



Yoga Vidya Westerwald wird 20 Jahre *Jahresfeier*

Am 01.05.17 feiern wir einen Tag der offenen Tür mit großer 20-Jahrfeier bei Yoga Vidya Westerwald.

Beginn ab 11:00Uhr
Begrüßung mit Sukadev, dem Vereinsgründer und Vorsitzenden des Yoga Vidya e.V.

Besonderes „Jubiläums“-Programm, leckeres Vollwertbuffet u.v.m.
Alles kostenlos!

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



Täglich und kostenlos: Satsang – Meditation und Mantra Singen

Jeden Morgen um 7:00 und jeden Abend um 20:00 treffen wir uns für etwa eine Stunde zur gemeinsamen Meditation (30 Minuten), anschließend Mantra Singen, kurzem Vortrag und Lichtritual. Wenn du dich zur spirituellen Praxis in Gemeinschaft hingezogen fühlst oder einfach neugierig bist, wie Mantra-Singen und gemeinsames Meditieren auf dich wirken, dann bist du herzlich eingeladen. Du musst dich nicht anmelden und die Teilnahme ist kostenlos.

Wir bitten dich, aus Respekt für die meditative Atmosphäre einige Minuten früher in Ruhe im Raum anzukommen.

Tel: 02685-8002-0
Email: anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/westerwald



Highlights aus unserem Seminarprogramm

Sowohl unter der Woche als auch an Wochenenden bieten wir ständig Seminare und Ausbildungen für Übernachtungsgäste an. Fordere unseren Jahres-Katalog an oder schau auf yoga-vidya.de/westerwald.

Hier einige ausgewählte Angebote als Beispiel:

Urlaub für den Rücken 12. März 2017 – 17. Mär 2017

In dieser Woche wirst du viel entspannen, in deinen Körper hochen und ihn dehnen und kräftigen. Yogastunden und Vorträge zum Thema Rücken, viel Entspannung, Massagen und Spaziergänge in der idyllischen Umgebung des Grenzbachtales.

Trance Atem Kriyas mit Andrei Lobanov 23. April 2017 – 28. April 2017

Trance Atem Kriyas mit integrierter Yogatherapie für die Wirbelsäule sowie Klangschalen-Therapie mit tibetischen Klangschalen. Das Seminar ist auf Russisch mit deutscher Übersetzung.

Dana® Aerial Yoga 07. Mai 2017 – 12. Mai 2017

Eine ganz neue Art Yoga zu erleben!
Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.

Mantra Sommer Camp 09. Juli 2017 – 14. Juli 2017

Wir möchten zusammenkommen, um das Leben zu feiern und über die Musik, das Yoga und das herzliche Miteinander in den „Fluss des Seins“ zu kommen. Verschiedene Mantramusiker, Klangarbeiter und Bhaktiyogis werden vor Ort sein und ein buntes Programm entstehen lassen.

Beginn der 4-wöchigen
Yogalehrerausbildung
Intensiv:
12.02.2017 und
14.05.2017

3-stündige Sonntags-Workshops

Nutze die Gelegenheit, bei einem der Workshops Neues zu entdecken oder tiefer in ein Thema einzutauchen. Das anschließende Abendessen von unserem vollwertig-vegetarischen Buffet ist inklusive.

Sonntags, 15:00-18:45 Kursgebühr: 24 € inkl. Abendessen. Bitte bei Interesse mindestens drei Tage fest vorher anmelden und eine Rückrufnummer hinterlassen. Die Workshops finden ab 3 fest angemeldeten Teilnehmern statt.
Anmeldung per Email unter anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de Tel: 02685-8002-0

Yoga und Achtsamkeit 05.02.
Einführung in die Achtsamkeitspraxis, Tipps für ein achtsames Leben im Alltag und sanftes Yoga mit dem Fokus auf Atem und Achtsamkeit.

Hanuman Fitness Yoga 19.03.
Starte fit in den Frühling mit der Hanuman Fitnessreihe. Kraftvolle, aktivierende Yoga Praxis für Konditions- und Flexibilitätstraining.

Meditations-Workshop 23.04.
Genieße den Sonntag in Stille mit verschiedenen Sitz- und Gehmeditationen.

Asana Intensiv Sonnengruß 07.05.
Bringe dich in Schwung mit fließenden, energetisierenden Sonnengrüßen und abwechslungsreichen Varianten.

Mantra-Singen 11.06.
Öffne dein Herz durch gemeinsames enthusiastisches Singen von spirituellen Liedern und Mantras. Auch für Neueinsteiger geeignet.



Ab März 2017: 3-Jahres-Ausbildung zum/zur Yogalehrer/in (BYV), Jährlich 7 Wochenenden und eine Intensivwoche.

Entwickle deine gesamte Persönlichkeit in dieser umfassenden und praxisorientierten Ausbildung. Du lernst Yogastunden für verschiedene Zielgruppen anzuleiten und erhältst Einblick in Anatomie, Trainings- und Entspannungslehre ebenso wie in die Yogaphilosophie. Gleichzeitig wirst du zu eigener intensiver Yogapraxis angeleitet und kannst so tiefe spirituelle Erfahrungen machen und deine wahre Natur besser kennenlernen.

Du erfährst, welche tiefe Erfüllung dir nicht nur das Praktizieren der Yogatechniken bringen kann, sondern auch das Unterrichten, mit dem du anderen ein großes Geschenk machst. Im ersten Jahr werden Grundlagen des Unterrichts und der Philosophie vermittelt. Ab dem zweiten Jahr geht es um die Vertiefung der Unterrichtstechniken und das Studium ausgewählter Schriften. Keine Vorkenntnisse notwendig. Weitere Informationen unter anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de

Beginn: 31. März 2017
Ausbildungsgebühr:
36 Raten zu je 127,-€ (MZ), 150,-€ (DZ) oder 175,- € (EZ) S/Z, Womo 109,- €
Die Ausbildung beinhaltet kostenlosen Zugang zu allen offenen Stunden und 20 % Ermäßigung auf alle Kurse und Seminare bei Yoga Vidya.

Weitere Informationen zu Ausbildungen und Seminaren findest du unter:
www.yoga-vidya.de/seminare oder fordere unsere gedruckten Broschüren an unter <https://www.yoga-vidya.de/service/katalogbestellung/>

Dein Yoga Vidya Westerwald Team freut sich auf dich!

Yoga Vidya Westerwald • Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr
Tel. 02685/8002-0 • Fax -20 • westerwald@yoga-vidya.de

Email: anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/westerwald

Kurse – Workshops – Ausbildungen

YOGA VIDYA WESTERWALD

Januar – Juni 2017

Yoga Vidya – Yoga-Kurse
im Abendkursprogramm



HAUS YOGA VIDYA WESTERWALD
In der Nähe von Horhausen und Flammersfeld,
zwischen Altenkirchen und Neuwied.





Yoga Vidya

Das Seminarhaus Yoga Vidya Gut Hoffnungstal bei Oberlahr bietet dir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Losgelöst vom Stress des Alltags kannst du in unseren schönen Räumen zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden.

Das Haus gehört zum Yoga Vidya e.V., dem größten Träger von Yogazentren und Ausbilder von Yogalehrern und Ayurvedatherapeuten in Europa. Seit 20 Jahren wächst Yoga Vidya, mit inzwischen 4 großen Seminarhäusern und über 90 Yogaschulen.

Was ist Yoga?

Yoga ist ein praktisches Übungssystem, das harmonisierend und belebend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Es hilft die ganze Persönlichkeit zu entwickeln, fördert Selbstbewusstsein, Konzentration und Wohlbefinden. Yoga umfasst verschiedene Übungswege, von denen der körperliche – das Hatha Yoga – am bekanntesten ist. Hatha Yoga besteht aus 5 Säulen:

Körperhaltungen (Asanas) wirken auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt, gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke werden beweglicher. Asanas stimulieren auch die inneren Organe und Drüsen, regen Hormonproduktion und Immunsystem an. Der ganze Körper wird gestärkt.

Atemübungen (Pranayama) geben dir mehr Energie, weil der Körper mit „Prana“, Lebensenergie, aufgeladen wird. Und weil Pranayama auch den Fluss des Prana harmonisiert, hilft es dir den Geist zu konzentrieren und zu lenken.

Entspannung senkt den Energieverlust im Körper, Stress wird abgebaut. Das ganze Körper-Geist-System kommt zur Ruhe und regeneriert sich tiefgreifend.

Gesunde Ernährung hält dich fit und reinigt dich. Sie harmonisiert den ganzen Organismus und beruhigt den Geist.

Meditation und positives Denken schenken dir inneren Frieden. Dein Geist harmonisiert sich, du lernst im Einklang mit dir und deiner Umwelt zu leben. Wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, erfährst du dich selbst auf einer tieferen Ebene.

Komm vorbei und mach Yoga!

Du kannst aus einem umfangreichen und vielfältigen Kursprogramm auswählen: Wir bieten systematische Abendkurse, offene Yogastunden abends oder tagsüber, Workshops, Einführungstage, Wochenend- oder Wochenseminare und berufsbegleitende Ausbildungen. Tauche ein in Yoga, Meditation, Ayurveda, Mantra-Singen und vieles mehr!

Weitere Informationen: www.yoga-vidya.de/westerwald

• Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei Stunden vor den Yoga-Kursen nichts essen. Yoga-Matten, Kissen und Decken sind vorhanden.

• Kurse und offene Stunden bitte 15 Minuten vor Beginn an der Rezeption bezahlen. Versäumte Stunden können bis 2 Wochen nach Kursende kostenlos nachgeholt werden.

Du findest unser Haus an der B 256 zwischen Oberlahr und Güllesheim. Einfach am Schild „Yoga Vidya e.V.“ in den Wald abbiegen.



Tag der offenen Tür – 20-Jahrfeier Yoga Vidya Westerwald

Wir laden dich ein an diesem ganz besonderen Tag der offenen Tür, unserer 20-Jahrfeier, teilzuhaben. Neben den üblichen Yogastunden und Vorträgen, wird es dieses Jahr ein besonderes Jubiläumsprogramm mit Konzerten und vielem mehr geben.

1. Mai 2017, 11:00-21:00 Uhr
Teilnahme kostenfrei

Einführungskurse – Yoga im Yoga Vidya Stil

Im Abendprogramm

(Bitte melde dich vorab telefonisch an der Rezeption an.)

Anfängerkurse

Yoga hilft dir, zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Eine systematische und gründliche Einführung ins Yoga: einfache Yoga-Stellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung.

5 x 90 Minuten. Kursgebühr: 40,- €, ermäßigt 37,- €

Wir empfehlen, nach dem Anfängerkurs gleich den Aufbaukurs zu besuchen, da beide eine Einheit bilden.

Die Kurse finden dienstags und mittwochs statt, 19.00-20.30 Uhr. Alle 5 Wochen beginnt ein neuer Kurs!

Dienstags 01.03. – 05.04., 25.04. – 17.05.

Weiterführende Informationen findest du unter www.yoga-vidya/westerwald

Aufbaukurse

Vertiefe deine Yoga-Erfahrung. Du lernst die Grundstellungen genauer kennen, verfeinerst die Tiefenentspannungstechniken und erlernst weitere Atemübungen. Du erfährst mehr über Entspannung und positives Denken. 5 x 90 Minuten.

Kursgebühr: 40,- €, ermäßigt 37,- €

Die Kurse finden dienstags und mittwochs statt, 19.00-20.30 Uhr. Alle 5 Wochen beginnt ein neuer Kurs!

Weiterführende Informationen und Termine findest du unter www.yoga-vidya/westerwald

Dienstags 14.02. – 14.03., 30.05. – 27.05.

Mittwochs 11.01. – 08.02., 26.04. – 17.05.

Wochenendseminare

Yoga und Meditation Einführungswochenenden

Die sanfte Yogastunde (auch für Anfänger geeignet) beginnt am Freitag um 16:30. Das Seminar fängt um 20:00 an und endet am Sonntag um 14:00. Die Teilnahme ist mit und ohne Übernachtung möglich.

Wochenendseminare:

20.-22.01., 10.-12.02., 24.-26.02., 03.-05.03., 17.-19.03., 31.3.-02.04., 21.-23.04., 12.-14.05., 26.-28.05., 09.-11.06.

Kursgebühr: je nach Zimmerwunsch (bzw. Heimschläfer)

zwischen 99,- und 186,-€

Tagesseminar

Yoga Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen.

03.03.2017, 10:00-18:45, Kursgebühr: 59,-€

Weitere Angebote

Offene Stunden

Nach dem Besuch des Anfänger- und Aufbaukurses kannst du an den offenen Stunden teilnehmen, wann es dir am besten passt. Du erweiterst deine Kenntnis von Asanas und Pranayama, deine Erfahrungen vertiefen sich.

Täglich Yoga

Freitag und Sonntag 16:30 Uhr Yoga für alle Stufen
Samstag keine offene Stunden, bzw. nach telefonischer Nachfrage

Mo - Fr. 9:15-11:00 Uhr und Mo. - Fr.16:15-18:00 Uhr

Yoga für alle Stufen

Einzelpreis: 9,- €, ermäßigt 8,- € Teilnehmer an 5 Wo.-Kursen 5,- €
10er-Karte: 61,- €, ermäßigt 57,- €

Einzelstunden:

Buche eine 60-minütige Einzelstunde, die ganz auf dich zugeschnitten ist.

Eine Einzelstunde 39,- € oder 10 Einzelstunden 311,-€

