Yoga Vidya Verlag

Programm 2020 - 2021



Neuerscheinungen, Bücher, CDs, DVDs, und vieles mehr zum Thema Yoga, Meditation, Ayurveda und Spiritualität – von Yogis für Yogis!

YOGA Vidya

Yoga praktizieren, Freude erleben, Tiefe erfahren



Wir sind für dich da

Vitalität für Körper, Geist und Seele. Bei uns im Yoga Vidya Verlag dreht sich alles um Yoga, Entspannung, Meditation, Mantras und Ayurveda.

In unserem Online Shop findest du neben den Yoga Vidya-Verlagsartikeln viele weitere Bücher und CDs, eine breite Auswahl an Yogazubehör wie Yogamatten, Yogagurte, Korkklötze, Kopfstandstuhl, Meditationskissen und -hocker, Neti-Kännchen, Anuloma Viloma Timer und vieles mehr.

Yoga Vidya Online Shop:
https://shop.yoga-vidya.de

Auch in unserem Laden vor Ort im schönen westfälischen Bad Meinberg heißen wir alle herzlich willkommen – komm einfach mal vorbei!



Öffnungszeiten:

Mo./Di./Mi./ Do.	12:00 - 13:30 Uhr	18:00 -19:45 Uhr
Freitag	11:30 - 15:00 Uhr	18:00 -19:45 Uhr
Samstag	11:30 - 14:30 Uhr	18:00 -19:30 Uhr
Sonntag	11:30 - 16:00 Uhr	18:45 -19:45 Uhr

Yoga Vidya GmbH · Verlag und Versand
Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg · Tel.: 05234/87-2209 · Fax: -2225
E-Mail: shop@yoga-vidya.de · Internet: https://shop.yoga-vidya.de

Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG · Konto: 2 150 369 400 · BLZ: 472 601 21
IBAN: DE 41 472 601 21 215 0369 400 · BIC: DG PB DE 3M

25 Jahre Yoga Vidya Verlag – von Yogis, für Yogis

Wir lieben es zu inspirieren! Der Yoga Vidya Verlag feiert sein 25-jähriges Jübiläum

Swami Sivananda entwickelte das System des „Yoga der Synthese", des ganzheitlichen Yoga, indem er die traditionellen Yogawege zu einem praktischen, integralen Übungsweg für den Alltag zusammenfasste. Für Menschen auf der ganzen Welt schrieb er viele Bücher, in denen er die komplexesten spirituellen Zusammenhänge auf einfache Weise erläuterte. Trotzdem lautete einer seiner Wahlsprüche „Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie".



Swami Sivananda an der Druckerpresse im Sivananda Ashram in Rishikesh. Er widmete sein Leben der Aufklärung und der Verbreitung von Wissen im Dienst für die Menschheit.

Tradition und Gegenwart

Yoga Vidya und der Yoga Vidya Verlag verstehen sich als Teil der Tradition von Swami Sivananda. Sukadev Bretz, der 1992 Yoga Vidya gründete und maßgeblich leitet, war Schüler von Swami Vishnudevananda und hatte Kontakt zu weiteren, direkten Schülern von Swami Sivananda.

Der Verlag publiziert zahlreiche Titel zu allen Aspekten von Yoga, Meditation und spirituellem Leben. Bücher von und über Swami Sivananda stehen dabei im Mittelpunkt, ergänzt von Werken von Sukadev Bretz und einiger Seminarleiter, die eng mit Yoga Vidya verbunden sind. 2013 ging der Mangalam Verlag in den Yoga Vidya Verlag über.

Ein weiterer Schwerpunkt sind CDs mit Übungsanleitungen, Vorträgen und Mantra-Musik, die mittlerweile auch bei iTunes, im Google Playstore und über andere Plattformen erhältlich sind.

Unsere Verlagsartikel sind erhältlich in den Shops der Yoga Vidya Ashrams und Yogazentren. Sie sind bestellbar über den Yoga Vidya Online-Shop (**shop.yoga-vidya.de**) sowie über den Buchhandel und verschiedene Online Anbieter. Yogazentren können Verlagsartikel für ihre Shops zu Wiederverkäuferkonditionen erwerben. Viele unserer Titel sind mittlerweile auch als Ebook erhältlich.

Wir danken den zahlreichen Yogis und spirituell interessierten Menschen für ihre Unterstützung und wünschen allen „Neueinsteigern" und „alten Hasen" viel Freude und Inspiration mit den Artikeln aus unserem aktuellen Programm.

Om Shanti
Das Yoga Vidya Verlagsteam

Informationen, aktuelle Angebote und Seminare rund um das Thema Yoga und Meditation unter **www.yoga-vidya.de**

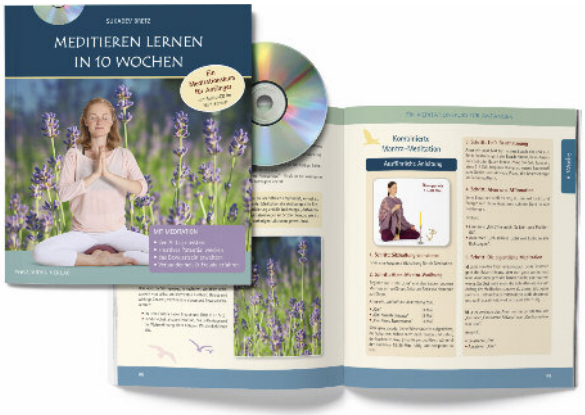
Neuerscheinungen und überarbeitete Neuauflagen

Meditieren lernen in 10 Wochen

Sukadev Bretz

Mit Meditation den Alltag meistern – Übungsbuch mit MP3-CD

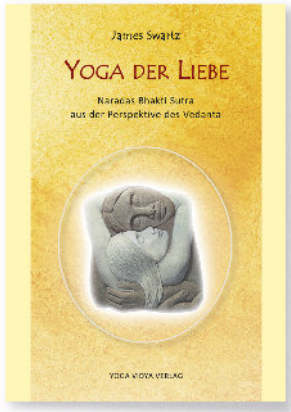
Ausführlich und klar leitet dich Sukadev Bretz in diesem Buch zur Meditation an. So fällt es dir leicht, Meditation schrittweise zu lernen und in deinen Alltag zu integrieren. Bald wirst du die Meditation nicht mehr missen wollen.



Hintergrundinfos und Tipps aus den verschiedenen Wegen des Yoga verstärken die positiven Auswirkungen von Meditation für ein glückliches, entspanntes Leben und mehr Freude im Alltag:

- 11 verschiedene Meditationstechniken aus der Yogatradition
- ausführliche und kurze Grundanleitung zur Meditationstechnik der Woche
- Varianten zur ausführlichen und kurzen Grundanleitung
- Vorübungen, Sitz- und Handhaltungen für die Meditation
- Hintergrundwissen zu Meditation und den verschiedenen Yogapfaden
- Bewusstseins- und Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Tipps und Hinweise
- Übungs-CD im MP3 Format, gesprochen von Sukadev Bretz, mit ausführlicher und kurzer Grundanleitung der jeweiligen Meditationstechnik

Klappenbroschur (21 x 24 cm), 224 Seiten
Mit vielen Abbildungen, inkl. CD (MP3), 19,90 €
ISBN 978-3-943376-35-8



Yoga der Liebe

James Swartz

Was ist wahre Liebe?

Jedes Wesen ist von Natur aus eine Manifestation bedingungsloser, reiner Liebe. Wie wir diese Liebe erkennen und bewusst im Alltag leben können, ist Gegenstand dieses Buches.

James Swartz greift hierbei zurück auf das Bhakti Sutra von Narada, einen klassischen indischen Text und Leitfaden für Bhakti Yoga, den Yoga der Hingabe. Dabei kommentiert er jeden Sanskrit-Vers aus der Sicht der Vedanta-Philosophie und zeigt uns, wie wir mit Kopf und Herz ein erfülltes Leben und das Höchste, die Selbstverwirklichung, erreichen können.

Softcover (A5) , 240 Seiten, 14,90 €
ISBN 978-3-943376-38-8



Yoga Vidya Postkartenkalender 2020

Dieser Kalender kann dir eine schöne Inspiration auf deinem Weg und in deinem persönlichen Jahr 2020 sein. Die einzelnen Monatsbilder lassen sich leicht abtrennen und als Postkarte verschicken. So kannst du liebe Grüße, Einsichten und Nennenswertes ganz einfach an andere Menschen weitergeben.

Postkartenkalender mit Spiralbindung, 9,90 €
Format: 16 x 17 cm, inkl. 12 Postkarten

Hormonyoga



Wirkungsvolle Übungen für alle Altersgruppen

Basierend auf dem Hormonyoga von Dinah Rodrigues und der Yoga Vidya-Grundreihe findest du auf dieser CD eine Hormonyoga-Stunde mit Atemübungen sowie Anfangs- und Tiefenentspannung.

Die Übungen sind in vielen Workshops und Kursen erprobt und mit den Anregungen der Teilnehmerinnen gewachsen.

Gesprochen von Amba und Shivapriya,
MP3 Audio-CD, Gesamtlaufzeit ca. 3 Std.
9,80 €, ISBN 978-3-943376-42-5

Kirtan – Das kleine Yoga Vidya Kirtan-Buch

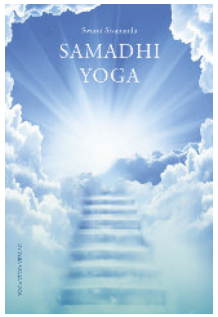
Mantras und Liedertexte zum Singen mit Übersetzungen und Erläuterungen



Das Singen von Mantras und spirituellen Liedern im Wechselgesang heißt Kirtan. Es ist eine wunderschöne, freudvolle und heilsame Methode zur Erweiterung des Bewusstseins und um zum Gefühl der Einheit mit dem Kosmischen zu kommen. Hier sind die Texte, Übersetzungen und Erläuterungen der Mantras und Lieder, die bei Yoga Vidya während des Satsangs in den Zentren und Ashrams gesungen werden, gesammelt. Zusätzlich enthalten sind Mantras, die auch im Sivananda Ashram Rishikesh gesungen werden und einige Lieder aus anderen Traditionen.

Als Hilfe für eine korrekte Aussprache beim Singen und Rezitieren der Mantras auf Sanskrit wurde das Kirtan-Buch umfangreich bearbeitet und beinhaltet nun die Schreibweise in wissenschaftlicher Umschrift (IAST).

Softcover (A5), 128 Seiten, 4,90 €
ISBN 978-3-931854-22-5



Samadhi Yoga

Swami Sivananda

Samadhi ist selige Vereinigung mit dem höchsten Selbst, mit Gott. Er führt zur direkten intuitiven Erfahrung des Unendlichen. Er ist eine innere göttliche Erfahrung jenseits von Sprache und Geist. Er ist die einzigartige direkte, intuitive Erfahrung der Wahrheit, des absoluten Bewusstseins, der endgültigen Wirklichkeit – jenseits jeglichen Gefühls, jeglichen wilden Pochens im Herzen, jeglicher Erregung. Durch Samadhi geht das endliche Selbst im Unendlichen auf, im vollkommenen Bewusstsein. In Samadhi gibt es keine mentalen Spannungen. Es herrscht absolute Stille, vollkommene Ausgeglichenheit. Der Geist ist völlig still.

Swami Sivananda erreichte die Erleuchtung durch intensives Bemühen. Er kennt die Hindernisse auf dem Weg dorthin, die Versuchungen und die Mittel, wie sie zu überwinden sind.

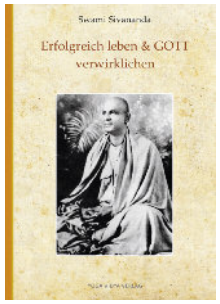
Dieses Buch richtet sich an ernsthafte Suchende. Es ist für diejenigen, die das Höchste erfahren wollen und die bereit sind, ihr Leben wirklich darauf auszurichten.

Hardcover, (A5), 408 Seiten, 16,90 €
ISBN 978-3-943376-24-1

Erfolgreich leben & GOTT verwirklichen

Swami Sivananda

Praktische Tipps und Übungen
für die Schulung des eigenen Geistes



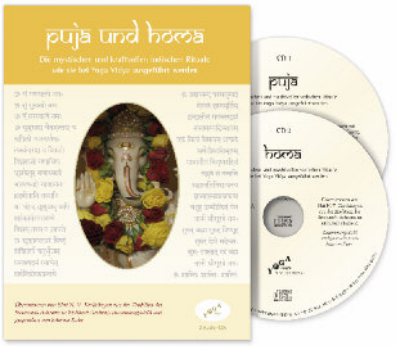
Neuübersetzung des weltweiten Bestsellers *Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung*. Ein inspirierendes Buch, das tiefe Einblicke in den eigenen Geist und die Kultivierung von Willenskraft, Gedächtnis und Konzentration vermittelt. Swami Sivananda beschreibt unter anderem die Entwicklung von positiven Eigenschaften wie Selbstvertrauen, Geduld und Ausdauer sowie die Überwindung von Leichtgläubigkeit, Schüchternheit, Ärger und Angst.

Softcover (A5), 232 Seiten, 9,90 €
ISBN 978-3-931854-34-0

Puja und Homa

zusammengestellt und gesprochen von Sitaram Kube

Die mystischen und kraftvollen indischen Rituale wie sie bei Yoga Vidya ausgeführt werden. Begleitend für Indische Rituale- und Yogalehrer/innenausbildungen



Übernommen von Shri N. V. Karthikeyan aus der Tradition des Sivananda Ashrams in Rishikesh (Indien), zusammengestellt und gesprochen von Sitaram Kube

CD1: Gurupuja, Verehrungsritual für den spirituellen Lehrer; **CD2:** Gayatri Homa, heiliges Feuerritual für die Göttin Gayatri

2 Audio-CDs: ca. 64 Min. und 38 Min., 14,80 €
ISBN 978-3-943376-32-6

Mantras und Stotras

zusammengestellt und gesprochen von Sitaram Kube

Die mystischen und kraftvollen Sanskrit-Rezitationen. Begleitend für Indische Rituale- und Yogalehrer/innenausbildungen



Übernommen aus der Tradition des Sivananda Ashrams in Rishikesh (Indien), zusammengestellt und gesprochen von Sitaram Kube.

CD1: MANTRAS, heilige Silben und Verse; **CD2:** STOTRA-Singen wie es bei Yoga Vidya in Bad Meinberg täglich ausgeführt wird.

2 Audio-CDs: ca. 50 Min. und 26 Min., 14,80 €
ISBN 978-3-943376-33-3



TOPSELLER

Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

Sukadev Bretz



Ein Begleiter für die eigene Yogapraxis, das Anfängern und erfahrenen Yogis Inspiration bietet. Hier sind die langjährigen Erfahrungen von Sukadev Bretz, direktem Schüler von Swami Vishnu-devananda, Gründer und Leiter von Yoga Vidya, eingeflossen. Auch für Yogalehrer bei der Planung von Yogastunden im Yoga Vidya Stil empfehlenswert.

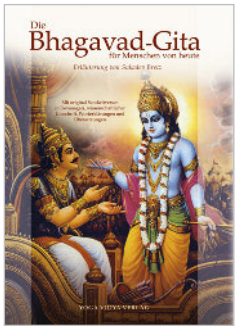
- die Yoga Vidya Grundreihe (12 Grundstellungen)
- der klassische Sonnengruß und Variationen
- einfache Anfängerübungen und sanfte Varianten
- fortgeschrittene Variationen
- eine Übersicht der 84 Haupt-Asanas
- Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken
- die Philosophie des Yoga
- die Tradition des integralen Yoga nach Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda
- die yogische Ernährung mit veganen Rezepten aus der Ashram-Küche Yoga Vidya Bad Meinberg

Klappenbroschur (21 x 24 cm), über 650 farbige Abbildungen, 256 Seiten, 19,90 €, ISBN 978-3-943376-16-6

TOPSELLER

Die Bhagavad-Gita für Menschen von heute

Erläuterung von Sukadev Bretz

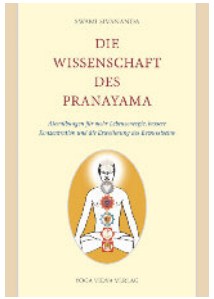


Mit Sanskrit-Versen in Devanagari, wissenschaftlicher Umschrift, Worterklärungen und Übersetzungen. Dieses Werk enthält die Essenz aus Sukadevs Vorträgen über die *Bhagavad-Gita*, die zu einer der bedeutendsten heiligen Schriften Indiens gehört. Im Dialog zwischen Krishna und Arjuna werden die wichtigen Fragen des Lebens behandelt. Die *Bhagavad-Gita* dient als inspirierender Ratgeber für alle Menschen.

Hardcover (16,5 x 23,7 cm) mit Lesebändchen, 616 Seiten, 19,90 €, ISBN 978-3-943376-09-8

Die Wissenschaft des Pranayama

Swami Sivananda



Atemübungen für mehr Lebensenergie, bessere Konzentration und die Erweiterung des Bewusstseins

Die alten Yogis fanden heraus, dass man mittels bestimmter Atemübungen Krankheiten heilen, Vitalität wiedergewinnen und die Ausstrahlung verbessern kann. Regelmäßiger und intensiver Pranayama kann die Konzentrationsfähigkeit des Geistes erhöhen, das subtile Wahrnehmungsvermögen stärken und zur Entwicklung von Siddhis (übernatürlichen Kräften) führen. Die erhabenste Wirkung von Pranayama ist jedoch die Vorbereitung des Geistes auf die Meditation. Mit Meditation kommt der Suchende zur Selbstverwirklichung, zur vollkommenen Befreiung und Erkenntnis.

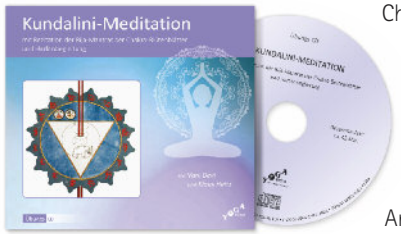
Dieses Buch ist für ernsthafte Yogis, die in ihrer Entwicklung schneller vorankommen wollen, unverzichtbar.

Softcover (A5), 160 Seiten, 9,90 €
ISBN 978-3-943376-29-6

Kundalini-Meditation

mit Vani Devi und Klaus Heitz

Mit Rezitation der Bija-Mantras der Chakra-Blütenblätter und Harfenbegleitung



Chakras sind Zentren subtiler Lebensenergie in der Sushumna, dem Hauptenergiekanal. Jedes Chakra hat eine bestimmte Anzahl von Blütenblättern. Diese repräsentieren die Nadis und die verschiedenen Kräfte, die von diesem cakra ausgehen. Diese Meditation wurde von Vani Devi für Kundaliniyoga-Erfahrene entwickelt. Durch die hohe Schwingung der bija-Mantras werden die Chakras und Nadis aktiviert und Energien zum Fließen gebracht. Sie sollte nur von Yogaübenden mit einem sehr sattvigen, also reinen, Lebensstil praktiziert werden.

CD: ca. 43 Min., 9,80 €
ISBN 978-3-943376-37-1

Sanskrit

zusammengestellt und gesprochen von Prof. Dr. Catharina Kiehnle

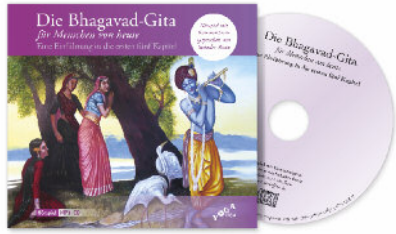
Aussprache des Sanskrit-Alphabets, wichtiger Begriffe des Yoga und gängiger Mantras. Für Yogalehreraus- und weiterbildungen



Audio-CD und Booklet mit Erklärungen und wissenschaftlicher Umschrift der Sanskrit-Wörter. Empfohlen vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e. V.

CD: ca. 19 Min., 9,90 €
ISBN 978-3-943376-27-2

Erscheint in Kürze:



Die Bhagavad-Gita für Menschen von heute

Eine Einführung in die ersten fünf Kapitel

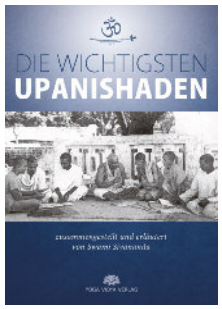
Hörspiel mit Kommentaren gesprochen von Sukadev Bretz

CD (MP3): ca. 5 Std., 9,80 €
ISBN 978-3-943376-28-9

Erscheint in Kürze

Die wichtigsten Upanishaden

zusammengestellt und erläutert von Swami Sivananda



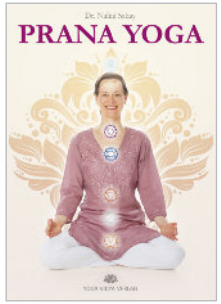
In diesem Werk behandelt Swami Sivananda die Upanishaden *Ishavasya, Kena, Katha, Prasna, Mundaka, Mandukya, Taittiriya, Aitareya und Svetasvatara.* Mit Originalversen in Devanagari, wissenschaftlicher Umschrift, Worterklärungen und Übersetzungen. Eine Kostbarkeit für das Studium der vedischen Schriften.

Hardcover (16,5 x 23,7 cm) mit Lesebändchen,
ISBN 978-3-943376-28-9

Prana Yoga

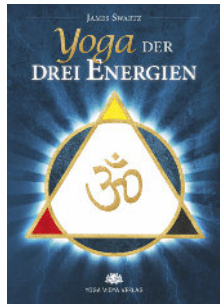
Dr. Nalini Sahay

Selbstheilung durch Prana



Dr. Nalini Sahay, sehr erfahrene Yogalehrerin und Doktorin der Psychologie, erklärt die Praxis des Prana-Yoga und bezieht sich dabei auch auf ihre persönlichen Erfahrungen. In verschiedenen Yoga Vidya Zentren hat sie die systematischen Übungen des Prana-Yoga unterrichtet sowie Yogalehrende im Unterrichten von Prana-Yoga ausgebildet. Ein Praxisbuch mit viel Hintergrundwissen zu Prana, Chakras, Nadis, Mudras und mehr.

Softcover (A5)
ISBN 978-3-943376-43-2

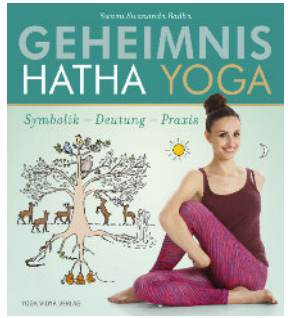


Yoga der drei Energien

James Swartz

Dieses Buch stellt eine der interessantesten und anspruchsvollsten Lehren des Vedanta, den Yoga der drei Energien vor. James Swartz analysiert die Auswirkungen der drei Gunas auf das persönliche Leben und verdeutlicht die Bedeutung der drei Energien für den Weg der Selbsterforschung.

Softcover (A5), 14,90 €
ISBN 978-3-943376-45-6



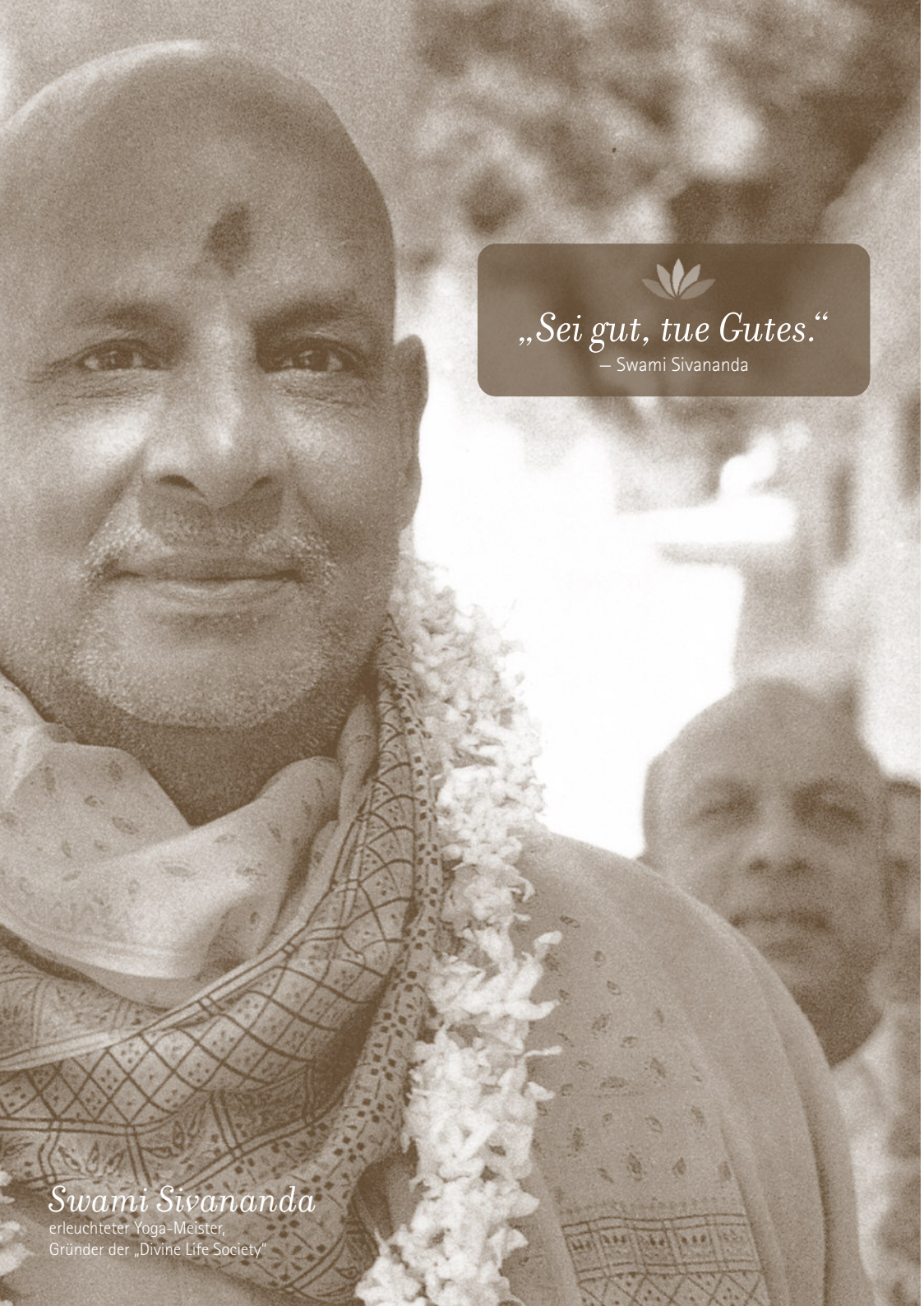
Geheimnis Hatha Yoga

Swami Sivananda Radha

Symbolik - Deutung - Praxis

Yoga ist eine Kunst, und die Asanas sind ein poetischer Ausdruck dieser Kunst. Sie sind Symbole, die die Wahrheit sichtbar machen und uns zum Licht führen können. Mit diesem Buch gibt Swami Radha, direkte Schülerin von Swami Sivananda, mit der ihr eigenen Sorgfalt und Kenntnis dem ernsthaften Yogaschüler, der die Symbolsprache der Asanas verstehen und ihr durch seine Übungen mit Leib und Seele Ausdruck verleihen will, ein wertvolles Instrument in die Hand.

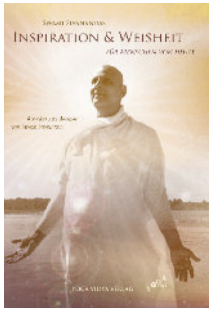
Klappenbroschur (21 x 24 cm), mit farbigen Abbildungen, 19,90 €
ISBN 978-3-943376-46-3



Bücher von Swami Sivananda

Inspiration und Weisheit für Menschen von heute

Swami Sivananda



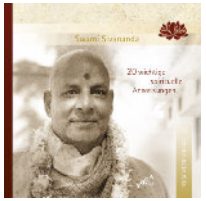
In diesem Werk finden sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene Inspiration und wertvolle Anleitung. Man kann dieses Buch wie ein Lexikon benutzen und zu allen wichtigen Aspekten des spirituellen Lebens hilfreiche Informationen und Ratschläge erhalten. Es kann als tägliche Anregung dienen und eignet sich auch sehr gut, einfach aufgeschlagen zu werden und so dem Leser die Antwort des Meisters auf Fragen oder den passenden Gedanken für den Tag zu geben.

Dieses Buch ist an das populäre englische Werk *Bliss Divine* angelehnt, das im Deutschen unter dem Titel *Göttliche Erkenntnis* erschienen ist.

Hardcover (16,5 x 23,7 cm), mit Lesebändchen,
464 Seiten, 19,90 €, ISBN 978-3-943376-09-8

20 wichtige spirituelle Anweisungen

Swami Sivananda

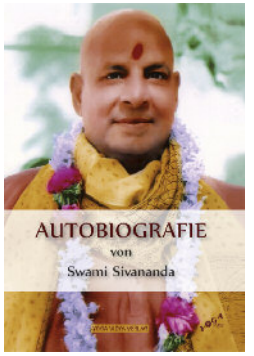


Liebevoll gestaltetes Geschenkbüchlein mit Swami Sivanandas wichtigsten spirituellen Anweisungen für die eigene Yogapraxis und Lebensgestaltung.

Hardcover (13,5 x 13,5 cm),
48 Seiten mit 22 Illustrationen, 8,90 €
ISBN 978-3-943376-18-0

Autobiografie

Swami Sivananda

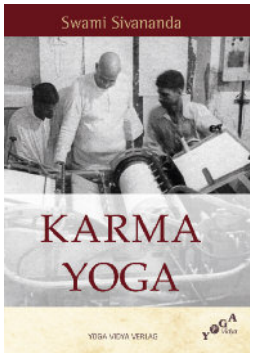


In diesem außergewöhnlichen Werk beschreibt der große indische Weise Swami Sivananda, wie er vom Normalbewusstsein zum Gottesbewusstsein gekommen ist, wie er einfach und ganz natürlich die Erfahrung der Einheit gemacht hat. Es ist das Geburtsrecht jedes Menschen, seine wahre Natur zu entdecken und auszudrücken. Diese Natur ist göttlich, so die Erfahrung Swami Sivanandas und der aller Mystiker verschiedenster Traditionen. In diesem Buch wird Swami Sivananda lebendig und kann dem Leser wertvolle Ratschläge geben und Kraft schenken.

Hardcover (A5) mit Lesebändchen, 208 Seiten, 16,80 €
ISBN 978-3-943376-18-0

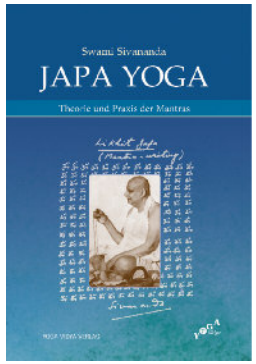
Karma Yoga

Swami Sivananda



Wie kann man selbstloses uneigennütziges Handeln im alltäglichen Leben umsetzen, um zum höchsten Ziel, der Selbstverwirklichung zu gelangen? Dies zeigt Swami Sivananda in seinem praktischen Leitfaden auf inspirierende Weise. Er ermutigt im Berufs- und Familienleben stehende Menschen, die ernsthaft an spirituellem Wachstum interessiert sind, dies nicht als Widerspruch zu sehen, sondern durch die rechte mentale Einstellung Arbeit als Gottesverehrung auszuführen. Das Buch vermittelt die Einsichten eines verwirklichten Meisters darüber, wie rechtes Handeln im Einklang mit universellen Gesetzen und mit unserem Karma zu verstehen ist. Es nimmt Bezug auf die *Bhagavad-Gita*, enthält inspirierende Geschichten und eine Kurzanleitung zum Führen eines spirituellen Tagebuchs.

Softcover (A5), 224 Seiten, 9,90 €
ISBN 978-3-943376-04-3



Japa Yoga

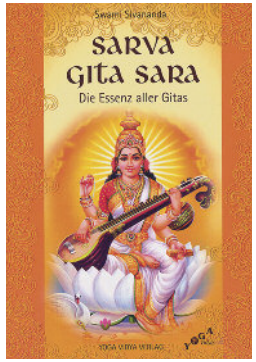
Swami Sivananda

Das höchste Ziel des Japa-Yoga ist die Verwirklichung der wahren Natur, der Einheit mit dem Unendlichen. Über diese wichtige Yogatechnik gibt es in der deutschen Sprache nur wenig Literatur.

Dieses Buch beschreibt in verständlicher Sprache die tantrische Theorie von Klang und Mantra, mit wertvollen Hinweisen für den praktischen Gebrauch. Diese ausführliche Auflistung von früher nur in mündlicher Überlieferung weitergegebenen Mantras ist selten und besonders wertvoll.

Mit vielen Mantras, Stotras und Shlokas auf Sanskrit in Devanagari und mit wissenschaftlicher Umschrift (IAST).

Softcover (A5), 232 Seiten, 9,80 €
ISBN 978-3-931854-25-6



Sarva Gita Sara

Swami Sivananda

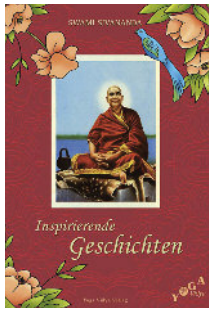
Die Essenz aller Gitas

Swami Sivananda hat in diesem Buch die prägnantesten Verse aus verschiedenen Gitas für den ernsthaften spirituellen Suchenden zusammengestellt. So stellt dieses Buch eine einzigartige Sammlung auch weniger bekannter Schriften dar. Die Gitas wollen aufrütteln und uns die Begrenztheit und Kostbarkeit unserer Lebenszeit veranschaulichen. Die Texte regen zum Nachdenken an und die Meditation über das Gelesene kann zu einer direkteren, intuitiven Erkenntnis der Wirklichkeit führen.

Softcover (A5), 176 Seiten, 12,00 €
ISBN 978-3-943376-13-5

Inspirierende Geschichten

Swami Sivananda

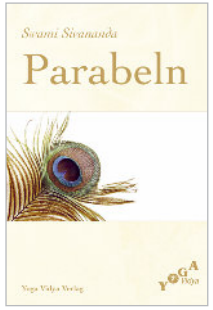


Hier hat Swami Sivananda einige besondere Geschichten aus dem indischen Kulturgut gesammelt, in denen viel spirituelles Wissen und tiefe Weisheit liegt. Das Geschichtenerzählen ist eine der ältesten Traditionen der Menschen. Was Nahrungsmittel für den physischen Körper sind, das sind Geschichten für Geist und Seele. Sie regen unsere Fantasie, geben uns neue Denkanstöße, können das Herz öffnen und Einsichten schenken.

Softcover (A5), 240 Seiten,10,80 €
ISBN 978-3-931854-53-9

Parabeln

Swami Sivananda

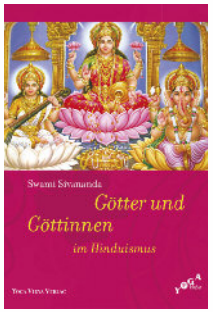


Die höchste Wirklichkeit, der Weg dahin, die Aufgaben, die Gefahren und die Hindernisse können oft leichter mit Geschichten und Gleichnissen vermittelt werden. Swami Sivananda nahm häufig Beispiele und Bilder, die aus dem Berufs- und Alltagsleben der Ratsuchenden stammten. So ist jede dieser Parabeln ein lebensnaher, praktischer, leicht verständlicher und zugleich wertvoller Ratschlag des großen Meisters an seine Schüler.

Softcover (A5), 184 Seiten, 9,80 €
ISBN 978-3-931854-27-0

Götter und Göttinnen im Hinduismus

Swami Sivananda

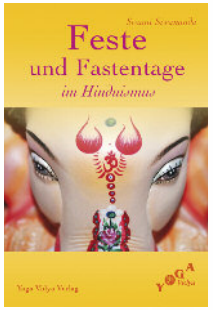


Alle Götter sind Aspekte des einen Absoluten, der allumfassenden kosmischen Energie oder Weltenseele. Swami Sivananda beschreibt einige der wichtigsten Aspekte der indischen Mythologie und erklärt ihre Symbolik. Auch werden traditionelle Rituale erläutert. Ein Buch, das uns ein besseres Verständnis des indischen Götterhimmels schenkt und uns im Herzen tief berühren kann.

Softcover (A5), 164 Seiten, 9,50 €
ISBN 978-3-931854-66-9

Feste und Fastentage im Hinduismus

Swami Sivananda

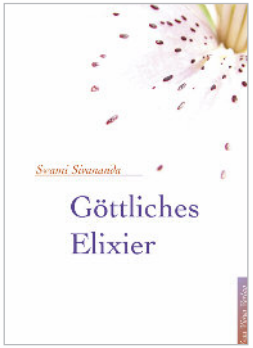


Die reichhaltige Mythenwelt des Hinduismus wird hier leicht nachvollziehbar erklärt. Wer sich mit Yoga näher beschäftigt, der findet hier den Aspekt des Bhakti-Yoga in Form von Ritualen und Rezitation der Mantras. Es ist für Liebhaber von Geschichten, Märchen und Mythen gleichermaßen von Interesse wie für Indienreisende, die hier Erläuterungen zu hinduistischen Gebräuchen und Symbolik finden, wie sie so in keinem Reiseführer stehen.

Softcover (A5), 176 Seiten, 9,80 €
ISBN 978-3-931854-33-1

Göttliches Elixier

Swami Sivananda

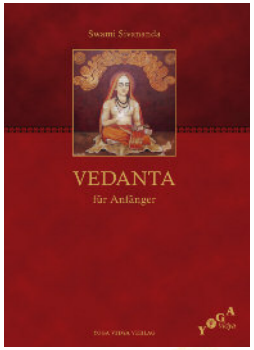


Dieses Buch ist das letzte Werk von Swami Sivananda. Es besteht aus prägnanten Sätzen voller Tiefe. Jeder der Sätze eignet sich wunderbar als Einleitung für die Meditation und ist wie ein Sutra, ein Leitsatz. Sehr schön ist es auch, damit morgens den Tag zu beginnen. Jeder Satz ist wie ein Schluck göttlichen Elixiers, was den Tag transformieren kann. So können wir Herzöffnung und tiefe Erkenntnisse mit diesem Zaubertrank aus der Feder des großen Meisters erfahren.

Softcover (A5), 44 Seiten, 6,80 €
ISBN 978-3-931854-52-2

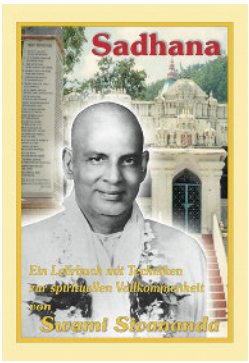
Vedanta für Anfänger

Swami Sivananda



Die Vedanta-Philosophie ist für Menschen aus unserem Kulturkreis oft nicht so leicht zugänglich. Zudem gibt es viele Sanskrit-Begriffe und die Welt soll „Maya", also eine Illusion, sein. In diesem Buch erläutert Swami Sivananda kurz und bündig die Kernaussagen des Vedanta und erklärt viele Fachausdrücke. Gleichzeitig sind auch viele wertvolle praktische Anweisungen, Meditationsanleitungen und anschauliche Analogien enthalten. Dieses Buch ist ein inspirierender Begleiter, der helfen kann, Zugang zu dieser erhabenen Philosophie zu bekommen.

Softcover (A5), 132 Seiten, 9,80 €
ISBN 978-3-931854-83-6



Sadhana

Swami Sivananda

„Sadhana" ist das Sanskrit-Wort für spirituelle Übungen mit dem Ziel der Selbstverwirklichung. Dieses umfassende Werk des großen Yogameisters Swami Sivananda ist ein bedeutendes Buch über die Philosophie und die zu praktizierenden Techniken aus allen Bereichen des Yoga. Der Leser erhält wertvolle Erklärungen und Informationen über den Weg zur Selbstverwirklichung und ebenso praktische und effektive Übungsanleitungen.

Hardcover (16,5 x 23,7 cm) mit Lesebändchen, 544 Seiten, 25,50 €
ISBN 978-3-922477-07-5 (Mangalam Books)



Göttliche Erkenntnis

Swami Sivananda

Hier gibt der große Yogameister Swami Sivananda dem Ratsuchenden Hilfe auf dem spirituellen Weg. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene finden Inspiration und wertvolle Anleitungen. Viele Praktizierende benutzen dieses Buch auch als tägliche Inspiration, um einen Leitgedanken für den Tag zu bekommen.

Hardcover (17,5 x 22 cm), gebunden, 416 Seiten, 24,50 €
ISBN 978-3-922477-00-6 (Mangalam Books)

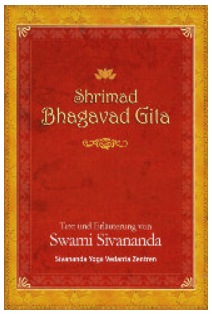
„Spirituelle Wonne ist die Wonne der Seele."

– aus 'Göttliche Erkenntnis' von Swami Sivananda

Sivananda-Bücher verlegt vom Sivananda Yoga Vedanta Zentrum:

Shrimad Bhagavad Gita

Erläuterung von Swami Sivananda



Die *Bhagavad-Gita* gilt als Essenz der indischen Weisheit. Es handelt sich um die erhabene, zeitlose Unterweisung Krishnas über die Kunst des richtigen Lebens und Handelns in der Welt, der wahren Natur des Menschen und seiner Beziehung zu Gott. Krishna zeigt den Pfad zur höchsten Wirklichkeit. Selbstloses Handeln, Liebe und Hingabe an das Göttliche ebnen den Weg der Erkenntnis.

Hardcover (16,9 x 23,9 cm) mit Lesebändchen,
440 Seiten, 26,90 €, ISBN 978-3-950397-79-6
(Sivananda Yoga Vedanta Zentrum)

Die Kraft der Gedanken

Swami Sivananda

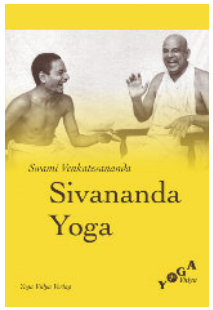


Ein Buch, das den Intellekt schärft und die Willenskraft stärkt, nach Güte und Größe zu streben. Eine Hilfe für die eigene Disziplin und die Pflege positiver Gedanken. Sivanandas Worte weisen uns die Richtung zu einem positiven, erfüllten und freudvollen Leben.

Softcover (A5), 184 Seiten, 19,80 €
ISBN 978-3-930716-14-2
(Sivananda Yoga Vedanta Zentrum)

Sivananda Yoga

Swami Venkatesananda

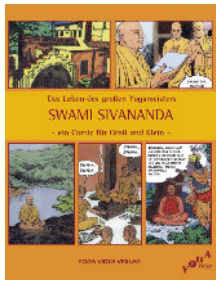


Swami Venkatesananda, ein enger Schüler und persönlicher Assistent von Swami Sivananda, beschreibt in diesem Buch klar und humorvoll, wie spirituelles Wachstum unter der Führung eines selbstverwirklichten Lehrers möglich ist. In vielen kleinen Geschichten, die er selbst oder andere Schüler mit seinem Lehrer erlebt haben, vermittelt er den Lesern, wie man zur Selbstverwirklichung kommt und wie man Swami Sivanandas integralen Yoga Tag für Tag üben und praktizieren kann.

Softcover (A5), 184 Seiten, 9,80 €
ISBN 978-3-931854-51-5

Das Leben des großen Yogameisters Swami Sivananda

Ein Comic für Groß und Klein

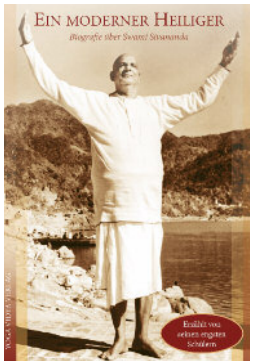


Eine Biografie des großen Yogameisters Swami Sivananda in Comicform. Hier wird die Lebensgeschichte ganz anschaulich erzählt. Wer keine ausführliche Biografie lesen möchte, kann hier einen wunderbaren Einblick in das Leben von Swami Sivananda und seine Lehren des integralen Yoga bekommen.

Geheftet, (18 x 24 cm), 36 Seiten, 6,90 €
ISBN 978-3-943376-11-1

Ein moderner Heiliger

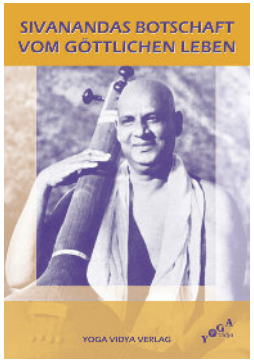
Biografie über Swami Sivananda



Ein inspirierendes Buch, das tiefe Einblicke in das Leben und Wirken von Swami Sivananda vermittelt. Enge Schüler beschreiben sehr anschaulich die wichtigsten Lebensabschnitte, wie Swami Sivananda den spirituellen Weg gegangen ist, systematisch an sich gearbeitet hat und mit viel Disziplin, Weisheit und Hingabe zur höchsten Verwirklichung gekommen ist. Das Buch zeigt pragmatisch und methodisch den Weg, den jeder Aspirant selbst gehen kann, um dieses Ziel zu erreichen. Es versetzt den Leser in die unmittelbare Gegenwart eines großen, selbstverwirklichten Meisters.

Softcover (A4), 518 Seiten, 16,90 €
ISBN 978-3-943376-39-5

Sivanandas Botschaft vom Göttlichen Leben



In diesem Buch wurden Gespräche und Vorträge des großen Meisters Swami Sivananda gesammelt, in denen er sich zu einer ganzen Bandbreite von Themen äußert und Menschen Ratschläge gab. Diese Texte zeigen auf wunderbare Weise die göttliche Persönlichkeit des Meisters und seine einfachen Lehren mit ihrer praktischen Anwendbarkeit. Jedes Kapitel wird mit kurzen einprägsamen Sätzen eingeleitet. Spirituelle Schätze flossen von Swami Sivanandas göttlichen Lippen – sie beruhigen, erleuchten und trösten all jene, die bei ihm Zuflucht suchen.

Hardcover (A5), 592 Seiten, 19,80 €
ISBN 978-3-931854-86-7

„Eine spirituelle Praxis ist nur dann wirklich erfolgreich, wenn sie einen zu mehr Liebe geführt hat.“

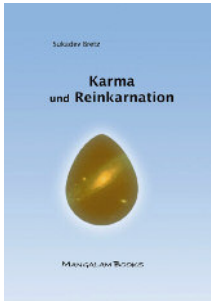


Sukadev Bretz
Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya

Bücher von Sukadev Bretz

Karma und Reinkarnation

Sukadev Bretz



Sukadev stellt in diesem Buch die wichtigsten Fragen des Lebens: Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wie sieht das Leben nach dem Tod aus? Was kann ich tun, wenn ich selbst sterbe oder jemand anderes stirbt? Viele praktische Tipps dazu machen dieses Buch durch die Einfachheit der Ratschläge sehr wertvoll. Der zweite Teil des Buches behandelt das Thema Karma: Warum geschieht, was geschieht? Warum gibt es Leiden und offensichtliche Ungerechtigkeiten? Der praktische Standpunkt des Autors klärt die Fragen: Was kann ein Aspirant aus den Erfahrungen des Lebens lernen? Wie kann man ein ethisches und mitfühlendes Leben führen? Wie kann man uneigennützige Liebe in den Alltag bringen? Fundiertes Wissen angereichert mit persönlichen Beispielen und Erfahrungen.

Hardcover (A5), 192 Seiten, 19,50 €
ISBN 978-3-922477-91-4 (Mangalam Books)

Seminare mit Sukadev:
www.yoga-vidya.de/seminare-mit-sukadev

Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

Sukadev Bretz

→ siehe Seite 7

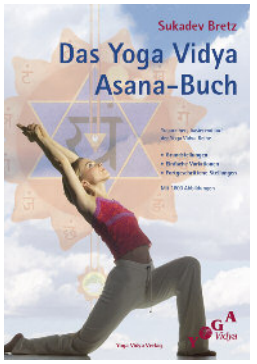
Die Bhagavad-Gita für Menschen von heute

Erläuterung von Sukadev Bretz

→ siehe Seite 7

Das Yoga Vidya Asana-Buch

Sukadev Bretz



Die Yoga Vidya Grundreihe, die 84 Haupt-Asanas, plus sanfte Übungen und viele fortgeschrittene Variationen. Asanas, wie sie von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda gelehrt wurden, dazu speziell von Sukadev konzipierte Übungsreihen, wie z. B. Yoga für den Rücken und Bodywork. In dieses Buch sind Sukadevs Wissen und Erfahrung aus über 30 Jahren Yogapraxis eingeflossen. Geeignet für alle Yogapraktizierenden, die im Hatha Yoga weiterkommen möchten und eine gute Hilfe für die Teilnehmer der Yogalehrer-Ausbildung und für Unterrichtende bei der Unterrichtsvorbereitung. Mit zirka 1800 schwarz-weiß-Fotos.

Softcover (A4), 208 Seiten, 19,80 €, ISBN 978-3-931854-48-5

Die Kundalini-Energie erwecken

Sukadev Bretz

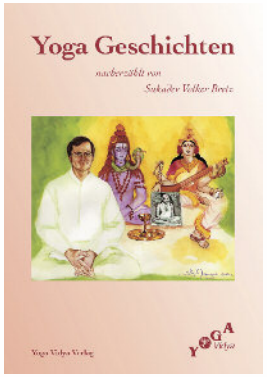


In inspirierender Klarheit führt Sukadev in die spirituellen Geheimnisse der Kundalini ein und zeigt, wie wir unser Leben durch die Erweckung der göttlichen Urenergie in uns bereichern können. Gleich einer eingerollten Schlange ruht die Kundalini-Energie, die kosmische Urkraft, am Ende der Wirbelsäule. Durch die stufenweise Erweckung dieser Energie können wir das Höchste, die Einheit mit dem Absoluten, erreichen. Erläuterungen zur tantrischen Tradition, zu Reinigungs- und Erdungsritualen, zum Astralkörper, zu Nadis und Chakras helfen, die Kraft der Kundalini besser zu verstehen und ermöglichen einen umsichtigen Umgang mit spirituellen Erweckungserlebnissen.

Hardcover (A5), gebunden, 200 Seiten, 14,80 €
ISBN 978-3-931854-91-1

Yoga Geschichten

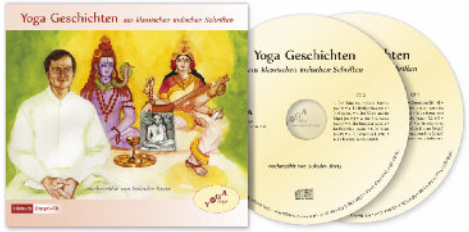
Sukadev Bretz



Die hier zusammengestellten Geschichten stammen aus den klassischen indischen Schriften wie dem *Mahabharata*, dem *Ramayana*, den *Puranas* und den *Upanishaden* und werden von Sukadev Bretz nacherzählt, wie er sie von seinem Meister Swami Vishnu-devananda gehört hat. Geschichten und Märchen waren schon immer ein wichtiges didaktisches Hilfsmittel. Oft sind sie unterhaltsam, rätselhaft, mit vielen Verwicklungen, nicht immer mit einem Happy End, voll Weisheit und tiefer spiritueller Bedeutung.

Softcover (A4), 96 Seiten, 6,80 €, ISBN 978-3-931854-50-8

Auch als Hörbuch (Doppel-CD) erhältlich:



2 CDs: ca. 95 Min. 14,80 €
ISBN 978-3-931854-64-5

„ ... brülle Om, Om, Om, wie ein Löwe des Vedanta!“

– aus: 'Der Schafslöwe' (Yoga-Geschichten)

Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute

Sukadev Bretz



Pantanjalis *Yogasutra* ist das Grundlagenwerk des Yoga. Im Mittelpunkt steht der menschliche Geist, seine Funktionsweise und seine latenten Kräfte. Sukadev Bretz gelingt es, die alten Yogaweisheiten in leicht verständlicher Sprache lebendig werden zu lassen, sodass sie auch für den Praktizierenden heute weiterhin aktuell sind. Ein Wegweiser für mehr Lebensfreude, Gesundheit und Wohlergehen.

Hardcover (A5), 216 Seiten, 20,00 €
ISBN 978-3-928632-81-2 (Via Nova Verlag)

Der Pfad zur Gelassenheit

Sukadev Bretz

Kraftvolle Werkzeuge aus einer uralten indischen Weisheitslehre



Wer gelassen bleibt, lebt nicht nur gesünder, sondern auch erfüllter. Sukadev zeigt am Beispiel des Raja-Yoga, wie jeder König über seinen Geist werden kann. Mentale und körperliche Übungen helfen uns, der Hektik des Alltags ruhig und achtsam zu begegnen und emotionale Belastungen als Geschenk anzunehmen. Sie erweisen sich als wertvolle Begleiter auf dem Weg zur persönlichen Entfaltung.

224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm, 10,00 €
ISBN: 978-3-442-22242-1 (Goldmann Verlag)

Weitere Titel aus unserem Sortiment

Vertraue Gott

Swami Atmaswarupananda

Ansprachen nach der Morgenmeditation



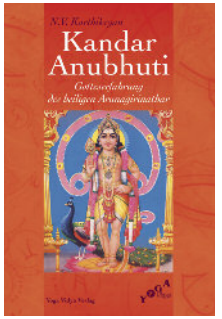
Eine Sammlung von 85 Vorträgen, die während der Morgenmeditation von Swami Atmaswarupananda im Sivananda Ashram in Rishikesh gehalten wurden. Jeder Text enthüllt einen Aspekt der klassischen vedantischen Lehren im heutigen Kontext. Das Buch richtet sich an Interessierte verschiedener Traditionen. Genial, direkt und unkompliziert und mit großer Klarheit gibt Swami Atmaswarupananda Antworten auf essenzielle Fragen.

Softcover (A5), 192 Seiten, 9,90 €
ISBN 978-3-943376-44-9

Kandar Anubhuti

Shri Karthikeyan

Gotteserfahrung des heiligen Arunagirinathar



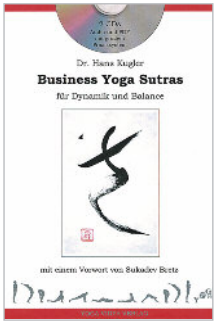
Kandar Anubhuti ist die ergreifende Geschichte eines spirituellen Aspiranten, der erkennt, dass ihm diese materielle Welt nicht wirklich dauerhaftes Glück schenken kann und der sich an Skanda, Sohn Shivas und Heerführer der Götter, wendet. Die tiefgründige Interpretation von Shri Karthikeyan machen die Verse zu einer praktischen Anleitung und wertvollen Hilfe.

Softcover (A5), 360 Seiten, 9,90 €
ISBN 978-3-931854-67-6

Business Yoga Sutras

Dr. Hans Kugler

Für Dynamik und Balance



In Anlehnung an Patanjalis *Yogasutra* wird im Buch die Essenz des Business Yoga in prägnanten Leitsätzen erklärt. Der präzise Theorieteil wird ergänzt durch einen großen Praxisteil.

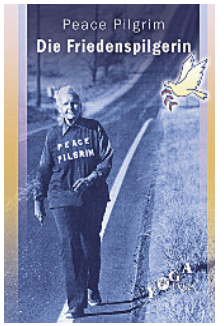
Im Buch enthalten sind zwei CDs: Auf der einen befindet sich ein vielfältiges Yogaübungssystem mit PDFs und Excel-Tabelle, das auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten werden kann. Auf der zweiten CD sind Audioanleitungen, die es ermöglichen, die Yogaprogramme wirkungsvoll in den Arbeitsalltag zu integrieren. Von Interesse für Yogaübende und Yogalehrende.

Dr. Hans Kugler ist Mitbegründer von „yogabiz“, als Yogalehrer bei namenhaften deutschen Unternehmen tätig und erfahrener Business-Yoga-Ausbildungsleiter bei Yoga Vidya. Mit einem Vorwort von Sukadev Bretz.

Hardcover (A5), 272 Seiten,
inkl. 2 CDs, 24,90 €, ISBN 978-3-943376-07-4

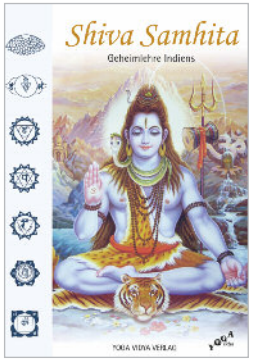
Die Friedenspilgerin

Mildred N. Ryder



Als „Peace Pilgrim“ (1908-1981) wanderte Mildred N. Ryder knapp drei Jahrzehnte lang über 40 000 km quer durch USA. Außer den Kleidern, die sie trug, einer Zahnbürste und einem Kamm, hatte sie nichts bei sich. Sie nahm kein Geld an und versprach: „Ich will ein Wanderer bleiben, bis die Menschheit den Frieden gelernt hat. Ich will wandern, bis mir Obdach gewährt wird und fasten bis mir zu essen gegeben wird.“ Überall wo sie hinkam, sprach sie über den Weltfrieden. Sie erklärte, dass man zuerst selbst innerlich Frieden erfahren müsse und sobald dieser Zustand bei genügend Menschen erreicht sei, könne Frieden auf globaler Ebene möglich sein.

Softcover (A5), 240 Seiten, 9,90 €
ISBN 978-3-943376-05-0

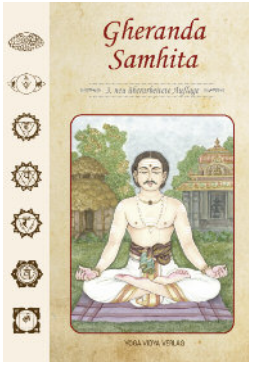


Shiva Samhita

Geheimlehre Indiens

Die *Shiva Samhita* ist eine der vier Hauptschriften im Hatha- und Kundalini-Yoga und ein hilfreicher Grundlagentext für ernsthafte Aspiranten. In fünf Kapiteln werden die Philosophie über Schöpfung und Zerstörung des Universums, das rechte Wissen über Realität und das ultimative Ziel des menschlichen Lebens, Moksha oder Befreiung, dargelegt. Die verschiedenen Methoden des Yoga und die Erweckung der Kundalini werden klar beschrieben. Auch das Konzept von Prana, Nadis, Chakras und die Wirkungen des Hatha-Yoga auf den Feinstoffkörper werden behandelt.

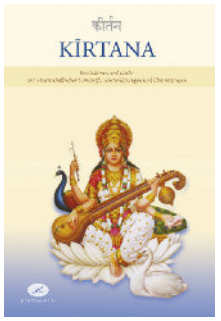
Softcover (A5), 86 Seiten, 10,00 €
ISBN 978-3-943376-10-4



Gheranda Samhita

Diese stark überarbeitete und verbesserte Ausgabe der klassischen Schrift in Form eines Dialoges zwischen dem Lehrer Gheranda und dem Schüler Chandakapali gehört neben der *Hatha Yoga Pradipika* und der *Shiva Samhita* zu den klassischen Texten des Hatha-Yoga. Diese deutsche Ausgabe hält sich so nahe wie möglich an den Originaltext, den Lore Tomalla bei ihrem Lehrer in Indien übersetzt hat. Hilfreich sind die Abbildungen zu den Übungen. Beschrieben werden mehr als hundert Yogapraktiken und sieben Methoden, die den Übenden zu höheren Bewusstseinsebenen führen: Shatkarmas (Kriyas), Asanas, Mudras, Pratyaharas, Pranayamas, Dhyanas und Samadhis.

Softcover (A5), 72 Seiten, 9,80 €
ISBN: 978-3-943376-02-9

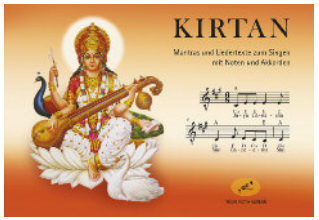


Kirtana

Übersetzungen und Worterklärungen von Prof. Dr. Catharina Kiehnle

Dieses ausführliche Kirtan-Buch richtet sich insbesondere an Menschen, die mit Mantras und Kirtans bereits vertraut sind und sich mit Sanskrit näher beschäftigen möchten. Hier findet man die bei Yoga Vidya traditionell rezitierten und gesungenen Mantras und Kirtans in der wissenschaftlichen Transkription, mit Erklärungen zu jedem Wort, wörtlichen Übersetzungen. Eine wertvolle Hilfe für diejenigen, die ihre Aussprache verbessern und ihr Textverständnis bei der Mantra- bzw. Kirtan-Rezitation vertiefen möchten.

Softcover (A4), 296 Seiten, 17,90 €
ISBN 978-3-943376-19-7



Kirtan

Mantras und Liedertexte zum Singen mit Noten und Akkorden

Dieses handliche Kirtan-Notenbuch mit Akkorden eignet sich sehr gut für die Begleitung mit Harmonium, Klavier oder Gitarre.

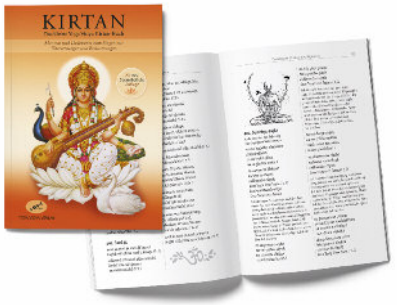
Softcover mit Ringbindung (Querformat A 5), 114 Seiten, 12,80 €, ISBN 978-3-931854-78-2

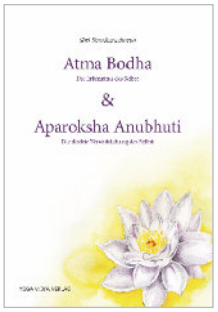
Kirtan — Das kleine Yoga Vidya Kirtan-Buch

Mantras und Liedertexte zum Singen mit Übersetzungen und Erläuterungen

20. stark überarbeitete Auflage – jetzt mit wissenschaftlicher Umschrift (IAST)
→ siehe Seite 5

Softcover (A5), 128 Seiten, 4,90 €
ISBN 978-3-931854-22-5





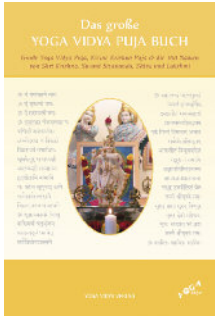
Atma Bodha & Aparoksha Anubhuti

Adi Shankara

Shri Shankaracharya , der große Denker, Philosoph und Lehrer(etwa 788-820) bringt hier in kurzen klaren Aphorismen die Lehre des Vedanta, der Philosophie der Einheit, zum Ausdruck. Die Welt, wie wir sie wahrnehmen, hat nur eine relative Realität, ist der Veränderung und Vergänglichkeit unterworfen. Dieses Buch ist ein wertvoller Begleiter für den ernsthaften Aspiranten auf dem spirituellen Entwicklungsweg.

Softcover (A5), 64 Seiten, 7,80 €
ISBN: 978-3-931854-85-0

Das große Yoga Vidya Puja-Buch



Hier sind die Abläufe der wichtigsten indischen Verehrungsrituale, wie sie bei Yoga Vidya ausgeführt werden, zusammengestellt. Enthalten sind u.a. Krishna- und Gurupuja, die dazugehörigen Mantras und Handlungen. Beliebte Sutras, Stotras und Mantras, inkl. der 108 Namen von Krishna, Shiva, Lakshmi und Swami Sivananda.

Softcover (A5), 108 Seiten, 9,90 €
ISBN 978-3-931854-25-8

Gurupuja



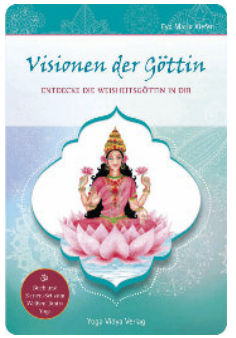
Hier wird der genaue Ablauf dieses Verehrungsrituals für den spirituellen Lehrer und die dazugehörigen Mantras nach Shri Karthikeyan, einem engen Schüler von Swami Sivananda, erklärt.

Softcover (A5), 76 Seiten, 9,90 €
ISBN 978-3-943376-23-4

Visionen der Göttin

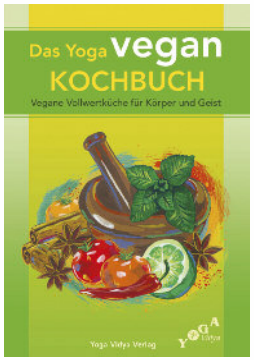
Eva Maria Kiefer

Buch und Karten-Set



Dieses wunderschöne Karten-Set ist ein ideales Werkzeug, verborgene Potentiale in dir zu erwecken. Die unterschiedlichen Energien der zehn Mahavidyas, der großen Weisheitsgöttinnen, unterstützen dich dabei. Die farbigen Yantra-Karten kannst du für die Meditation nutzen. Der Kontakt mit dem weiblichen Aspekt der kosmischen Energie ist wie eine Hand, die dich durch ein Reich des ewigen Wandels aller Erscheinungsformen führt. Im Weißen Tantra Yoga personifizieren die Mahavidyas den weiblichen Aspekt des Göttlichen. Mantras und Yantras helfen, die Göttinnen in dir zu entfalten.

Karten-Set mit Buch (Softcover, 304 Seiten, mit farbigen IIIlustrationen) und 36 Karten in stabiler Box, 24,90 €, ISBN 978-3-943376-15-9

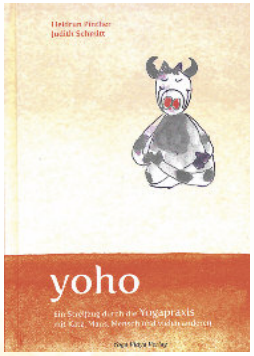


Das Yoga vegan Kochbuch

Vegane Vollwertküche für Körper und Geist. Mit über 150 leckeren Rezepten aus aller Welt.

Unkompliziert und für jeden Geschmack. Bewusst rein pflanzlich essen. Das Buch enthält viele Anregungen für Menschen, die Yoga praktizieren und sich den yogischen Prinzipien von Reinheit (Sattva) und Gewaltfreiheit (Ahimsa) folgend ernähren möchten. Auch für all jene geeignet, die einfach gesunde und vitalisierende Gerichte kochen möchten und neugierig sind, ihre Ernährung auf vegan umzustellen.

Softcover (A5), 80 Seiten, 8,00 €
ISBN 978-3-943376-01-2



Yoho

Heidrun Pinther
und Judith Schmitt

Ein humorvoller Streifzug durch die Yogapraxis mit Katz, Maus, Mensch und vielen anderen. In diesem kleinen Geschenkbüchlein werden einige Asanas mal korrekt und mal weniger korrekt ausgeführt und mit einem Augenzwinkern dargestellt. Ein schönes Mitbringsel aus dem Yogaurlaub und als Geschenk für Yogaübende geeignet. Auch Kinder mögen die lustigen Bilder, machen es den dargestellten Tieren nach und üben die Asanas gleich mit.

Hardcover (13,4 x 20,4 cm), 64 Seiten, 7,50 €
ISBN 978-3-931854-92-8

Der Schafslöwe

Nacherzählt von Jnaneshwari Leonhardt



Hier wird die Geschichte vom kleinen Löwen erzählt, der zunächst allein unter Schafen aufwächst und erst später seine wahre Natur erkennt. Ein spannendes, warmherziges Märchen voller Weisheit für die ganze Familie.

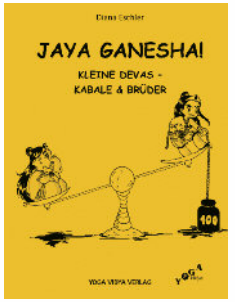
Ein Teil des Erlöses geht an das Brahma Vidya Hilfswerk e. V.

Hardcover (A4), 4-farbig, 48 Seiten, 12,90 €
ISBN 978-3-931854-73-7

Jaya Ganesha!

Diana Eschler

Kleine Devas – Kabale & Brüder



Ganesha ist einer der beliebtesten Götter im Hinduismus. In diesem Heft wird mit einem Augenzwinkern die brüderliche Rivalität zwischen Ganesha und Subramanya geschildert. Ihre Eltern Shiva und Parvati werden Zeuge eines kleinen Wettkampfes, der endlich entscheiden soll, wer von den beiden Brüdern der Ältere ist. Die humorvolle Geschichte nimmt eine unerwartete Wendung und macht Ganesha noch liebenswerter.

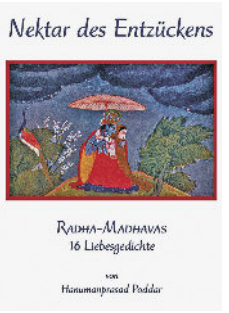
Geheftet (A5), 16 Seiten, 1,90 €
ISBN 978-3-943376-06-7

Mangalam Books im Yoga Vidya Verlag

Nektar des Entzückens

Shri Hanumanprasad Poddar

Radha-Madhavas 16 Liebesgedichte



Sechzehn Gedichte über die Liebe zwischen Radha und Krishna. Der indischen Tradition nach bilden beiden eine ewige göttliche Einheit, die sich nur deshalb in zwei zuweilen getrennt erscheinenden Gestalten manifestiert, um sich dadurch gesteigerter Liebe zueinander zu erfreuen. Im Abendland findet diese religiöse Liebeslyrik vielleicht nur im Hohelied Salomons eine Entsprechung.

Softcover (A5), 48 Seiten, 7,50 €
ISBN: 978-3-922477-04-4

Matri Vani

Shri Anandamayi Ma



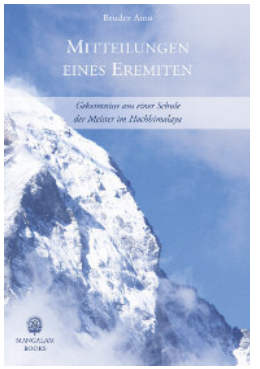
Das Büchlein beinhaltet Aussagen der Glückseligen Mutter Shri Anandamayi Ma in Form von persönlich mitgeteilten Empfehlungen. Ihre Worte weisen den Weg zur inneren Quelle, zu unserem Selbst, und schenken Inspiration, Freude und Leichtigkeit. Dieses Büchlein ist wie ein strahlendes Band kostbarer Perlen der Weisheit.

Hardcover (11,3 x 16,5 cm), 120 Seiten mit 4 ganzseitigen Fotos, 8,90 €
ISBN: 978-3-922477-04-4

Mitteilungen eines Eremiten

Bruder Amo

Geheimnisse aus einer Schule der Meister im Hoch-Himalaya

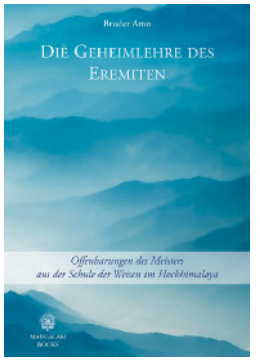


Ende des 19. Jahrhunderts reist ein junger Deutscher nach Kaschmir. Er kommt in Kontakt mit Heiligen und zieht sich in ein Kloster im hohen Himalaya zurück, um als Schüler den Weg der Initiierten zu beschreiten. Dort wird ihm ein jahrelanger, intensiver Unterricht zuteil. Bruder Amo lernt, Körper und Geist im Wachen, Schlafen und Träumen zu kontrollieren und bewusst den Körper zu verlassen. Eine spannend erzählte, authentische Geschichte, die interessante Einblicke in die geistigen Gesetze und feinstofflichen Ebenen gewährt.

Softcover (A5), 160 Seiten, 9,90 €, ISBN: 978-3-943376-08-1

Die Geheimlehre des Eremiten

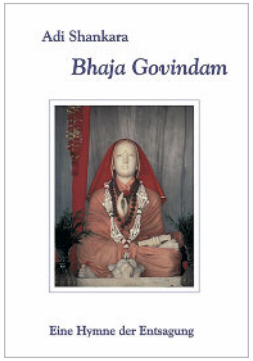
Bruder Amo



Offenbarungen des Meisters aus dem Hoch-Himalaya

In diesem Buch gibt der Autor umfassende Einblicke in das Jenseits, den Himmel unbegrenzter Freude, die Medialität, den Gesetzmäßigkeiten die Naturkräfte und die Zusammengehörigkeit aller Nationen dieses Planeten. Er erklärt, dass globaler Frieden nur durch individuellen Frieden möglich ist. Am Ende des Buches gibt Bruder Amo dem Leser einige beruhigende und ermutigende Hinweise mit auf den Weg.

Softcover (A5), 104 Seiten, 9,90 €
ISBN: 978-3-943376-36-4



Bhaja Govindam

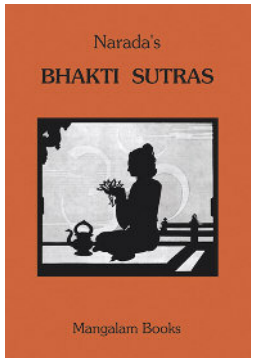
Adi Shankara

Eine Hymne der Entsagung

„Bhaja Govindam" bedeutet wörtlich „Suche und verehre Gott" und bildet den sich stets wiederholenden Refrain einer Hymne der Entsagung, die vor vielen Jahrhunderten von dem berühmten indischen Vedanta-Philosophen Shankaracharya verfasst wurde. Jeder der einunddreißig Verse erinnert den Leser daran, über allem weltlichen Wissen und den Ablenkungen des Lebens nicht die Suche nach Vereinigung mit dem Ursprung zu vergessen. Die Hymne wird ergänzt von einigen Ausführungen und Anekdoten über das Leben und Werk Adi Shankaras.

Devanagari, Sanskrit mit wissenschaftlicher Umschrift und deutsche Übersetzung.

Softcover (A5), 48 Seiten, 7,50 €
ISBN: 978-3-922477-31-0



Naradas Bhakti Sutras

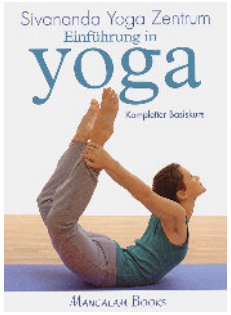
Narada

Eine der wichtigsten Schriften des Bhakti Yoga: Dieses klassische Werk enthält die 84 Aphorismen des altindischen Weisen Narada über den Pfad der Hingabe an Gott. Liebende Hingabe, die neben den Disziplinen der intellektuellen Unterscheidung, der Meditation und selbstlosen Handlung eine vierte Möglichkeit zur Befreiung aufzeigt, wird von vielen Lehrern als der für die heutige Zeit leichteste und geeignetste Weg zur Verwirklichung erklärt.

Geheftet (A5), 24 Seiten, 5,50 €
ISBN: 978-3-922477-48-8

Einführung in Yoga

Kompletter Basiskurs



Ein systematisch aufgebauter Anfängerkurs in acht Lektionen. Die zwölf Grundstellungen und ergänzende Übungen werden schrittweise erklärt. Jede der Übungseinheiten enthält eine in sich ausgewogene Yogastunde inklusive Tiefenentspannung. Detaillierte Praxisanweisungen und zusätzliche Informationen zu Aufwärmübungen, Atemübungen, Variationen und vereinfachte Übungsansätze bei Bewegungseinschränkungen sowie Tipps zur gesunden Ernährung und Meditation.

Softcover (19 x 24,6), 160 Seiten, 22,50 €
ISBN 978-3-922477-10-5 (Mangalam Books)

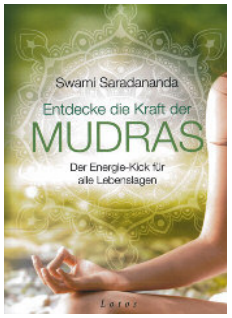


Empfehlenswerte Bücher über Yoga nach Swami Sivananda

Entdecke die Kraft der Mudras

Swami Saradananda

Der Energie-Kick für alle Lebenslagen



Diese leicht zu erlernenden Mudras entfalten innerhalb kürzester Zeit erstaunliche Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Mit klaren Anleitungen, Illustrationen und Farbfotos. Der ideale Begleiter für alle, die die harmonisierenden, heilsamen Energien der Mudras nutzen möchten. Mit Meditationen, Visualisierungen, Atemübungen, Mantras und Yogastellungen.

Softcover (16,7 x 23,6 cm), 160 Seiten,
16,99 €, ISBN 978-3-778782-64-4
(Lotos - Verlagsgruppe Random House)

Atem

Swami Saradananda

Kraftquelle deines Lebens



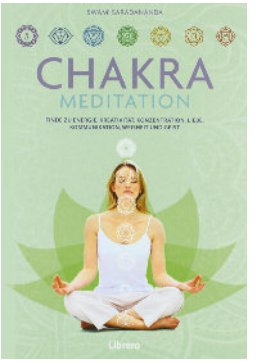
Wer bewusst atmet, wird vitaler, entspannter und gesünder. Swami Saradananda, direkte Schülerin von Swami Vishnu-devananda, zeigt, welche Bedeutung die richtige Atemtechnik für Körper, Geist und Seele hat. Dieses Buch stellt über dreißig einfache Übungen vor, die Blockaden lösen, den Energiefluss im Körper anregen und Hilfe bei verschiedenen Beschwerden bieten kann.

Softcover (16.5 x 23.6 cm), 160 Seiten,
14,99 €, ISBN 978-343210822-3 · (Trias)

Chakra Meditation

Swami Saradananda

Finde zu Energie, Kreativität, Konzentration, Liebe, Kommunikation, Weisheit und Geist



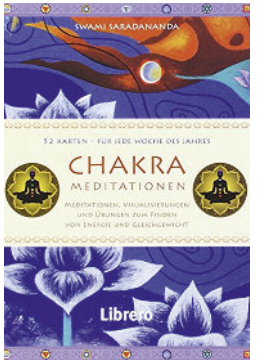
Meditation wirkt sich wohltuend auf das ganze Leben aus. Swami Saradananda vermittelt Techniken, die zur Stärkung des tiefen, inneren Friedens und zur Entfaltung des kreativen Potenzials führen. Mit einfachen und effektiven Chakra-Übungen zur Verbesserung der eigenen Kommunikation. Die leicht verständlichen Anleitungen sind für Meditationsanfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Das Buch ist wunderschön illustriert und regt zur täglichen Praxis an.

Hardcover (16,7 x 24 cm), 160 Seiten, 7,95 €
ISBN 978-9-089989-25-3 · (Librero)

Chakra Meditation – Karten-Set

Swami Saradananda

52 Karten – für jede Woche des Jahres



Meditationen, Visualisierungen und Übungen zum Finden von Energie und Gleichgewicht. Mit dem integrierten Aufsteller kann man die ausgewählte Karte anzeigen. Die Karten können beliebig vom Stapel gezogen werden, oder gezielt aus einem der sieben Chakra Themen. Als »Freelance-Yogi« lebt und schreibt Swami Saradananda in London, unterrichtet weltweit und leitet auch Pilgerreisen nach Indien.

Kartenset mit 52 Karten in Box mit Aufsteller (14,6 x 21,8), 7,95 €
ISBN 978-9-089985-03-3 (Librero)

Yogastunden und Meditationen auf CD

Yoga für Anfänger

Sanfte Stunde



Übungen für Menschen, die noch keine Erfahrung mit Yoga haben oder gerne besonders sanft üben möchten. Ideal auch als Geschenk zum Ausprobieren. Bewusstseinsschulung, sanfte Dehnung, tiefe Entspannung. Anfangsentspannung, Krokodilsübungen für einen entspannten Rücken, Nackenübungen, sanfte Wechselatmung, Bauchmuskelübung, unterstützter Schulterstand, sanfter Fisch, sanfte Vorwärtsbeuge, Kobra, Drehsitz, Tiefenentspannung.

Sprecher: Sukadev Bretz. CD: ca. 53 Min., 9,80 €, ISBN 978-3-931854-80-5

Yoga für Anfänger

Entspannen und auftanken



Einfache Aufwärm- und Auflade-übungen, einfache Atemübungen, langsame Runden Sonnengrüße sowie die meisten Yogastellungen der Yoga Vidya Grundreihe, wie sie bei Yoga Vidya unterrichtet werden. Die Stunde beginnt mit einer Anfangsentspannung und endet mit einer längeren Tiefenentspannung. Begleitet wird die CD mit Hintergrundmusik.

Sprecher: Sukadev Bretz. CD: ca. 60 Min., 9,80 €, ISBN 978-3-931854-34-8

Yoga für den Rücken

Stärkung und Entspannung von Hals, Schultern und Rücken



Yoga kann Körperhaltung verbessern und Rückenschmerzen vorbeugen. Einfache, wirkungsvolle Übungen wie Hals-, Nacken- und Schulterübungen. Bein- und Bauchmuskelübungen werden den Rücken stärken und Muskeln werden spürbar flexibler und stärker. Eine Tiefenentspannung folgt am Ende der Yogastunde. Auch für Anfänger geeignet.

Sprecherin: Eva-Maria Kürzinger. CD: ca. 60 Min., 9,80 €
ISBN 978-3-931854-42-3

Yoga für Mittelstufe A

Yoga Vidya-Grundreihe



Eine klassische Yoga Vidya Mittelstufenstunde mit Atemübungen, Anfangs- und Endentspannung. Alle zwölf Grundstellungen der Yoga Vidya Grundreihe werden länger gehalten als auf der Anfänger-CD, sodass Praktizierende mehr gefordert werden. Diese Übungsreihe wirkt auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene. Für Gesundheit, Entspannung, Energie und Zugang zur Intuition.

Sprecher: Sukadev Bretz. CD: ca. 62 Min., 9,80 €
ISBN 978-3-931854-56-0

Yoga für Mittelstufe B

Yoga Vidya-Grundreihe mit Variationen



Die Yoga Vidya Grundreihe wird hier mit Variationen und fordernden Stellungen erweitert. Neben den Grundstellungen mit Variationen sind zusätzlich auch Kamel und Taube dabei. Diese Doppel-CD ist gut geeignet, um im klassischen Yoga Vidya Stil zu praktizieren und die Yogastunde abwechslungsreich zu gestalten.

Sprecher: Sukadev Bretz. 2 CDs: ca. 92 Min.
14,80 €, ISBN 978-3-931854-35-5

Yoga für Mittelstufe C

Hatha Yoga als Ganzkörperverehrung Gottes



Die Yoga Vidya-Grundreihe wird hier mithilfe von Mantras und Gebeten praktiziert. Gerichtet an Gott, Göttin oder das kosmische, allumfassende Bewusstsein. So kann das Herz geöffnet werden, Dankbarkeit und die Gegenwart des Göttlichen gespürt werden. Für alle, die bereits mit der Yoga Vidya Grundreihe vertraut sind. Mit Kapalabhati, Wechselatmung, Sonnengebet, Kopfstand, Schulterstand, Pflug, Fisch, Vorwärtsbeuge, Kobra, Heuschrecke, Bogen, Halbmond, Drehsitz und Tiefenentspannung.

Sprecher: Sukadev Bretz. CD: ca. 60 Min, 9,80 €,
ISBN 978-3-931854-81-2

Yoga für Fortgeschrittene A

Asana-Variationen



Fortgeschrittene Stellungen machen den Körper flexibler. Gleichgewichts- und Stehübungen fördern die Konzentration und die Standfestigkeit. Eine regelmäßige intensive Praxis kann helfen, Persönlichkeit und Charisma besser zu entfalten. Anfangsentspannung und Mantra, Pranayama und Sonnengruß, 24 Asanas mit Variationen und Tiefenentspannung am Ende.

Sprecher: Sukadev Bretz. 2 CDs: ca. 95 Min.,
14,80 €, ISBN 978-3-931854-38-6

Yoga für Fortgeschrittene B

Langes Halten der Asanas und Chakrenkonzentration

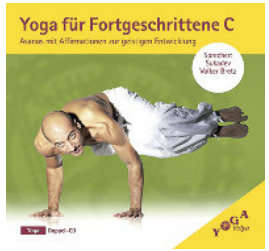


Energieerweckung und Aufladung durch langes Halten der Grundstellungen der Yoga Vidya Reihe. Mithilfe von bewusster Atmung, Mantras, Visualisierung und Konzentration auf das in den Stellungen angesprochene Chakra (Energiezentrum) kann Prana (Lebensenergie) aktiviert und Körperfunktionen harmonisiert werden.

Sprecher: Sukadev Bretz. 2 CDs: ca. 90 Min., 14,80 €
ISBN 978-3-931854-39-3

Yoga für Fortgeschrittene C

Asanas mit Affirmationen zur geistigen Entwicklung



Bei dieser CD wird der Schwerpunkt bei der Yogapraxis auf Affirmationen gelegt, was vor allem die geistige Entwicklung fördert. Der Umgang und die Einstellung zu sich selbst und anderen werden in den Fokus gerückt, wobei Wert auf Positivität, Offenheit, Herzlichkeit und Toleranz gelegt wird. Die Technik der Affirmation wird der spirituellen Entwicklung einen ganz besonderen Schub geben.

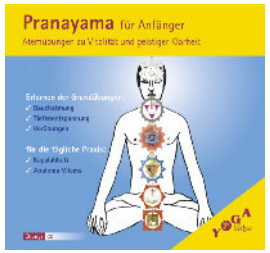
Sprecher: Sukadev Bretz. 2 CDs: ca. 88 Min., 14,80 €
ISBN 978-3-931854-41-6

„Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie."

– Swami Sivananda

Pranayama für Anfänger

Atemübungen für Vitalität und geistige Klarheit

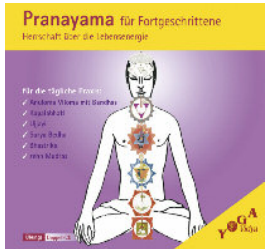


Prana ist eine Manifestation der kosmischen Energie (Shakti). Durch Pranayama (Atemübungen) kann erlernt werden, diese Energie zu beeinflussen und zu lenken. Viele mentale Probleme entstehen durch Energieblockaden. Einfache Atemübungen helfen, diese Blockaden zu lösen und die Energie wieder zum Fließen zu bringen. Auf dieser CD enthalten sind mehrere Grundatmungsarten wie die Bauch- und die vollständige Yogaatmung. Ebenfalls enthalten sind Vorübungen und genaue Anleitungen zur Wechselatmung und Kapalabhati.

Sprecher: Sukadev Bretz. CD: ca. 50 Min., 9,80 €.
ISBN 978-3-931854-29-4

Pranayama für Fortgeschrittene

Herrschaft über die Lebensenergie



Diese Doppel- CD ist für Praktizierende geeignet, die bereits einige Zeit Pranayama üben und Wechselatmung und Kapalabhati beherrschen. Sie enthält Kapalabhati, Anuloma Viloma mit Bandhas und Samanu Mantras, Ujjayi, Surya Bedha, Bhastrika, zehn Mudras. Mithilfe dieser Techniken können subtilere Energien gespürt und erweckt werden sowie der Geist kontrolliert werden. Um die beste Wirkung zu erzielen, ist regelmäßige Übung von Asanas und Meditation sowie eine reine Ernährung und Lebensweise notwendig. Für Anfänger nicht geeignet.

Sprecher: Sukadev Bretz. 2 CDs: ca. 95 Min., 14,80 €
ISBN 978-3-931854-30-0

Sukadevs Fitness-Reihe

Hatha Yoga Intensiv für mehr Kraft und Energie



Übungen für Konditionstraining, Muskelkrafttraining, Flexibilitätstraining, Koordinationstraining sowie Entspannung. So können innerhalb kurzer Zeit alle Systeme des Körpers trainiert werden. Ohne Hilfsmittel, ohne Fitness-Studio. Schnelle Sonnengebete, Kraftvariationen von Sonnengebet und Bauchmuskelübungen, plus klassische Asanas, Tiefenentspannung, Kapalabhati, Wechselatmung, Meditation. Die Yoga Vidya Grundreihe sollte bereits vertraut sein, um mit dieser CD üben zu können.

Sprecher: Sukadev Bretz. CD: ca. 60 Min., 9,80 €
ISBN 978-3-931854-82-9

Hormonyoga

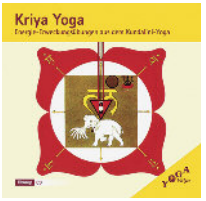
Wirkungsvolle Übungen für alle Altersgruppen

→ siehe Seite 5

Gesprochen von Amba und Shivapriya,
MP3 Audio-CD, Gesamtlaufzeit ca. 3 Std.
9,80 €, ISBN 978-3-943376-42-5

Kriya Yoga

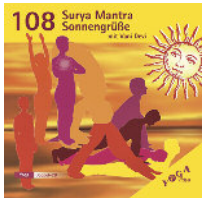
Energieerweckungsübungen aus dem Kundalini-Yoga



Machtvolle energieerweckende Techniken für Fortgeschrittene aus dem Kundalini-Yoga. Diese CD enthält Atemtechniken verbunden mit Chakra-Aktivierung, Mantras und Mudras. Exakt angeleitete Energieerweckungsübungen wie Ujjayi-Meditation und die Mudra-Reihe können genutzt werden, um Erfahrungen zu erweitern und tief in die Welt des Kundalini-Yoga einzutauchen. Durch diese Übungen können Wahrnehmungen subtiler werden und auch intensive energetische Erfahrungen gemacht werden.

Sprecher: Sukadev Bretz. CD: ca. 54 Minuten,
9,80 €, ISBN 978-3-931854-36-2

108 Surya Mantra-Sonnengrüße



Auf der ersten CD befinden sich 108 Sonnengrüße begleitet mit Surya Mantras und Harmonium. Auf zweiten CD sind 108 Sonnengrüße mit Affirmationen, Surya Mantras, Konzentration und entspannender Musik. Der Gruß an die Sonne, ohne die auf dieser Erde kein Leben existieren würde. Eine Stunde Bewegungsmeditation. Die Übungsreihe wirkt belebend auf den ganzen Organismus. Für Körper, Geist und Seele.

Angeleitet von Vani Devi. 2 CDs: ca. 120 Min.,
14,80 €, ISBN 978-3-931854-99-7

108 Kundalini-Sonnengrüße

Chakra-Konzentration für geübte Yogis

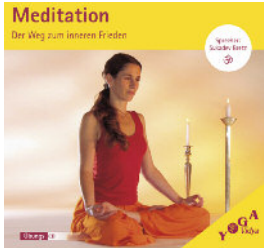


Mithilfe dieser CD kann die Kundalini-Shakti, die Lebensenergie am unteren Ende der Wirbelsäule, in Bewegung gebracht werden. Die Kundalini soll so durch den Energiekanal in der Wirbelsäule nach oben zum Sahasrara-Chakra aufsteigen. Voraussetzung ist eine yogische Lebensweise und regelmäßige Yogapraxis.

Angeleitet von Vani Devi. CD: ca. 56 Min., 9,80 €
ISBN 978-3-943376-00-5

Meditation

Der Weg zum inneren Frieden

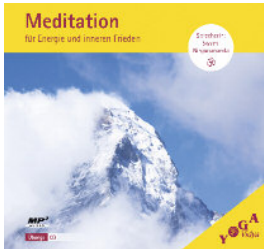


Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Schon zehn Minuten täglich erschließt die inneren Quellen der Kraft. Sieben der wirkungsvollsten Techniken auf einer CD: Einfache Mantra-Meditation, Tratak, Ausdehnungsmeditation, Energiemeditation, kombinierte Mantra-Meditation, Eigenschaftsmeditation, abstrakte Meditation mit dem Mantra „Soham".

Sprecher: Sukadev Bretz. CD: ca. 63 Min., 9,80 €,
ISBN 978-3-931854-11-9

Meditation

Für Energie und inneren Frieden



Das Ziel der Meditation ist es, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Dabei gibt es verschiedene Techniken. Eine regelmäßige Praxis ist sehr wichtig. Auf dieser CD sind fünf verschiedene Meditationsanleitungen für die Meditationspraxis zu Hause enthalten. Es sind Live-Mitschnitte aus dem Satsang, aufgenommen bei Yoga Vidya Bad Meinberg im Sivananda-Saal.

Sprecherin: Swami Nirgunananda, MP3 Audio-CD: ca. 125 Min., 9,80 €
ISBN 978-3-931854-70-6

Spirituelle Lieder, Mantras und Rezitationen auf CD



Kirtan 1

Mantra-Singen für Freude in Geist und Seele

Live-Aufnahmen eines klassischen Yoga Vidya-Satsangs. Zum Zuhören und Mitsingen. Für Freude in Geist und Seele. Auf der CD enthalten: *Jaya gaṇeśa, Devi devi devi, Jay ambe, Śrī rām jaya rām, Bāsurī, Kṛṣṇa keśava pāhi mām, Tryambakaṃ yajāmahe, Tvam eva mātā, Ārtī* sowie *Obertonmusik und -gesang.*

CD: ca. 55 Minuten, 9,80 €, ISBN 978-3-931854-28-7



Kirtan 2

Mit Mantra-Singen durch die Woche

Aufnahmen vom Satsang im Sivananda-Saal, Yoga Vidya Bad Meinberg. Mit Narendra Hübner (Gesang, Harmonium), Atmamitra Mack (Tablas) und Chor. Lieder auf der CD: *Kailāś kī śakti, Subrahmaṇya subrahmaṇya, Rādhe rādhe govinda, Oṃ bhagavān, Gauri gauri gaṅge rājeśvari, Devi devi devi, Jay bajaraṅga balī, Rāma bolo, Raghu-pati rāghava* sowie die beiden Aufnahmen *Kailāś kī śakti* und *Oṃ* aus einer Live-Session.

CD: ca. 66 Min., 9,80 €, ISBN 978-3-931854-69-0

Kirtan 3

Mit Mantra-Singen zur Harmonie



Durch das Mitsingen beim Kirtan (Wechselgesang) kann die positive Schwingung der Mantras erfahren werden. Im Yoga Vidya Center Diepholz aufgenommen. Mit traditionellen indischen Musikinstrumenten begleitet. Mit Atmamitra Mack (Gesang, Harmonium, Tabla, Vina, Tanpura, Gongs, Perkussion) und Chor. Auf dieser CD sind enthalten: *Oṃ gaṃ gaṇapataye, Sacarācara (paripūrṇa-śivo 'ham), Jay ambe, Deva-deva śivānanda, Mahā-mantra (aus Jaya śrī kṛṣṇa caitanya), Hari oṃ śivānanda, Gāyatrī-mantra* und *Oṃ tāre tuttāre ture svāhā.*

CD: ca. 70 Min., 9,80 €, ISBN 978-3-931854-94-2

Begleitend für Indische Rituale- und Yogalehrer/innenausbildungen:

Puja und Homa

Die mystischen und kraftvollen indischen Rituale wie sie bei Yoga Vidya ausgeführt werden. → siehe Seite 6

2 Audio-CDs: ca. 64 Min. und 38 Min., 14,80 €
ISBN 978-3-943376-32-6

Mantras und Stotras

Mystische und kraftvolle indische Rezitationen. → siehe Seite 7

2 Audio-CDs: ca. 52 Min. und 25 Min., 14,80 €
ISBN 978-3-943376-33-3

Mantra Mantra

Gopiji



Mantras können das Herz öffnen, heilen und trösten. Das Singen von Mantras bringt innere Kraftquellen zum Sprudeln, kann uns in Euphorie und in Ekstase versetzen. Gopiji singt klassische Mantras: *Guru Brahma, Shri Hanuman Chalisa, Hare Krishna, Radhe Govinda, Kashi Vishwanata Gange, Murali Krishna, Ya Devi, Ayur Dehi, Ganga Arati, Mataja Parvati Devi.*

CD: ca. 55 Min., 9,80 €
ISBN 978-3-931854-76-8

Hagit Noam Live

Mantras und spirituelle Lieder



Hagit Noam und Band spielen, singen internationale spirituelle Lieder und Mantras: *1. Jaya Radha Madhava, 2. Shma Yisrael, 3. La quinte estampie Real, 4. Zur Mishelo, 5. Quando el Rey Nimrod, 6. Om Namo Bhagavate Vasudevaya, 7. Matanot Ktanot, 8. Ben Adam, 9. Ganesha Gayatri, 10. Shir Lama'a lot*

Live-Aufnahme aus dem Sivananda-Saal bei Yoga Vidya in Bad Meinberg.

CD: ca. 58 Min., 17,80 €, ISBN 978-3-943376-22-7

Sanskrit

Audio-CD für korrekte Aussprache gängiger Sanskrit-Begriffe. Inkl. Booklet mit Erklärungen und wissenschaftlicher Umschrift.
→ siehe Seite 8

CD: ca. 19 Min., 9,90 €
ISBN 978-3-943376-27-2

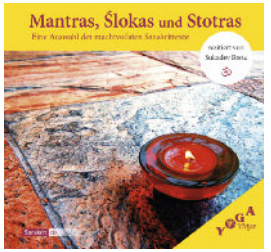


Westerwald Kirtan Classics

Westerwald Yogis, Yoginis & Friends

Für diese CD wurden aus dem Yoga Vidya Westerwald Ashram dreizehn traditionelle und beliebte Kirtan-Lieder zusammengetragen: *Oṃ gaṃ gaṇa-pataye, Jaya śiva-śaṅkara (live), Gāyatrī-mantra (live), Jay nanda yaśodā dulāl, Oṃ tāre tuttāre ture svāhā, Asato mā sad gamaya, Tumi bhaja, Śiva śiva mahā-deva, Kṛṣṇa kṛṣṇa mahā-yogin, Vināyaka, Ād-gure namaḥ, Oṃ bhagavān, Oṃ namo nārāyaṇāya.*

CD: ca. 62 Min., 9,80 €, ISBN 978-3-943376-26-5



Mantras, Slokas und Stotras

Eine Auswahl der machtvollsten Sanskrit-Texte

Diese uralten, machtvollen Mantras, Shlokas und Stotras aus verschiedenen Teilen der Veden und anderer klassischer Schriften harmonisieren Körper, Geist und Seele auf wunderbare Weise. Sie öffnen den intuitiven Zugang zu höherer Weisheit, bringen den Geist zu tiefer Ruhe und erweitern unser Bewusstsein. Diese Mantras werden bei Yoga Vidya und im Sivananda Ashram in Rishikesh häufig rezitiert werden. Auf der CD enthalten: *1. Gajānanam, 2. Saha nāv avatu, 3. Brahmārpaṇaṃ, 4. Tryambakaṃ yajāmahe, 5. Ārtī, 6. Tvam eva mātā, 7. Nāma-kīrtana, 8. Guru-paramparā, 9. Śaraṇāgata, 10. Lokāḥ samastāḥ, 11. Gebete vor den Mahlzeiten: Bhagavadgītā-ślokāḥ, Annapūrṇe sadā-pūrṇe, 12. Sūryanamaskāra, 13. Śānti-mantras: Śan no mitraḥ, Namo brahmaṇe, Saha nāv avatu etc., 14. Rājādhirājāya ārtī.*

CD: ca. 25 Min., 9,80 €, ISBN 978-3-931854-61-4

Weitere Titel auf CD im Yoga Vidya Verlag



Tiefenentspannung

Zum Regenerieren und Auftanken

In der Tiefenentspannung kann zu einem Zustand tiefer körperlicher, geistiger und seelischer Ruhe gefunden werden. Diesen Zustand regelmäßig zu erreichen, ist essenziell für körperliche Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Tägliche Tiefenentspannung kann helfen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Allergien, Verdauungsprobleme, Nervosität, Müdigkeit u.v.m. zu vermeiden.

Auf dieser CD sind die wichtigsten Techniken: Autogenes Training, Fantasiereise, Progressive Muskelentspannung.

Sprecher: Sukadev Bretz. CD: ca. 75 Min., 9,80 €
ISBN 978-3-931854-09-6



Tiefenentspannung

mit Nilakantha & The Love Keys

Die CD enthält vier verschiedene Entspannungsanleitungen, von klassischer Tiefenentspannung und Ausdehnungsentspannung bis hin zu Autogenem Training, für tiefe Regeneration und Inspiration. Angeleitet von Nilakantha Enz, erfahrenerm Yogalehrer (BYV) und Leiter des Yoga Vidya Centers Villingen-Schwenningen. Untermalt mit wunderschöner Musik von „The Love Keys", eine der beliebtesten Musikgruppen der deutschen Mantra- und Yogaszene.

CD: ca. 73 Min., 16,80 €, ISBN 978-3-943376-12-8

Die Bhagavad-Gita für Menschen von heute

Eine Einführung in die ersten fünf Kapitel

Hörspiel mit Kommentaren gesprochen von Sukadev Bretz

→ siehe Seite 8

CD (MP3): ca. 5 Std., 9,80 €, ISBN 978-3-943376-28-9

Entsagung und Freiheit

Die Geschichte von Königin Chudala und König Shikidwaja



Eine Geschichte aus der Schrift *Yoga Vasishtha*. Hier wird vor allem der innere Yoga thematisiert, das Ändern der Einstellung zu sich selbst und zu anderen. Die Einsichten des Königs Shikidwaja verdeutlichen, wie wichtig es ist, das Ego zu schmelzen und sein wahres Selbst zu erkennen, Pflichten zu erfüllen und in Liebe zu dienen.

CD: ca. 48 Min., 9,80 €
ISBN 978-3-931854-26-3



Karma & Reinkarnation

Auf dieser CD werden verschiedene Vorstellungen vom Leben nach dem Tod vorgestellt. Wichtige Fragen zum idealen Sterbevorgang, Vorbereitung auf den Tod und Sterbebegleitung werden beantwortet. Auch die Gesetze des Karmas werden mit vielen anschaulichen Beispielen erklärt.

CD: ca. 78 Min., 9,80 €
ISBN 978-3-931854-46-1

Yoga Geschichten

nacherzählt von Sukadev Bretz

→ siehe Seite 18

2 CDs: ca. 95 Min. 14,80 €
ISBN 978-3-931854-64-5

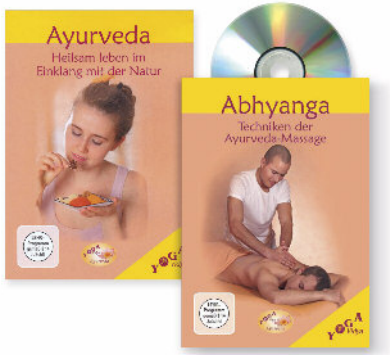
Ayurveda, Massage und Yogastunden auf DVD

Ayurveda

Heilsam leben im Einklang mit der Natur

Dieser Lehrfilm vermittelt die Grundlagen der ayurvedischen Gesundheitslehre und erklärt die Doshas (Vata, Pitta, Kapha). Methoden und Tipps des Ayurveda für ein heilsames, gesundes und ausgeglichenes Leben. Praktische Anwendungen und Therapie für Wellness und Entspannung sowie Ratschläge zur typgerechten Ernährung. Plus Anleitung für die tägliche Selbstmassage.

DVD: Lehrfilm mit Lakshmana B. Wittig,
ca. 80 Min., 12,80 €, ISBN 978-3-931854-98-0



Abhyanga

Techniken der Ayurveda-Massage

Abhyanga bedeutet die „große Einsalbung" und ist der Schlüsselbegriff in der ayurvedischen Manualtherapie. Der Lehrfilm vermittelt Grundlagen der ayurvedischen Ganzkörpermassage. Besonderheiten, Wirkungen und Kontraindikationen werden erläutert sowie Vorbereitung und Ablauf der Massage. Eine ideale Ergänzung zu einer Ayurveda-Aus- oder Weiterbildung.

DVD: Lehrfilm mit Lakshmana B. Wittig,
ca. 110 Min., 18,90 €, ISBN 978-3-931854-79-9

Yoga für Anfänger

mit Vorkenntnissen



Diese Übungsreihe eignet sich besonders für Menschen, die schon etwas Erfahrung mit Yoga haben oder einfach gerne sanft üben möchten. Die Übungen trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System, bringen den Geist zur Ruhe, stärken Flexibilität und Körperkraft und bringen den gesamten Organismus ins Gleichgewicht. Einfache Übungen zum Aufwärmen und Aufladen, sanfte Atemübungen (Pranayama), langsame Runden Sonnengruß und die wichtigsten Grundstellungen (Asanas), progressive Muskelentspannung und eine angeleitete Tiefenentspannung.

DVD: ca. 105 Min., 12,80 €, ISBN 978-3-931854-88-1

Yoga Mittelstufe

Yoga Vidya-Grundreihe



Die vollständige Yoga Vidya-Grundreihe, eine klassische Übungsreihe mit intensiven Atemtechniken (Prana-yama), fließenden Bewegungen, meditativen Asanas und ausgiebiger Endentspannung. Besonders geeignet für Menschen, die regelmäßig klassischen Hatha Yoga üben möchten. Die Asanas sind gezielt aufeinander abgestimmt und wirken so auf allen Ebenen von Körper, Geist und Seele. Kraft und Energie für den Alltag tanken.

DVD: ca. 90 Min., 12,80 €, ISBN 978-3-931854-87-4

Poster, Postkarten, Lesezeichen, …

Postkarten und Poster (Auswahl)

Postkarte (DIN A6) 1,10 € · Poster (DIN A3) 5,00 €



Lesezeichen

Mit Zitaten von Swami Sivananda (5 x 14,8 cm) · 1,00 €



Übungs- und Ernährungspläne

Ernährung nach Ayurveda

Mit praktischen Tipps zum Verwöhnen und Wohlfühlen. Abbildung zeigt Vorder- und Rückseite.

(DIN A3) 1,00 €

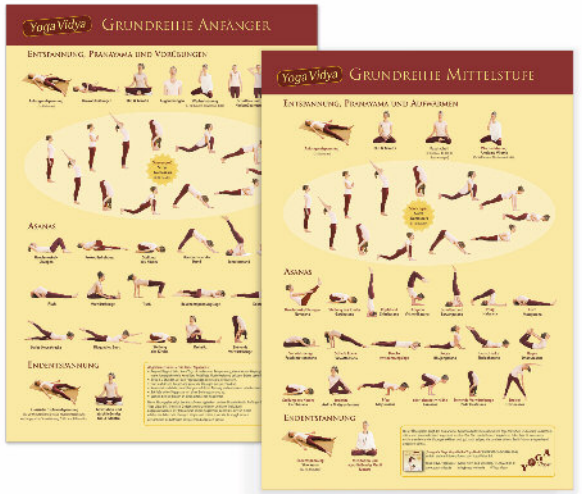


Übungsplan Yoga Vidya Grundreihe

Anfänger und Mittelstufe

Schautafeln für den Sonnengruß und die einzelnen Grundstellungen der Yoga Vidya-Reihe mit kurzen Erklärungen. Abbildung zeigt Vorder- und Rückseite.

(DIN A3) 0,50 €

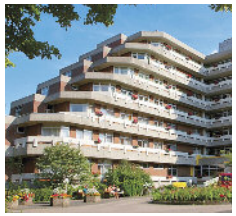


Weitere Übungspläne

- **Übungsplan**
  für den Rücken
  (DIN A3) 0,50 €
- **Übungsplan**
  Sonnen- und Mondgruß
  (DIN A3) 0,50 €
- **Übungsplan**
  für Schwangere und für Rückbildung nach der Schwangerschaft
  (DIN A3) 0,50 €



Yoga Vidya-Seminarhäuser






Haus Yoga Vidya Bad Meinberg im Teutoburger Wald

Idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg gelegen, umgeben von einem großen Park, bietet das Seminarhaus viele naturnahe Erholungsmöglichkeiten. Die Fülle des Angebotes und der Begegnungen mit interessanten, gleichgesinnten Menschen, besonderen Gastlehrern und zirka 100 ausgebildeten Yogalehrern ermöglichen dir besonders lebendige Yogaerfahrungen.

Yoga Vidya Bad Meinberg · Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/870 · info@yoga-vidya.de · *www.yoga-vidya.de/badmeinberg*

Haus Yoga Vidya Westerwald im Naturparadies Rhein-Westerwald

Fernab von Straßenlärm und Alltagshektik bietet dir das Haus die ideale Umgebung für Erholung und intensive Praxis: Es liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzbachtals im Naturparadies Rhein-Westerwald, eingebettet in sanfte Hügel und wunderschöne Mischwälder.

Yoga Vidya Westerwald · Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr
Tel. 02685/80020 · westerwald@yoga-vidya.de · *www.yoga-vidya.de/westerwald*

Haus Yoga Vidya Nordsee im Wangerland

Unser Yogaseminarhaus an der Nordsee bringt die indische Weisheit des Yoga mit dem rauen Charme des Wattenmeeres zusammen. Die frische, klare Nordseeluft vitalisiert und energetisiert. Mit Yoga, Atemübungen, Meditation und Wandern am Meer können sich Körper, Geist und Seele ideal erholen und aufladen.

Yoga Vidya Nordsee · Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel
Tel. 04426/9041610 · nordsee@yoga-vidya.de · *www.yoga-vidya.de/nordsee*

Haus Yoga Vidya Allgäu

Der Yoga Vidya Allgäu Ashram ist unser jüngstes Seminarhaus und wurde 2013 eröffnet. Er liegt auf ca. 1000 m Höhe unmittelbar vor den Allgäuer Alpen. Eingebettet in einer attraktiven Ferienregion ist der Ort Maria Rain ein beliebtes, aber ruhiges Kur- und Erholungsgebiet zwischen Kempten und Füssen.

Yoga Vidya Allgäu · Lärchenweg 3 – Maria Rain, 87466 OY - Mittelberg
Tel. 08361/925300 · allgaeu@yoga-vidya.de · *www.yoga-vidya.de/allgaeu*

umweltfreundlich aus 100% Altpapier
GEDRUCKT AUF 100% RECYCLINGPAPIER

Bestellschein

Artikelbezeichnung	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
Versandkostenpauschale 3,00 €			Gesamtsumme

Ab 60 € im Inland versandkostenfrei. Ausland auf Anfrage (shop@yoga-vidya.de). Preise inkl. MwSt., Preisänderungen und Lieferung vorbehalten. Rückgabe-/Widerspruchsrecht 14 Tage nach Erhalt. Für weitere Fragen, auch zu Konditionen für Wiederverkäufer und BYV-Mitglieder, stehen wir Ihnen unter shop@yoga-vidya.de gerne zur Verfügung.

Name, Vorname .....

Straße..... PLZ ..... Ort .....

Telefon ..... E-Mail .....

Datum ..... Unterschrift .....

Auch in unserem Laden in Bad Meinberg heißen wir alle herzlich willkommen!

Yoga Vidya GmbH Verlag und Versand · Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-2209 · Fax: 05234/87-2225 · E-Mail: shop@yoga-vidya.de · Internet: *https://shop.yoga-vidya.de*

Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG • Konto: 2 150 369 400 • BLZ: 472 601 21
IBAN DE 41 472 601 21 215 0369 400 • BIC DG PB DE 3M

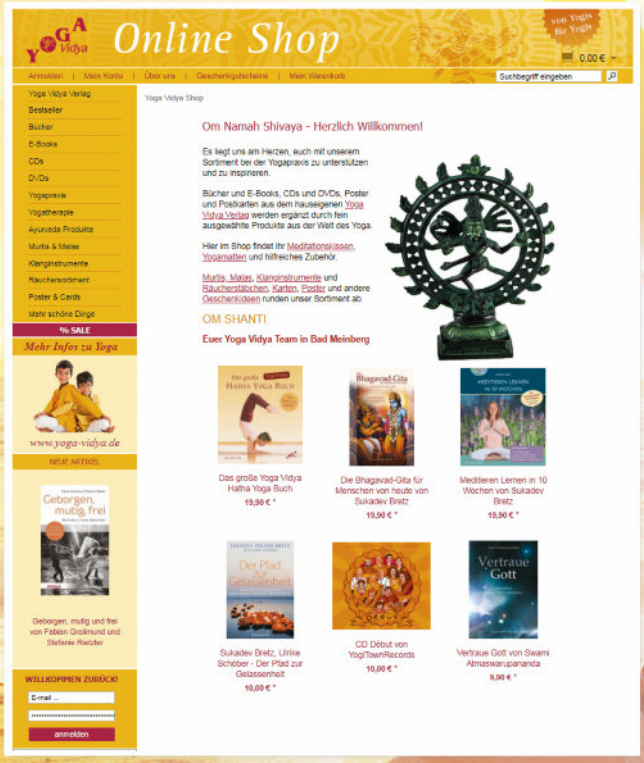
Informationen, aktuelle Angebote und Seminare rund um das Thema Yoga und Meditation unter: www.yoga-vidya.de

shop.yoga-vidya.de

Tauche ein in die Welt des Yoga, der Meditiation, des Ayurveda und der Spiritualität!

In unserem Yoga Vidya Online Shop findest du jede Menge Artikel für deine eigene Praxis, zur Inspiration oder um anderen mit einem Geschenk oder Gutschein eine Freude zu machen.

Wir freuen uns über deinen Besuch:
https://shop.yoga-vidya.de



Yoga Vidya GmbH · Verlag und Versand
Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-2209 · Fax: -2225
shop@yoga-vidya.de · shop.yoga-vidya.de