

Mantra Sommer Festival

Yoga Vidya Westerwald

8.-13. Juli 2018

Komm vorbei zu unserem Mantra Sommer Festival. 5 Tage lang kannst du zusammen singen, tanzen, lachen und Yoga praktizieren in der wunderbaren Natur des Westerwald Ashram. Es wird zahlreiche Konzerte geben, diverse Workshops, eine vollwertige vegetarische Verpflegung, eine Healing Area mit Klangmassagen und vieles mehr. Komm vorbei und lass dich überraschen. Durch die herzliche, familienfreundliche und gemeinschaftliche Atmosphäre des Hauses und durch die Musik kannst du die Tiefe des Yoga für dich erfahren.

Special Guests:

- Prema Hara
- Gaiatrees
- Kirtanias
- Mantra Tribe
- Marco Büscher
- und viele mehr

Anmeldung & Infos:
westerwald@yoga-vidya.de & mantrasommerfestival.com
 Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr
 Tel. 02685 / 80 02-0
www.yoga-vidya.de/westerwald



Täglich und kostenlos:
Satsang – Meditation und Mantra-Singen

Jeden Morgen um 07:00 Uhr und jeden Abend um 20:00 Uhr treffen wir uns für etwa eine Stunde zur gemeinsamen Meditation (30 Minuten), anschließendem 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
E-mail: anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de/westerwald

Highlights aus dem 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:

Inner Flow Vinyasa – Asanas in sanfter fließender Bewegung 06.–08.07.18

Die intensiven Stunden sind wie ein ruhiger kraftvoller Fluss. Du tauchst ein und erlebst durch die meditative Annäherung an deine individuellen Leistungsgrenzen eine tiefe innere Stille.

Waldmeditation 24.–26.08.18

Draußen sein – nach Innen gehen. Nutze die kraftvolle Energie des naturbelassenen Westerwaldes, um in der unberührten Natur zu verweilen und von der äußeren in die innere Stille einzutauchen.

Transformation durch Faszienarbeit und Klangmassage 14.–16.09.18

Lerne mit Klangunterstützung das Loslassen in den Asanas. So kannst du die Energie spüren und in jeder Asana ein Stückchen näher zu dir selbst gelangen.

Kausal Massage 30.09.–03.10.18

Lerne wie du mit einfachen Selbst-Massage-Techniken alle Bereiche des Körpers ertasten, individuelle Blockaden finden und sie lösen kannst.

Therapeutisches Yoga und Qi Gong 23.–25.11.18

Therapeutische Yogastunden für Öffnung, Dehnung, Entspannung, Kräftigung und Harmonie. An deine Möglichkeiten angepasste Bewegungen, sanfte Korrekturen, kleine Einheiten aus dem Qi Gong, um die Lebenskraft zu stärken und die Balance zwischen Yin und Yang wieder zu finden.

4-wöchige
 Yogalehrerausbildung Intensiv:
 22.07.-19.08.2018,
 03.02.-03.03.2019

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-vegetarisches Buffet ist inklusive.

Sonntags, 15:00-18:45 Uhr Kursgebühr: 20 € 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 E-mail unter anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de Tel: 02685/8002-0

Kopfstand, Skorpion, Handstand Workshop 19.08.18

Ein Workshop für Mut, Geduld, Stabilität und innere Stärke. Mit hilfreichen Tricks wirst du in einer harmonisch abgerundeten Yogastunde zu diesen Umkehrstellungen herangeführt.

Power Yoga 16.09.18

Kraftvolle und dynamische Yogasequenzen bei die Muskulatur gekräftigt, die Balance geschult und das fasziale Gewebe gelockert werden.

Yin Yoga 21.10.18

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga – eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mit Unterstützung von Hilfsmitteln werden Yin Yoga Positionen entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder und Gelenke, sanft gedehnt.

Asana Intensiv Sonnengruß 11.11.18

Bringe dich in Schwung mit fließenden Sonnengrüßen und abwechslungsreichen Varianten.

Mantra Singen 16.12.18

Öffne dein Herz durch gemeinsames enthusiastisches Singen von spirituellen Liedern und Mantras. Für alle geeignet die Spaß am Singen haben und Bhakti Yoga – der Yoga der Hingabe – kennen lernen wollen.

Ab März 2019: 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 Yoga-philosophie. Gleichzeitig wirst du zu eigener intensiver Yogapraxis angeleitet und kannst so tiefe spirituelle Erfahrungen machen und deine wahre Natur besser kennenlernen.

Im ersten Jahr werden die Grundlagen des Unterrichts und der Philosophie vermittelt. Ab dem zweiten Jahr geht es um die Vertiefung der Unterrichtstechniken und das Studium ausgewählter Schriften. Im dritten Jahr werden deine Kenntnisse weiter vertieft.

Weitere Informationen unter anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de

Beginn: 29. März 2019

Ausbildungsgebühr: 36 Raten zu MZ 137 €; DZ 161 €; EZ 188 €; Zelt/Womo/Heimschläfer 116 €

Ausbildung beinhaltet kostenlosen Zugang zu allen offenen Stunden und 20% Ermäßigung auf alle Kurse und Seminare bei Yoga Vidya.

Kontakt:
 Tel. 02685 / 80 02-0
anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de
 Haus Yoga Vidya Westerwald
 Gut Hoffnungstal 1,
 57641 Oberlahr

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

Dein Yoga Vidya Westerwald Team freut sich auf dich!

YOGA VIDYA WESTERWALD

Kurse – Workshops – Ausbildungen
 Juli – Dezember 2018

Kurse – Workshops – Ausbildungen
 Juli – Dezember 2018



Yoga Vidya – Yoga-Kurse im Abendkursprogramm

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



Stand: Juni 2018

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 die Hormonproduktion und das 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 Wochenendseminare 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.

Bitte für alle Veranstaltungen vorher anmelden:

Haus Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr
Tel. 02685 / 80 02-0 • Fax -20
E-Mail: anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de
Telefonzeiten: täglich 09:00-11:00 und 12:00-18:00



Tag der offenen Tür: 03. Oktober 2018

Wir laden dich ein, am Tag der offenen Tür teilzuhaben. Nimm kostenlos an Yogastunden teil und lerne in Vorträgen die Grundlagen des Yoga kennen. Lass dich in die Meditation führen und beim Mantra-Singen mit Lebensfreude anstecken! Genieße unser vollwertig-vegetarisches Buffet. Bitte vorher anmelden.

03. Oktober 2018, 11:00-21:00 Uhr Teilnahme kostenfrei

Einführungskurse – Yoga im Yoga Vidya Stil

Bitte melde dich vorab telefonisch an der Rezeption an.

Im Abendprogramm:

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: 45,- € ermäßigt 41,- €

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: 18.09. – 30.10.
Mittwochs: 08.08. – 05.09., 07.11. – 05.12.

Weiterführende Informationen findest du unter www.yoga-vidya.de/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: 45,- € ermäßigt 41,- €

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.de/westerwald

Dienstags: 07.08. – 04.09., 06.11. – 04.12.
Mittwochs: 19.09. – 31.10.

Wochenendseminare

Yoga und Meditation Einführung

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

2018: 13.-15.07., 27.-29.07., 10.-12.08., 24.-26.08., 07.-09.09., 21.-23.09., 05.-07.10., 19.-21.10., 02.-04.11., 16.-18.11., 07.-09.12., 21.-23.12. **2019:** 04.-06.01.

Kursgebühr: je nach Zimmerwunsch (bzw. Heimschläfer) zwischen 104,- und 196,- € (2019: 106,- und 200,- €)

Ayurveda Einführung

2018: 17.-19.08., 28.-30.09; **2019:** 05.-07.04.

Tagesseminare

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.

14.10.2018, 10:00-18:45 Uhr, Kursgebühr: 62,- €

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. auf telefonische Nachfrage

Mo. - Fr. 09:15-11:00 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,-€



Tag der offenen Tür Yoga Vidya Westerwald 3. Oktober 2018

