Yoga erleben!
In Europas größten Yoga und Ayurveda Ashrams

yoga-vidya.de

Yoga Vidya



Yoga forEVERyBODY

Entdecke und erLEBE dich

- Entspannung, Einheit und Entschleunigung
- Wachstum
- Klarheit
- Körper, Geist und Seele im Einklang
- Begegnungen
- SelbstBEWUSSTsein
- Intuition und Inspiration

Stärke zusätzlich dein Immunsystem, lindere Kopf- und Rückenschmerzen und erhöhe deine Konzentrationsfähigkeit.



Stand Dez 2023



Yoga Vidya

Das führende Yoga-Netzwerk in Deutschland

Besondere Kraftorte

In den Yoga Vidya Ashrams erlebst du indische Ashram-Atmosphäre, sinnvoll auf westliche Bedürfnisse abgestimmt. Durch Yoga, Meditation und Mantra-Singen erfährst du Energie und Kraft, die lange nachwirken.

Ganzheitliche Philosophie

Yoga Vidya lebt einen spirituellen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Sukadev, Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya, hat die klassische Hatha Yoga Reihe weiterentwickelt und mit westlichen Bedürfnissen in Einklang gebracht.

Faire Pauschalpreise

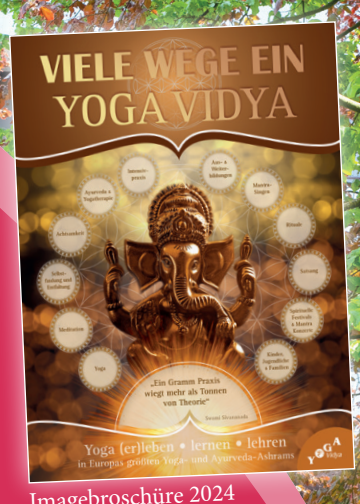
Wir haben die Vision, den Reichtum von Yoga allen Menschen zu ermöglichen. Deshalb bieten wir als gemeinnütziger Verein Seminare und Ausbildungen zu günstigen Preisen. Übernachtungen und biozertifizierte vegane Vollwertverpflegung inklusive.

HighLIGHTs

Tauche ein in eine neue Welt: Erfahre Yoga und Meditation in all seinen schillernden Facetten. Bereichere jeden Tag deines Aufenthalts mit Atemübungen, Konzerten, Klangreisen, Ritualen, Rezitationen, Tiefenentspannung, Wellness und vielem mehr.

Yoga und Meditation Einführung
jedes Wochenende, Fr.–So., ab 128 € pro Person

yoga-vidya.de/einfuehrung



Imagebroschüre 2024

Ferienwochen
Jede Woche von So.–Fr.

Yoga, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge, Wanderungen und vieles mehr.
yoga-vidya.de/ferienwoche

Familienwochen

Komm gern mit deiner ganzen Familie zu uns. 20 % Ermäßigung für den 2. Erwachsenen, Kinder bis 3 Jahre kostenlos, Kinder-Yoga und Kinderbetreuung möglich.

Traumurlaub für Körper und Geist

Als Individualgast nimmst du am Tagesablauf des Hauses teil. Zusätzlich kannst du nach Lust und Laune aus dem offenen Programm auswählen. In speziellen Themenwochen gibt es täglich interessante Vorträge, Workshops oder spezielle Yogastunden.
yoga-vidya.de/individualgast und yoga-vidya.de/themenwoche

Yogalehrer:innen Ausbildung + 200 weitere Aus- und Weiterbildungen

Du möchtest deine Leidenschaft für Yoga weitergeben? Dann werde Yogalehrer:in mit Europas führendem Anbieter für Yoga Ausbildungen – in den 4 Ashrams oder den Stadtcentern möglich. Wähle flexibel zwischen einer 4-Wochen, 2-Jahres und 3-Jahres Ausbildung. Transformation und Erfahrung pur.
yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung

2.800 Seminare pro Jahr

Wähle aus unserem bunten Angebot von Seminaren rund um Yoga, Meditation, Ayurveda und Spiritualität,was am besten zu dir passt.
yoga-vidya.de/seminar

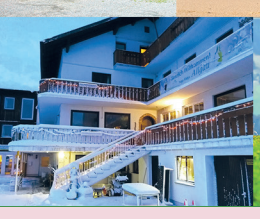














Als Yoga Vidya e.V. Vereinsmitglied, erhältst du 5% Rabatt auf deinen Individualgastaufenthalt.

Tag der offenen Tür
Ein Tag zum Kennenlernen: Yoga, das AshramLEBEN und dich

Kostenloses Programm in den 4 Ashrams!
Schau doch mal vorbei!

Yoga, Meditation, Mantra-Singen, Konzerte, Kinderyoga, Vorträge, veganes Bio-Buffet und vieles mehr. Ab 11 Uhr. Betreuung für Kinder ab 3 Jahren möglich.

Termine und Tagesabläufe unter:
yoga-vidya.de/offenetuer

Vernetz dich mit uns!

Willst du dich über Yoga, Gesundheit und spirituelle Themen austauschen, Yoga-Freundschaften pflegen und interessante Anregungen bekommen? Dann schau bei uns rein:

facebook facebook.com/YogaVidya
Instagram instagram.com/yogavidya_de
twitter twitter.com/yoga_meinberg

Yoga Vidya Blog: **blog.yoga-vidya.de**

Yoga Wiki: **Das Yoga Lexikon wiki.yoga-vidya.de**

Podcasts und E-Books: **Inspiration und Wissen kostenlos. yoga-vidya.de/podcast und yoga-vidya.de/yoga-buch**

YouTube: **Yogastunden, Meditationen, Tiefenentspannungen, Vorträge und Kongresse aus Bad Meinberg youtube.com/yogavidyalive**

Der Yoga Vidya Online Shop – von Yogis für Yogis
Praktisches und Schönes für deine eigene Yoga Praxis - Stöbere doch mal!
Bücher, CDs und DVDs über Yoga und Meditation, Ayurveda und Gesundheit. Zubehör wie Yogamatten, Kissen, Klanginstrumente.
shop.yoga-vidya.de



Wie sieht eine klassische Yogastunde aus?

Du beginnst mit einer Anfangsentspannung. Um deine Energien zu aktivieren und zu harmonisieren folgen Atemübungen. Mit dem Sonnengruß wärmst du dich auf. Jetzt bist du bereit für die Yogastellungen. Dabei trainierst du deinen Körper ganzheitlich und aktivierst jedes deiner Energiezentren. Mit einer Tiefenentspannung vervollständigst du deine Yogaeinheit. So „schwebst" du mit neuer Kraft und Energie zurück in den Alltag.



Ein möglicher Tagesablauf als Gast bei uns:

06:00 Pranayama für Fortgeschrittene

07:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung / Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)

08:05 meist Vortrag / Workshop über ein Yoga-Thema

09:15 Yoga (für verschiedene Level)

11:00 Veganes Bio-Vollwertbuffet

14:30 Workshop

16:15 Yoga (für verschiedene Level)

18:00 Veganes Bio-Vollwertbuffet

20:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung / Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)



Yoga Vidya Bad Meinberg
Europas größter Ashram, Vielfalt und Tiefe



ErLEBE Yoga in Europas größtem Ausbildungszentrum mit internationalen Yogameister:innen und über 80 ausgebildeten Yogalehrer:innen. Im Ashram finden täglich bis zu 10 parallele Yogastunden statt - für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene sowie besondere Themen-Yogastunden und Meditationen.

Ganesha Kinderwelt
Für entspannte kleine Yogis! Kinderseminare finden jedes Wochenende statt – in der Hauptferienzeit durchgehend. So wird der Yoga-Urlaub ein Erlebnis für die ganze Familie!

Shivalaya Retreat Center – dem Himmel ganz nah
Finde Frieden, Heilung und neue Tiefen deiner Spiritualität in der LICHTdurchfluteten Oase der Stille auf 230 m² in oberster Etage.



Freizeitaktivitäten in der Umgebung

Kraftorte
Die Externsteine - Deutschlands berühmteste und meist besuchte Kultstätte, Opfersteine, Silberbachtal, Velmerstot, Naturschutzgebiet Norderteich, malerische Altstädte, Schlösser und Kirchen in Detmold, Hameln, Paderborn oder Höxter sowie kulturelle, archäologische Stätten und ein Freilichtmuseum laden zu Ausflügen ein.

Für die ganze Familie
Kletterpark, Adlerwarte und Vogelpark

yoga-vidya.de/badmeinberg
Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erLEBEN!

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234 / 87-0 • rezeption@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Westerwald
Paradiesische Stille mitten im Wald



Der „Wald-Ashram“ liegt ruhig inmitten des lieblichen Grenzbachtals im Naturparadies Rhein-Westerwald, eingebettet in sanfte Hügel und märchenhafte Mischwälder. Umgeben von weiten Wiesen, mit begehbarem Chartres-Labyrinth und einer großen Yogaplattform im Freien kannst du ganz zu dir selbst finden.

Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr
Tel. 02685 / 8002-0
westerwald@yoga-vidya.de

yoga-vidya.de/westerwald
Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erLEBEN!



Yoga Vidya Nordsee
Erholung pur bei frischer Meeresluft

Der Yoga Ashram an der Nordsee ist ein ehemaliger Bauernhof, der später zu einem Hotel umgebaut wurde. Es bietet eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre. Durch die breiten Glasfronten des Yogastudios hast du einen tollen Blick auf die wunderbare Landschaft und die romantischen Sonnenauf- und Untergänge. Das Meer in unmittelbarer Nähe (ca. 3 km) lädt dich zu sanften Strandspaziergängen ein.

Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersiel
Tel. 04426 / 90 41 61-0
nordsee@yoga-vidya.de

yoga-vidya.de/nordsee
Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erLEBEN!

Yoga Vidya Allgäu
Kraftvolle Stärkung bei beeindruckendem Bergpanorama



Der Allgäu Ashram liegt auf ca. 1.000 m Höhe vor den Allgäuer Alpen. Entdecke deine Verbundenheit zur Natur – Wandle durch Wildblumenwiesen und schattige Wälder. Malerische Bergmassive und stille Seen laden dich ein zu ihren spektakulären Lichtschauspielen. Ein wahrer Kraftort - machtvoll und dennoch weich - Wachstum und Heilung zugleich.

Yoga Vidya Allgäu
Lärchenweg 3 · 87466 Maria Rain
Tel.: 08361 / 92 53 0-0
allgaeu@yoga-vidya.de

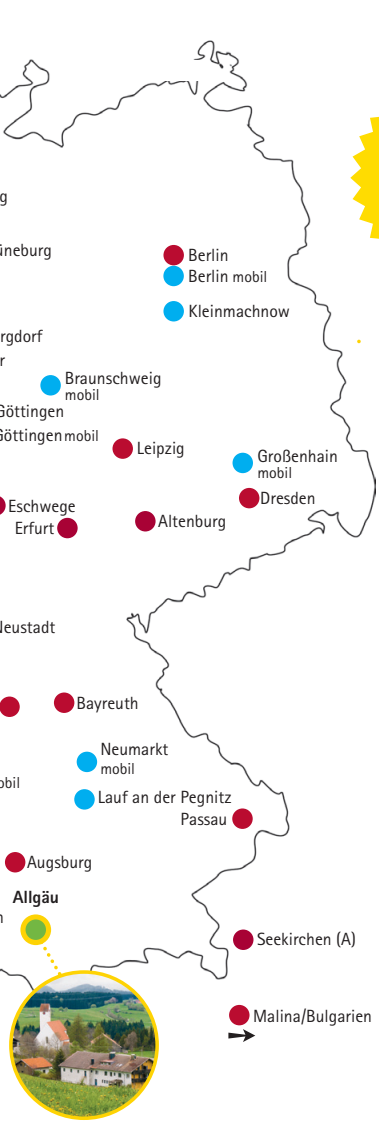
yoga-vidya.de/allgaeu
Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erLEBEN!

Deine Yoga Vidya Ashrams und Stadtcenter
yoga-vidya.de/center









Auch in deiner Nähe!

Kostenlose Probestunde jederzeit!



Wir freuen uns auf deinen Besuch!



Dein Sonnengruß

Trenne diesen Abschnitt ab,
und erLEBE Yoga schon heute!
Wir wünschen dir viel Spaß und Energie!

01. Ich sammle mich. Ein- und Ausatmen. Hände vor die Brust.
02. Ich öffne mein Herz. Arme heben und nach hinten, Schulterblätter zusammen.
03. Ich verneige mich. Oberkörper nach vorne, Hände neben die Füße.
04. Ich schaue in die Zukunft. Rechtes Bein nach hinten.
05. Ich bin stark. Linkes Bein nach hinten geben.
06. Ich lasse los. Knie, Brust und Stirn zu Boden.
07. Ich vertraue. Brustkorb und Kopf heben.
08. Ich genüge mir. Becken heben, Fersen streben zum Boden.
09. Ich schau nach vorn. Rechter Fuß zwischen die Hände.
10. Ich akzeptiere mich. Linken Fuß zum rechten Fuß.
11. Ich nehme mich an. Arme und Brustkorb heben, Arme nach hinten, Schulterblätter zusammen.
12. Ich bin bewusst. Arme senken.

Eine genaue Anleitung findest du in unserem YouTube-Kanal oder du schaust einfach mal bei uns vorbei!

Infos und Anmeldung:
rezeption@yoga-vidya.de
Tel. 05234 / 87-0