

# Yoga und Meditation

## Einführung



**YOGA**  
**ERLEBEN**  
an einem Natur-Kraftort



### Die Seminarorte:



#### YOGA VIDYA BAD MEINBERG

Im Teutoburger Wald zwischen Paderborn und Bielefeld. Am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg, umgeben von dem Länderwaldpark „Silvaticum“ liegt wunderschön idyllisch das größte Seminarhaus von Yoga Vidya. In der Nähe sind die Externsteine – Naturwunder und Kraftort seit dem Mittelalter. Das Haus bietet einen einmaligen Raum, um Yoga kennen zu lernen und zu vertiefen, zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Energie aufzuladen.

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel.: 05234/87-0, Fax: -18 75, E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de



#### YOGA VIDYA WESTERWALD

Im Naturparadies Rhein-Westerwald befindet sich das idyllische Seminarhaus, ruhig und malerisch eingebettet im Grenzbachtal. Als spiritueller Kraftort bietet es die ideale Umgebung, um die volle Wirkung der Yoga-Praktiken und anderer Gesundheitsanwendungen zu erfahren.

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr  
Tel.: 02685/80 02-0, Fax: -20, E-Mail: westerwald@yoga-vidya.de



#### YOGA VIDYA NORDSEE

Unweit des Strandes erwartet dich ein umgebauter Bauernhof mit besonders familiärer, naturnaher und spiritueller Atmosphäre. Zum Anwesen, das nach ökologischen Grundsätzen umgestaltet wurde, gehören ein Kinderspielfeld, eine Obstwiese und einladende Rasenflächen.

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel  
Tel.: 04426/90 41 61-0, Fax: -40, E-Mail: nordsee@yoga-vidya.de



#### YOGA VIDYA ALLGÄU

Auf 1.000 m Höhe, unmittelbar vor den Allgäuer Alpen, liegt der Ashram eingebettet in einem beliebten, aber ruhigen Kur- und Erholungsgebiet zwischen Kempten und Füssen. Umgeben von vielen Badeseen und fernab von Lärm ist der Ort ideal für Yoga und Meditation.

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3, 87466 Oy-Mittelberg/ Maria Rain  
Tel.: 08361/92 53 0-0, Fax: -29, E-Mail: allgaeu@yoga-vidya.de

### Mein Seminartag bei Yoga Vidya



#### Der Anreisetag:

Anreise ist von 13:00 bis 19:00 Uhr möglich, das Zimmer kann ab 15:00 Uhr bezogen werden. Um 16:30 Uhr ist die Yogastunde, ab 18:00 Uhr Abendessen. Das Seminar beginnt um 20:00 Uhr mit Meditation und Mantra-Singen, einer Vorstellungsrunde und einem Vortrag.

#### Der Seminartag:

**07:00** Meditation, Mantra-Singen, Lesung  
**08:05** Vortrag  
**09:15** Yogastunde  
**11:00** Brunch  
**14:30** Workshop/Vortrag  
**16:15** Yogastunde  
**18:00** Abendessen  
**20:00** Meditation, Mantra-Singen und Vortrag

#### Der Abreisetag:

**07:00** Meditation, Mantra-Singen, Lesung  
**08:05** Vortrag  
**09:15** Yogastunde  
**11:00** Brunch  
**12:30** Workshop/Vortrag  
ca.  
**14:30** Seminarende

#### Die Krankenkassen/ZPP fördern den Kurs:

##### Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Findet jedes Wochenende (Fr.-So.) in Bad Meinberg statt.

Du erfährst die positive Wirkung von Yoga und bekommst wertvolle Tipps und Hinweise mit an die Hand, um anschließend die erlernten Übungen eigenständig zu Hause weiter machen zu können.

Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V bis zu 75 € bei vollständiger Teilnahme. Die genaue Höhe des Zuschusses kannst du bei deiner Krankenkasse erfragen.

Unsere „Hatha Yoga Präventionskurse“ sind von der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und damit von allen Krankenkassen bezuschungsfähig.

Mehr Informationen unter:

[yoga-vidya.de/hatha-yoga-praevention](http://yoga-vidya.de/hatha-yoga-praevention)

### Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

Bad Meinberg  Westerwald  Nordsee  Allgäu

..... vom ..... bis .....

..... vom ..... bis .....

Name, Vorname .....

Str., Hausnr. ....

PLZ ..... Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Wie hast du von uns gehört?.....

Ich wünsche Unterbringung im:

Mehrbettzimmer  Doppelzimmer  Einzelzimmer

Zelt\*  Schlafsaal\*  Womo\*

\*Im Allgäu kein Zelt, Schlafsaal und Womo, im Westerwald kein S, an der Nordsee kein Womo möglich.

Unter 25-Jährige erhalten in Bad Meinberg und Westerwald 25 % Ermäßigung auf den S/Z/Womo Preis (Nordsee nur in der Nebensaison)

Anzahlung ..... € (mind. 25 €, Wochenkurse 100 €, fällig bei Anmeldung)

Restzahlung ..... € (Abbuchung 8 Tage, Überweisung 2 Wo. vor Kursbeginn)

SEPA-Lastschrift: Ich ermächtige Yoga Vidya e.V. ....€ von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die SEPA-Lastschrift einzulösen.

Name .....

Adresse .....

BIC .....

IBAN .....

\* Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift .....

Zur Vereinfachung für unsere Buchhaltung bitten wir um das Lastschriftmandat. Vielen Dank!

Überweisung: Ich überweise die Anzahlung bei Anmeldung und den Restbetrag bis spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn. Unsere Bankverbindung erhältst du mit der Anmeldebestätigung, ebenso eine Anreisebeschreibung.

Rückerstattung: Rücktritt und Rückzahlung bis 15 Tage vor Seminarbeginn kostenlos. Bei weniger als 2 Wochen bis ein Tag vor Seminarbeginn 50 % Rückerstattung. Umbuchungen sind möglich. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Sollte ein Seminar abgesagt werden müssen, kannst du wählen: du kannst kostenlos umbuchen, eine Gutschrift oder eine Rückerstattung bereits geleisteter Zahlungen bekommen.

Datenschutzerklärung: Wir erheben personenbezogene Daten von dir zur Abwicklung der von dir ausgewählten Angebote und Dienste. Dies erfolgt insbesondere bei der Buchung eines durch uns durchgeführten Seminars/einer Aus-/Weiterbildung, die Teilnahme an Veranstaltungen, die Bestellung von kostenlosem Info-Material, und zum Beispiel durch das Ausfüllen eines Formulars. Mit der Anmeldung willigst du ein, dass Yoga Vidya e.V. deine personenbezogenen Daten zur Begründung, Durchführung und Abwicklung deines Vertragsverhältnisses verarbeitet und nutzt. Weitere Infos unter: [yoga-vidya.de/datenschutz](http://yoga-vidya.de/datenschutz). Kontakt: [datenschutz@yoga-vidya.de](mailto:datenschutz@yoga-vidya.de) oder per Post: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg.

Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und bin einverstanden. (Zustimmung ist erforderlich, um deine Anmeldung zu bearbeiten.)

Ich willige ein, dass Yoga Vidya e.V. meine personenbezogenen Daten verarbeitet und nutzt, um mir Yoga Vidya Infos und Mitteilungen per Post zuzusenden. Der Verwendung kann ich jederzeit widersprechen ([datenschutz@yoga-vidya.de](mailto:datenschutz@yoga-vidya.de) oder postalisch: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg).

Ich möchte gerne den Newsletter von Yoga Vidya e.V. bekommen. Meine E-Mail-Adresse lautet: .....

Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift .....

Anmeldung per Post, Fax oder Telefon bitte direkt beim ausgewählten Seminarhaus oder im Internet: [yoga-vidya.de/seminare](http://yoga-vidya.de/seminare)



## Warum ein Einführungsseminar?

Es ist schön, mit Yoga anzufangen. Wenn du noch nie Yoga praktiziert hast, kannst du mit diesem Seminar den Grundstein für deine eigene Yogapraxis legen.

Wenn du bereits Yoga praktizierst, bietet dir das Seminar einen Einblick in die Yoga Vidya-Welt.



## Was erwartet mich?

Ein ganzheitliches Yogaprogramm aus:



• **ASANAS** (Körperstellungen)  
Aufwärmübungen und eine Übungsreihe von 12 Grundstellungen bringen dir ein neues, wunderschönes Körpergefühl, Flexibilität und Kraft.



• **PRANAYAMA** (Atemübungen)  
Verschiedene, auch im Alltag sehr nützliche, energetisierende und harmonisierende Atemtechniken versorgen dich mit viel frischem Sauerstoff und regen Blutkreislauf und Stoffwechsel an.



• **TIEFENENTSPANNUNG**  
Fördert die Regeneration, aktiviert die Selbstheilungskräfte und ein starkes Immunsystem. Danach kannst du dem Stress im Alltag entspannter begegnen.



• **MEDITATION**  
Führt zu innerem Frieden und eröffnet die Quellen von Intuition, Kreativität und Positivität. Dadurch gewinnst du Kraft, Ruhe und Ausgeglichenheit und entwickelst mit der Zeit ein starkes Konzentrationsvermögen.



• **MANTRA-SINGEN**  
Gemeinsames Singen wirkt befreiend auf der Gefühlsebene und bringt dein ganzes Wesen harmonisch zum Schwingen.



• **VORTRÄGEN UND WORKSHOPS**  
Zu verschiedenen Themen des ganzheitlichen Yoga als praktisches Übungssystem.



## Was muss ich wissen?

Die Seminare sind geeignet für Anfänger ohne und mit Vorkenntnissen. Du brauchst weder sportlich noch trainiert zu sein. Du wirst erstaunt sein, wie viele Fortschritte du körperlich, energetisch und geistig in dieser Zeit machen wirst. Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitten wir alle Teilnehmer während der Yogaseminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak zu verzichten und am gesamten Programm teilzunehmen.



## Wie werde ich gepflegt und untergebracht?

Täglich stärken dich zwei reichhaltige lacto-vegetarische/vegane, vollwertige Mahlzeiten aus kontrolliert-ökologischem Anbau, die mit viel Liebe zubereitet sind.

Du schläfst im Mehrbett-, Doppel- oder Einzelzimmer. Im Seminarhaus Bad Meinberg ist auch die Unterkunft im Schlafsaal möglich. Wohnmobil-Stellplätze sowie Möglichkeiten zum Zelten sind vorhanden.

Mitbringen solltest du: Bettwäsche und Handtuch (Leihgebühr 5€ bzw. 3/2€), Hausschuhe, Wecker, Hartschalenetui für die Brille sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden: Yogamatte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen oder im Yoga Vidya Shop vor Ort erworben werden). Alle Seminarhäuser sind rauch- und alkoholfrei.

## Was ist denn eigentlich Yoga?



Um Yoga zu verstehen, solltest du es ausprobieren. Yoga heißt Einheit und Harmonie und kann dir dabei helfen, deine innere Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden wieder zu entdecken und all deine verborgenen Fähigkeiten zu entfalten.

So kannst du den Alltag mit neuem Enthusiasmus bewältigen. Voller Energie und Positivität kannst du die erlernten Übungen zu Hause weiter praktizieren und vertiefen.



## Wann fange ich an?

Am besten sofort, du kannst jeden Freitag beginnen. Alle Termine und Preise findest du auf dem Beiblatt. Die Preise beinhalten das gesamte Seminarprogramm (zwei Yogastunden am Tag, Vorträge, Meditation, Mantra-Singen), biologisch-vegan/vegetarische Vollwertverpflegung und Übernachtung.



## Wie sieht mein Tag bei Yoga Vidya aus?

Dein Seminartag besteht aus Meditation, Mantra-Singen, Workshop/Vortrag, Yogastunden und gutem Essen. Den genauen Ablauf findest du auf der Rückseite beschrieben. Wer die Natur liebt, gerne wandert oder radelt, hat rund um die Seminarhäuser wunderbare Möglichkeiten und kann zahlreiche Sehenswürdigkeiten erkunden. Ausführliche Infos dazu findest du auf unseren Webseiten:

- [yoga-vidya.de/badmeinberg](http://yoga-vidya.de/badmeinberg)
- [yoga-vidya.de/westerwald](http://yoga-vidya.de/westerwald)
- [yoga-vidya.de/nordsee](http://yoga-vidya.de/nordsee)
- [yoga-vidya.de/allgaeu](http://yoga-vidya.de/allgaeu)



## Und was kommt dann?

Du hast die Grundlagen des Yoga und der Meditation kennengelernt und dir eine neue Welt eröffnet. Zur Festigung und Erweiterung kannst du das „Yoga und Meditation Aufbau-seminar“ besuchen oder alle Aspekte des Yoga im Seminar „Yoga und Meditation Mittelstufe“ systematisch üben.

Yoga Vidya bietet dir eine Fülle von weiterführenden Seminaren an, durch die du deine Praxis vertiefen kannst. Alle Seminarangebote findest du unter:

- [yoga-vidya.de/seminare](http://yoga-vidya.de/seminare)