

Yoga Vidya

2027

Yoga
erleben!

- Yoga und Meditation • Wellness • Intensivpraxis • Ausbildung
- Ayurveda • Massage • Yogatherapie
- Kundalini Yoga • Kinder, Jugendliche und Familie

Liebe Yogini, lieber Yogi,

Jedes neue Jahr ist eine Einladung, dir selbst etwas Gutes zu tun. Eine Einladung, Neues zu entdecken, zur Ruhe zu kommen und mit frischer Energie deinen Weg zu gehen. Was darf das kommende Jahr für dich bereithalten?

Vielleicht wünschst du dir ...

- etwas Neues zu lernen,
- eine wohltuende Auszeit,
- ein inspirierendes Retreat,
- einen erholsamen Kurzurlaub,
- mehr Zeit für dich selbst,
- deine Talente zu entfalten,
- herzliche Begegnungen mit lieben Menschen.

Wenn Yoga, Meditation, Mantrasingen, Ayurveda oder ganzheitliche Gesundheit dein Herz berühren oder du all das erst entdecken möchtest, dann bist du bei uns genau richtig.

An unseren vier Yoga-Vidya-Standorten in **Bad Meinberg, im Westerwald, an der Nordsee und im Allgäu** findest du besondere Kraftorte, an denen du den Alltag hinter dir lassen, zur Ruhe kommen und neue Lebensfreude tanken kannst. Freue dich auf eine herzliche Gemeinschaft, köstliches veganes Bio-Essen, inspirierende Seminare, Retreats sowie Aus- und Weiterbildungen für deine persönliche und spirituelle Entwicklung.

Neu in Bad Meinberg:

Jeder Monat steht unter einem besonderen Thema. Dazu bieten wir zahlreiche passende Seminare an. Diese erkennst du im Katalog ganz einfach am **📍-Symbol**.

Ob du uns zum ersten Mal besuchst oder schon lange mit Yoga Vidya verbunden bist – wir freuen uns darauf, dich 2027 willkommen zu heißen.

Dein Yoga Vidya Team

PS: Wenn du den Katalog nicht mehr benötigst, gib ihn gerne an Freunde oder Bekannte weiter. Und wenn du ein Seminar buchst, freuen wir uns, wenn du erwähnst, dass du über den Katalog darauf aufmerksam geworden bist.



Was macht dein Yoga Erlebnis unvergesslich?

Ganzheitliches Yoga und Ayurveda:

Tanke Energie! Du nimmst täglich an Yogastunden teil. Profitiere von neuem Wissen aus Workshops und Vorträgen. Abends und morgens Meditation sowie Mantra-Singen runden deinen Tag im Seminarhaus ab.

Besondere Stimmung:

Du erlebst eine indische Ashram-Atmosphäre – auf westliche Bedürfnisse abgestimmt. Hier wird Yoga gelebt.

Kostenlose Angebotsvielfalt:

Bereichere jeden Tag deines Aufenthalts mit Atemübungen, Konzerten, Klangreisen, indischen Ritualen, Nordic Walking, geführten meditativen Spaziergängen, Tiefenentspannung und vielem mehr. Segensrituale auf Anfrage.

Faire Pauschalpreise:

Als gemeinnütziger Verein können wir das gesamte Seminar- und Ausbildungsprogramm, inklusive Unterkunft und Verpflegung, zu günstigen Konditionen anbieten.

Umfassender Umweltschutz:

Für dein leibliches Wohl sorgt unsere biozertifizierte Küche mit veganer Vollwertverpflegung. Unsere Putz- und Waschmittel sind aus 100 % natürlichen Rohstoffen. Drucke sowie Toilettenpapier sind Recyclingprodukte. Durch Solarenergie erzeugen wir sogar einen Großteil unseres Stroms selbst.

Ganztägige Kinderbetreuung:

Ob als Seminar- oder Individualgast – genieße deinen Aufenthalt entspannt mit deiner ganzen Familie.

Live Online:

Yoga bei dir Zuhause. Eine tolle Möglichkeit, zusätzlich zu den Präsenzkursen spirituelle Inspiration und Begleitung im Alltag zu bekommen.



Unser vielfältiges Angebot findest du online unter **yoga-vidya.de/yogalive** und **yoga-vidya.de/online-yoga-kurse/yoga-vidya-live**

Unser Ziel

ist es, möglichst viele Menschen mit Yoga zu erreichen, um die Vielfalt, den Reichtum und die Kraft von Yoga, sowie verwandter Disziplinen weiterzugeben. Dazu bieten wir Seminare, Kurse, Ausbildungen und Workshops an.

Yoga Vidya ist

- der größte Yoga Ashram außerhalb Indiens
- Europas führender Anbieter von Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen
- Veranstalter eines umfangreichen Ausbildungsangebots auf dem Gebiet ganzheitlicher Gesundheit wie Ayurveda, Massage, Kursleiter für Meditation, Entspannung, Atem und vieler anderer Ausbildungen

Werde Mitglied in der Yoga Vidya Familie!

Willst Du dich über Yoga, Gesundheit und spirituelle Themen austauschen? Du möchtest Yoga Freundschaften pflegen? Verbinde dich mit uns auf YouTube, Facebook, Instagram.

Find us on
Facebook

You Tube



In diesem Katalog sind alle Seminare nach Datum und Seminarort aufgeführt. Du möchtest mehr wissen? Ausführliche Beschreibungen der Aus- und Weiterbildungen findest du unter:

yoga-vidya.de/ausbildung



Angebote-Highlights

- Vier spirituelle Kraftorte für dich 4
- Yoga und Meditation 5
- Ferienwoche und Kinderyoga 6
- Yoga Urlaub 7
- Hatha Yoga 8
- Kundalini Yoga 9
- Meditation 10
- Yogatherapie 11
- Ganzheitliche Ausbildungen 12
- Yogalehrer:innen Ausbildungen 13
- Informationen zu den Seminaren 14

Seminarjahr 2027

- Bad Meinberg 15
- Westerwald 77
- Nordsee 99
- Allgäu 113
- Aus- und Weiterbildungen 129
- Yoga Vidya – Wir über uns 218
- Sukadev erleben 220
- Internationale Gastlehrer bei Yoga Vidya 221
- Ayurveda und Wellness 222
- Indienreise Sivananda Ashram Rishikesh 224
- Berufsverband 225
- Anmeldeformular/Kontakt 226
- Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen 227

Information und Anmeldung Täglich Mo.–So. 8:00–20:00 Uhr

Yoga Vidya Bad Meinberg
05234 / 87–0
rezeption@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Nordsee
04426 / 90 41 61–0
nordsee@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Westerwald
02685 / 80 02–0
westerwald@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Allgäu
08361 / 92 53 0–0
allgaeu@yoga-vidya.de

Dein Hauptkatalog für 2027



Vier spirituelle Kraftorte für dich

Yoga Vidya Bad Meinberg



Europas größter Ashram, Vielfalt und Tiefe
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 15.

Yoga Vidya Westerwald



Paradiesische Stille mitten im Wald
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 77.

Yoga Vidya Nordsee



Erholung pur bei frischer Meeresluft
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 99.

Yoga Vidya Allgäu



Kraftvolle Stärkung bei beeindruckendem Bergpanorama
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 113.

Balance von Körper, Geist und Seele

Yoga und Meditation schenken dir Ruhe und Kraft, um den gegenwärtigen Moment zu genießen. So kannst du dich dem Fluss des Lebens hingeben und Harmonie erfahren. Die heilsamen Klänge der Mantras öffnen dein Herz und lassen dich Fülle erfahren. Erhebe deinen Geist mit fundiertem Wissen in Vorträgen und Workshops rund um Yoga, Gesundheit und positives Denken. Mit einfachen Entspannungs- und Atemtechniken kommen Körper und Geist zur Ruhe – so können sich Freude und Gelassenheit offenbaren.

Für Einsteiger

Yoga und Meditation Einführung

Der ideale Einstieg in ganzheitliches Yoga. Du erlernst Asanas, die 12 Grundstellungen der Yoga Vidya Grundreihe, Atemübungen, Tiefenentspannungstechniken und Meditation. Du erfährst, wie du Stress abbauen, Konzentration erhöhen und deine Intuition schulen kannst. Mantra-Singen öffnet dein Herz, Vorträge und Workshops rund um Yoga helfen dir, dich und dein Leben besser zu verstehen. Jedes Wochenende. **Ab 134 €.***

Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen und ZPP anerkannt. Bad Meinberg. **Ab 146 €.***

Yoga und Meditation Mittelstufe

Steige nach dem Aufbauseminar tiefer in die 6 Yoga Wege ein. **20.-22.8.: WW ab 179 €* 26.-29.3.: Allgäu ab 293 €.***

Mehr unter: yoga-vidya.de/meditation



* Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Prävention nach § 20 SGB V bis zu 75,00 € bei vollständiger Teilnahme. Die genaue Höhe des Zuschusses erfährst du bei deiner Krankenkasse. Unsere **Hatha Yoga Präventionskurse** sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und damit von allen Krankenkassen bezuschussungsfähig. Alle Preise mit Übernachtung und 2x täglich veganer Bio-Vollwertverpflegung

Auszeit - Urlaub für dich

Erlebe Entspannung und Leichtigkeit inmitten der Natur und tauche ein in die Ashram-Atmosphäre. Lasse deinen Alltag los und schaffe Raum in dir. Yoga, ayurvedische Massagen und Mantra-Singen helfen dir dabei und wirken wie Balsam für Körper, Geist und Seele. Erlebe eine unvergessliche Zeit mit leckerem veganen Bio-Buffer!



Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erlebe Yoga und Meditation, Massage-Workshops, Ausflüge, Vorträge, Konzerte und indische Rituale. Pure Energie – to go! Jeden So.-Fr. ab **322 €**

Spezial Ferienwoche: 7 Tage zum Preis von 5

Mit dem Winter-, Frühsommer-, Sommer- oder Herbst-Spezial in Bad Meinberg.

Ferienwochen mit speziellen Themen

z.B. Mantra, Thai, Yin Yoga.

Mehr unter: yoga-vidya.de/ferienwoche



Yoga für Kinder von 3-12 Jahren

Spielen und Singen, Kochen und Backen, Entdecken und Entspannen, Yoga und Meditation, Basteln und Austoben in der Natur. Spannende Themen wie Musik und Tanz, Naturforscher. Kling-Klang, Zirkus, Backen, Zaubern u. v. m. Ein großes Abenteuer! Beim Yogaseminar kann sich dein Kind im geschützten Rahmen selbst finden, unbeschwert sein und Mut, Selbstbewusstsein, Kreativität, Konzentration und Körpergefühl entwickeln. Die Kinder Yoga Seminare finden parallel zu deinem Seminar/deiner Aus- und Weiterbildung statt.

In Bad Meinberg jeden Fr.-So. und in den Ferien durchgehend. Für unsere anderen Ashrams schicke bitte eine Anfrage.

Preise (Wochenende):
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

Kinderbetreuung

Auf Wunsch auch **außerhalb der Kinderseminare** möglich. Bitte spätestens 2 Wochen vorher anfragen. Wir klären dann, ob wir es zu dem Zeitpunkt gewährleisten können, und geben dir Bescheid.

Preise:

Yogastunde 20 € für eine Yogastunde
Satsang 15 €

Betreuungszeiten:

19:45-20:30 Uhr und/oder 06:45-07:30 Uhr

Bei Seminarteilnahme:

08:00-11:00 Uhr und
14:00/14:30-18:00 Uhr 33 € für Kinder ab 3 Jahren

Weitere Betreuungszeiten (Vorträge/Workshops):

08:00-09:00 Uhr 15 €
14:00/14:30-16:00 Uhr 20 €
21:00-22:00 Uhr 20 €

Begleitperson für Kind 30 % Rabatt
zum Individualgastpreis

Mehr unter: yoga-vidya.de/kinder



Alle Termine und Preise im Seminarteil ab Seite 15. Tagesablauf siehe Seite 14.

Raus aus dem Alltag, rein ins Ashram-Leben

Du möchtest voll und ganz ins Ashram-Leben eintauchen und dich wieder aufladen?
Die spirituelle hochenergetische Atmosphäre schenkt dir neue Kraft und Energie!
Lass deine Sorgen hinter dir und komm in den Genuss eines yogischen Tagesablaufs. Gerne auch mit deinen Liebsten!



Lust auf Karma Yoga?

Bei 3 Stunden Mithilfe am Tag, zahlst du nur die Hälfte!

Zusätzliche kostenlose Angebote in Bad Meinberg

Begleitete meditative Spaziergänge, Mantra-Singen, Konzerte, indische Rituale, Fantasiereise/Klangreise, Mandala malen, Rezitationen, Workshop Prana Heilung, Kunstworkshops, Nordic Walking (Stöcke vorhanden) und persönliche Segensrituale auf Anfrage.

Zusätzlich buchbar

Ayurveda Massagen/Konsultationen (siehe S. 222)
Yogatherapie und Spirituelle Lebensberatung (siehe S. 11)

Mehr unter: yoga-vidya.de/individualgast



Preise* in Euro pro Nacht/Person:

So.-Fr. pro Tag
MZ 64 €; DZ 85 €; EZ 106 €, S/Z/Womo 48 €.
Fr.-So. pro Tag
MZ 73 €; DZ 94 €; EZ 116 €; S/Z/Womo 57 €.

25% Ermäßigung für junge Menschen bis einschl. 25 Jahre auf Zeltplatz/Schlafsaal in Bad Meinberg und Westerwald, im Haus Nordsee nur in der Nebensaison.

*An der Nordsee gelten vom 1. Juli bis 31. August andere Saisonpreise!

Unsere Empfehlung für dich

Besuche vorher ein Yoga und Meditation Einführungs-Seminar (siehe S. 5). Und/oder plane deine Anreise an einem Fr. oder So. für Einführung und Hausführung. Du kannst als Individualgast gerne kostenlos an unseren Themenwochen teilnehmen.

Themenwochen

Bereichere deinen Urlaub mit Vorträgen, Workshops und Themen-Yogastunden. Lass' dich jeden Tag von themenbezogenen Vorträgen, Workshops und Yogastunden inspirieren. Wie z. B. Kreatives Malen, Lachyoga, Friedenstänze, Hypnose, Wandern, Mantra, Mandala. Du zahlst den Urlaubsgast-Preis und teilst uns einfach mit, dass du am Angebot der Themenwoche teilnehmen möchtest. Als Seminargast kannst du in deinen Pausen ebenfalls dabei sein.

Themenwochen Beispiele

Be-singen – eine uralte Heilweise **7.-12.2.**
Zeit für dein Herz **18.-23.4.**
Breathwork – Atem als Weg **3.-8.10.**

So könnte dein Tag aussehen

06:00 Uhr Fortgeschrittenes Pranayama
07:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)
08:05 Uhr meist Möglichkeit zu einem Vortrag/Workshop
09:15 Uhr Yogastunde
11:00 Uhr Brunch: veganes Bio-Vollwertbuffet
16:15 Uhr Yogastunde / Meditation
18:00 Uhr veganes Bio-Vollwertbuffet
20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)

Mehr unter: yoga-vidya.de/themenwoche



Power und Lebensfreude durch Asanas

Hatha Yoga stärkt den Körper und schafft Stabilität, Offenheit und Flexibilität. Mit einer ausgewogenen Yoga Praxis erhältst du Ruhe im Geist – so kann sich die Seele besser zum Ausdruck bringen. In unseren Seminaren wird deine Asana Praxis mit sanften bis fordernden, meditativen oder kräftigenden Yogastunden bereichert. Die tägliche Praxis von 4-6 Stunden wird von gemeinsamen Mantra-Singen, Meditationen und indischen Ritualen begleitet.



Beispiele für Hatha Yoga

Asana Intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Asana Praxis! Du lernst Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft.

Asana Intensiv – Die 84 Hauptasanas

Erweitere deine Yogapraxis um die Übungsreihe der 84 Hauptasanas. Diese werden in den alten Überlieferungen als besonders wirksam für den Menschen empfohlen. Es heißt, es gibt insgesamt 8.400.000 Yogastellungen! In diesem Praxisseminar lernst und übst du die wichtigsten 84 davon!

Asana intensiv – Stressabbau durch Bewegung

Gestresst? Ausgelaugt? Tauche tief ein die die Welt der kraftvollen und wirkungsvollen Asanas, um Körper und Geist zu stärken und Stress hinter dir zu lassen. Aktive Bewegung, kennenlernen der eigenen Grenzen und mehr Gelassenheit erwarten dich. Mach dich bereit für energiegeladene Sessions, die dich mit neuer Kraft und innerer Ruhe erfüllen.

Vinyasa & Yin

Lass eine Symbiose aus dynamischen Körperübungen mit Musik, geführtem Atem, spirituellen Themen und Meditation entstehen. Entspanne Im Yin Yoga Part. Sanfte Dehnungen und langes Verweilen bringen dich in einen Zustand der Harmonie.

Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ – körperlich gesprochen die Rumpfgegend einschließlich unterem Rücken und Hüfte, emotional gesehen der Sitz der Willenskraft, in spiritueller Hinsicht Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga, die dir nicht nur helfen, deine Asanas sicherer auszuführen, sondern auch dazu beitragen, Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen.

Mehr unter:

yoga-vidya.de/hathayoga



Lust auf mehr?

Weitere Hatha Yoga Seminare findest du ab S. 15.

Erwecke deine innere Kraft

Die Kundalini Energie schlummert in jedem Menschen. Wird sie geweckt und richtig gelenkt, kann sie den Menschen zu spirituellen und persönlichen Durchbrüchen führen. Erweitere dein Bewusstsein und tauche ein in die Kundalini Yoga Philosophie und das Wissen über den Astralkörper. Lerne traditionelle Techniken kennen, die dir dabei helfen, deine Chakras zu öffnen und zu harmonisieren. So kann sich dein Potential auf verschiedenen Ebenen entfalten. Alles steckt bereits in dir!



Einführung

Gründliche Einführung in die Theorie und Praxis des Kundalini Yoga. Die praktischen Übungen des Kundalini Yoga umfassen Pranayama (Atemübungen), einfache Variationen von Bandhas, Mantras, Energie-Meditationen und Asanas in Verbindung mit besonderen Energietechniken. Keine Vorkenntnisse nötig.

Mittelstufe

Längeres Halten der Asanas, spezielle Atem- und Konzentrations-techniken, fortgeschrittene Variationen, machtvolle Pranayama Techniken, Bandhas und Mudras. Mantras, Yantras, Arati, Kriyas. Kundalini-Meditations- und Tiefenentspannungstechniken.

Teilnahmevoraussetzung:

Besuch eines Yoga Vidya Seminar, Kundalini Yoga Einführung oder Yogalehrerausbildung.

Fortgeschritten

Intensives Vertiefen der Mittelstufentechniken durch Übung fortgeschrittener Praktiken: Asanas mit längerem Halten, Bija-Mantras und Chakra-Konzentration, lange Pranayama-Sitzungen, Mudras, Bandhas, Kundalini Yoga Meditationstechniken. Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrerausbildung.

Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung. Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrerausbildung.

Mehr unter:

yoga-vidya.de/kundalini-yoga



Termine siehe ab S. 15. oder unter:

yoga-vidya.de/kundalini



Raum - für Stille

Erfahre innere Stille durch intensive Meditations- und Yoga Praxis. Lange Meditationen, kurze Gehmeditationen, Rezitationen, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Baue Vertrauen in dich und das Leben aus. Schule dein Bewusstsein und deine Achtsamkeit. Gewinne Klarheit. Lasse alle Grenzen hinter dir und verschmelze mit dem kosmischen Bewusstsein.



Eine Auswahl unserer Meditations-Seminare

Shivalaya Stille Retreat

Intensive Meditations- und Yogapraxis für Ruhe, Entspannung und tiefe Begegnung mit dir.

3.-8.1., 25.7.-1.8. und 28.11.-3.12.
mit Swami Nirgunananda und Rukmini

Shivalaya Meditationsretreat

Stille – Schweigen – Sein. Finde deinen innersten Kern.
17.-22.10. mit Swami Nirgunananda und Rukmini

Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen.

24.-29.1., 19.-26.3., 28.5.-4.6., 8.-15.10., 3.-10.12.
mit Jochen Kowalski

Waldmeditationen

Nutze die kraftvolle Energie Natur, um zu verweilen und von der äußeren in die innere Stille einzutauchen. Meditation in der Natur, um zu deiner eigenen, innersten Natur zu finden.

20.-22.8. mir Kuldeep Kaur Wulsch

Klangmeditation – Heilende Klänge der Sitar

Vertiefe deine Meditation durch die Einbindung der Sitar-Klänge. Erlerne Meditationstechniken mit Mantras und Mudras. Musik begegnet dir als eine Quelle der Heilung, als ein Mittel des spirituellen Fortschrittes. Einführung in die Unterschiede von Sattva, Rajas und Tamas in der Musik und die Wirkung indischer Rajas auf Körper, Geist und Seele.

19.-21.3. mit Ram Vakkalanka

Kriya Yoga Intensiv

Erfahre deinen inneren Kern mit einer Meditationspraxis eines höheren Zeitalters. Engl. mit dt. Übersetzung.

1.-6.8., 22.-27.8 mit Swami Bodhichitananda

Mehr unter:
yoga-vidya.de/meditation-seminare



Unser Shivalaya Retreat Center in Bad Meinberg – dem Himmel ganz nah

Lasse dich im Schweigen auf neue Tiefen deines Wesens ein, um in dieser Ruhe-Oase Heilung für deine Seele zu finden. Gehe nach Innen zum Licht aller Lichter und pflege deinen Garten der Gedanken mit positiven und erhabenen Gedanken.

Unterstützt von täglichen Meditationen und indischen Ritualen richtest du dein Wesen zum Höchsten.

Die Atmosphäre in der obersten Etage mit lichtdurchfluteten Yoga- und Meditationsräumen unterstützt deine Praxis abseits von weltlichem Lärm. Erblicke die Weite der Natur von der Dachterrasse aus und erfahre Einheit.

Yogatherapie



Psychologische Yogatherapie

Eine Kombination aus humanistischen Psychotherapieansätzen und Yogaelementen wie Asanas, Meditation, Atem- und Entspannungstechniken. Diese können dir helfen, Situationen klarer zu erkennen, neue Ziele zu finden, Lebenskrisen zu bewältigen und Konflikte stressfreier zu lösen.

Bei gravierenden **psychischen Störungen** kann die Psychologische Yogatherapie als **begleitende Maßnahme** die ärztliche Behandlung unterstützen.

Spirituelle Lebensberatung

Du lernst, Lebensthemen und Ereignisse spirituell einzuordnen und ebenso die spirituelle Praxis in dein Leben zu integrieren. Die spirituellen Lebensberater:innen helfen dir dabei, deinen persönlichen Übungsplan zu gestalten und deinen persönlichen spirituellen Weg zu finden.

Körperorientierte Yogatherapie

Durch die Anwendung von Yogatechniken kannst du zahlreichen Beschwerden entgegenwirken oder vorbeugen. Wir unterstützen dich mit Körper- und Atemübungen, Meditation, Entspannung und Reinigungstechniken. So bekommst du ein auf deine körperlichen und alltäglichen Bedürfnisse individuell gestaltetes Yoga-Programm.

Unsere ergänzenden Angebote vervollständigen unser ganzheitliches Angebot:

- Aerial Yoga – Einzeltherapie im Tuch
- Ganzheitliche Klangbehandlung

Therapievereinbarung für Einzelsitzungen

Täglich: **12:15–14:00 Uhr,**
außer Dienstag
(Änderungen vorbehalten)

Telefonisch: **05234/87-22 45**
oder AB
05234/87-22 50

Email: **yogatherapie@yoga-vidya.de**

Preise: **Siehe unsere Website:**
yoga-vidya.de/yogatherapie

Ein längerer Aufenthalt im Haus mit therapeutischer Begleitung ist nach vorheriger Absprache möglich.

Seminare und weitere Informationen findest du im Seminarteil, in der Therapiebroschüre und auf unserer Webseite.

Mehr unter:
yoga-vidya.de/yogatherapie



* Die Yogatherapie ersetzt nicht die medizinische Abklärung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

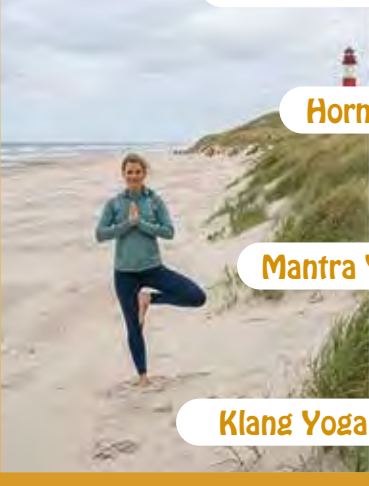
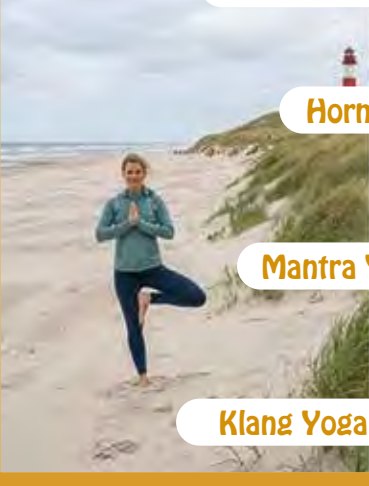
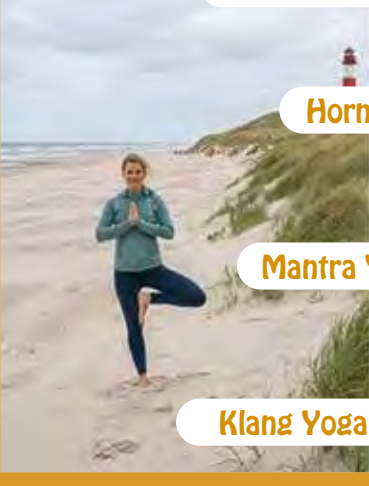
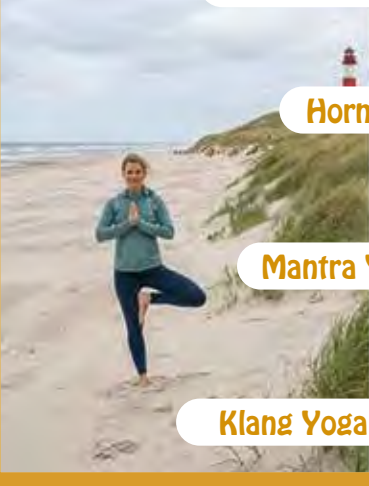


**„Die beste Medizin gegen alle körperlichen und geistigen Beschwerden ist der ständige Gedanke:
Ich bin reine Seele, Atman, unabhängig von Körper und Geist und Anamaya, ohne Krankheit.“**
Swami Sivananda

30 Jahre Erfahrung. Eine Ausbildung mit Tradition.


Rücken Yogalehrer:in

Kinder Yogalehrer:in

Yoga-Therapie

Business Yogalehrer:in

Hormon Yogalehrer:in

Mantra Yogalehrer:in

Klang Yogalehrer:in

Lerne Yoga dort, wo es gelebt wird

An vier Standorten in Deutschland kannst du dich in einem ganz besonderen Umfeld zur Yogalehrer ausbilden lassen. In Bad Meinberg erlebst du die einzigartige Atmosphäre des größten Ashrams außerhalb Indiens. Unsere erfahrenen Ausbilder leben, praktizieren und unterrichten Yoga seit vielen Jahren – viele von ihnen im Ashram oder in einem Yoga Vidya Stadtcenter.

Die Tiefe des Yoga erfahren

Fernab von Alltag, Hektik und Stress kannst du dich ganz auf deine Ausbildung und deine persönliche Entwicklung konzentrieren. Du wohnst in unseren veganen, rauch- und alkoholfreien Seminarhäusern, eingebettet in die Natur. Zwischen den Unterrichtseinheiten bleibt Zeit zum Lernen, Entspannen oder für Spaziergänge – ein Umfeld, das dich dabei unterstützt, Yoga mit allen Sinnen zu erleben.

Fundiert lernen – mit über 30 Jahren Erfahrung

Seit mehr als 30 Jahren bildet Yoga Vidya Yogalehrer:innen aus – über 25.500 Menschen haben ihre Ausbildung bereits bei uns abgeschlossen. Wir vermitteln den integralen Yoga nach der Tradition von Swami Sivananda. Die von Sukadev weiterentwickelte Yoga Vidya Grundreihe verbindet klassische Lehren mit den Bedürfnissen westlicher Menschen und lässt sich flexibel an verschiedene Zielgruppen anpassen.

Ob Intensivausbildung im Ashram oder berufsbegleitend über zwei oder drei Jahre – du lernst alles, was du brauchst, um Yoga kompetent und authentisch weiterzugeben. Und auch danach begleiten wir dich weiter: Mit über 200 Weiterbildungs- und Aufbauseminaren bieten wir eines der weltweit umfangreichsten Fortbildungsangebote für Yogalehrer:innen.

Mehr unter
yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung



Ganzheitliche Ausbildungen

Neben den Yogalehrer:innen-Ausbildungen findest du bei uns ein breites Spektrum von Kompakt-Ausbildungen. Sie stehen allen Menschen offen, die sich gründliche Kenntnisse in alternativen, ganzheitlichen Beratungs- und Behandlungsmethoden und verwandten Wissenschaften aneignen wollen. Sie sind auch für dich geeignet, wenn du dein Wissen nicht hauptberuflich einsetzen willst, sondern für dich persönlich tiefer in ein Gebiet der ganzheitlichen Gesundheit und Lebensweise einsteigen willst.

Sie zeichnen sich aus durch:

- Leichtes Lernen durch organische Verbindung von Theorie und Praxis
- Kombination aller Ausbildungsinhalte mit Yoga und Meditation für ganzheitliches Lernen
- In einer energetisch hoch aufgeladenen und geschützten Atmosphäre, weg vom Alltag, erfolgt Lernen auf allen Ebenen.
- Du kannst komprimiert in kurzer Zeit sehr viel mehr
- Neues aufnehmen, als du das vielleicht sonst gewohnt bist.

Unsere Ausbildungen findest du ab S. 129, die Weiterbildungen ab S. 146.

Mehr unter:
yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung


Kursleiter
Trainer
Übungsleiter
Therapie und Heilpraxis
Massage Ausbildungen
Ayurveda Ausbildungen


Lehren bedeutet, ein Leben nachhaltig zu berühren.

Unser Ausbildungssystem: flexibel, kompetent, praxisorientiert.



4 Wochen Intensiv

Losgelöst vom Alltag die Tiefe des Yoga erfahren. 400 UE*.
Ab 2.494 €.

2-Jahres Ausbildung im Stadtcenter

Yoga schrittweise direkt im Alltag umsetzen.
In 49 Städten möglich. 772 UE.
Ab 210 €/Monat.



Ausführliche Infos in unserer Yogalehrer/in
2-Jahresausbildungs-Broschüre.
Bitte anfordern! Im Internet unter
yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung

2-Jahres Ausbildung im Modulsystem

Schnell anfangen zu unterrichten und sich
intensiv weiterbilden. 810 UE.
Ab 4.830 €.

3-Jahres Ausbildung

Die transformierende Kraft von Intensivwochen
mit individueller Führung. 920 UE.
Ab 167 €/Monat.

*UE= Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Mehr unter:
yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung



Standard-Tagesablauf in den Yoga Vidya Ashrams

07:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung und Vortrag (bei Intensiv-Seminaren ab 06:00 Uhr)
09:15 Uhr Yogastunde
11:00 Uhr Brunch
14:00/14:30 Uhr Workshop, Vortrag
16:15 Uhr Yogastunde oder Workshop
18:00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Seminarbeginn/Anreisetag

- Anreise ab 13:00 Uhr möglich
- Zimmer ab 15:00 Uhr beziehbar
- Ankommens-Yogastunde 16:30 Uhr
- Abendessen 18:00 Uhr
- Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag 20:00 Uhr

Bitte reise bis spätestens 19:00 Uhr an.

Seminarende bei Wochenend- und Kurzseminaren ca. 14:00 Uhr, sonst nach dem Brunch um ca. 12:00 Uhr. Zimmer am Abreisetag bitte bis 12:30 Uhr räumen.

Preise

Alle Preise sind Pauschalpreise pro Person. Sie beinhalten das gesamte Seminar-, Ausbildungs-, Wellnessprogramm, Unterkunft in der gewählten Zimmerkategorie und vegane Bio-Vollwertverpflegung.

Anmeldung

Telefonische Info und Anmeldung täglich 08:00-20:00 Uhr.

Bitte mitbringen

Bettwäsche/Handtuch (Ausleihgebühr: 5 €/2-3 €), Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenutui. Wenn vorhanden: Yogamatte, Meditationskissen und -decke (auch kostenlos ausleihbar oder im Yoga Vidya Shop käuflich zu erwerben).

Alle Seminare mit Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden. Wenn nicht anders beschrieben sind für unsere Seminare keine Vorkenntnisse nötig.

Gendern

Die Broschüre soll gut lesbar sein, weshalb wir nicht durchgängig gendern. Bitte beachte selbstverständlich sind stets alle Menschen unabhängig von Geschlecht oder Geschlechtsidentität gemeint.

Änderungen ergeben sich aus der Thematik des jeweiligen Seminars. Ferien-/Wanderseminare haben nachmittags andere Programme.

Bei Wohlfühlpaketen sind die Massagen/Anwendungen entweder vormittags oder nachmittags, sodass in jedem Fall eine Yogastunde, ein Vortrag sowie die Meditation und das Mantra-Singen besucht werden können.



Bad Meinberg: 05234/87-0
Westerwald: 02685/8002-0

Nordsee: 04426/90 41 61-0
Allgäu: 08361/92 53 0-0

Anreisebeschreibung siehe S. 226
Teilnahmebedingungen siehe S. 227

Abkürzungen

SL: Seminarleiter/in
BM: Bad Meinberg
WW: Westerwald
NO: Nordsee
AL: Allgäu
WB: Weiterbildung
YLWB: Yogalehrer Weiterbildung
UE: Unterrichtseinheit

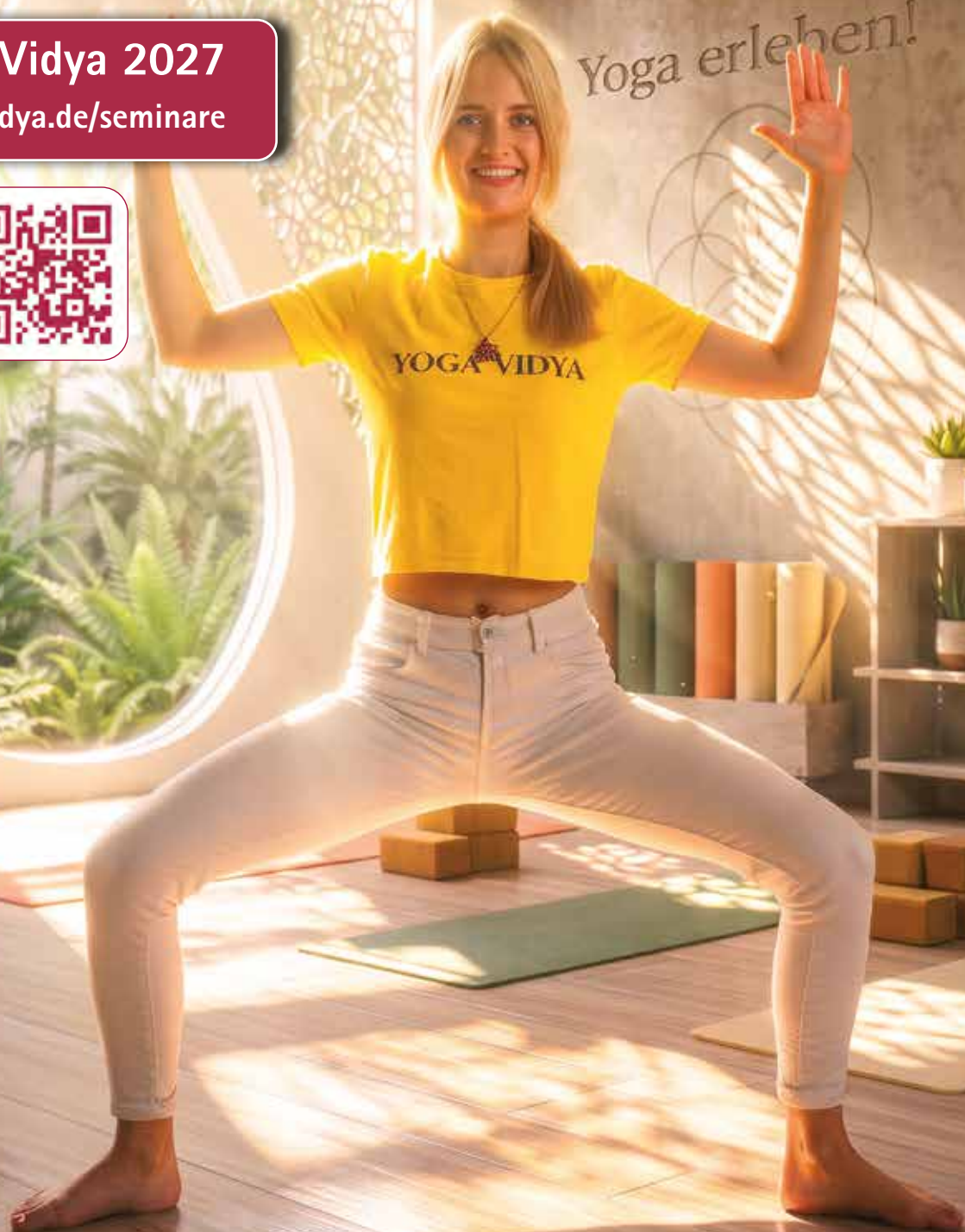
MZ: Mehrbettzimmer
DZ: Doppelzimmer
EZ: Einzelzimmer
S: Schlafsaal
Z: Zelt
Womo: Wohnmobil
p.P.: Pro Person

Seminarprogramm

BAD MEINBERG

Yoga Vidya 2027

yoga-vidya.de/seminare



Yoga Vidya Bad Meinberg

Ein lebendiger Ort mit einem spirituellen Angebot für Jung und Alt. Europas größtes Yogalehrer Ausbildungszentrum mit internationalem Know-how. Vielfältige Kurse, Ayurveda, Yogatherapie und Stille-Retreats. Vegane Bio-Küche, eine Ess-Terrasse und eine idyllische Parkanlage – perfekt für dein persönliches Wachstum.

Unterbringung

Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer (teilweise Allergikerzimmer) mit Dusche/WC und Balkon sowie Schlafsäle (6–12 Betten). Zelten in den Grünanlagen möglich. Wohnmobilhafen mit Stromanschluss nebenan.

Zusatzleistungen (teilweise kostenpflichtig)

Kostenlos:

Internet, kleine Yoga-Bibliothek, Fitnessbereich, energetisch aufbereitetes Wasser an unseren Brunnen.

Kostenpflichtig:

Café Maya, Yoga-Shop, ayurvedische Massagen, yogatherapeutische Anwendungen, Sauna, Räume für Gastgruppen u. v. m.

Freizeitaktivitäten in der Umgebung

Schwimmen im AquaLip (Detmold), Vogelpark Heiligenkirchen, Externsteine, malerische Altstädte sowie Schlösser in Detmold und Hameln, Spielplätze.

Größtes Yoga-Seminarhaus in Europa Bad Meinberg



yoga-vidya.de/badmeinberg



1.-3.1. Akasha Chronik

Viele Mythen weben sich um die Akasha Chronik. Es ist ihr Geheimnis, dass sie mit ALLEM verwoben ist. Alles, was war, was ist und was sein wird, ist in ihr verborgen. Akasha kommt aus dem Sanskrit und heißt Äther. Mit Yoga- und schamanischen Techniken wollen wir Zugang zu dieser feinen Ebene bekommen und etwas über unser Leben erfahren. **SL: Satyadevi Bretz, Yogita Sari.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

1.-3.1. Blockaden lösen – befreie dein Potenzial

Mit Yoga, Meditation, Bewusstseinsübungen und Körpertherapie Blockaden und Krankheiten im Körper verstehen und auflösen. Befreie dich von Altem und spüre neue Kraft. Du hast die Möglichkeit, dein Selbstbewusstsein zu stärken und Angst und Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Positives Denken, schamanische und systemische Techniken helfen dir, mehr du selbst zu sein. **SL: Beate Menkarski.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

1.-3.1. Die Rauhnächte

Die Rauhnächte sind eine geheimnisvolle Zeit, ein Tor zur Anderswelt, zwischen dem alten und dem neuen Jahr. Das ist der Raum, wo du gelassen in und hinter die Welt schauen kannst. Lichtvolle Helfer stehen dir zur Seite, segnen und begleiten dich über die Schwelle, wo du Kraft, Mut und Intuition schöpfen kannst. Bitte warme Kleidung und Isomatte mitbringen. **SL: Iris Chandrika Kurz.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

1.-3.1. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen. **SL: Jürgen Wade.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

1.-3.1. kidding around yoga – Eltern-Kind Yoga

Yoga, Musik und Englisch – spielerisch vereint! Beim kidding around Yoga-Seminar lernen Eltern und Kinder Yoga durch Bewegung, Spaß und englische Mitmachlieder. So wird Sprache lebendig und verbindet sich mit Bewegung – perfekt für Körper, Geist und eure Familienzeit. Für Kinder von 6–10 Jahren. Kinder erhalten 50 % Ermäßigung. **SL: Claudia Weigand.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

1.-3.1. Klangspiele und Yoga für Kinder

Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel. Gemeinsam nehmen wir die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung bei Yoga, Spiel und Spaß aufmerksam und bewusst wahr. Änderungen vorbehalten. **SL: Beate Menkarski.** MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.



1.-3.1. Schreibe dein Leben

Öffne dich deiner inneren Stimme und verbinde Yoga mit Schreiben. Lausche der Geheimsprache des Hatha Yoga, reflektiere, wie Asanas mit deinem Geist-Körper-Seele-System in Verbindung stehen. Deine Erfahrungen sind Samen für Inspiration, die in schriftlichen Übungen erblühen und deine Lebensgeschichte offenbaren. Mit Mantras und Meditation. Englisch mit deutscher Übersetzung. **SL: Swami Sukhananda.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

1.-3.1. Thai Yoga Massage Einführung Wochenende

Einführungskurs in die Thai-Yoga-Massage. Du lernst eine kleine Sequenz aus wohltuender Druckmassage und sanften Dehnungen durchzuführen. Yogastunden und Meditation ergänzen deine Massagepraxis und machen das Wochenende zu einem Wohlfühl- und Lernerlebnis. **SL: Gundi Nowak.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

1.-3.1. Wertvolle Paarzeit

Im Paar-Yoga erfährst du, dass Einiges leichter geht, wenn du dein Gegenüber achtsam wahrnimmst, unterstützt und ihm vertraust. Mit Übungen aus dem Resonanztraining bekommst du Möglichkeiten für eine respektvolle, liebevolle Partnerschaft. Für Paare. Auch für Yoga-Neulinge geeignet. **SL: Chandrika Fischer, Ludwig Fleischhackl.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

1.-3.1. Yoga für Jugendliche

Flow, breathe, connect – sei dabei, entspanne, tanke Energie und erlebe Gemeinschaft! In unseren Stunden geht es nicht um Perfektion, sondern um dich: Spaß an Bewegung, coole Flows zur Musik und kleine Challenges, an denen du wachsen kannst. **SL: Beate Menkarski.** MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

1.-3.1. Yoga meets Vipassana

Buddhistische Einsichtsmeditation trifft auf harmonische Yogapraxis. Fließende Übergänge verbinden Vipassana, „Buddhas Technik“, und Yoga – beides ergänzt sich optimal in Atem- und Achtsamkeitspraxis sowie Herzensarbeit. Freue dich auf Theorieeinheiten, meditative Hatha-Yogastunden und angeleitete Meditationen. **SL: Arjuna Wingen.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

1.-3.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Jennifer Tara Scholz.** MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

1.-6.1. Die Heiligen 3 Könige – Yoga für Kinder 3-12 Jahre

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. **SL: Beate Menkarski.** MZ 243 €; DZ 295 €; S/Z/Womo 177 €.



1.-6.1. Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiterzukommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während der Yogastunden. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild. **SL: Sukadev Bretz, Gita Priya Beldzik.** MZ 510 €; DZ 612 €; EZ 720 €; S/Z/Womo 426 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2027 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



1.–8.1. Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung
Du erlernst, Menschen ins Mantra-Singen einzuführen, Kirtangruppen zu etablieren, Mantraseminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln. **SL: Hagit Noam, Narendra Hübner.**
MZ 792 €; DZ 937 €; E 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

1.–10.1. Yoga für Kinder
Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!
MZ 421 €; DZ 515 €; S/Z/Womo 304 €.



1.–10.1. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta
Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme. Unterrichtstechniken, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement.
SL: Vedomurti Dr. Olaf Schönert.
MZ 869 €; DZ 1.052 €; E 1.239 €; S/Z/Womo 722 €.

NEW 3.–8.1. Getting in Touch with your Self – essenziell ausgerichtet ins neue Jahr
Verbinde dich mit deinem Selbst und öffne dich für das, was in dir lebendig ist und entstehen möchte. Durch Embodiment-Praktiken sowie Impulse aus der Prozessarbeit erweiterst du dein Bewusstsein, vertiefst deine Präsenz und gewinnst Orientierung aus deiner inneren Quelle – für das, was werden möchte. **SL: Satya Zimmermann.**
MZ 478 €; DZ 581 €; E 688 €; S/Z/Womo 396 €.



3.–8.1. Shivalaya Stille Retreat
Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden, achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Möglichkeit zu persönlichen Beratungsgesprächen. Vorkenntnisse in Meditation und psychische Stabilität erforderlich.
SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.
MZ 478 €; DZ 581 €; E 688 €; S/Z/Womo 396 €.

3.–8.1. Themenwoche: Mandalas und Yantras
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, das durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Workshops zum Malen, Meditieren und vieles mehr. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.
SL: Sharima Steffens.
MZ 324 €; DZ 425 €; E 531 €; S/Z/Womo 241 €.

3.–8.1. Werde Glücks AG Lehrer:in!
Hier erfährst du, wie du Glücks-AGs in Schulen, Seniorenheimen oder Hospizen leiten kannst.
SL: Devani Christine Stibi.
MZ 588 €; DZ 690 €; E 794 €; S/Z/Womo 507 €.



3.–8./10.1. Yoga Ferienwoche / Winter-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; E 614 €; S/Z/Womo 322 €.

3.–8.1. Yoga für Jugendliche
Flow, breathe, connect – sei dabei, entspanne, tanke Energie und erlebe Gemeinschaft! In unseren Stunden geht es nicht um Perfektion, sondern um dich: Spaß an Bewegung, coole Flows zur Musik und kleine Challenges, an denen du wachsen kannst.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

NEW 3.–8.1. Yoga und Fantasie: Entdecke deine Superkraft
Im Kinder-Yoga-Seminar werden wir zu kleinen Superhelden! Spielerisches Yoga verbindet sich mit Missionen voller Mut und Fantasie. Mit Abenteuern, Spielen und Übungen stärken Kinder Beweglichkeit, Körpergefühl und Teamgeist – für eine lebendige Auszeit voller Action, Spaß und Superhelden-Zauber.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

8.–10.1. Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ
Klangschwingungen harmonisieren, entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner

Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen.
SL: Bhakti Skarupke.
MZ 179 €; DZ 218 €; E 262 €; S/Z/Womo 146 €.

8.–10.1. Ayurveda Wellness-Wochenende
Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen, zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden. Du lernst etwas über die Philosophie des Ayurveda kennen und erhältst eine Einführung in Ayurvedamassagen. Du erlebst Reinigungsmethoden und erhältst ayurvedische Tipps für den Alltag. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen sowie eine vollwertige vegane Ernährung runden die Tage ab. **SL: Patricia Schwarzl.**
MZ 219 €; DZ 264 €; E 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 8.–10.1. Selbst-Reflexion mit SWAN-Meditation
Die SWAN-Meditation bietet einen einfachen, dennoch tiefgreifenden Rahmen, um sich selbst besser kennenzulernen und die eigene Persönlichkeit bewusster zu gestalten. Durch das Zusammenführen von Stärken, Schwächen, Ambitionen und Bedürfnissen entsteht ein lebendiger, kreativer und klarer Geist – bereit, den Alltag authentisch zu gestalten. **SL: Omkari Silvia Schumann.**
MZ 219 €; DZ 264 €; E 306 €; S/Z/Womo 190 €.

8.–10.1. Hatha Yoga Prävention für Anfänger
Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.
SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.
MZ 179 €; DZ 218 €; E 262 €; S/Z/Womo 146 €.



8.–10.1. Lichtarbeit mit deinen Händen
Öffne deine Handchakras. Lasse die unendliche Weisheit durch sie hindurchströmen. Du wirst deine Hellfühligkeit ausbauen und deine Intuition erweitern. Du verbindest dich mit einer höheren Kraft und lässt sie durch dich wirken. Eine heilsame, lichtvolle Erfahrung. **SL: Satyadevi Bretz.**
MZ 219 €; DZ 264 €; E 306 €; S/Z/Womo 190 €.

8.–10.1. Raus aus dem Stress – zurück in deine innere Ruhe
Lerne, Stress, innere Unruhe und Überforderung besser zu verstehen und dein Nervensystem bewusst zu regulieren. Durch körperorientierte Prozessarbeit, Bewegung, Atem, psychologische Yogatherapie und geführte Trancereisen stärkst du innere Ruhe, Selbstregulation und einen stabileren Kontakt zu dir selbst.
SL: Shanti Devi Peggy Schröder.
MZ 219 €; DZ 264 €; E 306 €; S/Z/Womo 190 €.

8.–10.1. Selbstheilungskräfte aktivieren mit Yoga
Mit Techniken aus dem Raja und Hatha Yoga lernst du die subtilen Wirkungsweisen einzelner Asanas und Yogapraktiken genauer kennen. Praktische Beispiele aus dem psychosomatischen Bereich helfen, ein tieferes Verständnis von Krankheitsursachen zu bekommen. In den Yogastunden erhältst du präzise Anleitungen, um die feineren Wirkungen der Asanas zu erspüren.
SL: Kaliprem Petermann.
MZ 219 €; DZ 264 €; E 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 8.–10.1. Yoga und Zauberkunst aus Müll
In diesem Kinder-Seminar entdecken wir die Welt der recycelten Kunst! Aus alten Materialien entstehen bunte, kreative Werke voller Fantasie. Kinder lernen den Wert von Materialien kennen. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine magische, inspirierende Zeit.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

8.–10./12.1. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Madhavi Jankowska.**
8.–10.1.: MZ 169 €; DZ 208 €; E 253 €; S/Z/Womo 134 €.
8.–12.1.: MZ 251 €; DZ 314 €; E 383 €; S/Z/Womo 194 €.



10.1. Tag der offenen Tür
Von 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen erwarten dich Yogastunden für Anfänger und Fortgeschrittene, eine Einführung in die Meditation und das Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, ein Infovortrag zur Yogalehrerausbildung sowie zwei Vollwertbuffets. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:
MZ 64 €; DZ 85 €; E 106 €; S/Z/Womo 48 €.
Nur Übernachtung und Satsang:
MZ 32 €; DZ 43 €; E 53 €; S/Z/Womo 24 €.

NEW 10.–15.1. Heilsame Schwingung – Klangpraxis für Körper und Geist
Du erlebst die Kraft von Klang, gemeinsamem Singen und Yin Yoga. Spüre den Klang im Körper, lerne Mantras mit Harmonium und Gitarre kennen und finde durch Klangreisen, Metta-Meditation und längeres Halten der Asanas zu mehr Ruhe und Achtsamkeit im Alltag.
SL: Marco Büscher.
MZ 478 €; DZ 581 €; E 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 10.–15.1. Präventionskurs: Yoga auf dem Stuhl
Mit Yoga auf dem Stuhl verbesserst du sanft Beweglichkeit, Haltung und Körperwahrnehmung, löst Verspannungen und findest mehr Ruhe im Alltag. Atem-, Augen- und Koordinationsübungen sowie Meditation lassen sich leicht zu Hause oder am Arbeitsplatz anwenden. Ein Poster unterstützt dich beim selbstständigen Üben.
SL: Nicolas Herting.
MZ 478 €; DZ 581 €; E 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 10.–15.1. Themenwoche: Belastende Emotionen lösen mit energetischer Psychologie
Du lernst, belastende Emotionen wie Ängste, Blockaden, Trauer und Wut sowie psychosomatische Symptome mithilfe von Emotional Freedom Techniques und systemischer Klopfakupressur zu lösen. Energetische Psychologie in Selbstanwendung. Schließe Freundschaft mit deinen Emotionen. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.
SL: Stefanie Melz.
MZ 324 €; DZ 425 €; E 531 €; S/Z/Womo 241 €.

10.–15./17.1. Yoga Ferienwoche / Winter-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; E 614 €; S/Z/Womo 322 €.

10.–17.1. Ayurveda Massage Ausbildung
Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage.
SL: Sabine Vallabha Steenbuck.
MZ 792 €; DZ 937 €; E 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

10.1.–7.2. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs
Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.
SL: Ananta Heussler, Sarada Drautzburg.
MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; E 4.100 €; S/Z/Womo 2.494 €.

15.–17.1. Einführung in die Craniosacrale Therapie – einfach zur Ruhe kommen
Die sanfte Form von Körperbehandlungen. Du erlernst einige Grundlagen der Craniosacralen Therapie und einfache Haltegriffe am Körper, mit denen du dich selber oder andere im Alltag unterstützen kannst. Durch das sanfte Halten und das Erspüren des CS-Pulses findet tiefe Entspannung, Regulation und Weite statt. Die Selbstregulation des Körpers wird angeregt, Stresssymptome verringert, Körper und Geist kommen zur Ruhe.
SL: Ameeta Leowsky.
MZ 219 €; DZ 264 €; E 306 €; S/Z/Womo 190 €.

15.–17.1. Klang-Stille-Sein
Von der Klangmeditation zur Stille zum Sein. Die Ausrichtung auf den Klang macht innere Ruhe erfahrbar. In dieser Ruhe wird uns die Stille im Hier

und Jetzt bewusst und zur direkten Erfahrung. Wir können offen sein für das, was sich zeigt.
SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.
MZ 219 €; DZ 264 €; E 306 €; S/Z/Womo 190 €.

15.–17.1. Psoas Work – Soul Work (traumasensible Yogapraxis) – Psoas, Nervensystem und verkörperte Stabilität
Erforschung der Rolle des Psoas im Zusammenspiel von Körperstruktur und Nervensystem. Durch achtsame Yogapraxis und Körperarbeit entwickeln wir neue Möglichkeiten von Stabilität, Erdung und Bewegungsfreiheit. **SL: Ravi Ott.**
MZ 219 €; DZ 264 €; E 306 €; S/Z/Womo 190 €.



15.–17.1. Raja Yoga 1
Der Yoga der Geisteskontrolle; 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und positives Denken; Meditationstechniken; Unterrichtstechniken: Yoga für Fortgeschrittene.
MZ 219 €; DZ 264 €; E 306 €; S/Z/Womo 190 €.

15.–17.1. Räkel Yoga
Räkle dich frei – so löst Räkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkel-Reflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst. **SL: Erkan Batmaz.**
MZ 219 €; DZ 264 €; E 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 15.–17.1. Resilienz durch Yoga
Stärke deine innere Widerstandskraft mit Yoga. Du lernst Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken kennen, die dir helfen, gelassener mit Stress umzugehen, neue Kraft zu schöpfen und auch in herausfordernden Situationen innerlich stabil, klar und handlungsfähig zu bleiben.
SL: Durga Vogel.
MZ 219 €; DZ 264 €; E 306 €; S/Z/Womo 190 €.

15.–17.1. Ruf der Seele
Der Jahresbeginn ist eine kraftvolle Zeit, um innezuhalten, den inneren Standort zu bestimmen und der Frage nachzugehen: Wer bin ich – jenseits der Erwartungen anderer? In diesem Retreat verbinden wir Trancetechniken, intuitive Körperarbeit und ausgewählte Yogaelemente.
SL: Tara Devi Anja Schiebold.
MZ 219 €; DZ 264 €; E 306 €; S/Z/Womo 190 €.

15.–17.1. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 208 €; E 253 €; S/Z/Womo 134 €.

15.–22.1. Panchakarma-Gruppen Kur für Frauen mit Dr. Devendra Mishra
Nur für Frauen: Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt.
SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 999 €; DZ 1.145 €; E 1.294 €; S/Z/Womo 884 €.

NEW  **17.–22.1. Themenwoche Soft Reset – Ängste annehmen, Stress regulieren und innere Balance finden**
Verbinde Nervensystemarbeit, Atem, Körperwahrnehmung und mentale Ausrichtung. Du erfährst mehr darüber, was hinter deiner Angst steckt und lernst, Stress und innere Anspannung besser zu regulieren. Mit Breathwork, Embodiment, Body-Mind-Arbeit und EFT kommst du aus dem Kopf zurück in den Körper und stärkst die Verbindung zu dir selbst. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.
SL: Suniti Jacob.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.



17.–22.1. Trauma-sensibles Yoga
Die neueste Forschung zeigt auf, dass es nicht reicht, nur über traumatisierende Geschehnisse aus der Vergangenheit zu sprechen, sondern es erforderlich ist „etwas zu tun“. „Trauma-sensibles Yoga“ kann helfen, Anspannungen und alte Muster aufzulösen.
SL: Helena Horsch, Premajyoti Schumann.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

17.–22./24.1 Yoga Ferienwoche / Winter-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

17.–24.1. Ganzkörpermassage Ausbildung
Lerne die intuitive Ganzkörpermassage systematisch kennen. Praxisorientierte Ausbildung.
SL: Gopika Friedla.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

22.–24.1. Aerial Yoga Basic
Erlebe Yoga neu! Erfahre Schwerelosigkeit – mit einem großen Tuch praktizierst du Yoga in der Luft. Spiele beim DANA® AERIAL YOGA mit der



Schwerkraft: Gib dein eigenes Körpergewicht an das Tuch ab, lasse los und vertraue. Arbeite an der Flexibilität und Stärkung deines Körpers. Erlerne die Aerial Grundreihe.
SL: Adidivya Andre.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

 **22.–24.1. Die Lebenstraum-Werkstatt – finde deine Berufung**
Bin ich einzigartig? Bin ich gut genug? Die Welt braucht deine Liebe und dein Talent! Finde heraus, was dich antreibt! Mittels acht Tools entdeckst du deine Kraft und Lebensmotive. Du löst Selbstsabotage-Programme, findest zu neuer Selbstmotivation und planst erste Schritte Richtung Zukunft.
SL: Janaki Marion Hofmann.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

22.–24.1. Klang erleben mit Yoga
Genieße eine intensive Zeit der Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung und Stille. Ein Praxisseminar, in dem dich meditative sanfte Klänge durch die Yogastunden und Meditationen begleiten. Mit einer ausgleichenden Chakra-Harmonisierung und einer Klangreise kannst du entspannt in deiner Mitte ruhen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW **22.–24.1. Yoga beim Osteopathen**
Professionelles anatomisches und neurowissenschaftliches Verständnis für eine optimale Ausrichtung. Du erlernst einige zentrale praxisrelevante Grundlagen aus der funktionellen Anatomie und den Neurowissenschaften, um diese in der Asana-Ausrichtung anwenden zu können. Du entwickelst ein vertieftes Bewusstsein für die jeweiligen Zielgewebe und optimale Spannungsmuster in einigen zentralen Asanas.
SL: Manuel Hirning.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

22.–24.1. Erde dich
Wünschst du dir mehr Erdung und Verwurzelung in deinem Leben? Wir besuchen einen Baumtempel, in dem ein Weltenbaum wohnt. Gehe in tiefe Meditation und öffne dich für die Erdmagie, die dich zu deinen Wurzeln führt. Die Naturrituale geben dir innere Stabilität. Bitte Sitzkissen/Me-

ditationstuch für Draußen mitbringen.
SL: Satyadevi Bretz.
MZ 219 €; DZ 254 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

22.–24./26.1. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
22.–24.1.:
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.
22.–26.1.:
MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.

22.–24.1. Yogatherapie Einführung
Du lernst die Grundlagen und Wirkungsweise der Yoga Therapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Gleichzeitig Beginn der Ganzheitlichen Yogatherapie Ausbildung.
SL: Ravi Persche, Claudia Persche.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

24.–29.1. Yin meets DANA® AERIAL YOGA Yin
Tauche ein in die meditative Welt des Yin und entdecke deine weibliche Seite. Erlebe Yin am Boden und auch im Tuch, spüre die Tiefe. Jeden Tag erwarten dich 5 Stunden Yin Yoga! Dhanya, die Mutter des AERIAL YOGAS, wird dich mit ihrer liebevollen und lebendigen Art begleiten.
SL: Dhanya Daniela Meggers.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

 **24.–29.1. Heilend Strömen – Ausbildung**
Lerne ganz praktisch, wie die verschiedenen Körperteile durch Mudras wieder in Fluss kommen können.
SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

24.–29.1. Themenwoche: Aloha-Spirit als Lebensgefühl
Der Begriff Aloha ist mehr als eine Begrüßung, man könnte ihn als Grundlebenseinstellung der Hawaiianer bezeichnen. Daher rührt sicherlich auch die Erweiterung Aloha-Spirit. Es ist ein BewusstSeinsWeg, für den wir uns jederzeit entscheiden können. Offen für alle.
SL: Adidivya Andre.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

24.–29./31.1. Yoga Ferienwoche / Winter-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Suniti Jacob.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

24.–31.1. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung
Lerne, die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden.
SL: Sabine Vallabha Steenbuck.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.



NEW **29.–31.1. Bewusst im Gleichgewicht**
Deine Zeit mit Yoga und Psychologie für innere Klarheit, zum Ankommen, Auftanken und Entspannen. In diesen Tagen findest du zurück in deine Balance. Mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen aus dem Yoga beruhigst du dein Nervensystem und lädst dich mit neuer Energie auf. Mit Selbsterfahrungsübungen.
SL: Shivakami Bretz.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

29.–31.1. Breathwork – Atemgesundheit und Yoga
Entdecke deine natürliche Atmung in Kombination mit sanften Yogaübungen. Unabhängig davon, ob du aus gesundheitlichem Interesse praktizierst oder mehr über bewusste Atemarbeit erfahren möchtest – die Buteyko-Methode kann dich dabei unterstützen, deine Atmung bewusster wahrzunehmen und ein ruhigeres Atemgefühl zu entwickeln.
SL: Julia Backhaus.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW **29.–31.1. Engel-Retreat: Lebe deinen Herzensweg**
Das Engel-Retreat schenkt dir Raum und Zeit, zur Ruhe zu kommen, zu reflektieren und dich wieder mit deinem Herzen zu verbinden. Begegne deinem persönlichen Engel, empfangen neue Impulse für deinen Lebensweg und öffne dich für die lichtvolle Begleitung der Engel.
SL: Yogita Sari.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW **29.–31.1. Kleine Yogis backen Glück**
Im Kinder-Yoga-Seminar verbinden wir Bewegung, Achtsamkeit und vegetarische Ernährung spielerisch. Mit Yoga, Spielen, Kochen und Backen fördern wir Kreativität, Selbstvertrauen und Gemeinschaft. So entstehen Freude an Bewegung und ein Gespür für gesunde Lebensmittel.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

29.–31.1. Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie
Was ist der Unterschied zwischen Klangarbeit zur Entspannung und Klangtherapie? Wo hört Präzävention auf und wo beginnt Therapie? Durch das Erarbeiten der Grundlagen und konkrete Übungen wirst du sicherer bei deiner Arbeit mit

Klängen. Grundkenntnisse im Umgang und Anwendung von Klanginstrumenten oder Besuch eines Klang- oder Gongseminars erwünscht.
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



29.–31.1. Yin Yoga Retreat
Du möchtest einfach nur mal loslassen, dich unbeschwert fühlen und zu dir selber finden? Dann komm zu diesem Yin Yoga Retreat und tauche ein in dich selber, das liebevolle Feld der Gruppe sowie in berührende Klänge und neue Lieder. Für Yin-Affine Yogis.
SL: Adidivya Andre.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

29.–31.1. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

29.1.–31.1./2.2. Kundalini Yoga Mittelstufe/Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Ab Sonntagmittag als Individualgast. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.
SL: Ramashakti Sikorra
29.–31.1.:
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.
29.1.–2.2.:
MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 442 €; S/Z/Womo 254 €.

29.1.–5.2. Yoga Fasten
Gönn dir eine Auszeit unter Gleichgesinnten mit Fasten, Yoga, Meditation, Mantra-Singen und Wanderungen im Teutoburger Wald. Viele Teilnehmende erleben die Woche als erfrischend und inspirierend.
SL: Diana Becker.
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

31.1.–5.2. Aerial meets Rücken Yoga
Die Kunst des rückenschonenden Aerial Yoga entdecken. Mit klaren Methoden, fundierter Anatomie und praxisnahen Übungen bekommst du alles an die Hand, um sichere und wohltuende Aerial Rücken-Yoga Einheiten zu gestalten und deine Aerial-Yoga-Unterrichtspraxis zu vertiefen. Perfekt für Yogalehrende, Bodyworker:innen oder alle, die ihre Praxis erweitern wollen.
SL: Anne-Birgit Prema Devi Götttsching.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW **31.1.–5.2. Dein Yoga-Neustart – neue Energie für deine Yoga-Praxis**
Der Alltag hat dich vereinnahmt und deine Yoga-Praxis ist auf der Strecke geblieben? Du wünschst dir, wieder auf der Matte und bei dir anzukommen? Diese Woche mit Yoga, Mantra und Meditation schenkt dir neue Energie für deinen persönlichen Yoga-Neustart.
SL: Jnanadev David Ianni.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW **31.1.–5.2. Themenwoche: Resonanz des Herzens – Breathwork, Musik und Verbundenheit**
Verbinde dich durch Conscious Connected Breathwork mit deinem Herzen und deiner Lebendigkeit. Begleitet von somatischen Bewegungen, Musik, Räucherwerk, Meditation und der Weisheit der Elemente. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.
SL: Magdalena Niering.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.



NEW **31.1.–5.2. Faszien-Yoga – Gesundheit neu verstehen**
Faszien spielen eine zentrale Rolle für unsere Beweglichkeit, Stabilität und Gesundheit. Das Seminar bietet dir Einblicke in Faszien-Yoga und wie du deine Faszien-Strukturen beeinflussen kannst. Erweitert um Elemente aus Lymphdrainage, Sehtraining, Gesichts-Yoga und Sat-Chit-Ananda.
SL: Felicja Faustyna.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW **31.1.–5.2. Wenn Klänge tanzen**
In diesem Kinder-Seminar entdecken wir die Welt des Klangs! Mit Trommeln, Klangschalen und Rasseln entstehen fantasievolle Melodien. Kinder lernen zuzuhören und erleben, wie aus einzelnen Tönen etwas Ganzes wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine klingende und kreative Zeit.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

NEW **31.1.–5.2. Wer spricht da eigentlich? Systemisch zu mehr Klarheit**
Du erhältst einen lebendigen Einblick in systemisches Denken und Handeln und erforschst deine innere Vielfalt mit Neugier und Mitgefühl. Systemische Methoden, Yoga und Meditation unterstützen dich dabei, in einem wertschätzenden Raum neue Handlungsspielräume, Klarheit und Selbstführung zu entwickeln. Teilnahmevoraussetzung: psychische Stabilität.
SL: Simone Röttgerding.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

31.1.–5./7.2. Yoga Ferienwoche / Winter-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

31.1.–28.2. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs
Ganzheitliche vegetarisch-vegane Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis.
SL: Janavallabha Das Wloka, Dorothee Sievers.
MZ 3.213 €; DZ 3.781 €; EZ 4.372 €; S/Z/Womo 2.764 €.

 **5.–7.2. Harmonium Lernseminar**
Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen.
SL: Shankara Stefan Maune.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 5.-7.2. Aerial Yoga – Yoga im Tuch für Anfänger
Entdecke Yoga aus einer neuen Perspektive. Im Aerial Yoga unterstützt dich ein großes Tuch dabei, Asanas leichter auszuführen, die Wirbelsäule zu entlasten und neue Bewegungsfreiheit zu erfahren. Freue dich auf spielerische Übungen, tiefe Entspannung und das Gefühl von Schwerelosigkeit.
SL: Durga Vogel, Madhavi Jankowska.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

5.-7.2. Ayurvedisch vegan kochen
Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepten, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam. Ideal ergänzt mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen.
SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



NEW 5.-7.2. Kreistänze und Mantras – Singen, Tanzen, Auftanken
Eine harmonische Verbindung von Mantra-Singen und Kreistanz: Musik, Gesang, Bewegung und Gemeinschaft laden dich dazu ein, neue Energie zu schöpfen und Momente tiefer Verbundenheit zu erleben. Mit „Liedern und Tänzen des Universellen Friedens“ für Freude und Herzöffnung.
SL: Thomas Hundsalz, Nathalie Butscher.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 5.-7.2. Manege frei – Zirkus-Yoga für Kinder
Mit spielerischem Yoga, Bewegung und Spaß schlüpfen Kinder in Rollen wie Artisten und Clowns. Jonglage, Tänze und Yoga fördern Beweglichkeit, Körpergefühl, Fantasie und Teamgeist – für eine lebendige Auszeit voller Lachen und echter Zirkusstimmung.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

5.-7.2. Yoga für Schwangere – Yogalehrer Weiterbildung
Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere kompetent zu unterrichten. **SL: Susanne von Somm.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 5.-7.2. Yoga in allen Lebenslagen für Longevity
Du hast körperliche Beschwerden? Knieverletzungen, nach Hüftoperationen, Herzproblemen, Schultern verrenkt, Rheuma und du meinst, dass du kein Yoga machen kannst? Gerade wenn du Einschränkungen hast, ist das ganzheitliche Üben wichtig. Atemübungen, sanfte Flows, angepasste Asanas und Meditation bringen dir Wohlgefühl und Lebensfreude. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.
SL: Parvati Hohesträter.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

5.-7.2. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.



NEW 5.-8.2. Raus aus dem Stress – rein ins gute Leben
Erwird fundiertes Wissen über dein Nervensystem und wende es in der Bewegung, im Tanz und deiner inneren Wahrnehmung direkt an. Entwickle deinen Lebenskompass und spüre dich in einem geschützten Rahmen. Eine imaginative Reise mit der Kraft des Phönix lädt dich ein, Altes loszulassen und neue innere Ressourcen zu aktivieren.
SL: Dorothea Dr. Jecht, Fatma Merkert.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

5.-8.2. Das morphogenetische Feld
Das Quantenfeld, das morphogenetische Feld, die Akasha-Chronik oder auch nur „das Feld“, sicherlich hast du schon das ein oder andere Mal diese Begrifflichkeiten im spirituellen Kontext gehört. Du erfährst konkret, was es damit auf sich hat und

wie man sich mit den Kräften dieses mystischen Feldes verbindet.

SL: Tara Devi Anja Schiebold.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

NEW 5.-8.2. Yoga für den Rücken – locker und leicht
Du lenkst dein Bewusstsein auf dein Herz und erzeugst Freude und Leichtigkeit. Eingebettet in Asanas, Pranayama und Lichtvorstellungen förderst du dein Wohlgefühl und deine Selbstwirksamkeit mit dem 1. und dem 5. Chakra für Stabilität und Beweglichkeit. In den Yogastunden und Workshops bekommst du viele Tipps.
SL: Gunther Latsch.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

5.-7./9.2. Ayurveda Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ kennen. Du bekommst einen Überblick über Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast. **SL: Karsten Unger.**

5.-7.2.: MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.
5.-9.2.: MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 442 €; S/Z/Womo 254 €.

NEW 5.-10.2. Konfetti, Kostüme und Kinder-Yoga
Im Kinder-Yoga-Seminar tauchen wir in die bunte Welt des Karnevals ein! Spielerisches Yoga verbindet sich mit Bewegung und fröhlichen Abenteuern. Mit Kostümen und Spielen schlüpfen Kinder in Rollen und stärken Beweglichkeit, Körpergefühl, Fantasie und Teamgeist – für eine fröhliche Auszeit voller Karnevalsstimmung.
MZ 243 €; DZ 295 €; S/Z/Womo 177 €.

7.-12.2. Der Yoga-Chor – Stimme als Gebet
Wie klingt deine Stimme, wenn du ganz bei dir bist? Verbinde Körper, Atem und Klang zu einer lebendigen Praxis. Mit einfachen Asanas, bewusster Atemführung und mehrstimmigem Gesang entsteht ein Chor, der nicht nur nach außen klingt, sondern nach innen wirkt.
SL: Jnanadev David Ianni.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

7.-12.2. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde
Wir entdecken spielerisch die vier Elemente. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Achtsamkeit erleben Kinder ihre Kraft in sich und der Natur. Dabei wachsen Respekt für die Elemente, Umweltbewusstsein, Kreativität und Gemeinschaft – für eine freudige, stärkende Zeit.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

7.-12.2. Klangtherapie im Yogaunterricht –Yogalehrer Weiterbildung Intensiv
Du lernst, Klangschalen und Gongs gezielt bei den Yogaübungen einzusetzen.
SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.



7.-12.2. Spirituelles Retreat mit Sukadev
Sukadev teilt seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 40 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Wie bei vielen Meistern, die schon lange auf dem Weg sind und hohe Bewusstseinsstufen erreichen, verschmelzen auch bei Sukadev Jnana und Bhakti zu einer Einheit. Die gemeinsame Praxis und Anleitung durch Sukadev ist allein schon Inspiration. Mit speziellen Meditationen.
SL: Sukadev Bretz, Shankari Winkelbauer.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

7.-12.2. Themenwoche: Be-singen – eine uralte Heilweise
Das Be-singen kann Wohlbefinden unterstützen, ist ein Weg der Hingabe und öffnet die Herzen. Transformation kann stattfinden. Es gibt nichts zu tun. Du liegst entspannt auf der Matte und lässt dich von unserer Musik verzaubern. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.
SL: Shambhavi Mareike Hansen, Martin Hansen.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

7.-12.2. Themenwoche: Ein Kurs in Wundern für inneren Frieden
EIN KURS IN WUNDERN® ist ein spirituelles Lehrwerk, das durch Vergebung zu innerem Frieden führt. Die Themenwoche bietet dir Vorträge, Meditationen und Reflexionen zu zentralen Kurs-Inhalten und Brücken zur Yoga-Philosophie und Advaita Vedanta. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.
SL: Dirk Gießelmann.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

7.-12.2. Werde Glücks AG Lehrerin!
Hier erfährst du, wie du Glücks-AGs in Schulen, Seniorenheimen oder Hospizen leiten kannst.
SL: Devani Christine Stibi.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

7.-12.2. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung
Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. **SL: Shanti Wade.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

7.-12.2. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

NEW 7.-14.2. Herzöffnung – eine Reise in die Liebe
Ein Retreat, inspiriert von dem Herzöffnungsprozess nach Lorna Byrne. Mit Yin Yoga, Engelbegleitung und der langjährigen Erfahrung von Christian Sadamurti Bliedner öffnest du dich für Liebe, Vertrauen und innere Heilung.
SL: Christian Sadamurti Bliedner.
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

7.-14.2. Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung
Erfahre, wie du Übungen korrekt ausführen und auf Schwangere jeden Monats angepasst unterrichten kannst. **SL: Susanne von Somm.**
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

12.-14/16.2. Kundalini Yoga Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. **SL: Ramashakti Sikora.**
12.-14.2.: MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.
12.-16.2.: MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 442 €; S/Z/Womo 254 €.

NEW 12.-14.2. Sternenstaub und Yogaträume
Im Kinder-Yoga-Seminar reisen wir in die Welt

von Sternenstaub und Yogaträumen. Mit Yoga, Fantasiereisen und magischen Abenteuern entdecken Kinder Beweglichkeit, Ruhe, Fantasie und Achtsamkeit. So entsteht eine funkelnde Auszeit voller Zauber und Entdeckungsfreude.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

12.-14.2. Yin Yoga und Bhakti
Yin und Bhakti Yoga fließen heilsam ineinander und führen dich auf deine ursprünglichen und meditativen Wurzeln zurück. Alle Positionen finden liegend/sitzend statt und werden für 3-7 Min. eingenommen. Deine Praxis wird durch inspirierende Geschichten der Götter und mit Mantras begleitet. **SL: Sanja Wieland.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



12.-14.2. Kongress: Yoga mit Kindern
„Verbunden, stark und frei – Kinderyoga für eine neue Generation“. Wie können Kinder und Jugendliche in einer digitalen, schnellen und komplexen Welt innere Stabilität, Freude, Mitgefühl und Selbstvertrauen entwickeln? Interessante Referenten, kinderyogaerfahrene Yogalehrer:innen, garantiert viel Spaß in den Kinderyoga-Musterstunden. **SL: Sukadev Bretz.**
MZ 253 €; DZ 294 €; EZ 337 €; S/Z/Womo 219 €.

12. Februar
Bad Meinberg

12. KINDER-YOGA KONGRESS 2027

– VERBUNDEN, STARK UND FREI –
FÜR EINE NEUE GENERATION

Wie können Kinder und Jugendliche in einer digitalen, schnellen und komplexen Welt innere Stabilität, Freude, Mitgefühl und Selbstvertrauen entwickeln?

Erlebe die besondere Energie einer Gemeinschaft, die Kinder und Jugendliche Selbstvertrauen, Freude und innere Balance gibt.

Festival-Ticket inkl. Kost und Logis ab 219 €

- Inspirierende Vorträge
- Paxisnahe Workshops und Yogastunden
- Neue Impulse
- Kinder: Begleitprogramm für Kinder und Jugendliche

WISSEN VERTIEFEN, INSPIRATION ERLEBEN, ZUKUNFT GESTALTEN

yoga-vidya.de/Kinderyogakongress

YOGA Vidya



12.–14.2. Systemisches Aufstellen und Yoga
Wirst du schon lange von einem schwierigen Thema begleitet, das viel Lebenskraft kostet? Beschäftigen dich Probleme in deiner Herkunftsfamilie, in der Partnerschaft oder im Job? Mit der systemisch-lösungsorientierten Methode der Skulpturarbeit kannst du Erkenntnisse über versteckte Muster gewinnen, die oft schon über Generationen bestehen.

SL: Beate Menkarski.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

12.–14.2. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung

Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet.

SL: Kavita Pippon.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

12.–14.2. Yoga bei Migräne und Spannungskopfschmerzen

Du wirst viele Dehnungs- sowie isometrische Übungen kennenlernen, die den Kopf-Nacken-Schulterbereich lockern und entspannen. Außerdem sprechen wir über das „Migräne-Mindset“ und tauchen in maßgeschneiderte Meditationen ein. Mit Kurzübungen für den Alltag und praktischen Tipps.

SL: Isa Maheshvari Cave.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

12.–14.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

12.–21.2. Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung

Lerne, Yogakurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten oder selbst älter sind.

SL: Kavita Pippon.
MZ 996 €; DZ 1.182 €; EZ 1.368 €; S/Z/Womo 852 €.



NEW 14.–19.2. Inner Reset – Yoga für Klarheit, Ruhe und neue Energie

Du sehnst dich nach einem „Reset“, um dein Leben mit Klarheit und neuer Energie auf das Wesentliche auszurichten? Ist dir alles über den Kopf gewachsen? Gönn dir eine regenerierende Woche im Yoga-Ashram, um die Verbindung zu deinem Innersten wiederherzustellen.

SL: Jnanadev David Ianni.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 14.–19.2. Namaste und Küchenzauber – wir kochen und backen mit Herz

Wir verbinden Bewegung, Achtsamkeit und vegetarische Ernährung spielerisch. Mit Yoga, Spielen, Kochen und Backen fördern wir Kreativität, Selbstvertrauen und Gemeinschaft. So entstehen Freude an Bewegung und ein Gespür für gesunde Lebensmittel.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

14.–19.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

14.–19.2. Themenwoche: Hormon-Yoga

Bringe deine Hormone auf natürliche Weise in Balance! Du praktizierst die originale Übungsreihe von Dinah Rodrigues und erhältst praktische Infos über Hormonbalance. Hormon Yoga entwickelt ein gutes Körpergefühl und hilft bei PMS, Kinderwunsch und in den Wechseljahren. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.

SL: Nitya Yvonne Jaudas.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

19.–21.2. Hanuman-Power

Ein Wochenende ganz im Zeichen von Hanuman, dem Affengott. Tauche ein in seine Mythologie, kraftspendendes, reinigendes Pranayama und intensives Yogaworkout. Erlebe heilsame Tage im Yoga-Ashram und hol dir die gewonnene Power mit nach Hause in deinen Alltag.

SL: Gita Priya Beldzik.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 19.–21.2. Hormon Yoga für Männer und Frauen nach Dinah Rodrigues

Bringe deine Hormone natürlich in Balance! Du erlernst die originale Übungsreihe nach Dinah Rodrigues und erhältst wertvolle Tipps zur Hormonregulation. Für Frauen und Männer – stärkt dein Körpergefühl und hilft bei Wechseljahren, Kinderwunsch, Stress, Erschöpfung oder Testosteronmangel.

SL: Nitya Yvonne Jaudas.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

👍 19.–21.2. Klangreise zum Herzen

Finde über die Schwingung der Klänge in deine Mitte. Mit Hilfe von klanggeführten Meditationen, Atemübungen und Bodyscans kommst du in tiefe Entspannung und wirst zum Beobachter deines Selbst. Mit dem eigenen Tönen im Mantrakreis findest du zurück in deinen Herzraum und somit einen Schritt näher zur Selbstverwirklichung.

SL: Ganesha Ghanshyam.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

👍 19.–21.2. Laut und Klar – stärke deine Ausdruckskraft

Nur für Frauen. Durch Körperwahrnehmung, somatische Bewegung und Improvisation stärkst du deinen Ausdruck – körperlich und stimmlich! Die Übungen fördern dein Vertrauen in dein Potenzial und deine selbstbestimmte Präsenz. Du bekommst Impulse, die sich dauerhaft in den Alltag integrieren lassen.

SL: Britta Schönbrunn.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



👍 19.–21.2. Mantra-Singen – ein Weg zum Herzen

Beim Singen kommt die universelle Sprache unseres Herzens zum Ausdruck. Lass dich vom Klang und der Musik verzaubern und erlebe selbst die Harmonie und erhebende Kraft der Mantras.

Diese Kraft gibt uns immer wieder Raum zur Erneuerung und Öffnung. Das Seminar bietet Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen.

SL: Sundaram.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 19.–21.2. Mit allen Sinnen die Welt erleben

Wir entdecken spielerisch die fünf Sinne. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Geschichten erleben Kinder jeden Tag Neues. Klangspiele und Musik schulen das Gehör, beim Kochen und Backen entdecken wir Düfte und Geschmack. So entsteht eine achtsame, kreative Zeit voller Freude, Gemeinschaft und Leichtigkeit.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

19.–21.2. Yoga und Gewaltfreie Kommunikation

Im Yoga ist die Achtsamkeit und das Nicht-Verletzen zentral. Lerne, mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen. Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg, mit praktischen Übungen.

SL: Krishnadas Matthias Faust.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

19.–21./23.2. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

19.–21.2.: MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

19.–23.2.: MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.

19.–28.2. Panchakarma-Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 1.161 €; DZ 1.348 €; EZ 1.539 €; S/Z/Womo 1.013 €.



21.–26.2. Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung inkl. Yoga und Meditation

Achtsamkeit trainieren mit dem MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn, achtsame Körperwahrnehmung (Body Scan), Yoga, Sitz- und Gehmeditationen, Kommunikation, Essen, und vieles mehr.

SL: Kirsten Noltinius.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

👍 21.–26.2. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung

Lerne, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

NEW 21.–26.2. Themenwoche: Aufblühen – Tanz der Lebendigkeit

Mit Freude, Leichtigkeit und Spontaneität entdeckst du deinen Tanz als Quelle von Lebendigkeit, Kreativität und Ausdruckskraft. Durch Bewegung, Rhythmus und Improvisation weckst du neue Energie, löst Altes und kommst in Fluss. Nähere Infos siehe S. 7.

SL: Britta Schönbrunn.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

21.–26.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

26.–28.2. Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, Reinigungsmethoden und Ernährung. Mit Yoga, Meditation, Mantra-Singen.

SL: Bhakti Skarupke.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

👍 26.–28.2. Erleben mit dem Herzraum

Wir praktizieren mit Techniken, die Blockaden im Brustraum lösen und ihn als präsenten Wahrnehmungsfeld unserer Gefühlswelt freilegen und erleben lassen, sodass es möglich werden kann, Gefühlserfahrungen authentisch an ihrem Entstehungsort im Brustraum zu erleben und sich selbst sowie anderen gegenüber gefühlsangemessen zu verhalten.

SL: Erkan Batmaz.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 👍 26.–28.2. Kling-Klang-Yoga

In diesem Kinder-Seminar tauchen wir in die Welt des Klangs ein! Kinder entdecken die Magie des Musizierens, lernen zuzuhören und erleben, wie aus Tönen etwas Ganzes wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine klingende, kreative Zeit.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

👍 26.–28.2. Herzkraft – Mantrasingen, Harmoniumspiel und Trommeln lernen

Du erlebst 5 herzkärkende Tage mit Mantrasingen in Gemeinschaft. Wir begehen den uralten Pfad von Bhakti-Yoga, den Yoga der Hingabe. Zusätzlich kannst du in den Workshops das Trommeln bei Sven oder das Harmoniumspielen bei Shankara erlernen. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Sei willkommen!

SL: Shankara Stefan Maune.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



👍 26.–28.2. Gitarrenbegleitung zu Mantras spielen lernen

Für Anfänger:innen, die erste Erfahrungen auf der Gitarre gesammelt haben und nun lernen möchten, Mantras zu begleiten. Du lernst einfache Akkorde und Schlagtechniken, sodass du schon nach kurzer Zeit Mantras auf der Gitarre begleiten kannst. Du lernst Akkorde, Anschlagstechniken, gemeinsames Spielen und Singen. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen.

SL: Wolfgang Seemann.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.–28.2. Resilienz – Training für Gelassenheit und innere Stärke

Deine Balance zwischen Leistung und Regeneration zu optimieren, mehr Gelassenheit und Klarheit zu gewinnen ist Ziel dieses Seminars. Du lernst Strategien und Übungen kennen, die du in Beruf und Privatleben gut zur Selbststärkung integrieren kannst, um weniger „Hamster im Rad“ und mehr „Fels in der Brandung“ zu sein.

SL: Eva Schlüter.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.–28.2. Umgang mit Ärger und Angst

Ärger und Angst sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umzugehen bzw. sie zu überwinden. Dieser Workshop verspricht dir keine Wunder, sondern gibt dir solide Techniken, damit du dein Leben selbst in die Hand nehmen kannst.

SL: Gopika Friedla.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.–28.2. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Christian Sadamurti Bliedtner.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.–28.2./2.3 Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

26.–28.2.: MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

26.2.–2.3.: MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.

28.2.–5.3. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.

SL: Ramashakti Sikora.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.



NEW 28.2.–5.3. Frauenretreat – Raum für mich

Werde langsamer, steige aus dem Funktionieren und komme tiefer mit dir selbst in Verbindung. Durch Yin Yoga, somatische Körperarbeit, freie intuitive Bewegung, Nervensystemregulation, Meditation, Journaling, Naturverbundenheit und kreative Selbsterfahrung entsteht ein geschützter Raum zum Fühlen, Loslassen und einfachen Sein.

SL: Dorothee Sievers.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

28.2.–5.3. kleine Coachingtechniken für Zwischendurch

Du wirst in dieser kompakten Fortbildung einige kurze Coaching-Techniken an die Hand bekommen, mit denen du in Kurzeinheiten andere Menschen und dich unterstützen kannst. Die Techniken sind methodenübergreifend. Schwerpunkt ist Üben und Anwenden der Technik.

SL: Susanne Sirringhaus.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2027 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

NEW 28.2.–5.3. Themenwoche: Loslassen, um frei zu sein für Liebe, Neues. Offen werden für spirituelles Sein.

Wir wollen mit Euch daran arbeiten, gelassener im Leben zu sein. Mit Techniken aus Yoga, Psychotherapie und performativer Kunst wollen wir Euch unterstützen sicherer und freier zu werden. Mit Meditation, Entspannung, Yoga und anderen Übungen werden wir erfahren, dass Loslassen ein riesiger Gewinn sein kann. Offen für alle.
SL: Achim Scherf, Bernd Bartelt.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

28.2.–5.3. Yoga und Zauberkunst aus Müll
In diesem Kinder-Seminar entdecken wir die Welt der recycelten Kunst! Aus alten Materialien entstehen bunte, kreative Werke voller Fantasie. Kinder erleben, wie aus Altem etwas Neues wird und lernen den Wert von Materialien kennen. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine magische, inspirierende Zeit.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

28.2.–5.3. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

5.–7.3. Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende
Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Du wirst entspannt und voller Energie in deinen Alltag zurückkehren. Inklusive ayurvedischem Massage-Workshop. **SL: Bhakti Skarupke.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



5.–7.3. Bauch und Lebenskraft: Lebenskraft-Zentrum stärken mit Yoga – 2von3
Entdecke, wie du mit Yoga das physische Zentrum deiner Lebenskraft und Lebensenergie stärken kannst, für ein gesundes Immunsystem und jede Menge Schwung und Freude.
SL: Mahashakti Engeln.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

5.–7.3. Der innere Wald – Schattenarbeit und Trancereisen
Reise durch deine innere Landschaft und begegne unbewussten Anteilen. Dabei arbeitest du mit dem „inneren Wald“ – einer Metapher für verborgene Erfahrungen, Schätze und unentdeckte Kräfte.
SL: Tara Devi Anja Schiebold.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

5.–7.3. FeetUp Yoga
Noch nie war es so simpel, yogische Umkehrhaltungen zu meistern! Lerne die Welt aus einem anderen Blickwinkel kennen. Langsam wirst du an den Umgang mit dem FeetUp herangeführt und schaffst es in kürzester Zeit, verschiedene Übungen miteinander zu kombinieren und zu lieben.
SL: Ganesha Schulz.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

5.–7.3. Harmonium Lernseminar
Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen. **SL: Jürgen Wade.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 5.–7.3. Kleine Yogis backen Glück
Im Kinder-Yoga-Seminar verbinden wir Bewegung, Achtsamkeit und vegetarische Ernährung spielerisch. Mit Yoga, Spielen, Kochen und Backen fördern wir Kreativität, Selbstvertrauen und Gemeinschaft.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

5.–7.3. Raja Yoga 2
Du lernst: 2. Kapitel der Yoga Sutras, Sadhana, die spirituelle Praxis, Kriya, Yoga Kleshas, die Ursachen des Leidens und ihre Überwindung, Ashtanga – die acht Stufen des Yoga. Unterrichtstechniken: Geistige Wirkungen des Yoga, Yoga für Kinder.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

5.–7.3. Yoga für gute Laune
Sei entspannt und dein Blick weitet sich für die schönen Dinge. Yogaübende sind überdurchschnittlich häufig glücklich und zufrieden. Lerne die speziellen Körper- und Atem-Übungen kennen, die dich in deine innere Mitte bringen und die dich lebendig und wonnig werden lassen.
SL: Christian Sadamurti Bliedtnr.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 5.–7./9.3. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Dirk Gießelmann.**
5.–7.3.: MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.
5.–9.3.: MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.

5.–12.3. Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates
Vor allem Rückenbeschwerden haben sich zu einer Volkskrankheit entwickelt. Sie können die Lebensqualität beeinträchtigen. Die Yogatherapie bietet mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. Auch für rheumatische Beschwerden gibt es zahlreiche Übungen, ergänzt durch Ernährungsempfehlungen.
SL: Ravi Persche, Claudia Persche.
MZ 848 €; DZ 989 €; EZ 1.138 €; S/Z/Womo 736 €.



6.–7.3. Shivaratri-Feier
Die Heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen.
SL: Sukadev Bretz.
MZ 65 €; DZ 85 €; EZ 106 €; S/Z/Womo 48 €.

5.–14.3. Heil- und Reinigungsfasten Intensiv
Ein ausgeklügeltes Programm, um zu entschlä-

cken: Fasten mit Säften und Gemüsebrühen, Reinigungskräuter oder Reinigungstees. Zwei Saunabesuche, zwei Ayurveda Massagen, täglich zwei Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. Dein ganzes System wird erneuert, die Haut gereinigt, die Verdauung vorzüglich, deine Augen strahlen, du bist aufgeladen mit neuer Energie.
SL: Sharima Steffens.
MZ 988 €; DZ 1.174 €; EZ 1.366 €; S/Z/Womo 839 €.

7.–12.3. Gesichtsmassage Ausbildung
Praxisorientierte Ausbildung – massiere Reflexpunkte, lockere Muskeln und erlebe tiefe Entspannung bei dir und deinen Klienten.
SL: Adidivya Andre.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

NEW 7.–12.3. Manege frei – Zirkus-Yoga für Kinder
Wir tauchen in die bunte Welt des Zirkus ein! Mit spielerischem Yoga, Bewegung und Spaß schlüpfen Kinder in Rollen wie Artisten und Clowns. Jonglage, Tänze und Yoga fördern Beweglichkeit, Körpergefühl, Fantasie und Teamgeist.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

7.–12.3. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

7.–14.3. Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung
Fundierte und von einem kompetenten indischen Ayurveda Arzt geleitete Ausbildung.
SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

12.–14.3. Die inneren Fesseln sprengen – die Phyllis Krystal Methode
Du lernst mithilfe der Phyllis-Krystal-Methode, Yogaübungen, Imaginationstechniken und Entspannungsmeditationen. Dadurch ist es dir möglich, mit der inneren Weisheit der Seele in Kontakt zu treten. Mit dieser inneren Führung kannst du deine Probleme besser bewältigen und deine Beziehungen zu anderen Menschen entwickeln sich positiver.
SL: Ingrid Seemann.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

12.–14.3. Der spirituelle Weg
Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Das Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.
SL: Sukadev Bretz.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

12.–14.3. Mantra-Begleitung mit Ukulele
Lerne die Grundlagen des Ukulelespiels, um deine Lieblingsmantras selbst zu begleiten. Leichtes Handling und der unverwechselbare Klang machen die Ukulele zu dem idealen Einsteigerinstrument. Wir singen und spielen gemeinsam. Keine Notenkenntnisse nötig. Leihinstrument möglich.
SL: Shankari Susanne Hill.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

12.–14.3. Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung
SL: Claudia Persche, Ravi Persche.
MZ 282 €; DZ 323 €; EZ 366 €; S/Z/Womo 249 €.



NEW 12.–14.3. 1. Yoga Vidya Glücksfestival ÖFFNE DEIN HERZ – FEEL ALIGNED
Ein Festival, das dich wirklich auflädt! Konzerte, Moves, Entspannung und transformative Workshops, Glücks Museum, Infos zur Glücks-Leh- rerausbildung und Networking sowie Hub für visionäre Unternehmer. Für alle Generationen. Für mehr Leichtigkeit, Tiefe und Verbindung.
SL: Devani Christine Stibi.
MZ 204 €; DZ 245 €; EZ 288 €; S/Z/Womo 159 €.

12.–14.3. Schamanische Lebensreinigung
Wie oft passiert es, dass in dir Gedankenkarusselle entstehen, du durch Schicksalsschläge aus der

Bahn geworfen wirst oder dich über Nichtigkeiten aufregst? Erlebe unterstützende schamanische Rituale zu deiner Vollkommenheit.
SL: Mahadev Stefan Schwarz.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

12.–14.3. Seniorenwellness im Yoga
Sanfte Yogaübungen mit Einsatz von Düften, Klän- gen und Entspannungsübungen erwarten dich. Lass dich berühren und spüre die Geborgenheit in der Gruppe mit Gleichaltrigen zusammen zu sein.
SL: Bhakti Skarupke.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



NEW 12.–14./16.3. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
SL: Bhaskara Bergmann.
12.–14.3.: MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

12.-14.3.2027
Bad Meinberg

GLÜCKS-FESTIVAL

Öffne Dein Herz
FEEL ALIGNED

Drei Tage voller Glücksmomente.
Musik. Begegnungen. Inspiration. Bewegung. Entspannung.
Freu dich auf Konzerte, Workshops, Trommelkreise, Kakao-Zeremonien, Glücks-Museum, Glücks-Souk, Family & Kids Edutainment, Networking, Chill-out-Zonen und vieles mehr. Für alle Generationen – zum Auftanken, Verbinden und Glücklichein.

Festival-Ticket
Inklusive Kost und Logis ab 159 €.

YOGA Vidya

12.–16.3.:
MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.

12.–14.3. Yoga-Abenteuer der 4 Elemente
Im Kinder-Yoga-Seminar entdecken wir spielerisch die vier Elemente. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Achtsamkeit erleben Kinder ihre Kraft in sich und der Natur. Dabei wachsen Respekt für die Elemente, Umweltbewusstsein, Kreativität und Gemeinschaft.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

NEW 13.3. Tag der Unternehmer und Zukunftsmutigen
Glück wird Chefsache! Glückliche, vitale Teams schaffen ein Arbeitsklima, das trägt statt zermüht. Beim ersten Glücksfestival von Yoga Vidya erlebst du, wie du und deine Mitarbeiter energiegeladener, kreativer und positiver werden. Jetzt Platz sichern!
SL: Devani Christine Stibi.
49 €.

14.–19.3. Ayurveda-Wellness-Woche
Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops, Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.
SL: Ananta Heussler, Klara Langhans.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

14.–19.3. Genussvoll gesund – Basenfasten vegan
Ich werde dir das Basiswissen zu Ernährung, gesunden Lebensmitteln jenseits industriell verarbeiteter Produkte und dazu vermitteln, wie ein „verdauungsfreundliches Essen“ aussieht. An einem Tag werden wir basische Gerichte gemeinsam bereiten. Unbedingt eine Packliste anfordern, falls diese nicht mit der Anmeldebestätigung verschickt wurde. **SL: Christiane de Jong.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

14.–19.3. Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung
Lerne, Seminare zu den Themen „Mentales Training, Gedankenkraft und positives Denken“ zu geben. Damit kannst du wertvolle Techniken für die Bewältigung des Alltags vermitteln.
SL: Beate Menkarski.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

14.–19.3. Themenwoche: Echt sein! Selbstmitgefühl und innere Konfliktlösung
Durch Übungen in Selbstreflexion und Visualisierungen lernst du dich tiefer kennen. Dir werden der Ablaufmechanismus deines Egos und Glaubenssätze, die dich von deinem wahren Wesen trennen, bewusst. Durch Selbsterfahrungen lernst du, dich mehr anzunehmen und dein inneres Wesen auszudrücken.
SL: Shantyananda Newiger.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

NEW 14.–19.3. Yoga Bodywork
Intensives Üben der 84 Hauptasanas der Yoga Vidya Grundreihe, ergänzt durch Bodywork-Elemente, Faszienyoga und spielerische Bewegung. Lange Yogastunden fördern Ruhe, Zentriertheit und mentale Stärke.
SL: Viveka Wilde.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

14.–19.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Bhaskara Bergmann.**
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

NEW 14.–19.3. Yoga-Abenteuer für kleine Helden

Wir werden zu kleinen Superhelden! Spielerisches Yoga trifft auf Missionen voller Mut und Fantasie. Mit Abenteuern, Spielen und Übungen stärken Kinder ihre „Superkräfte“ wie Beweglichkeit, Körpergefühl und Teamgeist.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

**NEW 👍 19.–21.3. Bewusst atmen und neue Energie tanken**

Du lernst, deinen Atem gezielt zu nutzen, um Stress abzubauen, dein Nervensystem zu beruhigen und innere Widerstände zu lösen. Reinigende Atemtechniken, sanfte Yoga- und Detox-Übungen unterstützen deinen Körper dabei, loszulassen und wieder in einen natürlichen, leichten Energiefluss zu kommen.

SL: Chitra Gabler.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

19.–21.3. Klangmeditation – heilende Klänge der Sitar

Vertiefe deine Meditation durch die Einbindung der Sitar-Klänge. Erlerne Meditationstechniken mit Mantras und Mudras. Musik begegnet dir als ein Mittel des spirituellen Fortschrittes. Einführung in die Unterschiede von Sattva, Rajas und Tamas in der Musik und die Wirkung indischer Rajas auf Körper, Geist und Seele. Englisch mit deutscher Übersetzung. **SL: Ram Vakkalanka.**

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

19.–21.3. Komm wir spielen Yoga – Kinderyoga Fortbildung

Du lernst, Stundenbilder für Kinderyoga kreativ zu entwickeln, ohne eine Yogalehrer Ausbildung haben zu müssen. Wir spielen Yoga und es darf frei, leicht und kreativ sein. Es wird yogiert, gespielt, getanzt, entspannt, gesungen, getönt und frei gestaltet, sodass du inspiriert zurückkommst. **SL: Suniti Jacob.**

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

**19.–21.3. Meditationen aus dem Vijnana Bhairava Tantra**

Von Shiva und Parvati Meditation lernen? Ja, mit Techniken aus dem Shri Vijnana Bhairava Tantra, einem historischen Text mit 112 Meditations-techniken für Ausdehnung des Bewusstseins und Freisetzung von Prana. Jeder kann hier seine eigene passende Meditationsmethode finden. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 236 €; DZ 278 €; EZ 320 €; S/Z/Womo 204 €.

NEW 19.–21.3. Mit allen Sinnen die Welt erleben

Wir entdecken spielerisch die fünf Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Geschichten erleben Kinder jeden Tag Neues. Klangspiele und Musik schulen das Gehör, beim Kochen und Backen entdecken wir Düfte und Geschmack.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

19.–21.3. Schamanisches Urvertrauen

Lasse dich fallen in den Schoß von Mutter Erde. Wenn du dich ihr anvertraust, fließen Liebe und Kraft zu dir. Durch tiefe Naturerfahrungen und

Rituale kannst du wieder mehr zu dir finden, dich voller Vertrauen dem Fluss des Lebens und deinem Schicksal öffnen. Lasse einfach los und vertraue.

SL: Yogita Sari.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

19.–21.3. Stressfrei mit Ayurveda und Spiritualität

Das Gefühl, in immer kürzerer Zeit immer mehr leisten zu müssen, ist symptomatisch für unsere schnelllebige Zeit geworden. Fühlst du dich auch oft verloren und dem ausgeliefert? Wir schöpfen aus der ayurvedischen Gesundheitslehre – freue dich auf ein Praxis-Seminar, das dir einen Weg, raus aus dem Stress, eröffnet.

SL: Galit Zairi.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

👍 19.–21.3. Tao Yoga – Erwecken der Lebensenergie

Übungen aus dem Taoismus zur Erweckung der Lebensenergie: das Kreisen der Energie im kleinen Energiekreislauf, die heilende Kraft des inneren Lächelns, Stimulierung der inneren Organe und mehr. Zu jedem der fünf Elemente praktizierst du den passenden Qigong-Flow. Alle Übungen ideal für Alltag oder Yoga-Praxis.

SL: Susan Holze.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

19.–21.3. Willkommen Wechseljahre

Du lernst die Wechseljahre als liebevolle Einladung kennen, noch mehr bei sich selbst anzukommen, auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen und Halt unter Frauen zu finden. Mit vielen praktischen Übungen aus Hormonyoga, Gesichtsyoga, Faszienyoga und Yin Yoga.

SL: Kavita Pippon.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

19.–21.3. Yin Yoga und Neurogenes Zittern

Tauche ein in die sanfte Praxis des Yin Yoga und dem neurogenen Zittern. Das Ziel ist es, tief-sitzende Blockaden zu lösen. Emotionale und traumatische Erlebnisse werden oft auf faszialer Ebene gespeichert, was zu Erstarrung, Schmerzen und Verspannungen führen kann. Teilnahmevoraussetzung: psychische Stabilität.

SL: Sweta Daniela Kleinsorge.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

19.–21.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

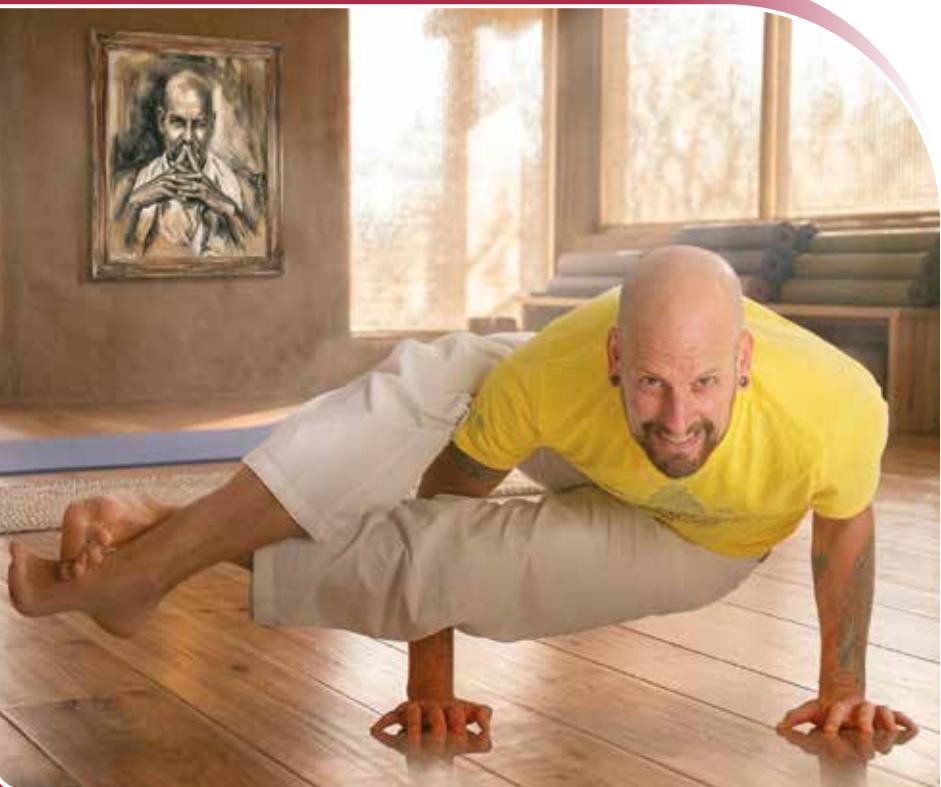
👍 19.–26.3. Panchakarma-Gruppen Kur für Frauen mit Dr. Devendra Mishra

Nur für Frauen: Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 999 €; DZ 1.145 €; EZ 1.294 €;

S/Z/Womo 884 €.

**19.–26.3. Vipassana-Meditations-Schweige Kurs**

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Ein-sichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung be-ruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qigong, Yoga sowie morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen.

SL: Jochen Kowalski.

MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

**19.–26.3. Vedanta Kursleiter Ausbildung**

Du vertiefst dein Wissen über Vedanta, lernst Vorträge in Kleingruppen mit Feedback zu geben und den Aufbau eines 8-wöchigen Vedanta Kur-ses für deine Teilnehmer. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Vedomurti Dr. Olaf Schöner, Katrin

Nostadt, Swami Tattvarupananda.

MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;

S/Z/Womo 682 €.

21.–24.3. Indisch vegan kochen mit Nalini

Lerne, wie du leckere indische Gerichte mit einfachen Gewürzen in unterschiedlichen Ge-schmacksrichtungen zubereitest – mit minimalem Kochaufwand, pfannengerührt, gedünstet oder leicht gebraten. Du wirst staunen, wie schnell du leckeres indisch-veganes Essen zaubern kannst. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 342 €; DZ 404 €; EZ 468 €; S/Z/Womo 294 €.

**21.–26.3. Themenwoche: Nada Yoga mit Ram Vakkalanka – Kraft des Klanges**

Ram Vakkalanka, indischer Sanskrit-Experte, be-gnadeter Sitar-Spieler und erfahrener Meditations-leiter, leitet jeden Morgen eine Nada-Yoga-Medi-tation mit seiner Sitar an. Du kannst an offenen Workshops über Sanskrit, Mantras, Chakras und Mudras teilnehmen. Mit Kirtan-Konzert. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

21.–26.3. Chakra Healing Ausbildung

Praktische Anwendungen zur Chakra-Klärung und zum Chakra-Ausgleich mit Theorie zur Chakralehre. Die Ausbildung verbindet fundiertes Wissen, Selbst-erfahrung und praxisnahe Anwendungen zu einem ganzheitlichen Konzept. **SL: Galit Zairi.**

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

👍 21.–26.3. Detox-Ausbildung mit Ayurveda und Yoga

Du lernst, wie du dich entschlacken und andere

dabei unterstützen kannst.

SL: Sabine Vallabha Steenbuck.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

21.–26.3. Faszientraining mit Yin Yoga

Lerne, wie du durch dynamische Schwingungen und Dehnungen aus dem Faszientraining sowie passive Übungen aus dem Yin Yoga dein Bindegewebe geschmeidiger und deinen Körper be-weglicher machen kannst. Ergänzt wird die Praxis durch das Arbeiten mit Faszienrolle und Bällen, die den Körper bei der Entgiftung unterstützen. Bitte Faszienrolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. **SL: Susan Holze.**

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 21.–26.3. Wenn Musik Yoga wird

Wir tauchen in die faszinierende Welt des Klangs ein! Mit Trommeln, Klangschalen und Rasseln ent-stehen fantasievolle Melodien. Kinder entdecken die Magie des Musizierens, lernen zuzuhören und erleben, wie aus Tönen etwas Ganzes wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine klingende, kreative Zeit.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

21.–26.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Jennifer Tara Scholz.**

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

21.–26.3. Yoga für ein resilientes Nervensystem – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre in Theorie und Praxis, wie du deinen Vagusnerv ins Gleichgewicht bringst und gesund-heitlich davon profitierst.

SL: Premajyoti Schumann, Helena Horsch.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

21.–26.3. Yoga für Jugendliche

Flow, breathe, connect – sei dabei, entspan-ne, tanke Energie und erlebe Gemeinschaft! In

unseren Stunden geht es nicht um Perfektion, sondern um dich: Spaß an Bewegung, coole Flows zur Musik und kleine Challenges, an denen du wachsen kannst.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

21.–26.3. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.

SL: Bettina Schröder.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

21.3.–4.4. Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung

Für alle, die mit Kindern Yoga üben wollen. Du lernst die Grundlagen des Yoga sowie eine be-währte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe, auf Kinder angepasst zu unterrichten. **SL: Kavita Pippon.**

MZ 1.509 €; DZ 1.794 €; EZ 2.088 €;

S/Z/Womo 1.286 €.

21.3.–18.4. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Ananta Heussler.

MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €;

S/Z/Womo 2.494 €.

26.–28.3. Ayurveda Einführung

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ kennen. Du bekommst einen Überblick über Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.–28.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Jennifer Tara Scholz.**

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.



NEW 26.-28./29.3. Bhakti Yoga im Alltag: Dein Zuhause als heiliger Raum

Erfahre, wie du dein Leben transformierst, indem du die Höchste Persönlichkeit ins Zentrum deines Hauses und Bewusstseins stellst. Du lernst, einen Altar zu errichten, um über Rituale wie das Arati in direkten Austausch zu treten. Getragen von Kirtan und Weisheitsgeschichten gewinnst du innere Klarheit und eine kraftvolle Alltagsstruktur.

SL: Gokul Chandra Geiler.

26.-28.3.:

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.-29.3.:

MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

26.-28.3. Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Einstiegs-/Orientierungsseminar. Hier bekommst du alle nötigen Informationen, um Yoga aktiv in Unternehmen anzubieten.

SL: Yudhishtira Franko Loddo.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 26.-28.3. Fabelhafte Ferien im Märchenwald

Wir werden zu kleinen Naturforschern! Mit Yoga, Bewegung und Abenteuer in der Natur entdecken wir Pflanzen, Tiere und kleine Wunder. Kinder erleben die Natur mit allen Sinnen, stärken Körpergefühl, Neugier und Achtsamkeit – für eine lebendige Zeit voller Entdeckerfreude und Verbundenheit.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

👉 26.-28.3. Hohe Energie-Ebenen aufrechterhalten

Die alten Yogis verschrieben einige einfache und doch sehr effektive Übungen, um hohe positive Energie-Ebenen den Tag über aufrecht zu erhalten – vom Aufwachen bis zum Schlafengehen. Sie verbessern dein Tagesbewusstsein, fördern ein bewusstes Leben und machen jeden Augenblick zu einer freudvollen Erfahrung. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

**26.-28.3. Vergebung, Heilung, Transformation**

Um zu heilen, müssen wir lernen zu vergeben. Vergangene Erfahrungen bekommen eine transformative Kraft, wenn wir lernen zu vergeben. Du kannst gemeinsam mit Swami Tattvarupananda diesen Weg der Transformation mithilfe von Yoga und Vedanta beschreiten und neue Schritte auf dem Weg zu Heilung und Ganzheit tun. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

👉 26.-28.3. Shank Prakshalana und Kriyas

Reinige und verjünge deinen ganzen Organismus! Shank Prakshalana ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen durch den Verdauungstrakt geführt wird, um Giftstoffe und Verklebungen aus

dem Darm zu lösen. Sie gilt als eine der machtvollsten Reinigungsübungen überhaupt.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.-28.3. Yoga für Jugendliche

Flow, breathe, connect – sei dabei, entspanne, tanke Energie und erlebe Gemeinschaft! In unseren Stunden geht es nicht um Perfektion, sondern um dich: Spaß an Bewegung, coole Flows zur Musik und kleine Challenges, an denen du wachsen kannst.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

**26.-29.3. Body and Soul – erlebe deine Kraft im Tanz**

Du wirst die Grundlagen des Conscious Dance kennenlernen. Im achtsamen Tanz kannst du deine innere Kraft mit Körper und Seele erleben. Wir bewegen uns allein, zu zweit, in der Gruppe. Durch Mudras kannst du deine Yogapraxis mit dem Tanz verbinden und viele Übungen im Alltag anwenden.

SL: Dorothea Dr. Jecht.

MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

26.-29.3. L(i)ebe dein inneres Kind

Entdecke die Verbindung zu deinem inneren Kind, welcher der verrückte, lachende, traurige, ängstliche und doch so weise und lebendige Anteil in dir ist, mit dessen Hilfe du dein Leben bewusster gestalten kannst.

SL: Beate Menkarski.

MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

26.-29.3. Heilung der Kriegserfahrung deiner Eltern und Großeltern in dir

Bis heute sind in dir die Kriegserfahrungen deiner

Vorfahren spürbar und behindern dich, frei und unbeschwert zu leben. Wir geben diese Themen mit geführten Heilmeditationen und Aufstellungen der Neuen Zeit deinen Vorfahren in Liebe zurück.

SL: Anne-Karen Fischer.

MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

👉 26.-29.3. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Vorheriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars.

SL: Bhakti Skarupke.

MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

**26.-29.3. Schamanische Aufstellungsarbeit mit intuitiver Musik**

Du wirst erfahren, wie die Kombination aus schamanischen Elementen, Aufstellungsarbeit und Musik wirksam die festgefahrenen Energiemuster heilt. Viel Praxis. Tipps für das Üben im Alltag.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

26.-29.3. Themenwoche: Stretch und Relax – Asanas zum Entspannen und Wohlfühlen

Ausgewertet vom Alltag? Hier regenerierst du dich mit Yoga-Asanas in kürzester Zeit: Genieße deinen Körper in Bewegung und Ruhe, in der Entspannung und Dehnung. Beides führt zu einem Gefühl tiefer Erholung und Entspannung. Mehr Infos siehe S. 7. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Gauri.

MZ 209 €; DZ 272 €; EZ 337 €; S/Z/Womo 162 €.

**26.-29.3. Themenwoche: Wie man aus dem Verstand herauskommt und das Leben akzeptiert**

Das Leben ist voll von Schmerz und Leiden. Wir können Schmerz nicht loswerden, aber wir können ihn akzeptieren und Leiden loswerden. Betrachte deine Probleme und die Art und Weise, wie du dein Leben lebst, aus einer neuen Perspektive. Durch Praktiken wie Achtsamkeit und Änderung deiner Einstellung kannst du lernen, die Erfahrungen, die das Leben bietet, anzunehmen. Mehr Infos siehe S. 7. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Shanmug.

MZ 209 €; DZ 272 €; EZ 337 €; S/Z/Womo 162 €.

NEW 26.3.-2.4. Das Osterhasen-Abenteuer

In diesem Kinder-Yoga-Seminar verbinden wir Yoga und Osterkunst. Mit spielerischen Übungen, Basteln und kreativen Ideen entstehen bunte Osterwerke. Kinder erleben eine lebendige Auszeit voller Spaß, Bewegung und Osterfreude.

MZ 331 €; DZ 403 €; S/Z/Womo 241 €.

NEW 👉 26.3.-2.4. Prana Energie-Massage Ausbildung

Die Prana Energie-Massage ist eine spirituelle Behandlung, die den natürlichen Energiefluss im Körper harmonisiert und aktiviert.

SL: Galit Zairi.

MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;

S/Z/Womo 682 €.

26.3.-2.4. Yoga Nidra – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, die Yoga Nidra Tiefenentspannungen nach Swami Satyananda erfolgreich an deine Schüler weiterzugeben. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

26.3.-9.4. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten. Stellungen bei entspannten Muskeln absolut anstrengungslos

zu halten. **SL: Christian Sadamurti Bliedtnr.**
MZ 1.509 €; DZ 1.794 €; EZ 2.088 €;
S/Z/Womo 1.286 €.

NEW 28.3.-2.4. Conscious Alignment Yoga-Ausbildung Teil 1 – Grundlagen

Präzise Ausrichtung – bewusste Praxis – lebendiger Flow. Lerne grundlegende Ausrichtungsprinzipien kennen und erfahre, wie funktionelle Anatomie, Atem und Körperbewusstsein zu einer kraftvollen und gleichzeitig achtsamen Yogapraxis zusammenwirken.

SL: Ravi Ott.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

NEW 28.3.-2.4. Feel-Good-Yoga – Energie, Freude und Entspannung

Freue dich auf eine Zeit voller Yoga, Bewegung und Begegnung. Mit dynamischen und entspannenden Yogastunden, Singen, Meditation, Natur, Tanz und gemeinsamen Erlebnissen tankst du neue Energie und schaffst Raum für mehr Freude, Leichtigkeit und innere Balance.

SL: Rama Bohnert.

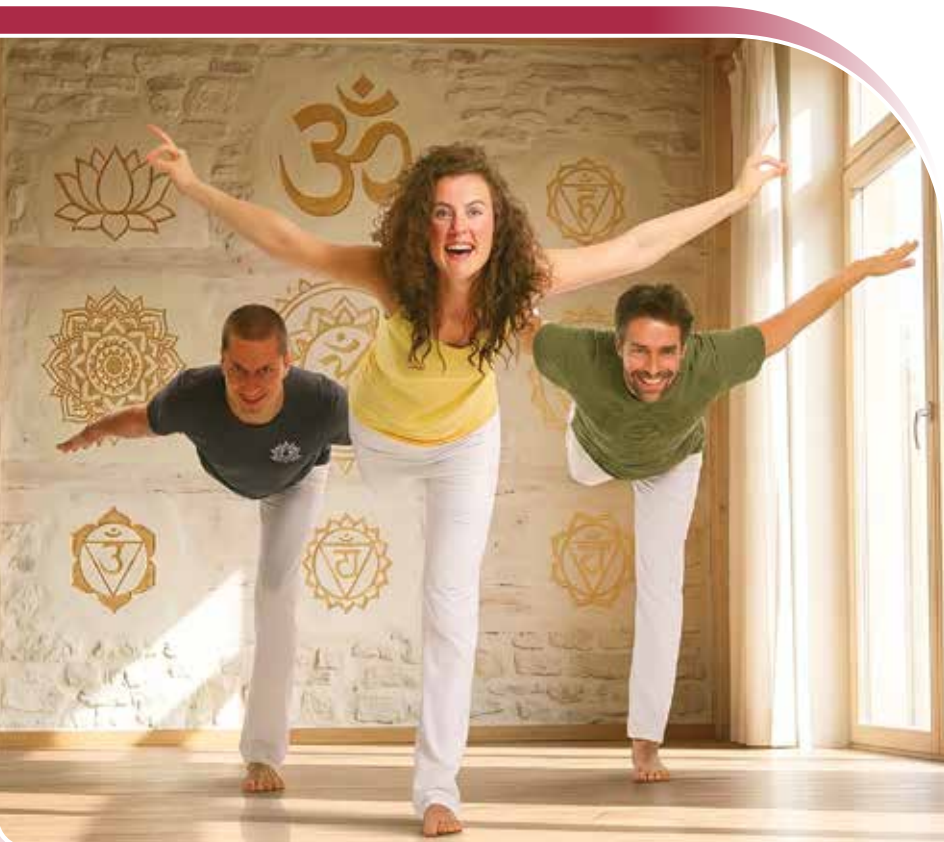
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

**NEW 28.3.-2.4. Die Kunst, ganz Mensch zu sein – Vedanta für eine bewegte Welt**

Swami Tattvarupananda vermittelt die zeitlose Weisheit des Vedanta auf lebendige und humorvolle Weise und zeigt praktische Wege, mit Emotionen umzugehen, klarer zu entscheiden und mit mehr Vertrauen, Freiheit und Mitgefühl zu leben. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

**28.3.-2.4. Heile dich selbst mit Mantra-Tantra-Kriya**

Du lernst, wie du dich mit Mantra, Tantra und Kriya im Kerala Tantra Stil unterstützen kannst. Kerala Tantra ist eine kraftvolle Heiltradition, bei der kosmische Energien durch eine Mischung aus Mantras, Mudras, Kriyas und Meditation angerufen werden. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

28.3.-2.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

👉 28.3.-2.4. Pranayama – Yogalehrer Weiterbildung

Erweitere deine Kenntnisse in Pranayama und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen.

SL: Sukadev Bretz, Shaktipriya Vogt,

Radharani Birkner.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €;

S/Z/Womo 396 €.

28.3.-2.4. Thai Yoga Ferienwoche

In dieser Ferienwoche besuchst du morgens eine Yogastunde deiner Wahl, nachmittags die gemeinsamen Thai-Yoga-Massage-Workshops. So lernst du in entspannter Atmosphäre eine etwa einstündige Thai-Yoga-Massage-Sequenz.

SL: Gundi Nowak.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €;

S/Z/Womo 396 €.

28.3.-2.4. Yoga für Jugendliche

Flow, breathe, connect – sei dabei, entspanne, tanke Energie und erlebe Gemeinschaft! In unseren Stunden geht es nicht um Perfektion, sondern um dich: Spaß an Bewegung, coole Flows zur Musik und kleine Challenges, an denen du wachsen kannst.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

NEW 28.3.-2.4. Zauber-Yoga und Upcycling-Spaß

Wir tauchen in die zauberhafte Welt der recycelten Kunst ein! Aus alten Materialien entstehen bunte, kreative Kunstwerke voller Fantasie. Kinder entdecken den Wert von Materialien und erleben, wie aus Altem Neues wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine magische, inspirierende Zeit.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

**28.3.-4.4. Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram**

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben u. a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras auswählen und einsetzen, Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften und vieles mehr. **SL: Sundaram, Katayani, Gauri Surek.**
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;
S/Z/Womo 682 €.

NEW 28.3.–4.4. Breathwork**Facilitator-Ausbildung**

Die Ausbildung vermittelt verschiedene Atemtechniken, Prozessbegleitung und didaktische Grundlagen. **SL: Sweta Daniela Kleinsorge.**
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

29.3.–2.4. Yoga für den Rücken – bei Schulter- und Nackenbeschwerden, Stress und Kopfschmerzen

Stress, Kopfschmerzen und Schlafstörungen schlagen sich oft auch in Verspannungen und Schmerzen des Rückens nieder. Als Betroffene:r kannst du so praktisch Einfluss nehmen auf Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Als Yogalehrer:in kannst du dir Anregungen für deinen Unterricht holen und Verständnis für diese psychosomatischen Beschwerden gewinnen.

SL: Susan Holze.
MZ 380 €; DZ 464 €; EZ 550 €; S/Z/Womo 316 €.

2.–4.4. Aku Yoga – Yoga mit Akupressur Punkten

Akupressur Punkte sind Tore zu deinem Inneren. Du lernst, welche Wirkung sie haben, wie du sie findest und selbst anwendest. Schicht für Schicht können sich körperliche, energetische, emotionale und geistige Verspannungen lösen, während du die Punkte in Asanas, beim Pranayama und in der Meditation hältst. **SL: Saradevi Heyer.**

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

2.–4.4. DRUM ESSENTIALS – erfolgreiches Begleiten an der Trommel bei Kirtan, Bhajan und Co.

Rhythmus erleben, körperlich spüren und auf die Trommel bringen. Du lernst auf praktische und direkte Weise, die irdigen afrikanischen Djembes „hands-on“ zu bespielen. Dabei sind die drei „KOs“ wichtig: Koordination – meiner Hände, Kommunikation – im Groove mit den anderen und Konzentration – ich bleibe sicher und ausdauernd in meiner Stimme.

SL: Johannes Backhaus.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

2.–4.4. Autark stark mit Yoga

Du lernst, wie du deine innere Kraft und Harmonie gezielt mit ausgewählten Yoga-Praktiken stärkst, um in schwierigen Zeiten stark zu bleiben und Herausforderungen jederzeit locker anzunehmen. Wir beschäftigen uns mit drei Grundemotionen: Stabile innere Wonne, Heldenmut und beschwingte Leichtigkeit.

SL: Mahashakti Engeln.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 2.–4.4. Fabelhafte Ferien im Märchenwald

Wir werden zu kleinen Naturforschern! Mit Yoga, Bewegung und Abenteuern in der Natur entdecken wir Pflanzen, Tiere und kleine Wunder. Eine lebendige Zeit voller Entdeckerfreude und Verbundenheit.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

2.–4.4. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga kann Krankheiten auf umfassende Weise vorbeugen. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.

**2.–4.4. Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen**

Die Externsteine sind einer der bedeutendsten Kraftorte der Erde – vielseitig, transformierend und heilbringend. Durch Öffnung des heiligen Raumes

und das bewusste Durchschreiten der Baumtore an diesem sagenumwobenen Platz kommst du wie von selbst in die Magie der Steine. Diese Tage sind besonders dem Heil- und Visionsstein gewidmet. **SL: Satyadevi Bretz, Yogita Sari.**

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 2.–4.4. Heilkräuter und Frauenkraft

Du bist eingeladen, in die Welt der heimischen Heilkräuter einzutauchen und deine weibliche Kraft zu stärken. Bei Kräuterführungen, Teezeremonien und im Frauenkreis verbindest du dich mit der Natur, kommst zur Ruhe, entspannst und stärkst deine innere Balance und Lebendigkeit.

SL: Lisa Brenner, Amke Tredup.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

2.–4.4. Identitätsfindung und Selbstakzeptanz für nicht-binäre, Transgender und Personen mit Genderdysphorie

Ein Seminar für nicht-binär und transgender Personen und Menschen, im Konflikt mit der ihnen bei der Geburt zugeschriebenen Identität stehen. Wir arbeiten an Themen wie Selbstvertrauen und Selbstwert, Perspektivenwechsel, Befreiung von Scham und Schuldgefühlen, toxischer Stress und Traumata. Werde stolz darauf, das zu sein, was du bist. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.
MZ 236 €; DZ 278 €; EZ 320 €; S/Z/Womo 204 €.

2.–4.4. Lachyoga für Leichtigkeit und Lebensfreude

Durch Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone schneller abgebaut. Lachen trainiert die Atmung, kräftigt viele Muskeln, kann verjüngend wirken.

SL: Susan Holze.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

2.–4.4. Yoga Nidra – Soul Bath

Lass los, was dich belastet und finde zurück zu innerer Ruhe. Yoga Nidra wirkt heilsam auf Körper, Geist und Seele – klärend und befreiend. Wir verbinden fließende Bewegung mit tiefer Entspannung. Berühre deine Seele und tauche ein in dein wahres Sein.

SL: Aline-Sophie Börner.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

2.–4.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

**2.–4.4. Seelenfreude – entdecke die Kraftquelle in dir**

Du bist eingeladen, Kraft und Lebensfreude für den Alltag zu entwickeln und erfährst, wie positives Handeln, Vergebung und Selbstliebe die Seele nähren können. Über energetische Übungen, Meditation, Seelentanz und Seelengesang entdeckst du neue Wege, deine Individualität zu erleben.

SL: Galit Zairi.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

2.–9.4. Klangtherapie Chakra Kur

Klangschwingungen stärken, reinigen und harmonisieren die Chakras. Wir arbeiten dabei mit Mantras, Klangschalen, Gongs, Leier, Monochord, Sansulas usw. Die Meditation, Asana- und Pranayama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

2.4.–9.5. Werde Glücks AG Lehrer:in – Ausbildung im Modulsystem Online und Präsenz

Die Ausbildung besteht aus zwei Wochenendseminaren und zwei online Abenden.

Teil 1: 2.–4.4. Präsenzseminar in Bad Meinberg
Teil 2: 14.4. Online Masterclass per Zoom 18:30–20:30 Uhr

Teil 3: 28.4. Online Masterclass per Zoom 18:30–20:30 Uhr

Teil 4: 7.–9.5. Präsenzseminar in Bad Meinberg
SL: Devani Christine Stibi.

Der Gesamtpreis der Ausbildung für alle 4 Teile beträgt:

MZ 560 €; DZ 640 €; EZ 725 €; S/Z/Womo 495 €.

4.–9.4. Energetisches Heilen Ausbildung

Du lernst u. a., mit Energien zu arbeiten sowie Grundlagen und fortgeschrittene Techniken der Energiebehandlung zu erlernen, Energieschutz; die sieben Auraschichten und wichtigen Energiezentren zu reinigen, auszubalancieren und zu energetisieren. **SL: Janavallabha Das Wloka.**

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

4.–9.4. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde

Wir entdecken spielerisch die vier Elemente. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Achtsamkeit erleben Kinder ihre Kraft in sich und der Natur. Dabei wachsen Respekt für die Elemente, Umweltbewusstsein sowie Kreativität und Gemeinschaftssinn.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

NEW 4.–9.4. Raus aus dem Grübeln – rein in die Klarheit

Grübeln ist oft mehr als nur zu viel Denken – es kann ein Hinweis darauf sein, dass etwas in deinem Leben nach Klarheit ruft. Du bekommst mit Yoga, Achtsamkeitsübungen und Pranayama Methoden, um raus aus dem Kopf und rein in den Körper zu kommen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. **SL: Rama Bohnert.**

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

4.–9.4. Tattwa Shuddhi

Tattwa-Shuddhi-Sadhana ist ein tantrisches Übungssystem zur tiefgehenden Reinigung auf allen Ebenen. Das Körper-Geist-System wird vorbereitet und fähig zu höheren spirituellen Erfahrungen. Dr. Nalini Sahay gibt das alte tantrische Wissen mit tiefen Engagement, Erfahrung und eingehender Kenntnis der Methoden weiter. Voraussetzung: Einige Jahre regelmäßige Yogapraxis. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.
MZ 488 €; DZ 591 €; EZ 698 €; S/Z/Womo 406 €.

4.–9.4. Themenwoche: Breathwork – Atem als Weg

Aus dem Pranayama bekannt, ist unser Atem ein sehr kraftvolles Werkzeug, um in ungewöhnliche, spirituelle Bewusstseinszustände einzutauchen,

die uns die meiste Zeit unseres Lebens verborgen bleiben. Viele Menschen beschreiben diesen Zustand als große Klarheit. Viele erleben große Nächstenliebe und tiefen Frieden.

SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

**4.–9.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

4.–11.4. Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne mittels Yoga, deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen.

SL: Sarada Drautzburg, Gopika Friedla.
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

9.–11.4. Atem erleben

Das erweiterte Atemerleben führt zu öffnenden und befreienden Wonneerfahrungen. Der Atem kann sich aber auch durch Blockadenmuster entlang des Atemraums blockiert und unerfüllt anfühlen. Mit verschiedenen Techniken werden wir die Orte von Atemblockaden finden und lösen und die Befreiung unseres Atems herbeiführen.

SL: Erkan Batmaz.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

9.–11.4. Chakra Temple Dance – Yoga meets Mantra

Freue dich auf eine Yogastunde mit Mantras, einen Tanz durch die Chakras und einen Wave-Dance-Workshop, in dem du alles hinein- und wieder hinaustanzen kannst, was dich gerade so bewegt. Vorsicht, hier kann es auch mal rockig zugehen.

SL: Kamala Devi Hirschle.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

**NEW** 9.–11.4. Sanskrit Intensivwochenende

Du lernst die korrekte Aussprache der Laute des Sanskrit kennen sowie das Lesen der exakten Umschrift und übst auf dieser Grundlage die klassische Rezitationsweise anhand bekannter Mantras und Auszügen aus dem Yoga Sutra. Darüber hinaus erfährst du Wissenswertes über die Geschichte und Herkunft des Sanskrit, den Satzbau, die Wortbildung und vieles mehr.

SL: Dr. phil. Oliver Hahn.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

9.–11.4. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten.

SL: Narayan Poesse.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



9.-11.4. Das Sri Yantra – Mystik, Symbolik und Arbeiten mit diesem mächtigsten Symbol des Tantra

Das Sri Yantra ist die Mutter aller Yantras, das mächtigste Symbol aus dem Tantra. Es erzeugt einen spirituellen Raum, in dem negative Energien aufgelöst und transformiert werden. Du lernst, wie du mit dem Sri Yantra arbeiten kannst, für mehr Energie, innere Ruhe, Selbstvertrauen sowie zum Auflösen negativer Gefühle. Englisch mit deutscher Übersetzung. **SL: Dr. Nalini Sahay.** MZ 236 €; DZ 278 €; EZ 320 €; S/Z/Womo 204 €.



NEW 9.-11.4. Yoga-Abenteuer für kleine Helden

Spielerisches Yoga trifft auf Missionen voller Mut und Fantasie. Mit Abenteuern, Spielen und Übungen stärken Kinder ihre „Superkräfte“ wie Beweglichkeit, Körpergefühl und Teamgeist – für eine lebendige Auszeit voller Action, Spaß und Entdeckungsfreude. **MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.**

NEW 9.-11.4. Flow und Yin Yoga

Im Flow Yoga verbinden wir die Asana-Praxis bewusst mit dem Atem. Du lernst, einzelne Haltungen zu fließenden Sequenzen zu verbinden und Bewegungen achtsam auszuführen. Die abschließende Yin-Yoga-Praxis führt dich in eine tiefe, wohltuende Entspannung und unterstützt Regeneration sowie innere Ruhe. **SL: Abhati Grünbauer.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 9.-11.4. Grundlagen der psychologischen Handanalyse

Entdecke die faszinierende Sprache deiner Hände! Lerne erste formbeschreibende Merkmale an deinen eigenen Händen und denen deiner Mitmenschen systematisch zu lesen. Ein inspirierendes Erlebnis, das dir einen objektiven Wegweiser für deine Potenziale und tiefe Klarheit schenkt. **SL: Gokul Chandra Geiler.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

9.-11.4. Mantrayoga und Mantrachanting für Lebensfreude und Verbundenheit

Mantras sind Instrumente zur Verbindung mit dem höchsten Klang, der Einheit, der Stille. Sie befreien Geist und Herz von Unruhe und Trübheit und führen zu wahren Bewusstsein. Das gemeinsame Chanten in der Gruppe und das Teilen des Erlebten führen zu einer tiefen Erfahrung von Vertrauen und Verbundenheit. **SL: Katyayani.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

9.-11./13.4. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Violetta Duda.** 9.-11.4.: MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €. 9.-13.4.: MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.

👍 9.-16.4. Schamanische Energie Ausbildung

Ausgehend von schamanischen Techniken lernst du mit feinstofflichen Energien umzugehen, Chakra Clearings und schamanische Heilreisen durchzuführen. **SL: Jürgen König.** MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

11.-16.4. Drumming Hands

Erlerne auf einfache Weise die Basics für das Spielen einer Djembe, für die Kirtan-Begleitung oder das Solospiel. Lass dich inspirieren, mehr Rhythmus in dein Leben zu integrieren. **SL: Bernardo Juni.** MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 11.-16.4. Kleine Yogis backen Glück

Im Kinder-Yoga-Seminar verbinden wir Bewegung, Achtsamkeit und vegetarische Ernährung spielerisch. Mit Yoga, Spielen, Kochen und Backen fördern wir Kreativität, Selbstvertrauen und Gemeinschaft. So entstehen Freude an Bewegung, ein Gespür für gesunde Lebensmittel und eine fröhliche Zeit. **MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.**

NEW 11.-16.4. Mit Yin Yoga durch die Elemente

Tauche ein in die Welt der fünf Elemente und erlebe Yin Yoga als sanften Weg zu mehr Ruhe, Achtsamkeit und innerer Verbindung. Dich erwarten Yin Yoga Stunden zu Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther, ergänzt durch Meditationen, Atemübungen, Rituale, kreative Impulse und Journaling. **SL: Dorothee Sievers.** MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.



NEW 11.-16.4. Themenwoche: Angstregulation und Stärkung des Nervensystems

Viel Praxis und etwas Theorie zu den Themen Angst, Angstregulation und Stärkung des Nervensystems. Autogenes Training, Entspannungsübungen und sanfte Yogastunden, in denen du dich sicher fühlen kannst sowie Raum für Fragen und Antworten sowie ein achtsamer Austausch in einem geschützten Rahmen erwarten dich. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7. **SL: Narayani Kreuch.** MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

11.-16.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.**

11.-18.4. Ayurveda Marma Therapie Ausbildung

Unter der erfahrenen, kompetenten Anleitung eines indischen Ayurveda Arztes lernst du, wie über die Marmas das Prana gesteuert werden kann, um Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu stimulieren. **SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.** MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

15.4. Rama Navami

Am 9. Tag des „Festes zur Verehrung von Rama“ singen wir von 08:00-20:00 Uhr „Om Shri Ramaya Namah“. Die Wiederholung und auch schon das Zuhören des Mantras können helfen, Energien zu transformieren, Segen und Stärke zu erfahren. Falls du länger bleiben möchtest, bitte die Übernachtung extra buchen. **SL: Sukadev Bretz.**

NEW 16.-18.4. Angstregulation mit Bachblüten

Wir beleuchten Wege aus dem Angstkreislauf. Wie können Konfrontationen gut gelingen? Wie kann ich mein Nervensystem beruhigen, sodass ich die Konfrontation gut meistere? Ein Wochenende, um Bekanntes zu reflektieren und Neues zu lernen. Geeignet auch, wenn du jemanden z. B. Kinder mit einer Angsterkrankung oder Ängsten im Umfeld hast. **SL: Narayani Kreuch.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 16.-18.4. Atem und Trance – zurück in deinen inneren Raum

Atem und Trance ermöglichen einen tiefen Zugang zu deinem Inneren. Durch intensive Atemarbeit, körperorientierte Prozessarbeit, Bewegung und geführte Trancereisen lernst du, emotionale Spannungen zu lösen, dein Nervensystem zu regulieren und wieder mehr Lebendigkeit, Selbstkontakt und innere Klarheit zu entwickeln. **SL: Shanti Devi Peggy Schröder.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



NEW 16.-18.4. Atemarbeit bei Stress und Angst

Nutze die Kraft deines Atems, um Stress, innere Unruhe und Ängste zu regulieren. Du lernst einfache und wirksame Atemtechniken kennen, die dein Nervensystem beruhigen, Anspannung lösen und dir helfen, mehr Ruhe, Stabilität und Vertrauen in herausfordernden Situationen zu entwickeln. **SL: Durga Vogel.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

16.-18.4. Heilreise durch die Chakren

Begib dich auf eine Heilreise durch deine Chakren. Du lernst, Blockaden zu erkennen und deine Energien auszugleichen. Erlebe tiefe Entspannung, mehr innere Balance und neue Kraft. Nutze diese Erfahrung, um dein Wohlbefinden nachhaltig zu stärken und dich zentriert zu fühlen. **SL: Nese Niekrens, Gajendra Sebastian Niekrens.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

16.-18.4. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyoga-Übungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. **SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 16.-18.4. Longevity und Yoga – für ein langes Leben voller Vitalität und Zellgesundheit

Du lernst, wie Yoga direkt auf die Prozesse des Alterns wirkt. Wissenschaftlich belegt, ganzheitlich gedacht und leicht umsetzbar. Dabei gibt es jede Menge Tipps aus der Longevity-Forschung zur gesunden Lebensgestaltung wie Schlafverhalten, Ernährung, Bewegung und gesundes Mindset. **SL: Kavita Pippon.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 16.-18.4. Mit allen Sinnen die Welt erleben

Wir entdecken spielerisch die fünf Sinne. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Geschichten erleben Kinder jeden Tag Neues. Klangspiele und Musik schulen das Gehör, beim Kochen und Backen entdecken wir Düfte und Geschmack. So entsteht eine achtsame, kreative Zeit voller Freude, Gemeinschaft und Leichtigkeit. **MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.**

16.-18.4. Monochord im Fluss des Lebens

Ein wundervolles Saiteninstrument, das sich hervorragend für Klangmassagen, die Begleitung im Yogaunterricht, Meditationen und Klangreisen eignet. Du kannst dich ausprobieren, den Umgang erlernen. Heilsame Erfahrungen inklusive. **SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 16.-18./20.4. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. 16.-18.4.: MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €. 16.-20.4.: MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.

18.-23.4. Themenwoche – Zeit für dein Herz

Du kannst lernen, was deinem Herzen guttut und was dein Herz für dich tun kann. Aktiviere mithilfe deines Herzens deine Selbstheilungskräfte und schaffe Verbindung bzw. Verbundenheit mit Heilmeditationen, Herzintelligenz und Atemübungen. Wir gehen auch in die schöne Natur, die den Ashram umgibt. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. **SL: Premajyoti Schumann, Helena Horsch.** MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.



NEW 18.-23.4. Kundalini Meditation Shiva und Shakti – Praxis intensiv

Erfahre in dieser intensiven Praxiswoche die Kraft der Kundalini. Vielleicht ist es jetzt soweit mit erhöhter Intensität beim Pranayama und in Kundalini Meditationen neue Meilensteine in deiner Praxis zu setzen. Flankiert wird die Woche mit abgestimmten Asana Übungen. Für Fortgeschrittene. Regelmäßig Praktizierende der

Mittelstufe sind auch willkommen.

SL: Viveka Wilde. MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

18.-23.4. Themenwoche: Eine Reise durch die Chakras

Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. **SL: Anjali Angelika Stein.** MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

18.-23.4. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. **SL: Shanti Wade.** MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

18.-23.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.**

18.-23.4. Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Teil 1

Lerne, die kraftvollen magischen Techniken und Rituale der Schamanen für dich selbst und in der Beratung anderer anzuwenden. Nur zusammen mit Teil 2 (31.10.-5.11.) möglich. Preis für beide Teile (10 Tage) zusammen. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.** MZ 1.100 €; DZ 1.303 €; EZ 1.513 €; S/Z/Womo 939 €.

18.-25.4. Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. **SL: Sukadev Bretz, Adishakti Stein.** MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

NEW 23.-25.4. Angst verstehen – zurück in deine innere Sicherheit

Lerne, Angst, Unruhe und innere Anspannung besser zu verstehen und körperlich zu regulieren. Durch körperorientierte Prozessarbeit, Bewegung, Atem, psychologische Yogatherapie und geführte Trancereisen stärkst du innere Sicherheit, Selbstregulation und einen stabileren Umgang mit belastenden Gefühlen. **SL: Shanti Devi Peggy Schröder.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



23.-25.4. Asana intensiv – Stressabbau durch Bewegung

Gestresst? Ausgelaugt? Tauche tief in die Welt der kraftvollen und wirkungsvollen Asanas ein, um Körper und Geist zu stärken und Stress hinter dir zu lassen. Aktive Bewegung, Kennenlernen der eigenen Grenzen und mehr Gelassenheit erwarten dich. Mach dich bereit für energiegeladene Sessions. **SL: Shambhudas Laufer.** MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.

NEW 23.-25.4. Der Weg nach innen

Du lernst die subtilste Ebene des Yogas kennen. Erfahre alles über deinen Energiekörper, bestehend aus Chakren und Nadis. Die Theorie wird begleitet mit tiefen Meditationen, die dich in das Nirvichara-Samadhi-Bewusstsein führen. Wir beantworten alle deine Fragen zum Thema Kundalini und spirituelle Erleuchtung. **SL: Sven Oliver Engel.** MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



23.–25.4. Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar

Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit Meditations-techniken entsteht eine ganzheitliche Erfahrung.
SL: Silke Hube.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 23.–25./27.4. Kundalini Yoga Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. **SL: Bhakti Skarupke.**

23.–25.4.:
MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.
23.–27.4.:
MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 442 €; S/Z/Womo 254 €.

23.–25.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

NEW 23.–25.4. Manege frei – Zirkus-Yoga für Kinder

Wir tauchen in die bunte Welt des Zirkus ein! Mit spielerischem Yoga, Bewegung und Spaß schlüpfen Kinder in Rollen wie Artisten und Clowns. Jonglage, Tänze und Yoga fördern Beweglichkeit, Körpergefühl, Fantasie und Teamgeist – für eine lebendige Auszeit voller Lachen und echter Zirkusstimmung.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.



23.–25.4. Schamanischer Weg zu deiner Kundalini

Du möchtest mehr mit deiner Kundalini in Kontakt treten und sie erfahren? Wir nutzen die Kräfte in der Natur und eine schamanische Reise, um einen Weg zu deiner schlummernden Urkraft zu finden. Eine energetische Entdeckungsreise erwartet dich.
SL: Yogita Sari, Satyadevi Bretz.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

23.–25.4. Yoga und der weibliche Zyklus – Yogalehrer Weiterbildung

Verbinde modernes zyklusbasiertes Wissen mit der Weisheit von Yoga und Ayurveda. Verknüpfe die Zyklusphasen mit westlichen psychologischen Archetypen und den „inneren Jahreszeiten“ im Sinne des „Cyclical Living“.
SL: Kavita Pippon.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 23.–30.4. Yoga Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Gönn dir deine regenerierende Auszeit unter Gleichgesinnten mit Spaziergängen und Wanderungen im Teutoburger Wald, z. B. zu den Externsteinen oder anderen Ausflugszielen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Fühle dich wie neugeboren.
SL: Julia Lang.
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

23.–30.4. Panchakarma-Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

Eine Kur, die dich von der Zelle her regeneriert und vitalisiert und dein Immunsystem stärkt. Tief-sitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 999 €; DZ 1.145 €; EZ 1.294 €; S/Z/Womo 884 €.



25.4. Tag der offenen Tür

Von 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, zweimal Vollwertbuffet. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:
MZ 64 €; DZ 85 €; EZ 106 €; S/Z/Womo 48 €.
Nur Übernachtung und Satsang:
MZ 32 €; DZ 43 €; EZ 54 €; S/Z/Womo 24 €.

25.–30.4. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

Als Ayurveda-Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatungen, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten.

SL: Janavallabha Das Wloka.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

25.–30.4. Ayurveda- und Yogapsychologie

Yoga ist ein praktisches, psychologisches System mit dem Ziel, Achtsamkeit, Gleichmut und klares Bewusstsein zu entwickeln und dadurch die Befreiung vom Leid zu erreichen. Ayurveda ist das Wissen vom gesunden Leben in Balance mit der Umwelt und unseren Bioenergien, den Doshas.

SL: Raphael Mousa.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 25.–30.4. Themenwoche: Energie tanken mit Breathwork und Chakrenarbeit

Eine offene Themenwoche für neue Energie, innere Balance und Klarheit. Durch Breathwork, sanfte Körperarbeit, Meditation und Chakrenimpulse findest du zurück in deine Kraft, entspannst und kommst wieder in eine bewusste Verbindung mit dir selbst. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Iris Chandrika Kurz.

MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

25.–30.4./2.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

25.4.–2.7. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung Gesamt Teil 1 + 2

Teil 1: 25.4.–30.4., Teil 2: 27.6.–2.7. Nur als Paket buchbar. Lerne die Klang-Behandlungen des Körpers, der Chakren und der Aura sowie die gezielte Unterstützung von Asanas.

SL: Silke Hube.

MZ 1.100 €; DZ 1.303 €; EZ 1.513 €; S/Z/Womo 939 €.

30.4.–2.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Violetta Duda.

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €.



NEW 30.4.–2.5. Abenteuer Natur: Auf Spurensuche

In diesem Kinder-Yoga-Seminar gehen wir als kleine Naturforscher auf Entdeckungsreise. Mit Yoga, Bewegung und Abenteuer in der Natur beobachten, sammeln und staunen wir über Pflanzen, Tiere und kleine Wunder.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

30.4.–2.5. Die Haupttore des Körpers – Stabilität, Aufrichtung und Freiheit

Arbeit mit den großen Gelenken des Körpers und den fünf universellen Ausrichtungsprinzipien zur Entwicklung von Stabilität, Bewegungsfreiheit und feinem Körperbewusstsein.

SL: Ravi Ott.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

30.4.–2.5. Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre mehr über Entspannungstechniken, Einstellung und Umgang mit Stress, Wissenschaft und die Wirkungen des Yoga.

SL: Durga Vogel.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

30.4.–2.5. Körper, Atem, Klang

Harmonische Klänge haben eine tief entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Gönn dir eine Auszeit und entspanne dich bei Fantasiereisen mit Klangbegleitung durch tibetische Klangschalen und Gong. Bewege deinen Körper im Einklang mit Musik und Klang.

SL: Abhati Grünbauer.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

30.4.–2.5. Yin Yoga – achtsam, ruhig und tief

Yin Yoga führt uns auf unsere heilsamen und meditativen Wurzeln zurück. Loslassen und liebevolle Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. Unterstützt durch Kissen und Decken werden die Positionen längere Zeit ohne Muskelaufwand gehalten, sodass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden.

SL: Sanja Wieland.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



30.4.–2.5. Zeit für mich – Frauenseminar

Hast du das Bedürfnis nach einer Auszeit vom Alltag, auch um dich selbst wieder besser wahrzunehmen und zu spüren? Die Zeit im Kreis von Frauen mit Yoga, Entspannung, Tanzen, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, einem Naturritual und Selbstmassage lässt dich auftanken. Nur für Frauen.

SL: Martina Maria Schwarz.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



NEW 30.4.–2.5. Weibliche Kraft – Ausdruck und Selbstvertrauen

Spüre mehr Verbindung zu dir, deiner Intuition und deinem authentischen Ausdruck. Durch körperorientierte Prozessarbeit, Bewegung, Atem, psychologische Yogatherapie und geführte Trancereisen stärkst du Selbstvertrauen, innere Balance und den liebevollen Kontakt zu deiner weiblichen Kraft.

SL: Shanti Devi Peggy Schröder.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

30.4.–5.5. Lachyoga Übungsleiter Ausbildung

Durch einfache Lachübungen lernst du Menschen zu einem tiefen, befreienden Lachen zu führen. Mit Kurskonzepten und Übungen auf Yogabasis, Meditationsformen und mehr.

SL: Susan Holze.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

NEW 2.–6.5. Mit Freude in den Mai

Freude, Zufriedenheit und Zuversicht bereichern unser Leben, halten uns gesund und erhalten unsere Tatkraft. Im Alltag überlagern oft belastende Gefühle unser Leben. Sofern diese dich schwächen oder behindern, ist es hilfreich, ihnen im Sinne

einer konstruktiven Selbststeuerung zu begegnen.

SL: Eva Schlüter.

MZ 380 €; DZ 464 €; EZ 550 €; S/Z/Womo 316 €.

2.–7.5. Achtsamkeitsmeditation Kursleiter Ausbildung

Du lernst Achtsamkeitsmeditationen aus verschiedenen Traditionen und ihre Charakteristika kennen und anzuleiten.

SL: Narayan Zraggen.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

2.–7.5. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.



2.–7.5. Themenwoche: Die Psychologische Astrologie – ein Weg zur Selbstfindung

Grundlagen der psychologischen Astrologie: der Weg vom Unbewussten zum Bewusstsein, Beruf und Berufung als beruflicher Kompass sowie Astro-coaching – ein Blick in die astrologische Praxis. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Tino Netzkau.

MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

2.–7./9.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

2.–9.5. Chakra-Yoga und Meditationsretreat

Hier widmest du dich täglich einem Chakra, aktivierst sie mit diversen Methoden aus dem Yoga. Die zugehörigen Sinne, Elemente, Symboliken, gesundheitlichen und mental-emotionalen Aspekte werden einbezogen, wie auch die Systeme und Praktiken der Chakra-Lehre aus dem klassischen Tantra-Yoga.

SL: Raphael Mousa.

MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

NEW 5.–9.5. Ayurveda-Apotheke in der Praxis

Erlerne die Phytotherapie des Ayurveda und den Praxisgebrauch von ayurvedischen Präparaten. Bestimme und verarbeite ayurvedische Heilpflanzen zu Pulver, Wickel, Auflagen, Ölen, Stempeln, Pasten und vieles mehr. Praxis-Seminar für alle Absolventen der Ayurvedaseminare und Ayurveda-Ausbildung geeignet, die ihr Wissen nun in die Praxis umsetzen möchten.

SL: Beret Ohlendorf.

MZ 415 €; DZ 496 €; EZ 581 €; S/Z/Womo 347 €.

NEW 6.–9.5. Tanzen wie Ganesha – Kinderwelt beim Musikfestival

Die Ganesha Kinderwelt lädt ein, das Musikfestival im Ashram auf ganz eigene, spielerische Weise zu erleben. In einem geschützten und liebevollen Rahmen verbinden wir Yoga, Musik, Spiel und Spaß zu einer lebendigen Reise voller Musik, Bewegung und Fantasie.

MZ 151 €; DZ 182 €; S/Z/Womo 115 €.

NEW 6.–9.5. Zauber-Yoga und Upcycling-Spaß
Wir tauchen in die zauberhafte Welt der recycelten Kunst ein! Aus alten Materialien entstehen bunte, kreative Kunstwerke voller Fantasie. Kinder entdecken den Wert von Materialien und erleben, wie aus Altem Neues wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine magische, inspirierende Zeit.
MZ 151 €; DZ 182 €; S/Z/Womo 115 €.

6.–9.5. Yoga Musik Festival – 4 Tages-Ticket Early Bird – Presale bis 15.2.27
Musik ist eine universelle Sprache, die mit dem Herzen verstanden wird. Erlebe das Wunder der heilenden Töne. Freue dich auf Tage voller Harmonie und Energie. Du kannst zuhören, mitsingen, tanzen, selbst lernen, wie man ein Instrument spielt und vieles mehr. Mit bekannten internationalen Interpreten. Normalpreis bei Buchung ab dem 16.2.27. Early Bird Presale Ticket bis 15.2.27 verfügbar.
SL: Shankari Susanne Hill, Narendra Hübner.
Bis 15.2.: MZ 373 €; DZ 439 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 321 €.
Ab 16.2.: MZ 467 €; DZ 549 €; EZ 635 €; S/Z/Womo 401 €.

Tagestickets fürs Musikfestival:
7.5. Tagesticket Freitag 119 €.
8.5. Tagesticket Samstag 119 €.
9.5. Tagesticket Sonntag 60 €.

7.–9.5. Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper – Yogalehrer Weiterbildung
Du lernst dich und deine Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen. Während du durch therapeutische Yogasequenzen geführt wirst, nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, was für dich gut ist und in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Dies setzt die Offenheit voraus, deine Haltung sowie innere Konzepte zu überprüfen.
SL: Julia Backhaus.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 7.–9.5. Der Weg der inneren Alchemie
Die Innere Alchemie ist die Veredelung von Geist, Körper und Energie. Sie beschreibt innere Wandlung vom Negativen zum Positiven, von Last zu Leichtigkeit. Wir machen Übungen für Konzentration, Energieaufbau und Prana-Lenkung, die Bewusstwerdung, Selbstheilung und Wachstum fördern.
SL: Alice Böll.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

7.–9.5. Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rückenyooga – Yogalehrer Weiterbildung
Du möchtest Klangschalen, Gongs und andere Klanginstrumente im Rückenyoogaunterricht einsetzen? Klangyogastunden sind sehr beliebt und werden in der Regel gut besucht.
SL: Pranava Heinz Pauly.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 7.–9.5. Tanzen wie Ganesha – Kinderwelt beim Musikfestival
Die Ganesha Kinderwelt lädt ein, das Musikfestival im Ashram auf ganz eigene, spielerische Weise zu erleben. In einem geschützten und liebevollen Rahmen verbinden wir Yoga, Musik, Spiel und Spaß zu einer lebendigen Reise voller Musik, Bewegung und Fantasie.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

7.–9.5. Yoga Musik Festival – 3-Tages-Ticket Early Bird – Presale bis 15.2.27
Wie kein anderes Medium vermag Musik Menschen miteinander zu verbinden. Du kannst zuhören, mitsingen, tanzen, selbst lernen, wie man ein Instrument spielt und vieles mehr. Mit bekannten internationalen Interpreten. Normalpreis bei Buchung ab dem 16.2.27. Early Bird Presale Ticket bis 15.2.27 verfügbar.
SL: Shankari Susanne Hill, Narendra Hübner.
Bis 15.2.: MZ 285 €; DZ 332 €; EZ 381 €; S/Z/Womo 248 €.
Ab 16.2.: MZ 356 €; DZ 415 €; EZ 477 €; S/Z/Womo 309 €.

7.–9.5. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Jennifer Tara Scholz.**
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.



9.–14.5. Themenwoche: Herzzräume öffnen
Erlebe, was Selbstmitgefühl wirklich bedeutet und wie du es im Alltag lebst – mit Meditation, Dyaden, Mantra-Singen und systemischen Coaching-Übungen. Öffne dein Herz für dich selbst, verbinde dich liebevoll mit dir selbst und mit all den Quellen, die dir guttun und dich stärken. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. **SL: Ajai Preet.**
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

9.–14.5. Autogenes Training Kursleiter Ausbildung
Lerne, Menschen in Kursen und Seminaren mit dem Autogenen Training in die Entspannung zu führen.
SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

9.–14.5. Tarot für Yoga-Aspiranten
Tarot ist eine wertvolle Brücke zwischen Intuition und Verstand. Es kann dir helfen, die Botschaften deines Unterbewusstseins und höheren Selbst zu verstehen. Das Hinzufügen von Tarot zu deiner Yoga-Praxis kann dir helfen, zu mehr Klarheit auf deinem spirituellen Weg zu kommen. Bitte mitbringen: Tarot-Deck mit 78 Karten; das Lovely Om Tarot, das Thoth-Deck oder ein Rider-Waite.
SL: Darshanie Sukhu.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 9.–14.5. Vital und glücklich trotz Älterwerdens
Bis zum Lebensende gesund, vital und eigenständig leben! Sprich dich diese Vision an? Dann komme mit auf die Zukunftsreise! Dieses Longevity-Seminar wird dir Freude bereiten und dein Selbstbewusstsein fördern. Es wird dich gelegentlich herausfordern, aber nachhaltig wirken. Yoga wird durch Elemente aus Lymphdrainage, Sehtaining, Gesichts-Yoga und Sat-Chit-Ananda erweitert.
SL: Felicia Faustyna.
MZ 493 €; DZ 596 €; EZ 703 €; S/Z/Womo 411 €.

9.–14./16.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

NEW 9.–14.5. Yoga-Abenteuer der 4 Elemente
Im Kinder-Yoga-Seminar entdecken wir spielerisch die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Achtsamkeit erleben Kinder ihre Kraft in sich und der Natur. Dabei entwickeln die Kinder Respekt für die Elemente, Umweltbewusstsein, Kreativität und Gemeinschaftssinn.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

Tickets:
Early Bird bis
15.2.2027 ab 248 €
Normalpreis ab 309 €

6.–9.5.2027 ♦ Bad Meinberg
International bekannte KünstlerInnen
Kirtan ♦ Klang ♦ Yoga ♦ Workshops

yoga-vidya.de/musikfestival
Programmplanung: Shankari Susanne Hill forheartnsoul.com

YOGA Vidya

9.–16.5. Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen
Du lernst, wie die ganzheitlichen Techniken des Yoga besonders bei chronischen Erkrankungen wirken. Außerdem erstellst du ein yogatherapeutisches Behandlungsschema mit Dokumentationsbericht.
SL: Claudia Persche, Ravi Persche.
MZ 848 €; DZ 989 €; EZ 1.138 €; S/Z/Womo 736 €.

NEW 14.–16./17.5. Wenn Klänge tanzen
In diesem Kinder-Seminar entdecken wir die Welt des Klangs! Mit Trommeln, Klangschalen und Rasseln entstehen fantasievolle Melodien. Kinder lernen zuzuhören und erleben, wie aus einzelnen Tönen etwas Ganzes wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine kreative und inspirierende Zeit voller Klänge.
14.–16.5. MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.
14.–17.5. MZ 151 €; DZ 182 €; S/Z/Womo 115 €.

14.–16.5. Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte
Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“. Du lernst auf deiner Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga, die dir nicht nur helfen, deine Asanas sicherer auszuführen, sondern auch dazu beitragen, Herausforderungen gelassener zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.
SL: Kay Cantu.
MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.

14.–16.5. Visionssuche
Die Suche nach der Lebensvision ist so alt wie die Menschheit. Unsere wesenseigene Lebensaufgabe zeigt sich in voller Klarheit, wenn wir ernsthaft nach ihr suchen und uns verpflichten, sie im Leben umzusetzen. Du durchläufst 3 Phasen einer schamanischen Visionssuche: Ablösen,

Reise, Nacharbeitung. Die Vision wird wieder erinnert und neu belebt.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

14.–16.5. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Violetta Duda.**
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

14.–17.5. Fußreflexzonen-Massage Basisseminar
Eine regulierende, energetisierende und ausgleichende Massagetechnik für Körper, Geist und Seele. Lerne sie an dir selbst und anderen anzuwenden. Seminar dient auch als gute Vorbereitung für die Ausbildung „Ganzheitliche Fußreflexzonenmassage“.
SL: Silke Hube.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

14.–17.5. Indian Balance® – den Körper bewegen, während die Seele ausruht
Indian Balance® – das sind langsame und präzise geführte Bewegungen die fließend praktiziert und mit Atemtechniken kombiniert werden – eingebunden in eine stimmungsvolle, eigens dafür produzierte indigene Klangwelt.
SL: Gauri Surek.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

14.–17.5. Shamanic Breathwork
Du wirst durch verschiedene Breathwork-Sessions in einem geschützten Raum geführt, in dem alles da sein und bewusst wahrgenommen werden darf. Blockaden können gelöst werden und du kommst mehr in Kontakt mit dir selbst. Zusätzlich bereichert durch Partnerarbeit, die dich die Schönheit des Gebens erfahren lässt.
SL: Divya Jyoti Behrens.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

NEW 14.–17.5. Somatisches Yin Yoga
Du erhältst einen Einblick in die Polyvagalthorie und im großen Praxisteil wirst du somatisches Yin Yoga praktizieren, um dein Nervensystem zu regulieren. Du erlernst somatische Übungen, die du auch mühelos in deinen Alltag integrieren kannst. Teilnahmevoraussetzung: psychische Stabilität.
SL: Ananda Jyoti Behle.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.



14.–17.5. Selbstbewusstsein und Stärke entwickeln
Entfalte dein volles Potenzial, das dich aus der Begrenzung durch äußere und innere Konditionierungen befreit. Das geschieht in drei Schritten: 1) dich selbst annehmen 2) deine Stärken finden und 3) dein Leben gestalten. Du kannst ein Gefühl von Befreiung erfahren und mit einem ganz neuen Selbstbewusstsein Dinge angehen.
SL: Shivakami Bretz.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

NEW 14.–17.5. Vinyasa – Atem und Alignment
Du lernst Vinyasa Yoga als fließende, atemgeführte Praxis kennen. In dynamischen Einheiten und Technik-Workshops zu den wichtigsten Asanas vertiefst du Alignment, Adjustments und bewusstes Atmen – für mehr Präzision, Flow und Freude in deiner Yogapraxis.
SL: Isabella Czabaun.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2027 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

14.–16./18.5. Ayurveda Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Mas-sageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonn-tagmittag als Individualgast. **SL: Karsten Unger.**

14.–16.5.:
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.
14.–18.5.:
MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 442 €; S/Z/Womo 254 €.

14.–19.5. Muladhara: Erwecke die Kraft deiner Wurzeln
Muladhara ist das Tor zur materiellen Welt. Lerne, wie du die Kraft von Muladhara durch die Yamas nutzen kannst. Verstehe die Rolle von Viveka, beim Aufbau von Grenzen und der Stärkung von Muladhara. Erfahre mehr über dein vererbtes Karma, wie dein Körper es hält und verarbeitet und wie du dein Bewusstsein richtig einsetzt um deinem Körper bewusst zu führen.
SL: Darshanie Sukhu.
MZ 510 €; DZ 612 €; EZ 720 €; S/Z/Womo 426 €.

16.–21.5. BreathWalk® und die Kraftquelle Wald – Vitalität und Balance
Gönn dir eine Auszeit für innere Balance und neue Vitalität. Erlebe die besondere Kombination aus BreathWalk® und Natur. Lerne bei den täglichen Walks Atem und Bewegung bewusst zu verbinden und neue Vitalität zu schöpfen. Tauche in die Stille und heilsame Kraft des Waldes ein.
SL: Silvia Henn.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

16.–21.5. Kirtan Camp
Tauche ein in die Welt des Kirtan! Freue dich auf eine Woche voller Musik und lebendiger Philosophie. Du lernst mehr über die Bedeutung von Mantras und deren Aspekte und was die Götter im Hinduismus verkörpern. Mit praktischem Vocal-Coaching, gemeinsamer Ensemblearbeit und dem Workshop „How to Lead a Kirtan“.
SL: Sadbhujia Dasa.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

16.–21.5. Rücken yoga-Woche zum Wohlfühlen
Du wirst viel entspannen, in deinen Körper horchen und ihn kräftigen. Beim Loslassen in den Asanas nimmst du verspannte Muskeln und belastende Gedanken wahr und lernst, die Ursachen zu erkennen und auf sie einzugehen. Du steigerst deine Flexibilität mit kurzen Trainingssequenzen, die du in deinen Alltag integrieren kannst.
SL: Helena Horsch.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

16.–21.5. Themenwoche: Mandalas und Yantras
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie basierendes Kreismuster, das durch Form und Farbe mit deiner Seele in Verbindung tritt. Workshops zum Malen, Meditieren und vieles mehr. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.
SL: Sharima Steffens.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

16.–21.5. Theva Move – Schmerzbefreiung für Betroffene mit Schwerpunkt auf Liebscher und Bracht
Du lernst sanfte Übungen aus Theva Move kennen, die Schmerzen lindern und entspannte Beweglichkeit fördern können. Mit Elementen aus Liebscher und Bracht, Faszien-Yoga, Atemarbeit, Tiefenentspannung, ganzheitlicher Körperarbeit und basenüberschüssige Ernährung entsteht dein persönlicher Übungskoffer für mehr Körpervertrauen und Lebensqualität.
SL: Kim Thevarajah.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

16.–21./23.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

21.–23.5. Harmonium Lernseminar
Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen.
SL: Jürgen Wade.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

21.–23.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene
Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



21.–23.5. Mantra-Stimm-Reise mit Gruppe Mudita
Begib dich auf eine inspirierende und transformative Reise mit deiner Stimme. Finde deinen einzigartigen Klang und lass deine Stimme frei und authentisch erklingen. Durch sanfte Übungen entdeckst du deine natürliche Stimme neu. Du brauchst nichts zu können: Komm einfach.
SL: Gruppe Mudita.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

21.–23.5. Spiralen und Loops – Dynamik der Ausrichtung
Du vertiefst die spiralförmigen Bewegungsrichtungen innerhalb der fünf universellen Ausrichtungsprinzipien.
SL: Ravi Ott.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

21.–23.5. Namaste und Küchenzauber – Wir kochen und backen mit Herz
Wir verbinden Bewegung, Achtsamkeit und vegetarische Ernährung spielerisch. Mit Yoga, Spielen, Kochen und Backen fördern wir Kreativität und Selbstvertrauen und erleben Gemeinschaft. So entstehen Freude an Bewegung, ein Gespür für gesunde Lebensmittel und eine fröhliche Zeit.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.



21.–23.5. Yin Yoga – Die Kraft der Langsamkeit
Lass den Alltag los und tauche ein in die wohl-tuende Ruhe des Yin Yoga. Durch sanftes, passives Halten der Asanas wirkst du auf tiefe Schichten des Bindegewebes ein, fördest die Geschmeidig-keit von Faszien und Gelenken und erfährst tiefe Entspannung, Regeneration und innere Ruhe.
SL: Durga Vogel.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

21.–23.5. Yoga Nidra – therapeutisch und kreativ eingesetzt
Yoga Nidra bringt dich in einen tief entspann-ten und hoch suggestiblen Theta-Zustand, der eine tiefe Stressreduktion ermöglicht. Mit etwas Kreativität lernst du den therapeutischen Einsatz von Yoga Nidra, in dem dieser auf individuelle Bedürfnisse angepasst wird.
SL: Raphael Mousa.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



21.–23.5. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

23.–28.5. Ayurveda Verjüngungs-Berater Ausbildung
Du lernst Verjüngungstechniken, Kräutermasken, Ayurveda-Anwendungen, Anti-Aging-Mentaltech-niken einzusetzen, Seminare, Gesundheits- und Kosmetikberatungen zu geben.
SL: Raphael Mousa.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

23.–28.5. Fünf Sinne, 5 Abenteuer
In diesem Kinder-Yoga-Seminar entdecken wir spielerisch die fünf Sinne. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Geschichten erleben Kinder jeden Tag Neues. Klangspiele und Musik schulen das Gehör, beim Kochen und Backen entdecken wir Düfte und Geschmack. So entsteht eine achtsame, kreative Zeit voller Freude und Gemeinschaft.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

23.–28.5. Musik als Sadhana – Eine musikalische Yoga-Retreatwoche
Eine Woche zum Entspannen und Ankommen bei dir selbst. Du erfährst, wie Musik zum spirituel-len Übungsweg wird und transformativ wirkt. Tägliches Yoga und Meditation mit Live-Klavier, bewusstes Hören und Mantra-Singen führen dich zu den Klängen, die in deinem Innersten gehört werden wollen.
SL: Jnanadev David Ianni.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

23.–28.5. Themenwoche: Gedächtnistraining
Yoga und Gedächtnistraining sind ideale Helfer, um Informationsfülle, Umgebungseinflüsse und Stressoren entspannt zu meistern. Zur Verbesse-rung von Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration sowie zur Steigerung des Hirn-leistungsniveaus. Mit Tipps für den Alltag. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.
SL: Waltraud Keller.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.



23.–28.5. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.



23.–28.5. Swadhisthana: Erforsche deine energetische Ebene
Swadhisthana ist der Schlüssel zu den verborgen energetischen Welten. Wir tauchen tief in Swadhisthana ein und richten unser Augenmerk auf dein pranisches System. Lerne, diese Energie zu spüren, zu lenken und zu stärken – für mehr Vitalität und spirituelle Klarheit.
SL: Darshanie Sukhu.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

23.–30.5. Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs
Kompakte Grundausbildung in ayurvedischer Medizin, unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arzttes.
SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 875 €; DZ 1.018 €; EZ 1.164 €; S/Z/Womo 763 €.

27.–30.5. Asanas anatomisch bewusst erleben
Du möchtest deine Asanapraxis präzisieren, dich bewusst wahrnehmen und erfahren, wie sich eine Haltung genau anfühlt? Du erlernst, wie unser Körper aufgebaut ist und wie die Strukturen miteinander funktionieren.
SL: Ramashakti Sikora.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

27.–30.5. Face und Voice Yoga
Wir wenden uns dem Gesicht, der Stimme und unserem Nervensystem zu. Wir stimulieren Kopf- und Nackenbereich durch den Einsatz unserer Stimme, integrieren dabei „Breathwork“ und sanfte

Körperbewegungen. Fühle dich eingeladen zu experimentieren und dich dabei zu entdecken und wohler zu fühlen.
SL: Premajyoti Schumann, Helena Horsch.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

27.–30.5. Lebe deine Naturkraft – verwurzelt und lebendig
Waldwandern für Frauen lädt dich ein, deinen Körper als wertvolle Ressource zu entdecken und dich wieder tief mit dir selbst zu verbinden – klar, verankert, lebendig! Du lernst, wie du durch so-matische Übungen, achtsames Bewegen, Atmung und Naturerfahrung in deine Kraft findest und präsenter wirst.
SL: Britta Schönbrunn.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.



23.–30.5. Thai Yoga Massage Ausbildung
Du lernst, eine vollständige Ganzkörper Thai-Yoga-Massage durchzuführen, sie auf die Bedürfnisse der Klienten abzustimmen, Variationen und auf-bauende Positionen, Kontraindikationen.
SL: Gundi Nowak.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

27.–30.5. Naturforscher unterwegs: kleine Entdecker auf Tour
Wir gehen als kleine Naturforscher auf Entde-ckungsreise. Mit Yoga, Bewegung und Abenteuern in der Natur beobachten, sammeln und staunen wir über Pflanzen, Tiere und kleine Wunder. Kinder erleben die Natur mit allen Sinnen und stärken Körpergefühl, Neugier und Achtsamkeit – für eine lebendige, verbundene Auszeit.
MZ 151 €; DZ 182 €; S/Z/Womo 115 €.

27.–30.5. Yin Yoga und Trancereisen – Kontrolle loslassen und Vertrauen entwickeln
Lerne, Kontrolle loszulassen und wieder mehr Vertrauen, Ruhe und Selbstkontakt zu entwickeln. Durch Yin Yoga, psychologische Yogatherapie, sinnliche Bewegung und therapeutische Trancerei-sen stärkst du dein Nervensystem, deine weibliche Balance und die Verbindung zu deinem inneren Erleben.
SL: Shanti Devi Peggy Schröder.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

28.–30.5. Gesichts yoga und Ayurveda-Tipps
Du willst dein Aussehen deutlich verbessern – übe Gesichts yoga! Du lernst die komplexe Muskulatur des Gesichts durch gezieltes Training zu kräftigen und dadurch die Konturen zu straffen und die Gesichtszüge zu entspannen. Sanfte Massagen sowie Entspannungsübungen können dein Aus-sehen positiv beeinflussen.
SL: Barbara Christine Diewald.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

28.–30.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene
Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

28.-30.5. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5. **SL: Jennifer Tara Scholz.**
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.



28.-30.5. Mond Yoga für Frauen
Überwältigen dich deine Gefühle oder merkst du, dass deine Hormone deine Harmonie stören, weil sie zu viel sind oder zu wenig werden? Egal in welcher Lebensphase, hier findest du aufschlussreiche Hinweise u. a. die vier Zyklen, die uns Frauen durch eine Mondphase und das ganze Leben begleiten. Für Frauen.
SL: Kamala Devi Hirschle.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

28.5.-2.6. Anahata: Verbinde dich mit deiner Seele
Wie sieht deine Seele aus? Wo kommt sie her? Welches sind ihre Gaben? Um deine Seele zu erfahren, musst du sie in dein Leben einladen. Wir werden den Pfad zu deiner Seele durch geführte Traumreisen betreten. Du wirst die Möglichkeit haben die Einzigartigkeit und faszinierende Natur des Göttlichen, aus dem du stammst, wahrzunehmen.
SL: Darshanie Sukhu.
MZ 510 €; DZ 612 €; EZ 720 €; S/Z/Womo 426 €.

28.5.-4.6. Vipassana-Meditations-Schweigekurs
Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einheits- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qigong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im

Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen. **SL: Jochen Kowalski.**
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

30.5.-4.6. Sternenstaub und Yogaträume
Im Kinder-Yoga-Seminar reisen wir in die Welt von Sternenstaub und Yogaträumen. Mit Yoga, Fantasiereisen und magischen Abenteuern entdecken Kinder Beweglichkeit, Fantasie und Achtsamkeit. So entsteht eine funkelnde Auszeit voller Bewegung, Zauber und Entdeckungsfreude.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

30.5.-4.6. Themenwoche: Schamanismus – das Wissen der alten Kulturen
Erforsche das Wissen der alten Kulturen. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. **SL: Jürgen König.**
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

30.5.-4.6. Trauma sitzt in den Muskeln
Du lernst durch Bewegung, Atemarbeit und Achtsamkeit im Körper gespeicherte Traumata zu lösen. Ansätze wie Tanz, Somatic Expression, körperorientierte Therapie, achtsames Yoga helfen dabei, wieder ein Gefühl von Sicherheit, Lebendigkeit und Selbstverbundenheit zu entwickeln. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Beate Menkarski.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

30.5.-4.6. Verjüngende Methoden aus Yoga und Ayurveda
Langlebigkeit und Verjüngung – du erfährst viele wertvolle Methoden aus dem Yoga und Ayurveda, mit denen du deine Vitalität stärken kannst. Du wirst Yoga-Asanas praktizieren, die deine Haltung verbessern, deinen Stoffwechsel anregen und deine Vitalität steigern. Entspannungstechniken wirken heilsam auf die Psyche.
SL: Barbara Christine Diewald.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

30.5.-4./6.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

4.-6.6. Afrikanischer Tanz und Yoga
Afrikanischer Tanz ist natürlicher Tanz. Elementare Bewegungsformen trainieren auf ganzheitliche Weise Muskeln, Gelenke und Organe. Im Fluss zwischen Musik, Stimme und Bewegung bringt der Tanz deine Lebensenergie zum Fließen. Geeignet für alle Altersstufen mit/ohne Erfahrung in Afrikanischem Tanz und Yoga.
SL: Monika Adele Camara.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



4.-6.6. Do In Yoga
Do In sind energetische Übungen aus der TCM. Du lernst fließende Bewegungen kennen, die deine Lebensenergie zum Fließen bringen sowie bestimmte Dehnungen, die Verspannungen lösen und bis tief in die Organe wirken. Die Übungen aktivieren die Energieleitbahnen des Körpers.
SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

4.-6.6. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung
Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken.
SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

4.-6.6. Manege frei – Zirkus-Yoga für Kinder
Wir tauchen in die bunte Welt des Zirkus ein! Mit spielerischem Yoga, Bewegung und Spaß schlüpfen Kinder in Rollen wie Artisten und Clowns, Jonglage, Tänze und Yoga fördern Beweglichkeit, Körpergefühl, Fantasie und Teamgeist – für eine lebendige Auszeit voller Lachen und echter Zirkusstimmung.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

4.-6.6. Slow Flow Vinyasa Yoga
Erlebe sanft fließende Bewegungen, die dich mit deinem Atem verbinden. Du stärkst deine Mitte, findest deinen Rhythmus und baust neue Kraft und Flexibilität auf. Die langsame Praxis schenkt dir Ruhe und Präsenz. Ideal, um tiefer in deinen Körper und ins Spüren zu kommen.
SL: Durga Vogel.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

4.-6.6. Traditionelles Tantra – Weisheit und Praxis der Shiva-Shakti Philosophie
Tantra definiert sich nicht durch Partnerübungen oder Sexualität. Traditionelles Tantra ist die erste Yoga-Strömung, die die Welt, den Körper und die Sinne nicht als Hindernisse auf dem spirituellen Weg versteht, denen man durch Askese entsagen muss.
SL: Raphael Mousa.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

4.-6.6. Spiraldynamik® – Yoga Asanas Exakt
Der menschliche Körper besteht aus ineinandergreifenden Spiralen, von Kopf bis Fuß. Die Spiraldynamik® zeigt dir den roten Faden funktioneller Anatomie – eine Bewegungsintelligenz, die sich durch alle Asanas zieht. Im Wechsel von Teaching und Praxis erlebst du einen Perspektivenwechsel und erntest Bewegungs- und Schmerzfreiheit, Energiefluss und Divine Alignment mit anatomisch korrekter 3D-Ausrichtung.
SL: Jnanadev Wallaschkowski.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

4.-6.6. Yoga und Faszien – für Körper, Geist und Seele
Erlebe ein einzigartiges Wochenende, das Osteopathie und Yoga auf harmonische Weise miteinander verbindet. Der Workshop bietet dir die Möglichkeit, dich intensiv mit Körper, Geist und Seele auseinanderzusetzen und deine innere Balance zu stärken.
SL: Nese Niekrens, Gajendra Sebastian Niekrens.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

4.-6./8.6. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Bhaskara Bergmann.**
4.-6.6.:
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.
4.-8.6.:
MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.

6.-11.6. Ayurveda Fasten
Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mithilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massage-workshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden bereichern unseren Tagesablauf.
SL: Patricia Schwarzl.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

6.-11.6. Die Magie einer erfüllten Beziehung
Unser Verständnis von Beziehung hat sich in den letzten 100 Jahren grundlegend verändert. Welche Herausforderungen und Chancen ergeben sich dadurch? Welche Prinzipien werden immer die Basis für eine funktionierende Beziehung sein? Lerne über toxische Beziehungen, Narzissmus und die drei Stufen zu einer erfüllten Liebesbeziehung und vieles mehr. **SL: Sadbhuj Dasa.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

6.-11.6. Entspannungskursleiter Ausbildung
Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.
SL: Bhakti Skarupke.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

6.-11.6. Okido Yoga Ausbildung
Okido Yoga ist eine aus Japan stammende Yoga-Art, die Yogahaltungen, Meditation und Atemübungen mit Elementen traditioneller japanischer Gesundheitspraktiken kombiniert.
SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

6.-11.6. Themenwoche: Breathwork – Atem als Weg
Aus dem Pranayama ist unser Atem als ein wahn-sinnig starkes Tool bekannt. Mit ihm können wir nicht nur in Kontakt mit unserem Körper kommen und unser Nervensystem regulieren, sondern auch in ungewöhnliche spirituelle Bewusstseinszustände eintauchen, die uns die meiste Zeit unseres Lebens verborgen bleiben.
SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.



6.-11.6. Psychologische Yogatherapie – Praxis-Intensivwoche
Durch die Wiederholung der anwendungsorientierten Theorie, durch das Üben in Kleingruppen und vor allem durch die lebendige Eigenerfahrung sowie den Austausch in der Gruppe kannst du dich persönlich, sozial und fachlich gut weiterentwickeln. Voraussetzung: Psychologischer Yogatherapeut (BYAT) oder mindestens die Teilnahme an den Bausteinen A, B und C.
SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

6.-11./13.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.
SL: Bhaskara Bergmann.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

11.-13.6. Auspowern. Loslassen. Stille.
Du möchtest abschalten, doch dein Kopf kommt nicht zur Ruhe? Das Seminar führt dich über den Körper in die Entspannung. Durch Bewegung, Atemarbeit und Meditation löst du Spannungen, gewinnst neue Energie und erfährst, wie sich innere Stille ganz natürlich einstellen kann.
SL: Shambhudas Laufer.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

11.-13.6. Bunte Mandalas für kleine Künstler
In diesem Kinder-Seminar tauchen wir in die Welt der Mandalas ein! Mit Farben und Mustern entstehen kreative Kunstwerke voller Fantasie. Kinder üben Geduld und Konzentration und erleben Achtsamkeit beim Gestalten.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

11.-13./15.6. Kundalini Yoga Mittelstufe / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Vorheriger Besuch eines Yoga-Vidya-Seminars. **SL: Ramashakti Sikora.**
11.-13.6.:
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.
11.-15.6.:
MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 442 €; S/Z/Womo 254 €.

11.-13.6. Okido Yoga
Okido Yoga kombiniert klassisches Yoga mit japanischem Zen. Der Fokus liegt auf einem ganzheitlichen Ansatz der Balance von Ernährung, Atmung, Bewegung sowie Verstand und Herz. Du lernst Übungen zum Ausgleichen der Wirbelsäule und der linken und rechten Körperhälfte, Stärkung und Reinigung aller Organe und spezielle Übungen für Beschwerdebilder. **SL: Eric Vis Dieperink.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



11.–13.6. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Bhaskara Bergmann.**
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

11.–13.6. Yogatherapie und Ayurveda für eine gesunde Verdauung
Lerne, wie du mithilfe diverser Techniken aus Ayurveda und Yoga dein Verdauungssystem reinigst, stärkst und gesund erhältst. Dies ist nicht nur zentrale Grundlage der generellen Gesundheit, sondern auch von mentalem, emotionalem und spirituellem Wohlbefinden.
SL: Raphael Mousa.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



11.–18.6. Panchakarma-Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra
Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen.
SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 999 €; DZ 1.145 €; EZ 1.294 €; S/Z/Womo 884 €.

13.–18.6. Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung
Hier lernst du, deinen Yoga-Unterricht fasziengerecht anzupassen, d. h. besonders das muskuläre Bindegewebe zu trainieren.
SL: Arjuna Wingen.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

13.–18.6. Thai Yoga Fußmassage Ausbildung
Erlerne eine Fußmassage nach den Lehren der Traditionellen Thailändischen Medizin. Du erhältst Basiswissen über Energielinien und Reflexzonen.
SL: Gundi Nowak.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

13.–18./20.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

13.–20.6. Spirituelle Sterbebegleiter Ausbildung
Lerne, Sterbende und ihre Angehörigen ehrenamtlich zu begleiten. Eigene tiefe Auseinandersetzung mit Themen wie Leben und Vergänglichkeit, Sterben und Tod.
SL: Sukhavati Kusch.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

13.–20.6. Themenwoche: Yoga und Hypnose
Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.
SL: Tara Devi Anja Schiebold.
MZ 465 €; DZ 612 €; EZ 861 €; S/Z/Womo 354 €.

18.–20.6. Ayurvedisch vegan kochen
Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre sowie Grundrezepten, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam.
SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

18.–20.6. Befreite Beweglichkeit – Fundament für eine kraftvolle Asanapraxis
Praktische Erfahrung von Mobilisierung und Stärkung der drei Schlüsselbereiche im Yoga:

Schultergürtel, Brustraum und Hüftgelenke. Bekomme Einblick, wie diese deine Asana-Praxis auf die nächste Stufe erheben – vitaler, fließender, gesünder, sowohl im Geist als auch im Körper. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe.
SL: Rama Bohnert.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



18.–20.6. Harmonium Lernseminar
Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen.
SL: Jeanette Janaki Giesel.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

18.–20.6. Mindful Vinyasa Flow
Fließende und herzöffnende Asanaflows erwarten dich. Mit Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation, Metta und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Yoga-Asanas. Pranayama, Klänge und begleitende Mantras auf dem Harmonium sowie tänzerische Elemente vertiefen deine Praxiserfahrung.
SL: Jenny Höbler.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

18.–20.6. Vipassana Meditation und sanfte Yoga Flows
Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Yoga-Asanas. Du wirst Sitzmeditation, achtsame Körperarbeit, Entspannungstechniken, Atemübungen und Body-Scan intensiv selbst praktizieren.
SL: Melanie Bhavani Bergweiler, Marco Büscher.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

18.–20.6. Vollmond und Baum-Mystik an den Externsteinen
Erfahre die kraftvolle Vollmond-Energie an den Externsteinen. Wir pilgern im Licht des Vollmondes zu den versteckten Steinen. In einer Meditation tauchen wir dort in den heiligen Raum ein, in dem sich die Magie des Vollmonds und die Kräfte der Steine potenzieren und entfalten können.
SL: Yogita Sari.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



18.–20./22.6. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
18.–20.6.: MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.
18.–22.6.: MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.

18.–20.6. Yoga zwischen Bäumen und Wolken
In diesem Kinder-Yoga-Seminar gehen wir als kleine Naturforscher auf Entdeckungsreise. Mit Yoga, Spielen und Abenteuern in der Natur beobachten, sammeln und staunen wir über Pflanzen, Tiere und kleine Wunder. Kinder erleben die Natur mit allen Sinnen.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

18.–20.6. Yogatherapie und Ayurveda für die Atemwege
Lerne diverse Techniken aus Yoga und Ayurveda kennen, die dir helfen, die Atemwege zu reinigen, zu stärken und damit die Lebensenergie (Prana) hochzuhalten und Körper und Geist gesund zu erhalten. Tief durchatmen. Auch passend bei Long Covid.
SL: Raphael Mousa.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

18.–20.6. Zurück zu dir – Mental Yin Yoga
Mental Yin Yoga ist die Verbindung von Yoga, TCM und Meditation. Die im Sitzen oder Liegen ausgeführten Asanas entspannen Körper und Geist, fördern die Beweglichkeit und sind ein ideales Faszientraining. Yin Yoga wirkt in den tieferen Schichten des Körpers, wie Faszien, Knochen, Gelenken und Organe.
SL: Sivani Fischer.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

20.–25.6. Erlebnispädagogik Ausbildung
Theoretische Grundlagen der Erlebnispädagogik und ihre praktische Umsetzung anhand von vier Erlebnisfeldern.
SL: Abhati Grünbauer.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

20.–25.6. Themenwoche: Kraftorte und ihre multidimensionalen Ebenen
Was macht einen Kraftort aus? Wie erkenne ich ihn? Wie kann ich ihn nutzen und mich auf ihn vorbereiten? Diese und weitere Fragen werden beleuchtet. Du wirst an sehr hochschwingende Orte geführt. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.
SL: Yogita Sari.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

20.–25.6. Faszien-Yoga Praxiswoche
Gesunde Faszien geben dir Stabilität, Beweglichkeit, Entspannung und unterstützen deine Körperfunktionen auf vielfältige Weise. Mit dehnenden, entspannenden und kräftigenden Übungen, Methoden aus dem Faszientraining, dem Bodywork, alternativen Übungen und Körperanalysetools. Für alle geeignet.
SL: Viveka Wilde.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

20.–25.6. Feel the Rhythm – mit Trommeln das Leben spüren
Du wirst drei bis fünf verschiedene Rhythmen lernen und diese direkt mit Freude und Leichtigkeit spielen. Während du die Djembe spielst und ihren Rhythmus in deinen Händen spürst und den Herzschlag in deine Finger leitest, geschieht weit mehr als das hörbare Ergebnis. Du spürst das Leben im Einklang mit der Natur der Dinge.
SL: Bernardo Juni.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

20.–25.6. Themenwoche: BreathWalk® – fit in den Sommer
Starte voller Energie und innerer Balance in den Sommer! Erlebe BreathWalk® – Yoga Walking in der Natur. Lerne, Atem und Bewegung bewusst zu verbinden, Stress loszulassen und neue Kraft zu tanken. Für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet. Nähere Infos siehe S. 7.
SL: Silvia Henn.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

20.–25.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

20.–25.6. Yoga, Wandern und Klangtherapie
Eine Kombination von Klangyoga und Naturbegegnung. In den Yogastunden mit Klangschalen, Gongs und Mantras kannst du besonders gut entspannen und gleichzeitig viel Energie tanken. Bei den Wanderungen kannst du die Stille und die Schönheit der Natur genießen.
SL: Pranava Heinz Pauly.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

21.6. Weltyoga-Tag
Diesen Tag feiern wir mit einem besonderen Programm, Yogastunden, Meditationen und Vorträge. Viele erfahrene Lehrer:innen bieten Inspiration, Wohlbefinden und Entspannung. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:
MZ 64 €; DZ 85 €; EZ 106 €; S/Z 48 €.

25.–27.6. Erdheilung – Rituale für die Erde
Die Erde ist lebendig – wie können wir dazu beitragen? Mutter Erde ist nicht nur aus sich heraus lebendig, sondern auch aus der Beziehung der Menschen mit ihr. Wir wollen diese Beziehung fördern und werden verschiedene Rituale der alten Kulturen dieser Welt kennenlernen und praktizieren. Diese Rituale kannst du in deinem Alltag integrieren.
SL: Jürgen König.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

25.–27.6. Fünf Sinne, 5 Abenteuer
In diesem Kinder-Yoga-Seminar entdecken wir spielerisch die fünf Sinne. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Geschichten erleben Kinder jeden Tag Neues. Klangspiele und Musik schulen das Gehör, beim Kochen und Backen entdecken wir Düfte und Geschmack. So entsteht eine achtsame, kreative Zeit voller Freude und Gemeinschaft.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.



25.–27.6. Breath und Prana Yoga
Entdecke die Kraft deines Atems und deines Pranas. Du lernst wirkungsvolle Atemtechniken aus dem Yoga kennen, die deine Lebensenergie aktivieren, den Geist klären und das Nervensystem harmonisieren. Für mehr Vitalität, innere Ruhe und eine tiefere Verbindung zu dir selbst.
SL: Durga Vogel.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

25.–27.6. Klangmassage
Lasse dich tragen von den Schwingungen der Gongs und Klangschalen. Erlerne Spieltechniken, die Hintergründe der Schwingungstechniken und deren Wirkung. Du kannst ganz loslassen, fühlst dich positiv und gestärkt. Die sanfte Massage harmonisiert jede Körperzelle. Auch interessant für Yogalehrer und Therapeuten, die ihr Spektrum erweitern wollen.
SL: Pranava Heinz Pauly.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

25.–27.6. The magic sphere
Das Seminar „the magic sphere“ umfasst eine Sammlung verschiedener Techniken aus der Hypnose, die alle mit dem Bild einer „Kugel“ arbeiten. Gleichzeitig bedeutet „Sphere“ auch so etwas wie „Sphäre“. Die gezeigten Techniken helfen dir dich zu zentrieren, Kontakt zu deinem „Ressourcenzentrum“ aufzubauen.
SL: Tara Devi Schiebold.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



25.–27.6. Selbstliebe durch Selbstfürsorge

Verbringe ein Wochenende ganz mit dir und für dich. Lass dich von geführten Reisen und Meditationen sanft in deinen inneren Kern führen. Komm zur Ruhe und in Frieden. Spüre wieder, wer du wirklich bist und wohin du wirklich möchtest. Klangschalen und einfühlende Übungen helfen dir, dich glücklich auf eine liebevolle Begegnung mit dir einzulassen. Mit themenbezogener Mantra-Yogastunde. **SL: Claudia Balzer.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

25.–27.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.**

25.–27.6. Yogatherapie und Ayurveda für Erdung und Vata-Balance

Erde dich, spüre deine Kraft, deine Ruhe und deine Wurzeln. Mithilfe diverser Techniken aus Yoga und Ayurveda lernst du hier, wie du deinen Überschuss im Luft-Element besänftigst und so tiefe Entspannung, Stressreduktion und ganzheitliche Gesundheit erlangst. **SL: Raphael Mousa.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

**25.6.–9.7. Sadhana Intensiv – fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden**

Ein zweiwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem Pranayama, wie es Swami Vishnudevananda gelehrt hat. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas sowie Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. **SL: Sukadev Bretz, Adishakti Stein.** **MZ 1.145 €; DZ 1.435 €; EZ 1.733 €; S/Z/Womo 913 €.**

27.6.–2.7. Klarheit, Balance, Energie – Yoga und Ayurveda Retreat

Wir verbinden ayurvedisches Yoga, Atemarbeit, Yoga Nidra, Meditation und Ayurveda zu einer ganzheitlichen Praxis. Das Retreat schafft Raum für tiefe Erholung, mehr innere Balance und einen bewussteren Umgang mit Energie, Rhythmus und den Bedürfnissen des eigenen Systems. **SL: Raphael Mousa.** **MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.**

27.6.–2.7. Nervensystem in Balance – Yoga und Entspannung

Unser Nervensystem ist täglich vielfältigen Reizen und Belastungen ausgesetzt. Dauerhafter Stress kann zu Erschöpfung, innerer Unruhe, Schlafproblemen oder dem Gefühl führen, ständig unter Spannung zu stehen. Das Seminar bietet einen geschützten Raum, um bewusst zu entschleunigen und das Nervensystem wieder in Balance zu bringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. **SL: Beate Menkarski.** **MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.**

27.6.–2.7. Themenwoche: Malen zur Entspannung und Regeneration

Entdecke die heilende Wirkung der Farben für dich. Lerne viele kreative Übungen kennen, die dich zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Ruhe im Alltag führen. Du wirst spüren, welche tiefe Entspannung durch das Malen entstehen kann. Offen für alle. **SL: Diana Schalthöfer.** **MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.**

27.6.–2./4.7. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.**

27.6.–4.7. Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

Erarbeite dir Brücken zwischen Yoga und dem Wirtschaftsleben. Lerne Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu platzieren und zu vermarkten. Mit Rollenspielen. **SL: Yudhishtira Franko Loddo.** **MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.**

2.–4.7. Chair-Yoga

Chair-Yoga ist für Yogaanfänger, ältere Menschen und Menschen mit leichten körperlichen Einschränkungen geeignet. Wir werden Übungen mit und auf dem Stuhl praktizieren, fasziales Gewebe reaktivieren, den Körper dehnen und stärken, um gesundheitlich fit zu werden bzw. die Fitness zu erhalten. Atemübungen und geführte Tiefenentspannung runden die Stunde ab. **SL: Kuldeep Kaur Wulsch.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

2.–4.7. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen. **SL: Melanie Bhavani Bergweiler, Marco Büscher.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

2.–4.7. Klang als Tor zum Selbst: Embodied Tantra und Mantra-Praxis

Erlebe Klang als spirituelle Yogapraxis! Durch Tönen, Nada Yoga und Mantra Purja entwickelst du ein feines Gespür für Resonanz und Präsenz. Lerne das Sanskrit-Alphabet und seine korrekte Aussprache beim Chanten von Mantras und erfahre ihre direkte Wirkung auf dein Energiesystem. Vorträge verbinden tantrisches Wissen mit der direkten Körpererfahrung. **SL: Suguna Jäger, Raphael Mousa.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

2.–4.7. Magische Reise: Elfen, Drachen und Yoga

Wir tauchen in die Welt der Märchen ein: Yoga verbindet sich mit fantasievollen Abenteuern voller Helden, Feen und Magie. Mit Geschichten, Spielen und Bewegung erleben Kinder Yoga mit allen Sinnen, stärken Körpergefühl, Fantasie und Achtsamkeit und genießen eine lebendige Auszeit voller Märchenzauber. **MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.**

2.–4.7. Raja Yoga und Meditation – der Weg zur inneren Ruhe

Entdecke Raja Yoga als Weg zu mehr innerer Ruhe und Klarheit. Du lernst die Grundlagen des Yoga Sutras nach Patanjali kennen, vertiefst deine Meditationspraxis und ergänzt sie

durch meditatives Hatha Yoga. So stärkst du Achtsamkeit, Gelassenheit und innere Stabilität im Alltag.

SL: Gajendra Sebastian Niekrens, Nese Niekrens. **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

2.–4.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.**

2.–11.7. Panchakarma-Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

Eine Kur, die dich bis in die Zellen regeneriert und vitalisiert sowie dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden. **SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.** **MZ 1.161 €; DZ 1.348 €; EZ 1.539 €; S/Z/Womo 1.013 €.**

4.–9.7. Achtsamkeits Vipassana Retreat

Du wirst Achtsamkeits-Meditationen des Atems, Yoga-Asanas der Achtsamkeit und Yoga-Tiefenentspannung der Achtsamkeit praktizieren. Ziel ist es, erste Erfahrungen eines neuen Geisteszustands zu machen. Die Achtsamkeits-Techniken lassen sich gut in deinen Alltag übertragen. **SL: Premajyoti Schumann.** **MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.**

**4.–9.7. Ein stimmiges Leben führen**

Lebst du dein Leben – oder wirst du gelebt? Ganzheitliches Yoga und angewandte Psychologie sind kraftvolle Wege zur Selbststeuerung. Wir untersuchen, was Stimmigkeit bedeutet. Durch offene Fragestellungen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und die spirituelle Praxis gewinnst du neue Erkenntnisse und Impulse. **SL: Shivakami Bretz.** **MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.**

4.–9.7. Kleine Yogis backen Glück

Im Kinder-Yoga-Seminar verbinden wir Bewegung, Achtsamkeit und vegetarische Ernährung spielerisch. Mit Yoga, Spielen, Kochen und Backen fördern wir Kreativität, Selbstvertrauen und Gemeinschaft. So entstehen Freude an Bewegung, ein Gespür für gesunde Lebensmittel und eine fröhliche gemeinsame Zeit. **MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.**

4.–9.7. Vegane 5-Elemente-Koch-Ausbildung

In Theorie und Praxis lernst du Kochtechniken und Prinzipien der veganen 5-Elemente-Ernährung kennen und anwenden. **SL: Kuldeep Kaur Wulsch.** **MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.**

4.–9./11.7. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.**

**4.–9.7. Zwischen Himmel und Erde – Aerial meets Yin Yoga**

Erlebe Tage zwischen Himmel und Erde. Lass dich im Aerial Yoga auf den spielerischen Umgang mit der Schwerkraft ein und verbinde dich bei Yin-Yoga-Stunden entspannt und tief mit der Erde. So gehst du gestärkt und gleichzeitig entspannt nach Hause. **SL: Adidivya Andre.** **MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.**

9.–11.7. Aerial Yoga Basic

Erlebe Yoga neu! Erfahre Schwerelosigkeit – mit einem großen Tuch praktizierst du Yoga in der Luft. Spiele beim DANA® AERIAL YOGA mit der Schwerkraft: Gib dein eigenes Körpergewicht an das Tuch ab, lasse los und vertraue. Arbeite an der Flexibilität und Stärkung deines Körpers. Erlerne die Aerial-Grundreihe. **SL: Adidivya Andre.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

9.–11.7. Aradhana – Tantrische Herzensgebete

Ein Kurs für alle Suchenden, die sich auch im Alltag mit dem Göttlichen verbunden fühlen möchten, die die künstliche Kluft zwischen Alltag und spirituellem Leben überwinden möchten. Als langjährige direkte Schülerin von Swami Satyananda Saraswati hat Dr. Nalini die systematischen Techniken des Aradhana Sadhana unmittelbar von diesem großen Meister gelernt und gibt sie weiter. Englisch mit deutscher Übersetzung. **SL: Dr. Nalini Sahay.** **MZ 236 €; DZ 278 €; EZ 320 €; S/Z/Womo 204 €.**

9.–11.7. Ayurvedische vegane Ernährung nach den Doshas

Lerne in einer Gruppe die ayurvedisch-vegane Ernährungsweise kennen und erhalte ein tiefes Verständnis für deine persönlichen vorherrschenden Bioenergien, um deine tägliche Ernährung perfekt auf deine vegane Ernährungsweise abzustimmen. **SL: Beret Ohlendorf.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

9.–11.7. Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper

Lerne dich und deine persönlichen Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen! Durch das therapeutische Yoga nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Du übst auch, wie du gesund stehst und gehst. **SL: Julia Backhaus.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

9.–11.7. Wenn Klänge tanzen

In diesem Kinder-Seminar entdecken wir die Welt des Klangs! Mit Trommeln, Klangschalen und Rasseln entstehen fantasievolle Melodien. Kinder

lernen zuzuhören und erleben, wie aus einzelnen Tönen etwas Ganzes wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine klingende und inspirierende Zeit. **MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.**

**9.–11.7. Yin Yoga und Klang – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst, Klangschalen in verschiedenen Sequenzen des Yin-Yoga-Unterrichts einzusetzen. **SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

9.–11.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.**

9.–18.7. Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. **SL: Galit Zairi.** **MZ 996 €; DZ 1.182 €; EZ 1.368 €; S/Z/Womo 852 €.**

11.7. Ayurveda Wellnessstag

Ein Tag, um den Alltag zu vergessen, deine Seele baumeln zu lassen und dich selbst zu verwöhnen:

Ayurveda Massage-Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen und sanfte Yogastunde. 10:00–18:45 Uhr. **SL: Klara Langhans. 80 €.**

11.–16.7. Sommer im Märchenwald – Yoga für Kinder

In diesem Kinder-Yoga-Seminar gehen wir als kleine Naturforscher auf Entdeckungsreise – begleitet von Märchenmagie. Mit Yoga, Bewegung und Abenteuern in der Natur beobachten und staunen wir gemeinsam wie im Märchenwald. **MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.**

11.–16.7. Sound und Silence | Raja-Bhakti-Retreat

Du erlebst eine Woche voller Musik, Klang, Gesang, Freude, Herzöffnung, Hingabe und auch Stille. Mehrmals täglich singen und tönen wir zusammen heröffnende Mantras und gehen gemeinsam in der Meditation in die Stille. Du brauchst keine Vorkenntnisse mitzubringen aber gerne deine Instrumente. **SL: Shankara Stefan Maune.** **MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.**

11.–16.7. Themenwoche: Heilsame Klänge und Traumreisen

Tauche ein in die heilsamen Klangwelten von Maik und Jeannine von der Klang-Yoga-Energie Akademie. Dich erwartet Klangyoga mit heilsamen Chakra-Tönen und Klangmeditation, ein Klangmassage-Workshop, ganz unterschiedliche Klang- und Traumreisen. Offen für alle. Mehr Infos: siehe S. 7. **SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.** **MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.**



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2027 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



11.–16.7. Toxischer Stress und Trauma-Management

Lerne zu erkennen und zu verstehen, wie toxischer Stress und Trauma dich beeinträchtigen können. Du wirst gecoacht, um mit den Anzeichen und Symptomen von toxischem Stress und Trauma umzugehen. Du wirst Techniken erlernen, die dir Selbstmitgefühl, Selbstliebe, Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden vermitteln. **SL: Dr. Nalini Sahay.** MZ 492 €; DZ 595 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 410 €.

11.–16./18.7. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

☞ 11.–16.7. Yoga Nidra – therapeutisch und kreativ eingesetzt

Yoga Nidra bringt dich in einen tief entspannten und hoch suggestiblen Theta-Zustand, wodurch nicht nur starke Stressreduktion geschieht. Mit etwas Kreativität lernst du den therapeutischen Einsatz von Yoga Nidra, indem dieser auf individuelle Bedürfnisse angepasst wird.

SL: Raphael Mousa.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

11.–18.7. Lomi-Lomi – Hawaiianische Energiemassage Ausbildung

Lerne, eine vollständige Lomi-Lomi-Massage zu geben. Mit Skript und Zertifikat. **SL: Adidivya Andre.** MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

11.–18.7. Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.

SL: Sukadev Bretz, Adishakti Stein.

MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

11.–18.7. Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)

Du lernst Yoga-, Atem- und Kriya-(Reinigungs-) Techniken sowie spezielle Ernährungsempfehlungen kennen, mit denen du Krankheiten wie Asthma, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündungen und allergischen Schnupfen vorbeugen kannst.

SL: Claudia Persche, Ravi Persche.

MZ 848 €; DZ 989 €; EZ 1.138 €;

S/Z/Womo 736 €.

14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Alles kostenlos. Spende willkommen.

SL: Sukadev Bretz.

NEW 16.–18.7. Aus alt mach neu:**Kreativ-Yoga**

Wir tauchen in die zauberhafte Welt der recycelten Kunst ein! Aus alten Materialien entstehen kreative Kunstwerke voller Fantasie. Kinder erleben, wie aus Altem etwas Neues wird und entdecken den Wert von Materialien. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine inspirierende, magische Zeit voller Kreativität und Freude.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

**16.–18.7. Chanten lernen – die Kraft vedischer Rezitation**

Lerne alles über das Chanten. Lass uns gemeinsam in die wunderschönen, beruhigenden Klänge der Mantras eintauchen. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Atmaprakashananda Saraswati.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

16.–18.7. Lerne deine Schatten lieben – mit Yin Yoga zur Ganzheit

In liebevoll angeleiteten Meditationen, schamanischen Reisen, Yin-Yogastunde und Übungen kannst du auf sanfte Art in Kontakt mit deinen Schatten kommen. Du lernst zu erkennen, welches Potential dort für dich bereitliegt und kannst auf diese Kraft wieder zugreifen.

SL: Iris Chandrika Kurz.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

16.–18.7. Reiki 3. Grad Ausbildung

Im 3. Reikigrad, dem Meistergrad, wirst du mehrmals in das Meistersymbol und dessen Mantra eingeweiht. Dies ist das machtvollste Symbol, mit dessen Hilfe du nicht nur bei nahen Verwandten und Freunden, sondern auch bei Klienten Reiki-Anwendungen durchführen kannst.

SL: Silke Hube.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

16.–18.7. Shodasha Adharas – die 16 Energiepunkte im Siddha Yoga

„Adhara“ bedeutet Fundament, Basis und Stütze. Die Siddha-Yoga-Tradition, eine der ältesten Yogatraditionen, lehrt die 16 (Shodasha) vitalen Energiepunkte in unserem Körper. Ram Vakkalanka wird ein wenig über die alte Siddha-Yoga-Tradition sprechen, die Quelle dieser Weisheit. Dann wird er in die sechzehn Adharas eintauchen. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

16.–18.7. Vollmond und Baum-Mystik an den Externsteinen

Erfahre die kraftvolle Vollmond-Energie an den Externsteinen. Wir pilgern im Licht des Vollmondes zu den versteckten Steinen. In einer Meditation tauchen wir dort in den heiligen Raum ein, in dem sich die Magie des Vollmonds und die Kräfte der Steine potenzieren und entfalten können.

SL: Yogita Sari.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

16.–18.7. Yoga und Meditation**Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Violetta Duda.**

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

**☞ 16.–18.7. Yoga, Spirit und Nature**

Wie kannst du dich und dein Leben wieder in Einklang mit der Natur und deinem wahren Selbst bringen? Wir praktizieren so viel wie möglich draußen – der optimalen Umgebung, um Frieden und innere Einkehr zu finden. Mit theoretischen Ansätzen der Integralen Theorie und des spirituellen und religiösen Naturalismus. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 236 €; DZ 278 €; EZ 320 €; S/Z/Womo 204 €.

NEW 16.–21.7. Healing Sounds – alles schwingt in Harmonie

Healing Sounds: Entdecke die Kraft deiner Stimme als Spiegel deiner Seele. Mit Mantrén, Chakra- und Qigong-Klängen findest du zurück zu innerer Harmonie, Heilung und tiefer Verbindung zu dir selbst.

SL: Hagit Noam.

MZ 510 €; DZ 612 €; EZ 720 €; S/Z/Womo 426 €.

18.7. Guru Purnima

Guru Purnima ist ein hinduistisches Fest, das die Verehrung von spirituellen Lehrern feiert. Es wird von Anhängern des Yoga und Vedanta gefeiert. Das Fest ehrt die Weisheit und Führung der Gurus und Lehrer, die den Schülern den Weg zum spirituellen Wachstum zeigen. 18:00-22:00 Uhr.

SL: Sukadev Bretz.

18.–23.7. Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

Du lernst gezielte ayurvedische Maßnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden. **SL: Galit Zairi.**

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

**18.–23.7. Emotionscoach für Kinder und Erwachsene Ausbildung**

Lerne, Kinder und Erwachsene zu coachen, ihre Emotionen zu regulieren, sodass sie sich auch in belastenden Situationen selbst helfen können.

SL: Dr. med. Johanna Sach, Shaktidas Schüler.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

NEW ☞ 18.–23.7. Im Rhythmus des Sommers – Körperarbeit, Meditation und Gemeinschaft

Eine intensive Sommerzeit voller Körperarbeit, Naturpraxis, Bewegung und Begegnung. Durch Meditation, Trancearbeit, achtsame Selbsterfahrung und Gruppenprozesse löst du Stress, kommst aus dem Kopf in den Körper und findest neue

Lebenskraft, Klarheit und Verbindung – mit dir selbst und anderen. **SL: Iris Chandrika Kurz.** MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

18.–23.7. Kundalini, Tantra und Yantra

Das Erwecken der Kundalini-Kraft ist der Schlüssel zum höheren Yoga, zu mehr Energie, größerer Erfüllung im Leben und spiritueller Erleuchtung. Swami Bodhichitananda als erfahrener Yogameister führt dich durch Theorie und Praxis des Kundalini Yoga und Tantra. Besonders: Visualisierung, Meditation, Arbeit mit Chakras, Nadis, Yantras, besonders mit dem Sri Yantra. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 492 €; DZ 595 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 410 €.

**18.–23.7. Sadhana Chatushtayam – die vier Schlüssel zur Selbsterkenntnis**

Unerschütterliche Torwege zur vedantischen Vision. Finde selbst die Wirkung des Programms heraus. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Atmaprakashananda Saraswati.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

18.–23.7. Lerne Harmonium und Kirtan im klassischen indischen Stil

Du lernst von einem professionellen indischen Nada-Meister Harmonium und Kirtans mit heilenden indischen Ragas. Du wirst Kirtans und Mantras im klassischen indischen Stil chanten, dabei das Harmonium einsetzen, Mantras mit Ragas singen und wie in der Raga-Tradition improvisieren. Gerne ein Musikinstrument mitbringen. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 18.–23.7. Mit allen Sinnen die Welt erleben

Wir entdecken spielerisch die fünf Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Geschichten erleben Kinder jeden Tag Neues. Klangspiele und Musik schulen das Gehör, beim Kochen und Backen entdecken wir Düfte und Geschmack.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

☞ 18.–23.7. Spirituelles Retreat mit Chitra Sukhu

Entfliehe dem Trubel des Alltags und tauche ein in einen Raum der Stille und Erleuchtung. Lass dich von der strahlenden Präsenz von Chitra Sukhu leiten, einer international angesehenen Lehrerin. Dieses Retreat ist eine Einladung zu einer Reise nach innen. Durch Meditation, Reflexion, intuitive Lehren und heilige Praktiken wird Chitra dich genau dort abholen, wo du gerade stehst.

SL: Chitra Sukhu.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

NEW ☞ 18.–23.7. Themenwoche:**Sommer der Präsenz und Verbundenheit**

Verbinde dich durch Conscious Connected Breathwork mit dir selbst und der Gemeinschaft. Begleitet von somatischen Bewegungen, Musik, Räucherwerk, Meditation und den Qualitäten

der Elemente findest du Raum zum Innehalten, Auftanken und bewussten Wahrnehmen. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.

SL: Magdalena Niering.

MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

18.–23./25.7. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

18.–25.7. Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

Hier schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Du lernst, wie du in den Erst-Kontakt gehst und eine Anamnese erstellst. Baustein A der Psychologischen Yogatherapie. **SL: Shivakami Bretz.** MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

18.–25.7. Prana-Heilung-Ausbildung – Grundkurs

Du lernst u. a. deine eigenen Energien zu harmonisieren und die verschiedenen Ebenen deines Wesens zu heilen sowie Prana-Heilenergie zu übertragen. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;

S/Z/Womo 682 €.

18.7.–1.8. Reiki-Lehrer Ausbildung 4. Grad

Die Reiki-Lehrerausbildung ist eine intensive Erfahrung, denn Reiki ist ein Geschenk, und du lernst hier, wie du dieses Geschenk an andere Menschen eigenverantwortlich weitergeben kannst.

SL: Silke Hube.

MZ 1.509 €; DZ 1.794 €; EZ 2.088 €;

S/Z/Womo 1.286 €.

18.7.–15.8. Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung

Intensive Yogatherapie-Ausbildung nach dem System des renommierten SVYASA-Instituts in Karnataka/Südinien, das sich am Aufbau der 3 Körper und 5 Hüllen orientiert. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Meera Karanath, Harilalji.

MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €;

S/Z/Womo 2.494 €.

18.7.–15.8. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Narayan Zraggen, Viveka Wilde.

MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €;

S/Z/Womo 2.494 €.

21.–25.7. Reiki 1. Grad Ausbildung

Du lernst verschiedene Möglichkeiten zur Nutzung der Reiki-Energie, wie Körperbehandlungen, Chakren-Harmonisierung, Blockaden-Auflösung und vieles mehr. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. **SL: Silke Hube.**

MZ 486 €; DZ 568 €; EZ 652 €; S/Z/Womo 422 €.

23.–25.7. Noam Voice – Einführung

Deine Stimme bist du. Jede Stimme ist ein Spiegel der jeweiligen Person und ihres eigenen Selbst. Noam Voice zeigt dir Techniken, um dich besser kennenzulernen und das volle Potential deiner Stimme zu entfalten. Du wirst deinen Körper und deine Seele als dein Instrument erleben.

SL: Hagit Noam.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

23.–25.7. Asana-Intensiv für Achtsamkeit, Geduld und Beweglichkeit

Lerne mit Achtsamkeit in der Asanapraxis mehr im Hier und Jetzt anzukommen. Durch intensives Arbeiten an deiner Flexibilität kannst du Weite entwickeln und über bisherige Grenzen hinauswachsen. Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Durch Halten der Stellungen werden dir innere Vorgänge bewusster und du lernst, sie mit Gelassenheit und Gleichmut zu betrachten. Täglich 4–6 Stunden Asanas. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Shambhudas Laufer.**

MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.



23.–25.7. Bhakti und Jnana – Herz und Geist in Einheit

Wahres Wissen ohne Hingabe ist trocken – Hingabe ohne Wissen ist blind. Swami Atmaprakashananda zeigt die Synthese von Bhakti und Jnana: wie Liebe zur Wahrheit und Wahrheit zur Liebe führt. Mit Chanten, Geschichten aus den Schriften und tief bewegenden Erklärungen zeigt sie, wie Vedanta das Herz öffnet und den Geist befreit. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Atmaprakashananda Saraswati.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

23.–25.7. Chakra-Harmonisierung mit Klang, Mantra und Mudra

Ein ganz besonderes Erlebnis: Asanas zu den klassischen Klängen der Sitar, dazu kraftvolle Mantras und Mudras harmonisieren die Chakras. Ram ist ein Meister der Sitar und Mantras. Er und Kaivalya begleiten dich auf deiner Reise durch die Chakras. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka, Kaivalya Meike Schönknecht.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

23.–25.7. Schattenarbeit im Licht des Yoga

Du lernst u. a. anhand von Praktiken wie Voice Dialogue, Erfahrung von Selbstperspektiven, spezielle Pranayama-Techniken mehr Licht auf deine Schatten zu werfen. Swami Bodhichitananda vermittelt zu Anfang das richtige Verständnis des Geistes und der psychologischen Entwicklung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.
MZ 236 €; DZ 278 €; EZ 320 €; S/Z/Womo 204 €.

23.–25.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

23.–25.7. Yoga-Action und Superheldenspaß

Im Kinder-Yoga-Seminar werden wir zu kleinen Superhelden! Spielerisches Yoga trifft auf Missionen voller Mut und Fantasie. Mit Bewegung, Spielen und Übungen stärken Kinder ihre „Superkräfte“ wie Beweglichkeit, Körpergefühl und Teamgeist – für eine lebendige Auszeit voller Spaß und Abenteuer.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

25.–30.7. Bhakti: Die Welt der Herzensklänge

Entdecke Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Das Seminar ist ein kraftvolles und zugleich subtiles Erlebnis deiner Stimme in Verbindung zu deinen Emotionen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. Dort, wo sich Öffnung und Heilung entfalten.

SL: Matthias Meyne.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

25.–30.7. Das Gesetz der Anziehung

Wie hängen äußere und innere Realität zusammen? Wie kannst du durch Veränderung der Innenwelt die äußeren Bedingungen verändern und umgekehrt? Wie kannst du Energien gezielt einsetzen, die Schwingungsebenen wechseln und die Sprache des Universums verstehen und sprechen? Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Chitra Sukhu.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

25.–30.7. Grundlagen der vedischen Astrologie

Schöpfe dein volles Potenzial im Leben aus! Du lernst Konzepte der vedischen Astrologie kennen, z. B. die neun Planeten, wie sie unser Denken und Verhaltensmuster beeinflussen, die 12 Tierkreiszeichen, die 12 Häuser und ihre Bedeutung. Mit Tipps zur Analyse der Geburtshoroskope und zur Identifizierung der Ziele, die eine Seele in ihrer aktuellen Inkarnation verfolgen möchte. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

25.–30.7. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde

Wir entdecken spielerisch die vier Elemente. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Achtsamkeit erleben Kinder ihre Kraft in sich und der Natur. Dabei wachsen Respekt für die Elemente, Umweltbewusstsein, Kreativität und Gemeinschaft – für eine freudige, stärkende Zeit.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

25.–30.7. Noam Voice – Vertiefungsseminar

Noam Voice – Vertiefung: Erweitere deine stimmlichen Möglichkeiten und vertiefe deine Selbsterfahrung. Spielerisch, kreativ und meditativ entwickelst du Ausdruck, Präsenz und Verbindung zu dir selbst.

SL: Hagit Noam.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

25.–30.7. Pawanmuktasana Yogalehrer-Weiterbildung

Lerne, Pawanmuktasana an deine Yogaschüler weiterzugeben. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

25.–30.7. Schamanische Rituale Ausbildung

Erfahre die Kraft der schamanischen Rituale. Diese Ausbildung vermittelt dir stabile Grundlagen der schamanischen Arbeit.

SL: Galit Zairi.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

25.–30.7. Themenwoche: Mysterium Externsteine

Spannende Vorträge, Tagesausflüge, Yogastunden, und vieles mehr. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Elisabeth Steinbeck-Block, Sharima Steffens.

MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

25.–30.7./1.8. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.



25.–30.7. Yoga für Jugendliche

Flow, breathe, connect – Sei dabei, entspanne, tanke Energie und erlebe Gemeinschaft! In unseren Stunden geht es nicht um Perfektion, sondern um dich: Spaß an Bewegung, coole Flows zur Musik und kleine Challenges, an denen du wachsen kannst.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

25.7.–1.8. Shivalaya Stille Retreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe und tiefer Begegnung mit dir. Täglich drei lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden, achtsam-meditatives Karma Yoga. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation und psychische Stabilität werden vorausgesetzt.

SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

25.7.–1.8. Yogatherapie-Retreat – begleitend bei Herzerkrankungen

Diese Yogatherapie-Woche richtet sich an Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, koronarer Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen oder Herzinsuffizienz. Sanfte Yogaübungen, bewusste Atemführung, Tiefenentspannung und Meditation bieten Raum für Ruhe, Körperwahrnehmung und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Kräften.

SL: Harilalji.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

25.7.–1./6.8. Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.

SL: Sukadev Bretz, Ananta Heussler, Shankari Winkelbauer.
25.7.–1.8.:
MZ 837 €; DZ 978 €; EZ 1.125 €; S/Z/Womo 724 €.

25.7.–6.8.:
MZ 1.307 €; DZ 1.548 €; EZ 1.800 €; S/Z/Womo 1.112 €.

28.7.–1.8. Reiki 2. Grad Ausbildung

Vertiefung von Grad 1 und Verstärkung der Reiki-Energie, u. a. Einweihung in drei Reiki-Symbole und ihre Mantren, Fern-Reiki, Harmonisierung und Reinigung von Räumen. Teilnahmevoraussetzung: Teil 1.

SL: Silke Hube.
MZ 486 €; DZ 568 €; EZ 652 €; S/Z/Womo 422 €.

30.7.–1.8. Armbalancen – Funky Bakasana, Handstand und Co

Du wirst unterschiedliche Handbalancen erleben mit Übungen zum Kraftaufbau, zur Verbesserung deines Gleichgewichtssinns und zum Verständnis der Schulteranatomie. Dies wird dir helfen, das „Upside-Down“ Puzzle zu verstehen und zu gestalten. Teilnahmevoraussetzung: Letzte 12 Monate regelmäßige Asanapraxis.

SL: Jyotimaya Leistner.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

30.7.–1.8. Einführung: Theva Move Schmerzbefreiung Schwerpunkt: Liebscher und Bracht

Theva Move ist schmerzbefreiende, ganzheitliche Körperarbeit, in Ruhe und in Bewegung, Elemente aus Liebscher und Bracht, Faszien-Yoga, Atemarbeit, Yoga nach B.K.S. Iyengar, Feldenkrais, zeitgenössischem Tanz, funktionellem Bewegungstraining, Pilates und meditativer Tiefenentspannung verbinden sich zu freudvoller, bewusster Bewegung für mehr Körpervertrauen, Beweglichkeit und Lebensqualität.

SL: Kim Thevarajah.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

30.7.–1.8. Kling-Klang-Yoga

In diesem Kinder-Seminar tauchen wir in die Welt des Klangs ein! Mit Trommeln, Klangschalen und Rasseln entstehen fantasievolle Melodien. Kinder entdecken die Magie des Musizierens, lernen zuzuhören und erleben, wie aus Tönen etwas Ganzes wird.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

30.7.–1.8. Liebe dich selbst

Das ist eine Einladung, das Loszulassen, was dir schadet und das zu tun, was dich stärkt. Dafür ist wichtig, dich mit allen Schwächen und Schatten anzunehmen, dir über deine wahren Bedürfnisse klar zu werden und dich frei zu machen von der Abhängigkeit und vom Wohlwollen anderer. Das erspart dir viele Enttäuschungen und Stress.

SL: Ajai Preet.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

30.7.–1.8. Spiraldynamik® – Yoga Asanas exakt

Der menschliche Körper besteht aus ineinandergreifenden Spiralen, von Kopf bis Fuß. Die Spiraldynamik® zeigt dir den roten Faden funktioneller Anatomie – eine Bewegungsintelligenz, die sich durch alle Asanas zieht. Im Wechsel von Teaching und Praxis erlebst du einen Perspektivenwechsel und erntest Bewegungs- und Schmerzfreiheit, Energiefluss und Divine Alignment mit anatomisch korrekter 3D-Ausrichtung.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

30.7.–1.8. Yoga für Jugendliche

Flow, breathe, connect – Sei dabei, entspanne, tanke Energie und erlebe Gemeinschaft! In unseren Stunden geht es nicht um Perfektion, sondern um dich: Spaß an Bewegung, coole Flows zur Musik und kleine Challenges, an denen du wachsen kannst.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

30.7.–1.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

30.7.–6./8.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv Z

Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten.

30.7.–6.8.:
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

30.7.–8.8.:
MZ 869 €; DZ 1.052 €; EZ 1.239 €; S/Z/Womo 722 €.

30.7.–8.8. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

MZ 421 €; DZ 515 €; S/Z/Womo 304 €.



30.7.–8.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv I – Shiva Samhita

Ein besonders attraktiver Kurs für Yoga-Lehrer, die ihrem Unterricht und ihrer eigenen Praxis eine neue spirituelle Dimension und Tiefe geben wollen. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Saradananda.
MZ 869 €; DZ 1.052 €; EZ 1.239 €; S/Z/Womo 722 €.

1.–3.8. Chakra-Heilung-Klang

Intensiviere deine Beziehung zu deinen Chakras durch Tönen und achtsames Atmen. Durch meditative Klang- und Atemübungen kannst du deinen Körper und deine Energien besser beobachten. Du kannst Energien aktivieren und dorthin lenken, wo sie benötigt werden.

SL: Hagit Noam.
MZ 191 €; DZ 234 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

1.–6.8. Erneue dein Leben

Höre auf, dich als Opfer der Umstände zu fühlen und nimm dein Leben aktiv in die Hand. Lerne, wie du deine Schöpferkraft bewusst und gezielt einsetzen kannst. Wenn du im Einklang mit kosmischen Gesetzen schwingst, kannst du dein Potenzial entfalten, deine ureigene Bestimmung entdecken und leben. Dann wird dein Leben leicht, spielerisch und voller Freude sein. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Chitra Sukhu.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

1.–6.8. Holistic Healing Ausbildung

Diese Ausbildung lädt dich ein, dich bewusster mit der Natur, energetischen Konzepten und feinstofflichen Ebenen auseinanderzusetzen und deine persönlichen Erfahrungen damit zu vertiefen.

SL: Galit Zairi.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.



1.–6.8. Kriya Yoga Intensiv

Einführung in Kriya Yoga – Meditationspraxis eines höheren Zeitalters. Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga. Swami Bodhichitananda unterrichtet die grundlegenden Techniken des Kriya Yoga, u. a. „Das Prinzip der Meditation auf den Atem und die Praxis von Hamsa“ und „Anahata Shabda – die Kraft von OM und Klang in der Meditation“ sowie ergänzende Asanastunden. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.
MZ 492 €; DZ 595 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 410 €.



1.–6.8. Kriya Yoga Intensiv mit Dr. Nalini Sahay

Wenn du seit zwei Jahren oder länger regelmäßig Asanas und Pranayama (mit Mudras und Bandhas) praktizierst, bist du bereit, den Kriya Yoga in der tantrischen Tradition als Teil des Kundalini Yoga zu lernen. Du lernst die 20 Haupt-Kriya-Praktiken in einer besonderen Zusammenstellung und Reihenfolge, sodass sie systematisch zu Pratyahara, Dharana und Dhyana führen. Intensivseminar. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung. **SL: Dr. Nalini Sahay.**
MZ 492 €; DZ 595 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 410 €.



👍 **1.–6.8. Meditation Intensiv Schweigend**
Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.
SL: Sukadev Bretz, Shankari Winkelbauer.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 1.–6.8. Naturforscher unterwegs: kleine Entdecker auf Tour

Wir gehen als kleine Naturforscher auf Entdeckungsreise. Mit Yoga, Bewegung und Abenteuer in der Natur beobachten, sammeln und staunen wir über Pflanzen, Tiere und kleine Wunder. Kinder erleben die Natur mit allen Sinnen und stärken Körpergefühl, Neugier und Achtsamkeit – für eine lebendige, verbundene Auszeit.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

NEW 1.–6.8. Themenwoche: Zurück in die Mitte – von innerer Balance zu mehr Klarheit, Kraft und Verbindung

Komm bei dir selbst an – jenseits von Erwartungen, Funktionieren und dem ständigen Außen. Durch Atemarbeit, Embodiment, innere Reisen, EFT und Impulse aus psychologischer und spiritueller Arbeit stärkst du die Verbindung zu deinem Körper, deiner inneren Stimme und deiner eigenen Ausrichtung. Nähere Infos siehe S. 7. **SL: Suniti Jacob.**
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

1.–6.8. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.
SL: Bettina Schröder.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

1.–6./8.8. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

1.–6.8. Yoga für Jugendliche

Flow, breathe, connect – Sei dabei, entspanne, tanke Energie und erlebe Gemeinschaft! In unseren Stunden geht es nicht um Perfektion, sondern um dich: Spaß an Bewegung, coole Flows zur Musik und kleine Challenges, an denen du wachsen kannst.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

1.–8.8. Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

Psychologische Yogatherapie geht über die symptomatische Behandlung hinaus. Du übst, Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des Integralen Yogas zu begleiten und zu unterstützen. Baustein (C) der Psychologischen Yogatherapie. Voraussetzung: Vorherige Teilnahme an „Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie“. **SL: Shivakami Bretz.**
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

1.–8.8. Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche

Du lernst, Hormonyoga-Übungsreihen und gezielte Übungen zu unterrichten, entsprechende Kurse und Workshops aufzubauen und zu strukturieren. **SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.**
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

NEW 1.–8.8. Yogatherapie-Retreat – begleitend bei Ängsten, Depressionen und Burnout

Für Menschen, die mit Stress, Erschöpfung, Ängsten, depressiven Verstimmungen oder Burnout umgehen. Durch eine Kombination aus sanften Körperübungen, Atemtechniken, Tiefenentspannung, Meditation und Elementen einer achtsamen yogischen Lebensführung bietet sie Raum für Regeneration, Selbstwahrnehmung und einen bewussten Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen. **SL: Harilalji.**
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

6.–8.8. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen.
SL: Melanie Bhavani Bergweiler, Marco Büscher.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

6.–8.8. Moxa – eine hochwirksame Methode

Du lernst, wie du Moxibustion anwenden kannst, welches Material du dafür benutzen kannst und auf welche Akupunkturpunkte du Moxa anwenden kannst.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

**6.–8.8. Kriya Yoga Vertiefung**

Vertiefung und Weiterführung von Swamijis Kriya-Yoga-Intensivseminars mit mehr Praxis. Verstärkung und Festigung der ersten Kriya Yoga Technik, die du am Ende des Kriya Yoga Intensivseminars erhalten hast. Swamiji wird deine Praxis der 1. Kriya-Yoga-Technik durch gemeinsames Üben überprüfen. Du lernst fortgeschrittene Praktiken zur Unterstützung deiner Kriya Yoga Meditationspraxis, die dich auf den Erhalt der 2. Kriya vorbereiten. Voraussetzungen für die Teilnahme: Vorheriger Besuch des Kriya-Yoga Intensivseminars von Swamiji und Erhalt der 1. Kriya-Technik am Ende des Seminars, oder du kannst sie zu Beginn des Seminars erhalten. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga. Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. Englisch mit deutscher Übersetzung.
SL: Swami Bodhichitananda.
MZ 236 €; DZ 278 €; EZ 320 €; S/Z/Womo 204 €.

6.–8.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

6.–8.8. Yoga für Jugendliche

Flow, breathe, connect – Sei dabei, entspanne, tanke Energie und erlebe Gemeinschaft! In unseren Stunden geht es nicht um Perfektion, sondern um dich: Spaß an Bewegung, coole Flows zur Musik und kleine Challenges, an denen du wachsen kannst.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

**NEW 6.–8.8. Psoas Work – Soul Work (traumasensible Yogapraxis) – Psoas, Nervensystem und verkörperte Stabilität**

Erforschung der Rolle des Psoas im Zusammenspiel von Körperstruktur und Nervensystem. Durch achtsame Yogapraxis und Körperarbeit entwickeln wir neue Möglichkeiten von Stabilität, Erdung und Bewegungsfreiheit. **SL: Ravi Ott.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

6.–8.8. Yin Yoga trifft Yogatherapie

Tauche ein in ein sanftes, wirkungsvolles Wochene, das Yin Yoga mit yogatherapeutischen Ansätzen verbindet. Tiefe Yin-Positionen, individuell angepasst, treffen auf achtsame Yogatherapie-Techniken, um Körper, Geist und Seele zu beruhigen, zu lösen und zu stärken.
SL: Omkari Silvia Schumann.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

6.–8.8. Yoga Nidra für Kinder – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne speziell auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmte Entspannungstechniken und ermögliche ihnen damit, den Herausforderungen ihres Lebens mit einer positiven Einstellung und

spiritueller Stärke entgegenzutreten. Englisch mit deutscher Übersetzung. **SL: Dr. Nalini Sahay.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

6.–13.8. Indische Rituale Ausbildung

Lerne klassische indische Rituale auszuführen und andere dazu anzuleiten: kleine Puja, große Puja, Agnihotra, Homa, Yajna, Arati.
SL: Sukadev Bretz, Shankari Winkelbauer.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

6.–13.8. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

Lerne, die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. **SL: Galit Zairi.**
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

6.–15.8. Jugendübungsleiter für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche

Du bist zwischen 14 und 18 Jahren, möchtest tief ins Yoga eintauchen und Yoga an Gleichaltrige weitergeben? Dann bist du hier richtig.
SL: Kavita Pippon.
MZ 413 €; DZ 505 €; EZ 785 €; S/Z/Womo 298 €.

8.–13.8. Erwecke den inneren Lehrer

Erwecke und nutze Buddhi, deine höhere Intelligenz – dein zuverlässigster innerer Lehrer. Du lernst, das Leben aus der Makro-Perspektive wahrzunehmen, die Dinge zu sehen und zu fühlen, wie sie wirklich sind. Du erkennst, dass alles perfekt ist, so wie es ist. Englisch mit deutscher Übersetzung.
SL: Chitra Sukhu.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 8.–13.8. Fünf Sinne, 5 Abenteuer

In diesem Kinder-Yoga-Seminar entdecken wir spielerisch die fünf Sinne. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Geschichten erleben Kinder jeden Tag Neues. Klangspiele und Musik schulen das Gehör, beim Kochen und Backen entdecken wir Düfte und

Geschmack. So entsteht eine achtsame, kreative Zeit voller Freude und Gemeinschaft.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

**8.–13.8. Meditations-Retreat leicht gemacht**

Aus seiner mehr als 35-jährigen eigenen Praxis heraus sowie durch das Studium bei vielen Yogis und Meistern gibt Swami Bodhichitananda in diesem Retreat eine gründliche Einweisung und Vertiefung in Meditation und Pranayama, erst mit kürzeren und dann längeren Sitzungen. Gelegenheit zu persönlicher Beratung und Eingehen auf deine Fragen. Englisch mit deutscher Übersetzung.
SL: Swami Bodhichitananda.
MZ 492 €; DZ 595 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 410 €.

8.–13.8. Stressmanagement und Achtsamkeit

Krankenkassenanerkannter Kurs. Wir arbeiten mit dem Stress- und Ressourcenmanagement. Diese Methoden können dir helfen, mit akuten Stresssituationen besser umzugehen und deine Lebensqualität zu verbessern.
SL: Roswitha Breitkopf, Michael Büchel.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

8.–13.8. Themenwoche: Kreatives Malen und Gestalten für Kinder und Familien

In dieser besonderen Themenwoche tauchen Kinder in die Welt der Kreativität ein! Nachmittags entdecken wir gemeinsam verschiedene Mal- und Basteltechniken mit Farben, Naturmaterialien und spannenden Gestaltungsideen. Ich zeige den Kindern Schritt für Schritt, wie sie ihre eigenen Kunstwerke erschaffen können – mit viel Raum zum Ausprobieren und Staunen. Offen für alle. Siehe S. 7.

SL: Diana Schalthöfer.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

8.–13./15.8. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Nitya Yvonne Jaudas.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

8.–15.8. 5 Elemente Massage Ausbildung

Du lernst, mit spezialisierten Element-Massagen, die jeweiligen Elemente zu stimulieren und zu harmonisieren und bekommst ein tiefes Verständnis, wie die Elemente das Leben und die Befindlichkeit des Menschen beeinflussen und wie du sie bei dir und deinen Klienten lenken kannst.

SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

8.–15.8. Atemkursleiter Ausbildung

Lerne, Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten.
SL: Bhakti Skarupke.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.



8.–15.8. Ayurveda Vegan Koch Ausbildung
Erlerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis. Geeignet sowohl für Hobbyköche als auch für professionelle Köche, die ayurvedischen Gerichte anbieten wollen.
SL: Julia Lang.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;
S/Z/Womo 682 €.



8.–15.8. Chakra Lehrer Ausbildung
Steige tief ein in Theorie und Praxis der Chakra-Lehre. Der Kurs ist speziell auf deine persönliche Entwicklung und die Entfaltung des kreativen Potenzials deiner Schüler ausgerichtet. Englisch mit deutscher Übersetzung.
SL: Swami Saradananda.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;
S/Z/Womo 682 €.

8.–15.8. Spirituelle Hypnose Grundausbildung
Lerne, mit Trancetechniken eine tiefere Intelligenz jenseits der Worte zu erfahren und zu nutzen. Moderne Trancetechniken können helfen, Ideen zu finden und Intuition zu stärken.
SL: Susanne Sirringhaus.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;
S/Z/Womo 682 €.

NEW ☺ **8.–15.8. Yogatherapie-Retreat – begleitend bei Autoimmunerkrankungen und Krebs**
Ein Retreat für Menschen mit Autoimmun- oder Krebserkrankungen. Sanfte Yogaübungen, Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation schaffen einen geschützten Rahmen für Entspannung, Selbstwahrnehmung und einen achtsamen

Umgang mit den eigenen Kräften. Mit individueller Begleitung. **SL: Harilalji.**
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;
S/Z/Womo 682 €.

8.–17.8. Yoga für Kinder
Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten.
MZ 421 €; DZ 515 €; S/Z/Womo 304 €.

8.–17.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A2/F2 – die Weisheit der Upanishaden
Eingehende Behandlung der Upanishaden, der wichtigsten klassischen Texte des Jnana Yoga, Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. **SL: Maheshwara Mario Illgen.**
MZ 869 €; DZ 1.052 €; EZ 1.239 €;
S/Z/Womo 722 €.

13.–15.8. Breathwork – Atem als Weg
Du lernst die zauberhafte Welt des Atmens kennen: energetisieren, entspannen, emotionalen Ballast loslassen – unser Atem ist eine Wunderwaffe und er ist immer da. Hier lernst du diverse Atemtechniken aus Yoga und Tantra bis hin zu bewussteinserweiternden Methoden wie Conscious Connected Breathwork.
SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



13.–15.8. Klang erleben mit Yoga
Genieße eine intensive Zeit der Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung und Stille. Ein Pra-

xiseminar, in dem dich meditative sanfte Klänge durch die Yogastunden und Meditationen begleiten. Mit einer ausgleichenden Chakra-Harmonisierung und einer Klangreise kannst du entspannt in deiner Mitte ruhen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

☺ 13.–15.8. Natur-Retreat – die Heilkraft der Bäume
Eine spirituelle magische Reise zur Welt der Bäume wartet auf dich. Mit sanften Klängen öffnen wir den heiligen Raum und spüren die tiefe Kraft und wohlthuende Stille der friedlichen Riesen. Hier lernst du: Wie spreche ich die Bäume an? Wie verbinde ich mich? Wie deute ich ihre Botschaften?
SL: Yogita Sari.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW **13.–15.8. Recycling Art – Yoga für kleine Entdecker**
In diesem Kinder-Seminar entdecken wir die zauberhafte Welt der recycelten Kunst! Aus alten Materialien entstehen bunte, kreative Werke voller Fantasie. Kinder erleben den Wert von Materialien und wie aus Altem Neues wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine magische, inspirierende Zeit voller Kreativität.
SL: Alice Böll.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

NEW **13.–15.8. Reset Your Nervous System – reguliere dein Nervensystem im Alltag**
Du lernst dein Nervensystem besser zu verstehen, Alltagsbelastungen wirksam zu regulieren und dadurch mehr innere Balance zu entwickeln. Mit praktischen Übungen und einer geführten Nervous System Reset Erlebnis-Session stärkst du Resilienz, Selbstregulation und dein Wohlbefinden im Alltag. **SL: Alice Böll.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

13.–15.8. Tantra-Techniken zur Transformation
Lerne machtvollste Techniken aus dem Vijnana Bharava, einer tantrischen Schrift, mit denen du das Normalbewusstsein transzendieren und deine ganze Persönlichkeit und dein Leben transformieren kannst. Sie führen dich zu einem neuen Gefühl von Ausdehnung und Präsenz, machen dich achtsamer und erwachter. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Englisch mit deutscher Übersetzung.
SL: Chitra Sukhu.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

13.–15.8. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

13.–18.8. Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiterzukommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während der Yogastunden. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild.
SL: Sukadev Bretz, Katyayani.
MZ 510 €; DZ 612 €; EZ 720 €; S/Z/Womo 426 €.



15.–18.8. Align und Arrive – Xperience Festival Warm-Up
Gemeinsame Praxis als bewusste Einstimmung auf das Xperience Festival. Dich erwarten kraftvolle und achtsame Yogastunden, Pranayama und Meditation, Klang, Naturerfahrung sowie tiefe Entspannung in Yoga Nidra. Das Seminar lädt dazu ein, im Körper anzukommen, den Atem zu vertiefen und dich innerlich auf die besondere Festivalatmosphäre einzustimmen.
SL: Ravi Ott, Gita Priya Beldzik, Vincent Pippich, Ananta Heussler.
MZ 285 €; DZ 347 €; EZ 414 €; S/Z/Womo 239 €.

NEW **15.–18.8. Anahata-Chakra – Intensiv Praxis**
Arbeite intensiv mit dem Herzchakra, um dir eine mitfühlende Basis für deine Yogapraxis – und für dein Leben im Allgemeinen – zu schaffen. Swami Saradananda wird dich in Anahata-Meditationen und Praktiken einführen, mit denen du das ganze Jahr über arbeiten kannst. Du wirst auch mit den kleinen Chakren in den Händen arbeiten. Englisch mit deutscher Übersetzung.
SL: Swami Saradananda.
MZ 331 €; DZ 394 €; EZ 458 €; S/Z/Womo 282 €.

NEW **15.–20.8. Yoga-Abenteuer der 4 Elemente**
Im Kinder-Yoga-Seminar entdecken wir spielerisch die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Achtsamkeit erleben Kinder ihre Kraft in sich und der Natur. Dabei wachsen Respekt für die Elemente, Umweltbewusstsein, Kreativität und Gemeinschaft – für eine freudige, stärkende Zeit.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

15.–22.8. Schamanische Energie Ausbildung
Ausgehend von schamanischen Techniken lernst du mit der feinstofflichen Energie umzugehen, Chakra Clearings und schamanische Heilreisen durchzuführen. Schwerpunkt ist die persönliche Entwicklung.
SL: Jürgen König.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;
S/Z/Womo 682 €.

18.–22.8.27 Xperience Festival – 5-Tages-Ticket / Early Bird – Presale bis 31.5.27
Das erlebnisreichste Yoga Festival des Jahres. Mehr als 100 nationale und internationale Acts. 200+ Workshops und Yogastunden sowie 20+ Konzerte. Inkl. veganem Bio-Catering und dazu buchbarem Kinderprogramm. Unsere Headliner aus den Bereichen Yoga, Healing, Plantfood, Dance, Music, Activism warten auf dich, um dich in eine ganz eigene Welt zu entführen. In Kochshows, Talks, Workshops, Yogastunden, Coaching-Einheiten und Konzerten lernst du echte Szene-Größen hautnah kennen. Unter freiem Himmel, in Zelten und in unseren schönsten Yogaräumen erlebst du den Spirit einer Community, die ein freies, nachhaltiges und experimentelles Leben anstrebt. Komm vorbei,

sei dabei und „Xperience yourself“.
SL: Philipp Defaune.
Bis 31.5.:
MZ 553 €; DZ 656 €; EZ 751 €; S/Z/Womo 339 €.
Ab 1.6.:
MZ 583 €; DZ 686 €; EZ 781 €; S/Z/Womo 399 €.

18.–22.8. Xperience Kids
Die Ganesha Kinderwelt lädt ein, das Xperience im Ashram auf ganz eigene, spielerische Weise zu erleben. In einem geschützten und liebevollen Rahmen verbinden wir Yoga, Musik, Spiel und Spaß zu einer lebendigen Reise voller Musik, Bewegung und Fantasie.
MZ 196 €; DZ 239 €; S/Z/Womo 144 €.

18.–22.8. Xperience Teens
Flow, breathe, connect – komm vorbei und tauche ein! Auf dem Festival erwartet dich ein Raum zum Durchatmen, Auftanken und Verbinden. Hier geht's nicht um Perfektion, sondern einfach um dich: Freu dich auf lockere Flows zur Musik, kleine Challenges und jede Menge gute Vibes in der Gruppe. Egal, ob du schon Yoga-Erfahrung hast oder einfach neugierig bist: Komm vorbei und feier mit uns Bewegung, Verbindung und den Moment.
MZ 196 €; DZ 239 €; S/Z/Womo 144 €.

20.–22.8. Xperience Festival – 3-Tages-Ticket / Early Bird – Presale bis 31.5.2027
Das erlebnisreichste Festival des Jahres. Unter freiem Himmel, in Zelten und in unseren schönsten Yogaräumen erlebst du den Spirit einer Community,

die ein freies, nachhaltiges und experimentelles Leben anstrebt. Komm vorbei, sei dabei und „Xperience yourself“! Early Birds zahlen weniger.
SL: Philipp Defaune.
Bis 31.5.: **Z 248 €.**
Ab 1.6.: **Z 309 €.**

20.–22.8. Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar
Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken. Auch als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert.
SL: Silke Hube
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

20.–22.8. Xperience Kids
Die Ganesha Kinderwelt lädt ein, das Xperience im Ashram auf ganz eigene, spielerische Weise zu erleben. In einem geschützten und liebevollen Rahmen verbinden wir Yoga, Musik, Spiel und Spaß zu einer lebendigen Reise voller Musik, Bewegung und Fantasie. **101 €.** **S/Z/Womo 101 €.**

20.–22.8. Xperience Teens
Flow, breathe, connect – komm vorbei und tauche ein! Auf dem Festival erwartet dich ein Raum zum Durchatmen, Auftanken und Verbinden. Hier geht's nicht um Perfektion, sondern einfach um dich: Freu dich auf lockere Flows zur Musik, kleine Challenges und jede Menge gute Vibes in der Gruppe. **101 €.** **S/Z/Womo 101 €.**



20.–22.8. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Christian Sadamurti Bliedtner.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

22.–27.8. Aroma Öl Massage Ausbildung

Lerne verschiedene Massagetechniken kennen und erfahre, wie du ätherische Öle dabei anwenden kannst.

SL: Adidivya Andre.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

**22.–27.8. Chakren erleben mit Klaviermusik – Eine Klangreise durch deine Energiezentren**

Die Chakren sind ein schwer greifbares Konzept der Yoga-Philosophie. Erfahre und spüre sie durch Musik und Klang. Mit Live-Klaviermusik, Yoga und viel Praxis begegnest du den sieben Chakren auf eine neue und unmittelbare Weise.

SL: Jnanadev David Ianni.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

22.–27.8. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung

Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbelen ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Behandlungen des Körpers, der Chakras und der Aura sowie ein gezieltes Unterstützen von Asanas. Diese Ausbildung beinhaltet Teil 1 und 2.

SL: Silke Hube
MZ 1.101 €; DZ 1.302 €; EZ 1.512 €; S/Z/Womo 940 €.

22.–27.8. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten. Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.

SL: Beate Menkarski.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

22.–27.8. Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung

Du lernst methodisch-didaktisches Know-How zum Aufbau einer Entspannungs-Kurseinheit für Kinder und intensive praktische Durchführungen anhand von Beispiel-Kurseinheiten.

SL: Suniti Jacob.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

22.–27.8. Ganzheitliche Faceyoga Ausbildung

Du lernst ganzheitliches Faceyoga als wunderbare Methode kennen, um die Gesichtsmuskulatur zu stärken, die Haut zu straffen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

SL: Charry Devi Ruiz.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

22.–27.8. Geschmeidig werden – Faszienyoga für den ganzen Körper

Faszienyoga kann mit Hilfe von Yogaübungen, Pranayama, Selbstmassagen und Meditation zu einem geschmeidigen Körper führen. Die prak-

tizierten Übungen werden leicht in den Alltag zu integrieren sein, sodass das Erlernete keine Ausnahme bleibt, sondern du von einer Regelmäßigkeit profitierst.

22.–27.8. Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken – Yogalehrer und Yogatherapeuten Weiterbildung

In diesem Kurs lernst du Krankheitsbilder klar zu befunden und daraus deine Therapie zu entwickeln. Inhalte: Indikationen-Kontraindikationen. Übungsplan und Heimprogramm zu den Körperregionen: LWS, ISG, HWS, Schulter, obere und untere Extremitäten.

SL: Maha Devi Jung.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

**22.–27.8. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda**

Swami Nivedanananda wird jeden Tag berühren-de indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Nivedanananda.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

22.–27./29.8. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

22.–27.8. Yoga-Action und Superheldenspaß

Im Kinder-Yoga-Seminar werden wir zu kleinen Superhelden! Spielerisches Yoga trifft auf Missionen voller Mut und Fantasie. Mit Bewegung, Spielen und Übungen stärken Kinder ihre „Superkräfte“ wie Beweglichkeit, Körpergefühl und Teamgeist – für eine lebendige Auszeit voller Spaß und Abenteuer.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

22.–27.8. Ausbildung: Yogische Siddhis erwecken – Entwicklung der subtilen Wahrnehmung

Du wirst praktische Techniken erlernen, um deine intuitiven Fähigkeiten auf eine Weise zu stärken, die ausgewogen, ethisch und im klassischen Yoga verwurzelt ist.

SL: Chitra Sukhu.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

22.–27.8. Meditationslehrausbildung

Lerne, Menschen nicht nur in die Meditation einzuführen, sondern sie auch auf dem spirituellen Weg zu beraten und zu begleiten.

SL: Sukadev Bretz, Ananta Heussler.
MZ 1.509 €; DZ 1.794 €; EZ 2.088 €; S/Z/Womo 1.286 €.

22.8.–19.9. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

Ganzheitliche vegetarisch-vegane Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis.

SL: Janavallabha Das Wloka, Dorothee Sievers.

MZ 3213 €; DZ 3781 €; EZ 4372 €; S/Z/Womo 2.764 €.

25.8. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen.

SL: Sukadev Bretz.

27.–29.8. Bhakti-Yoga für Bildschirm-Gucker

Du lernst mit einfachen und effektiven Übungen Verspannungen aufgrund einseitiger Belastung und Stress zu lösen. Bewusste Atmung und Bewegung helfen deinem Körper, sich zu zentrieren und zu entspannen. Mit diesen Techniken kannst du im Alltag chronischen Beschwerden und Erschöpfung vorbeugen.

SL: Govinda.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

27.–29.8. Gong – die kosmische Klangerfahrung

Unterschiedliche Gongs helfen dir, loszulassen, geschehen zu lassen und dich zu öffnen für intensive Klangerfahrungen. Der kosmische Klang kann dich tief berühren, reinigen und klären. Du solltest stabil sein. Besonders geeignet für alle, die schon Gong erfahren haben oder selbst mit Klängen arbeiten und die eigene Erfahrung vertiefen möchten.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

27.–29.8. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Bhaskara Bergmann. MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.

27.–29.8. Sommer im Märchenwald – Yoga für Kinder

Mit Yoga, Bewegung und Abenteuern in der Natur beobachten und staunen wir wie im Märchenwald. Kinder erleben Natur und Geschichten mit allen Sinnen und stärken Neugier, Achtsamkeit und Körpergefühl.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

27.–29.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

27.–29./31.8. Ayurveda Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.

SL: Patricia Schwarzl.

27.–29.8.: MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

27.–31.8.: MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 442 €; S/Z/Womo 254 €.

27.–29./31.8. Kundalini Yoga Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Ab Sonntagmittag als Individualgast. Siehe S. 9.

SL: Ramashakti Sikora.
27.–29.8.: MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.

27.–31.8.: MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 442 €; S/Z/Womo 254 €.

**29.8.–3.9. Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung inkl. Yoga und Meditation**

Achtsamkeit trainieren mit dem MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn, achtsame Körperwahrnehmung (Body Scan), Yoga, Sitz- und Gehmeditationen, Kommunikation, Essen, und vieles mehr.

SL: Kirsten Noltenius.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

29.8.–3.9. Manege frei – Zirkus-Yoga für Kinder

Mit spielerischem Yoga, Bewegung und Spaß schlüpfen Kinder in Rollen wie Artisten und Clowns. Jonglage, Tänze und Yoga fördern Beweglichkeit, Körpergefühl, Fantasie und Teamgeist – für eine lebendige Auszeit voller Lachen und echter Zirkusstimmung.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

29.8.–3.9. Schamanisch-systemische Ahnenheilung

Geheilte Ahnenreihen bergen ein großes Potenzial. Spreng die Ketten deiner Vergangenheit und heile deine Ahnenreihen! Wir unterstützen dich auf schamanisch-systemische Weise, deine Verstrickungen, dysfunktionalen Muster und Glaubenssätze aufzulösen, sodass mehr Kraft und Fülle in dein Leben fließen kann.

SL: Varuni Stefanie Adams, Shivarama Scherer.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

29.8.–3.9. Themenwoche: Bhakti-Yoga – das Herz berührende und öffnende Rituale und Mantras

Original indisches Bhakti mitten in Deutschland. Govindas tiefe Hingabe, mit der er Mantras singt und Rituale ausführt, wird dich tief berühren, dein Herz zum Schmelzen bringen. Du wirst dich ganz weit und leicht, dich von Liebe zu dir selbst und allen Wesen durchdrungen fühlen.

SL: Govinda.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

29.8.–3.9. Yin Yoga Retreat

Du möchtest einfach nur mal loslassen, dich unbeschwert fühlen und zu dir selber finden? Dann komm zu diesem Yin Yoga Retreat und tauche ein in dich selber, das liebevolle Feld der Gruppe sowie in heilsame Klänge und neue Lieder. Für Yin-Affine Yogis.

SL: Christian Sadamurti Bliedtner.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

29.8.–3./5.9. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Bhaskara Bergmann.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

3.–5.9. Die Heilung der Geburt

Ich lade dich ein, deine Geburt unter idealen Bedingungen neu zu erleben. Auf diese Weise verarbeitest du negative Erfahrungen, die sich in deinem Körper-Geist-Seele-System verfestigt haben und ersetzt sie durch positive Erfahrungen einer optimalen Geburt. Das Seminar kann auch zur Geburtsvorbereitung genutzt werden.

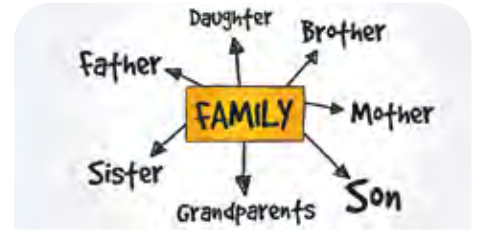
SL: Anne-Karen Fischer.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

3.–5.9. Ethisch Verkaufen – authentisch, menschlich und wirksam

Du lernst, deine Angebote authentisch und mit gutem Gefühl zu verkaufen – ohne Druck, Manipulation oder Verkaufstricks. Du löst hinderliche Glaubenssätze über das Verkaufen auf, gewinnst Sicherheit in Kundengesprächen und lernst, Menschen klar und wertschätzend bei ihrer Entscheidung zu begleiten.

SL: Jakob Jan Dabrowski.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

**3.–5.9. Familienaufstellen und Yoga**

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, die dir die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe danach befreit und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt.

SL: Varuni Stefanie Adams, Shivarama Scherer.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

3.–5.9. Vinyasa und Yin

Du lernst Vinyasa Yoga näher kennen. Hier entsteht eine Symbiose aus dynamischen Körperübungen mit Musik, geführttem Atem, spirituellen Themen und Meditation. Im Yin-Yoga Part kannst du besonders gut entspannen. Sanfte Dehnungen und langes Verweilen bringen dich in einen Zustand der Harmonie. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Lisanne Gnacke.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

3.–5.9. Wenn Musik Yoga wird

Wir tauchen in die faszinierende Welt des Klangs ein! Mit Trommeln, Klangschalen und Rasseln entstehen fantasievolle Melodien. Kinder entdecken die Magie des Musizierens, lernen zuzuhören und erleben, wie aus Tönen etwas Ganzes wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine kreative Zeit voller Klang.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

3.–5.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Bhaskara Bergmann.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2027 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

3.–10.9. Panchakarma–Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

Eine Kur, die dich auf Zellebene regenerieren und vitalisieren wird. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich lösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden. **SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.** **MZ 999 €; DZ 1.145 €; EZ 1.294 €; S/Z/Womo 884 €.**



3.–10.9. Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish

Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose. Du lernst, gezielt Herzranke zu unterrichten und ihnen die Grundzüge des erfolgreichen und wissenschaftlich erprobten Ornish-Programms kompetent beizubringen. **SL: Ravi Persche, Claudia Persche.** **MZ 930 €; DZ 1.072 €; EZ 1.219 €; S/Z/Womo 818 €.**

4.9. Ganesha Chaturthi

Ab 16:00 Uhr Feier zur Erscheinung von Ganesha mit Puja, Meditation und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen. **SL: Sukadev Bretz.**

5.–10.9. Bhakti-Voice-Intensive – Stimme und Herz im Einklang

Du erlebst Tage voller Musik, Klang, Gesang, Lernen, Freude, Herzöffnung und Hingabe – einfach

herrlich. Singe mit uns in Singkreisen und lerne in Stimmbildungsstunden deine Stimme gesund zu nutzen. Hier bekommst du viel Raum dafür, deine Stimme zu erforschen und zu entfalten. **SL: Shankara Stefan Maune.** **MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.**

5.–10.9. Lebensekstase® und Selbstliebe Kursleiter Ausbildung

Du erhältst Wissen und Techniken, die dir inneres Wachstum, Zufriedenheit, Klarheit und Verständnis für dein eigenes Wesen ermöglichen. **SL: Shantyananda Newiger.** **MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.**

5.–10.9. Themenwoche: Mandalas und Yantras

Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, das durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Ein Yantra besitzt um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren und vieles mehr. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. **SL: Sharima Steffens.** **MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.**

5.–10./12.9. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.**

5.–12.9. Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du, Einzelpersonen und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse in besonderen Lebensphasen einzugehen. **SL: Julia Lang.** **MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.**



5.–12.9. Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

Sukadev gibt wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, spezialisierte Gruppen sowie Tipps für Privatstunden. **SL: Sukadev Bretz, Ma Deva Rany Serra.** **MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.**

8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12:00–20:00 Uhr Singen von „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“. 19:00 Uhr Video über Swami Sivananda. 20:00 Uhr Große Puja und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda. Alles kostenlos. Spende willkommen. **SL: Sukadev Bretz.**

10.–12.9. 3-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung Beginn

Einführungsveranstaltung. **MZ 192 €; DZ 211 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 167 €.**

10.–12.9. Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ – körperlich gesprochen die Rumpfgegend einschließlich des unteren Rückens und Hüfte, emotional gesehen der Sitz der Willenskraft, in spiritueller Hinsicht Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Kay Cantu.** **MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.**

10.–12.9. Harmonie und Beweglichkeit: Gelenke, Spannung und muskuläre Balance – 3von3

Entdecke, wie du auf die Zusammenarbeit der Muskeln und Gelenke des Bewegungsapparates einwirken und dabei die emotionale Ursache von Muskelverspannungen ausfindig machen und auflösen kannst. **SL: Mahashakti Engeln.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**



10.–12.9. Lebe die Göttin in dir

Ein Wochenende für Frauen, die ihre innere Kraft, Intuition und Weisheit stärken möchten. Mit Yogapraxis, Meditation und Selbsterforschung gewinnst du neue Impulse für Wandel, persönliche Entwicklung und einen bewussten, selbstbestimmten Lebensweg. **SL: Sarada Drautzburg.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

10.–12.9. Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung

SL: Claudia Persche, Ravi Persche. **MZ 282 €; DZ 323 €; EZ 366 €; S/Z/Womo 249 €.**

10.–12.9. Sound und Soul – Klangpraxis für Herz, Stimme und Bewusstsein

Deine Stimme ist ein Schlüssel zu mehr Leichtigkeit und innerer Klarheit. Gemeinsam entdecken wir die transformative Kraft des Singens. Spirituelle Lieder, Mantras und heilsame Klänge schaffen Freiheit und tiefe Verbindung. Ein geschützter Raum voller Inspiration. **SL: Matthias Meyne, Vanessa R.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

10.–12.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.**

10.–12.9. Yoga-Abenteuer der 4 Elemente

Im Kinder-Yoga-Seminar entdecken wir spielerisch die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Achtsamkeit erleben Kinder ihre Kraft in sich und der Natur. Dabei wachsen Respekt für die Elemente, Umweltbewusstsein, Kreativität und Gemeinschaft – für eine freudige, stärkende Zeit. **MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.**

12.–17.9. DANA® AERIAL YOGA

Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. 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 ist zentraler Inhalt. **SL: Dhanya Daniela Meggers.** **MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.**

12.–17.9. Liebe und Yoga – Schlüssel zu einem erfüllten Leben

Wie können wir unser Potenzial entfalten, dem Herzen folgen und ein erfülltes Leben führen? Du erhältst wertvolle Impulse aus zeitgenössischen Lebenslehren sowie der Weisheit und Praxis des Yoga. Sie inspirieren dich zu mehr Klarheit, innerer Führung und Liebe im Leben. Und sie können deine Begleitung anderer Menschen bereichern. **SL: Dr. Hans Kugler, Narendra Hübner.** **MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.**

12.–17.9. Themenwoche: Bhakti, der Weg der Liebe und die heilende Macht der Namen Gottes

Erfahre, wie du Bhakti, den Weg der Liebe gehen und die heilende Macht von Gottes Namen in deinem Leben spüren und entwickeln kannst. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. **SL: Baba Ram das Riccardo Monti, Anjali Angelika Stein.** **MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.**

12.–17.9. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. **SL: Shanti Wade.** **MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.**

12.–17./19.9. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.**



12.–19.9. Chakras im Nada Yoga

Lerne, die Chakras mit speziellen Wahrnehmungsübungen und Meditationen, speziellem „Tuning“ für die Chakras durch das Singen von indischen Ragas, Mantras und Kirtans kennen. Du erlangst Erfahrungswissen über deine feinstofflichen Schichten mit den zugehörigen Lebensthemen und spürst, wie der Klang deiner Stimme auf den Fluss des Prana, deiner Lebensenergie, wirkt. **SL: Anne-Careen Engel.** **MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.**

12.–19.9. Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 1

Lerne, spezialisierte Rücken yoga-Kurse kompetent zu unterrichten, und wie du dieses Wissen und diese Sicherheit im Umgang mit Rückenbeschwerden auch in deine normalen Yogastunden einfließen lassen kannst. Nur zusammen mit Teil 2 möglich (14.–21.11.). Preis für beide Teile. **SL: Ravi Persche, Wolfgang Keßler.** **MZ 1.510 €; DZ 1.794 €; EZ 2.087 €; S/Z/Womo 1.285 €.**

12.–19.9. Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne mittels Yoga, deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen. **SL: Sarada Drautzburg, Gopika Friedla.** **MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.**

12.–26.9. Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Wenn du einen medizinischen Grundberuf hast und Yogatherapie anwenden willst, kannst du dir mit der „Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe“ in mehreren Bausteinen die nötigen Kenntnisse dafür erwerben. **SL: Shaktipriya Vogt.** **MZ 1.509 €; DZ 1.794 €; EZ 2.088 €; S/Z/Womo 1.286 €.**



17.–19.9. Abenteuer Natur: Auf Spurensuche

In diesem Kinder-Yoga-Seminar gehen wir als kleine Naturforscher auf Entdeckungsreise. Mit Yoga, Bewegung und Abenteuer in der Natur beobachten, sammeln und staunen wir über Pflanzen, Tiere und kleine Wunder. Kinder erleben die Natur mit allen Sinnen und stärken Neugier, Körpergefühl und Achtsamkeit. **MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.**

17.–19.9. Ayurveda bei Stress, Erschöpfung und Burnout

Du lernst, wie du mit einfachen Ayurveda-Methoden den Stress reduzierst, deine innere Widerstandskraft stärken und neue Energie gewinnen kannst. Freue dich auf alltagstaugliche Impulse, praktische Übungen und wertvolle Tipps, die dich zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden begleiten. **SL: Nicole Stoehr.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

17.–19.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken zur höchsten Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20–40 Minuten. Zwei Yogastunden und Mantra-Singen. **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

17.–19.9. Raja Yoga 3

Der Yoga der Geisteskontrolle. Wir besprechen das 3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali. Bei den Unterrichtstechniken lernst du: Vortragstechnik, Gruppenleitung. **SL: Gita Priya Beldzik.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

17.–19.9. Yoga für Erschöpfte – Entspannung und Kraft tanken

Wie oft bist du zu erschöpft, um dich zu entspannen? Einfaches Ausruhen macht es nicht besser. In solchen Situationen brauchst du ein Entspannungsprogramm, das du trotzdem noch gerne durchführst. Du lernst eine Sammlung wirkungsvoller Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungstechniken kennen. Viel Praxis, wenig Theorie. **SL: Bhakti Skarupke.** **MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.**

17.–19.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.**

17.–19.9. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung
Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen.
SL: Susan Holze.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

17.–19./21.9. Kundalini Yoga Mittelstufe / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Ab Sonntagmittag als Individualgast. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
17.–19.9.:
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.
17.–21.9.:
MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 442 €; S/Z/Womo 254 €.

19.–24.9. Ayurveda-Wellness-Woche
Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.
SL: Ananta Heussler, Klara Langhans.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

 **19.–24.9. Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung**
Lerne Gruppen oder Einzelpersonen in der Stressbewältigung zu begleiten.
SL: Beate Menkarski.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.



19.–24.9. Lomi Lomi Massage Weiterbildung
Öffne dich, lasse dich tiefer ein und praktiziere diverse Tools, die dein Können verfeinern und dich in eine größere Tiefe führen, um mit der „Königin der Massage“ den Klienten tiefer ins Urgefühl von Getragen- und Gehaltensein zu bringen. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der Lomi Massage. Bitte mitbringen: Kraftgegenstand.
SL: Adidivya Andre.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

19.–24.9. Themenwoche: Mantra-Singen und Herzöffnung mit Gruppe Mudita
Mantra-Singen – lass dich bezaubern und dein Herz mehr öffnen. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.
SL: Gruppe Mudita.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

19.–24./26.9. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

19.–26.9. Nada Yoga Grundausbildung
Methoden des ursprünglichen Nada Yoga auf der Basis der „7 Töne des Lichts“ in Theorie und Praxis. Körperarbeit und Stimmtraining.

SL: Anne-Careen Engel.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

24.–26.9. Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende
Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen.
SL: Bhakti Skarupke.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

24.–26.9. Ayurvedisch vegan kochen
Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepten, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam. Ideal ergänzt mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen.
SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

24.–26.9. Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung
Konkrete Techniken für mehr Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst. Übungen zur Kontrolle des Geistes, zur Überwindung von Schüchternheit und Depression, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität.
SL: Sukadev Bretz.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

 **24.–26.9. Faszien Bodywork mit Yin Yoga**
Faszien umhüllen alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke. Sie werden dem Yin-Prinzip zugeordnet und lieben es, gedehnt zu werden, sowohl passiv in länger gehaltenen Yin Yogapositionen als auch aktiv in dynamischen Übungen. Ergänzende Übungen mit einer Faszienrolle unterstützen deinen Körper auch in seiner Entgiftung. Wenn vorhanden, bitte Faszienrolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.
SL: Beate Menkarski.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

24.–26.9. Harmonium Lernseminar
Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen.
SL: Ekachakra Devi Dasi.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

24.–26.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen
Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20–40 Minuten, zwei Yogastunden und Mantra-Singen.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

24.–26.9. Mantra-Begleitung mit Ukulele – Aufbau-seminar
Du kannst die grundlegenden Akkorde auf der Ukulele und schaffst es auch, Mantras mit einem einfachen Schlagmuster zu begleiten? Du lernst, wie du mit einfachen, aber effektiven rhythmischen Techniken sicherer werden kannst und mehr Abwechslung in dein Spiel bringst. Gemeinsames

Singen und Spielen, das Üben in Kleingruppen.
SL: Shankari Susanne Hill.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

24.–26.9. Räkel Yoga
Du nutzt den natürlichen Räkelreflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst.
SL: Erkan Batmaz.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

 **24.–26.9. Recycling Art – Yoga für kleine Entdecker**
In diesem Kinder-Seminar entdecken wir die zauberhafte Welt der recycelten Kunst! Aus alten Materialien entstehen bunte, kreative Werke voller Fantasie. Kinder erleben den Wert von Materialien und wie aus Altem Neues wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine magische, inspirierende Zeit voller Kreativität.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

24.–26.9. Thai Yoga Massage Einführung Wochenende
Einführungskurs in die Thai Yoga Massage. Du lernst eine kleine Sequenz wohltuender Druckmassage und sanfter Dehnung durchzuführen. Yogastunden und Meditation ergänzen deine Massagepraxis und machen das Wochenende zu einem Wohlfühl- und Lernerlebnis.
SL: Gundi Nowak.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

 **24.–26./28.9. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
24.–26.9.:
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.
24.–28.9.:
MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.



26.9. Tag der offenen Tür
Von 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, zweimal Vollwertbuffet. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:
MZ 64 €; DZ 85 €; EZ 106 €; S/Z 48 €.
Nur Übernachtung und Satsang:
MZ 32 €; DZ 43 €; EZ 54 €; S/Z 24 €.

 **26.9.–1.10. Entspannungskursleiter Ausbildung**
Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.
SL: Beate Menkarski.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

 **26.9.–1.10. Balanced Mind Retreat**
Hier lernst und übst du Atemtechniken, Meditation und Achtsamkeit aus verschiedenen Traditionen, um Ruhe, Fokus und innere Balance zu finden bzw. zu stärken. Du nimmst Übungen mit, die du im Alltag und in der Yogapraxis direkt einsetzen kannst. Frieden im Geist ist möglich. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.
SL: Christian Sadamurti Bliedner.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.



 **26.9.–1.10. Themenwoche: Mentale Gesundheit und Spiritualität**
Mentale Gesundheit als ganzheitliches Konzept umfasst zahlreiche innere und äußere Aspekte unseres Lebens. Lerne verschiedene Aspekte kennen und erfahre, wie spirituelle Techniken und Theorien sich positiv auf die einzelnen Bereiche der mentalen Gesundheit auswirken können. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.
SL: Kathrin Stallmann.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

 **26.9.–1.10. Theva Move Fortbildung: Schmerzbefreiung für Betroffene begleiten Schwerpunkt: Liebscher und Bracht**
Der Schwerpunkt liegt auf der Schmerz- und Faszienarbeit nach Liebscher und Bracht. Ergänzend fließen Elemente aus Eutonie, Feldenkrais, Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar, Atemarbeit, funktioneller Bewegung, ganzheitlicher Körperarbeit, meditativer Tiefenentspannung sowie basenreicher Ernährung ein.
SL: Kim Thevarajah.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

26.9.–1./3.10. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

 **26.9.–1.10. Yoga-Action und Superheldenspaß**
Im Kinder-Yoga-Seminar werden wir zu kleinen Superhelden! Spielerisches Yoga trifft auf Missionen voller Mut und Fantasie. Mit Bewegung, Spielen und Übungen stärken Kinder ihre „Superkräfte“ wie Beweglichkeit, Körpergefühl und Teamgeist – für eine lebendige Auszeit voller Spaß und Abenteuer.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

30.9.–9.10. Navaratri
Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma-Yoga-Basis.
SL: Gita Priya Beldzik, Sukadev Bretz.

1.–3.10. Asana meditativ mit Klangschalen
Erlebe einen chakrenorientiertem Einsatz von Klangschalen und Mantren. Durch intensives Sonnengebet, langes Halten der Asanas mit den Einsatz von Klangschalen öffnest du dich in den Stellungen sehr weit und entspannst dich. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.
SL: Ananta Heussler.
MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.

1.–3.10. Ayurveda-Wellness-Wochenende
Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden. Du lernst etwas über die Philosophie des Ayurveda und Ayurveda-Massagen kennen. Du erlebst Reinigungsmethoden und erhältst ayurvedische Tipps für den Alltag. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.
SL: Bhakti Skarupke.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

 **1.–3.10. Zwischen Kraft und Ruhe**
Eine Yogatherapie-Zeit der Stille und des Ankommens für Menschen mit Krebserfahrung. Erlebe eine Zeit, die Körper, Geist und Seele stärkt. In behutsamer Yogatherapie wenden wir sanfte Übungen an, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Krebserfahrung abgestimmt sind, ganz ohne Druck oder Leistungsanspruch.
SL: Omkari Silvia Schumann.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



 **1.–3.10. Die Lebenstraum-Werkstatt – finde deine Berufung**
Bin ich einzigartig? Bin ich gut genug? Die Welt braucht deine Liebe und dein Talent! Also warte nicht länger, sondern finde heraus, was dich antreibt! Mit Hilfe von acht Tools entdeckst du deine Kraft und Lebensmotive. Du löst Selbstsabotage-Programme, findest zu neuer Selbstmotivation und planst erste Schritte Richtung Zukunft.
SL: Janaki Marion Hofmann.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

 **1.–3.10. Golden Age Yoga**
Golden Age Yoga richtet sich an die ältere Generation. Offiziell richtet sich das Angebot an Menschen ab 65 Jahren. Um mit Yoga zu beginnen, gibt es keine Altersgrenze. Das Erlernte lässt sich leicht in den Alltag integrieren, denn Yoga soll keine Pflicht sein, sondern dir guttut und deine Gesundheit bereichern.
SL: Premajyoti Schumann.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

1.–3.10. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.



1.–3.10. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde
Wir entdecken spielerisch die vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Achtsamkeit erleben Kinder ihre Kraft in sich und der Natur. Dabei wachsen Respekt für die Elemente, Umweltbewusstsein, Kreativität und Gemeinschaft – für eine freudige, stärkende Zeit.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.



1.–3.10. Meditation – Schweigend eins-Sein im Innern
Zieh dich in tiefen Meditationen liebevoll und achtsam in dein Innerstes zurück. Erfahre, wie du dich dort voller Vertrauen ganz hingibst. Frei von Erwartungen, Bewertungen und Analysen. Erlebe die Verbundenheit mit einer höheren Wirklichkeit, die dich umarmt und segnet. Mit Yogastunden und Schweigetag. **SL: Shankari Winkelbauer.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

1.–8.10. Panchakarma-Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra
Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. So entsteht ein wunderbarer Reinigungs- und Regenerationsprozess.
SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 999 €; DZ 1.145 €; EZ 1.294 €; S/Z/Womo 884 €.

1.–10.10. Systemisches Familienstellen Ausbildung
Du lernst die grundlegenden Ordnungsprinzipien und Dynamiken kennen, nach denen ein Familiensystem funktioniert. **SL: Anne-Karen Fischer.**
MZ 996 €; DZ 1.182 €; EZ 1.368 €; S/Z/Womo 852 €.

1.–10.10. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A5 – Atma Bodha – die Erkenntnis des Selbst
Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Atma Bodha“ (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya. **SL: Sukadev Bretz.**
MZ 869 €; DZ 1.052 €; EZ 1.239 €; S/Z/Womo 722 €.

3.–8.10. Aufbauseminar zu der Schamanischen Energie Ausbildung
Wir vertiefen die schamanischen Einzelsitzungen. Du verbindest dich tiefer mit der Natur und den Elementen, lernst Räume zu reinigen, mit Traumata umzugehen und mit dem Ahnenfeld zu arbeiten. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die an der Schamanischen Energie Ausbildung oder ähnlichen Ausbildungen (z. B. bei Alberto Villoldo, Martin Brune oder Janavallabha Das Wloka) teilgenommen haben. **SL: Jürgen König.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

3.–8.10. Kling-Klang-Yoga
In diesem Kinder-Seminar tauchen wir in die Welt des Klangs ein! Mit Trommeln, Klangschalen und

Rasseln entstehen fantasievolle Melodien. Kinder entdecken die Magie des Musizierens, lernen zuzuhören und erleben, wie aus Tönen etwas Ganzes wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine kreative Zeit voller Klänge.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.



3.–8.10. Neue Gedanken, neues Leben – Praxiswoche für innere Ausrichtung
Du vertiefst dein Verständnis für dich selbst durch klassische Yogapraxis, Yogaphilosophie und Selbstreflexion. Im Austausch zu zweit erkennst du eigene Muster und blinde Flecken und gewinnst neue Perspektiven für eine bewusste Gestaltung deines Lebens. **SL: Rama Bohnert.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

3.–8.10. Raus aus dem Kopf – rein in die Stille
Du erfährst, wie du mit der Kraft der Stille gedankliche Turbulenzen beruhigen und Zugang zu innerer Klarheit gewinnen kannst. **SL: Eva Schlüter.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

3.–8.10. Themenwoche: Breathwork – Atem als Weg
Unser Atem ist ein äußerst kraftvolles Werkzeug, das wir benutzen können, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen, unser Nervensystem zu regulieren und in ungewöhnliche, spirituelle Bewusstseinszustände einzutauchen, die uns die meiste Zeit unseres Lebens verborgen bleiben. **SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.**
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

3.–8.10. Yin Yoga Präventionswoche – Körper und Geist regenerieren
Tauche tief ein in die wundervolle Welt des Yin Yoga. Lerne, durch die Yin-Yoga-Asanas und das spannenden Wissen aus Yoga und TCM, deinen Körper und Geist zu harmonisieren. **SL: Diana Becker.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

3.–8./10.10. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

8.–10.10. Conscious Alignment Sequencing
Entwickle klare und wirkungsvolle Yogasequenzen sowie die Verbindung von präziser Ausrichtung mit fließender Praxis. Voraussetzung: Regelmäßige Hatha Yoga Praxis und Interesse an einer vertieften Auseinandersetzung mit Ausrichtung, funktioneller Anatomie und intelligentem Sequencing. **SL: Ravi Ott.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

8.–10.10. Einführung in Rebalancing
Rebalancing ist eine Körpertherapie, die dich ins Gleichgewicht bringt. Mit langsamer, tiefer Berührung werden alte Muster bewusst. Das

Zusammenspiel aus Massage, Meditation, Erforschung des Inneren Kindes findet in einem liebevollen Rahmen statt und orientiert sich an den Bedürfnissen der Gruppe. **SL: Ameeta Leowsky.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

8.–10.10. Energieschutz mit Yoga
Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen, um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis für Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie. **SL: Erkan Batmaz.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

8.–10.10. Kleine Yogis backen Glück
Im Kinder-Yoga-Seminar verbinden wir Bewegung, Achtsamkeit und vegetarische Ernährung spielerisch. Mit Yoga, Spielen, Kochen und Backen fördern wir Kreativität, Selbstvertrauen und Gemeinschaft. So entstehen Freude an Bewegung, ein Gespür für gesunde Lebensmittel und ein starkes Gemeinschaftsgefühl. **SL: Nicole Stoehr.**
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

8.–10.10. Resilienz stärken mit Ayurveda
Du lernst, wie du mit einfachen Ayurveda-Methoden deine Resilienz stärkst und Stress besser bewältigst. Du übst konkrete Techniken zur Selbstwahrnehmung und Regulation, die du sofort im Alltag anwenden kannst. So findest du mehr innere Stabilität, Ruhe und neue Energie. **SL: Kuldeep Kaur Wulsch.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



8.–10.10. Shamanic Breathwork
Du wirst durch verschiedene Breathwork-Sessions in einem geschützten Raum geführt, in dem alles sein und gesehen werden darf. Blockaden können gelöst werden und du kommst mehr in Kontakt mit dir selbst. Zusätzlich bereichert durch Partnerarbeit, die dich die Schönheit des Gebens erfahren lässt. **SL: Divya Jyoti Behrens.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

8.–10.10. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

8.–10./12.10. Ayurveda Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.
8.–10.10.: MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.
8.–12.10.: MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 442 €; S/Z/Womo 254 €.

8.–15.10. Vipassana-Meditations-Schweigekurs
Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Ein-sichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qigong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik oder Einkaufen. **SL: Jochen Kowalski.**
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

9.10. Vijaya Dashami
Der „Tag des Sieges“ – spirituelle Feier mit Puja. **SL: Sukadev Bretz.**



10.–15.10. Ayurveda Fasten
Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massageworkshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden bereichern den Tagesablauf. **SL: Kuldeep Kaur Wulsch.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

10.–15.10. Fünf Sinne, 5 Abenteuer
In diesem Kinder-Yoga-Seminar entdecken wir spielerisch die fünf Sinne. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Geschichten erleben Kinder jeden Tag Neues. Klangspiele und Musik fördern das

Gehör. Beim Kochen und Backen entdecken wir Düfte und Geschmack.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

10.–15.10. Klangräume erleben – Meditation mit Schwingung und Resonanz
Das achtsame Hören auf das, was uns umgibt, auf das, was in uns klingt, kann zu einer transformierenden Praxis werden. Überall gibt es Klangräume zu entdecken. Wir kultivieren die Kunst des Hörens als Meditation, um die Welt tiefer zu begreifen und mit ihr in Resonanz zu gehen. **SL: Jnanadev David Ianni.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

10.–15.10. Lachyoga Übungsleiter Ausbildung
Durch einfache Lachübungen und Übungen aus dem Yoga lernst du Menschen zu einem tiefen, befreienden Lachen zu führen. **SL: Gauri Michaela Anzinger.**
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

10.–15.10. Themenwoche: Gedächtnistraining
Yoga und Gedächtnistraining sind ideale Helfer, um Informationsflut, Umgebungseinflüsse und Stress entspannt zu meistern. Zur Verbesserung von Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration sowie Steigerung des Hirnleistungsniveaus. Mit Tipps für den Alltag. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. **SL: Waltraud Keller.**
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

10.–15.10. Vedische Astrologie – lerne die Sprache der Sterne
Lerne die faszinierende Welt der vedischen Astrologie kennen und wie du Schritt für Schritt dieses Mysterium entschlüsselst. Du lernst Horoskope zu lesen und Lebenswege nachzuvollziehen Was bedeutet die karmische Achse? Welche Rolle spielt der freie Wille? Welche Lebensphasen lassen sich

erkennen? Wie unterscheidet sich die vedische von der westlichen Astrologie? Welche Software und KI-Tools können unterstützen? **SL: Sadbhuja Dasa.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

10.–15./17.10. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.



10.–17.10. Trancearbeit und Hypnose in der psychologischen Yogatherapie – Yogatherapeuten Weiterbildung
Lerne Trance als therapeutisches Tool kennen. Du erfährst, was Trance ist, wie man sie induziert und damit therapeutisch arbeitet. Teilnahmevoraussetzungen: Yogalehrer- und Yogatherapie-Ausbildung. Besuch des Bausteins C „Die Einzelberatung in der psychologischen Yogatherapie.“ **SL: Tara Devi Anja Schiebold.**
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

15.–17.10. Alzheimer ist kein Schicksal
Du bekommst einen Überblick über aktuelle Forschungsansätze zu den Zusammenhängen zwischen Lebensstilfaktoren und kognitiver Gesundheit. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Yoga, Bewegung, Stressmanagement, Entspannungsverfahren, Schlaf, Ernährung, soziale Aktivität und weitere gesundheitsfördernde Verhaltensweisen. **SL: Julia Lang.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2027 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



15.–17.10. Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln – Yogalehrer Weiterbildung
 Lerne das Hormonsystem in Theorie und Praxis spielerisch kennen. Du entwickelst ein besseres Verständnis für die Funktion und die Aufgaben des Hormonsystems.
SL: Shivapriya Große-Lohmann.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



15.–17.10. Die Haupttore des Körpers – Stabilität, Aufrichtung und Freiheit
 Arbeite mit den großen Gelenken des Körpers und den fünf universellen Ausrichtungsprinzipien zur Entwicklung von Stabilität, Bewegungsfreiheit und feinem Körperbewusstsein.
SL: Ravi Ott.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

15.–17.10. Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag – Yogalehrer Weiterbildung
 Du bekommst Entspannungs- und Konzentrationstechniken für den Schulalltag an die Hand, die zusammen mit einer regelmäßigen Yogapraxis mehr Harmonie in den Schulalltag bringen und die Gesundheit ganzheitlich fördern.
SL: Suniti Jacob.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 15.–17.10. Manege frei – Zirkus-Yoga für Kinder
 Wir tauchen in die bunte Welt des Zirkus ein! Mit spielerischem Yoga, Bewegung und Spaß schlüpfen Kinder in Rollen wie Artisten und Clowns. Jonglage, Tänze und Yoga fördern Beweglichkeit, Körpergefühl, Fantasie und Teamgeist – für eine lebendige Auszeit voller Lachen und echter Zirkusstimmung.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

15.–17.10. Meditation Intensiv Schweigend
 Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst und deinem inneren spirituellen Kern und tauchst tief in deine innere Welt ein. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

15.–17.10. Yoga und Meditation Einführung
 Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

17.–22.10. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung
 Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, sowie Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten.
SL: Janavallabha Das Wloka.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

17.–22.10. Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausbildung im Yoga-Kontext
 Als Spezialist/in für betriebliches Gesundheitsmanagement im Yoga-Kontext lernst du, Konzepte zu entwickeln, um mögliche Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und gesundheitsfördernde Maßnahmen durchzuführen.
SL: Silvia Henn.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

17.–22.10. Kundalini Yoga Meditation Kursleiter Ausbildung
 Herkunft, Arten, Wirkungen verschiedener Kundalini Meditationen. Für mehr Energie, Chakra-Öffnung und Bewusstseinerweiterung. Du lernst die Meditationen gründlich kennen, übst sie praktisch und lernst, sie kompetent zu vermitteln.
SL: Adishakti Stein, Viveka Wilde.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.



NEW 17.–22.10. Magische Reise: Elfen, Drachen und Yoga
 Wir tauchen in die Welt der Märchen ein: Yoga verbindet sich mit fantasievollen Abenteuern voller Helden, Feen und Magie. Mit Geschichten, Spielen und Bewegung erleben Kinder Yoga mit allen Sinnen, stärken Körpergefühl, Fantasie und Achtsamkeit – für eine lebendige Auszeit voller Märchenzauber.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

NEW 17.–22.10. Sanft dehnen, tief entspannen – Faszienyoga Praxiswoche
 Im Faszienyoga geht es speziell darum, die verbindenden Strukturen des Körpers anzuregen. Durch diese spezielle Art der Praxis kannst du sehr schnell mehr Flexibilität, eine erhöhte Konzentration, Kreativität sowie Leichtigkeit in deinen Alltag bringen.
SL: Ramashakti Sikora.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 17.–22.10. Vom Klang in die Stille
 Dieses Seminar lädt dich ein, durch achtsame Bewegung, mit wohltuenden Klängen und geführten Meditationen innere Ruhe zu finden. Lass den Alltag hinter dir und dich von den Schwingungen der Klangschalen oder Mantras in die Stille führen. Finde zu deiner ureigenen Kraft in der Meditation.
SL: Abhati Grünbauer.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 17.–22.10. Schamanische Kundalini-Themenwoche
 Möchtest du deine Lebensmission klarer spüren und wieder in Einklang mit dir selbst kommen? Erforsche deinen Energiekörper intensiv mit Kundalini-Meditationen im Yogaraum und an Kraftorten in der Natur. Ein Highlight ist ein Heilritual an den Externsteinen. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.
SL: Satyadevi Bretz, Yogita Sari.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

17.–22.10. Shivalaya Meditationsretreat
 Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe,

Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden. Intensivseminar. Teilnahmevoraussetzung: psychische Stabilität und Vorkenntnisse in Meditation.
SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

17.–22./24.10. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen
 Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Ausflügen/Wanderungen und vielem mehr.
SL: Gita Irene Hofmann.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

17.–24.10. Vegane Kochausbildung
 Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Tauche ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche.
SL: Julia Lang.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.



22.–24.10. Asana Intensiv – Schwerpunkt Vorwärtsbeugen und Variationen
 Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Du arbeitest an der Vorwärtsbeuge und fortgeschrittenen Variationen, entwickelst Geduld und übst, Geist und Sinne zurückzuziehen. Deine Energie wird stark erhöht und die Meditation vertieft sich. Techniken und Tricks zur Erhöhung der Flexibilität. Täglich 4–6 Stunden Asana-Praxis.
SL: Kay Cantu.
MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.

NEW 22.–24.10. Fabelhafte Ferien im Märchenwald
 Wir werden zu kleinen Naturforschern! Mit Yoga, Bewegung und Abenteuern in der Natur entdecken wir Pflanzen, Tiere und kleine Wunder. Kinder erleben die Natur mit allen Sinnen, stärken Körpergefühl, Neugier und Achtsamkeit – für eine lebendige Zeit voller Entdeckerfreude und Verbundenheit.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

22.–24.10. Harmonium Lernseminar
 Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen.
SL: Jürgen Wade.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

22.–24.10. Selbstliebe, Selbstwert und Yoga
 Wenn du deinen eigenen Wert nicht ausreichend fühlst, brennst du leicht aus im Versuch, geliebt und anerkannt zu werden. Mit Einzel- und Gruppenübungen schwinden Gefühle von Minderwertigkeit, die Liebe zu dir selbst kann wachsen und ein glücklicheres Leben ermöglichen.
SL: Narayani Kreuch.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 22.–24.10. Veden und Bewusstsein: Wege zur Persönlichkeitsentwicklung
 Wie kommt es, dass zwei Menschen dieselbe Situation völlig unterschiedlich wahrnehmen können? Entdecke die Stufen des Bewusstseins. Dieser Kurs kombiniert vedisches und modernes Wissen für einen Leitfaden bis zur Erleuchtung und darüber hinaus.
SL: Sadbhuja Dasa.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



22.–24.10. Yin Yoga – achtsam, ruhig und tief
 Yin Yoga führt uns auf unsere heilsamen und meditativen Wurzeln zurück. Loslassen und liebevolle Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. Unterstützt durch Kissen und Decken werden die Positionen längere Zeit eingenommen, sodass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden.
SL: Sanja Wieland.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

22.–24.10. Yoga in der Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung
 Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere und junge Mütter zu unterrichten. Du erlernst den Aufbau einer Yogastunde, spezielle Asanas und theoretische Hintergründe.
SL: Susan Holze.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 22.–24.10. Yoga für geschmeidige Füße und stabilen Stand
 Therapeutische Yogasequenzen aus Medical Yoga (Spiraldynamik®) und Ayur-Yoga-Therapie fördern Beweglichkeit, Kraft und Wahrnehmung der Füße. Für mehr Stabilität, Gleichgewicht und Sicherheit im Stand und beim Gehen.
SL: Gita Irene Hofmann.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

22.–24.10. Seelenpfade – Dein Weg zu dir
 Beende symbolisch deine Reise durch das Jahr. Der Herbst steht dafür, Vergangenes loszulassen, in sich zu gehen und zu überdenken, was nach dem bevorstehenden Winter wieder zum Leben erwachen darf und was endgültig nicht mehr zu uns gehört.
SL: Tara Devi Anja Schiebold
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

22.–24.10. Yoga und Meditation Einführung
 Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
SL: Bhaskara Bergmann.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

22.–31.10. Ayurveda Massage Ausbildung
 Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage.
SL: Galit Zairi.
MZ 996 €; DZ 1.182 €; EZ 1.368 €; S/Z/Womo 852 €.

24.–29.10. Aumakua Ahnen Arbeit
 Du wirst dich mit Atemtechniken ganz neu erleben und kennenlernen. Meditationen, Ritual- und Seelenarbeit runden das Retreat ab. Dadurch lösen wir Informationen aus dem Zellgedächtnis und schaffen Raum für Neues.
SL: Sweta Daniela Kleinsorge.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 24.–29.10. Conscious Alignment Ausbildung – Teil 2 unterrichten lernen
 Praxis vermitteln – Unterricht gestalten – authentisch unterrichten. Lerne Sequenzen aufzubauen, präzise zu unterrichten und Menschen achtsam durch eine Yogastunde zu begleiten. Teilnahmevoraussetzung: Teil 1.
SL: Ravi Ott.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.



NEW 24.–29.10. Ayurveda und Yoga für mehr innere Stärke
 Eine heilsame Auszeit für Menschen mit chronischen und schweren Erkrankungen. Wenn der Körper herausgefordert ist, brauchen Herz und Seele einen besonderen Ort. Dieses Retreat schafft einen sicheren, getragenen Raum für dich. Seite an Seite gehen wir ein Stück deines Weges – mit Sanftheit, Würde und echtem Verständnis.
SL: Shivakami Bretz, Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

24.–29.10. Gong Ausbildung
 Du lernst, Gongs professionell und selbstsicher einzusetzen. z. B. in deinen Yogastunden. Es werden Gongs und deren Spielweisen vorgestellt.
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.



NEW 🍷 **24.–29.10. Begegne dir, „Selbst“ durch NeuroGraphik-Zeichnen**

NeuroGraphik ist eine kreative Methode, um deine Gedanken und Gefühle sichtbar zu machen und positiv zu verändern. Beim Zeichnen richtest du deine Aufmerksamkeit auf dein Thema. Du brauchst kein künstlerisches Talent, die Linien und Formen entstehen frei und geben innere Impulse für Veränderung.

SL: Premajyoti Schäfer.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.



NEW 🍷 **24.–29.10. Bunte Mandalas für kleine Künstler**

In diesem Kinder-Seminar tauchen wir in die Welt der Mandalas ein! Mit Farben und Mustern entstehen kreative Kunstwerke voller Fantasie. Kinder üben Geduld und Konzentration und erleben Achtsamkeit beim Gestalten.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

NEW 🍷 **24.–29.10. HerzKraft – Mantra-Singen, Harmoniumspiel und Trommeln lernen**

Du erlebst herztärende Tage mit Mantra-Singen in Gemeinschaft. Wir begehen den uralten Pfad von Bhakti-Yoga. Du kannst in den Workshops das Trommeln oder das Harmoniumspielen erlernen. Sei willkommen. **SL: Shankara Stefan Maune.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.



NEW 🍷 **24.–29.10. Positiv ausgerichtet – Yoga für mentale Stärke**

Komm in den Ashram, um durch Yoga eine positive innere Ausrichtung und mentale Stärke zu kultivieren. Mit Asanas, Pranayama, Meditation und der Yogaphilosophie entwickelst du mehr Gelassenheit, Zuversicht und Stabilität für die Herausforderungen des Alltags. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. **SL: Rama Bohnert.**

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.



24.–29.10. Themenwoche: Shakti Womb – Erwachen in die Weiblichkeit

Zeit für Verbindung, Selbstfürsorge, Verkörperung und Atemarbeit für Frauen, um mit Klarheit, Leichtigkeit, Vision und Fülle in einen neuen Lebensabschnitt zu starten. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. **SL: Suniti Jacob.**

MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

NEW 🍷 **24.–29.10. Ukulele und Mantras – Spielen, Singen, Verbinden**

Auf einfache und freudvolle Weise erlernst du grundlegende Ukulelen-Griffe und Schlagmuster, die wir direkt in das gemeinsame Mantra-Singen integrieren. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit, Wiederholung und dem gemeinsamen Klang. Keine musikalische Vorerfahrung notwendig.

SL: Tom Bornemann, Nitya Stefanie Lippok.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 🍷 **24.–29.10. Yoga als Kraftquelle – Praxiswoche für neue Energie**

Die Praxis von Asanas, Atemtechniken, Meditation und Entspannung führt uns zu einer bewussteren Wahrnehmung unserer Befindlichkeiten und Bedürfnisse. So ausgestattet, wirst du von Tag zu Tag besser praktizieren und deine innere Quelle der Kraft spüren können. **SL: Ramashakti Sikora.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

24.–29./31.10. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Bhaskara Bergmann.**
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

24.–29.10. Yoga für Jugendliche

Flow, breathe, connect – sei dabei, entspanne, tanke Energie und erlebe Gemeinschaft! In unseren Stunden geht es um dich: Spaß an Bewegung, coole Flows zur Musik und kleine Challenges, an denen du wachsen kannst.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

24.10.–21.11. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. **SL: Mahavira Wittig, Violetta Duda.**
MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €; S/Z/Womo 2.494 €.

29.10. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen. **SL: Sukadev Bretz.**

29.–31.10. Das Feld der Ahnen

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografiearbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden schließen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

29.–31.10. Yoga für Jugendliche

Flow, breathe, connect – sei dabei, entspanne, tanke Energie und erlebe Gemeinschaft! In unseren Stunden geht es nicht um Perfektion, sondern um dich: Spaß an Bewegung, coole Flows zur Musik und kleine Challenges.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

29.–31.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Bhaskara Bergmann.**
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.



NEW 🍷 **29.–31.10. Yoga-Abenteuer der 4 Elemente**

Im Kinder-Yoga-Seminar entdecken wir spielerisch Erde, Wasser, Feuer und Luft. Durch Yoga, Bewegung, Spielen und Achtsamkeit wachsen Respekt für die Elemente, Umweltbewusstsein, Kreativität und Gemeinschaft – für eine freudige, stärkende Zeit.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

29.–31.10. Yogatanz mit Mantra

Dich erwartet ein Wochenende mit Yoga und Mantra in Begleitung auf einer Art „Flow with Me“. Diese Technik ist eine Kombination aus verschiedenen Asanas in fließender, meditativer und tänzerischer Bewegung zur Musik. Für Fortgeschrittene. Erfahrung mit Yoga und tänzerischer Bewegung sowie Freude an Musik sind vorteilhaft. **SL: Veena Binh Le Thi.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 🍷 **29.10.–1.11. Recharge und Relax – Yoga für neue Energie und tiefe Regeneration**

Du möchtest deine Energien mit Yoga, Meditation und Entspannung aufladen? Hier kannst du dich zurücklehnen und dich rundum versorgen lassen. Nimm dir eine Auszeit, um dich mit Yoga und Entspannungsübungen aufzuladen. **SL: Premajyoti Schumann.**
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

29.10.–1.11. Reinkarnation und Karma – Reise durch die Zeit

Entdecke deine Bestimmung in diesem Leben durch eine Reise in die eigene Vergangenheit. Wir werden in deine vergangenen Leben eintauchen und dabei dein Karma herausfinden. Ebenso wird das Erinnernte in Bezug zum heutigen Leben gebracht und durch Bewusstwerdung kann so Transformation geschehen. **SL: Jürgen König.**
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

29.10.–1.11. The power of now – tanze deinen Moment

Du lernst die achtsame Tanzpraxis „Pause / Presence“ kennen. Sie führt dich durch Innehalten zur Erfahrung der unmittelbaren Gegenwart deines Körpers und Geistes. In der gemeinschaftlichen Bewegung erlebst du dich auch in der Verbundenheit mit anderen. **SL: Dr. Dorothea Jecht.**
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

NEW 🍷 **29.10.–1.11. Yin Yoga, Gong, Klangschalen und Monochord – ankommen, auftanken**

Yin Yoga sowie die Klänge von Monochord, Gong und Klangschalen laden dich ein, innezuhalten und bei dir selbst anzukommen. Lass dich von den Schwingungen tragen, erlebe tiefe Entspannung und schöpfe neue Kraft für Körper, Geist und Seele. **SL: Christina Misczyk, Katrin Cranz.**
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.



🍷 **29.10.–1.11. Yoga meditativ und Klänge für die Seele**

In dieser Auszeit für Körper und Seele kannst du dich in der Welt der Klänge entspannen und die Zeit genießen, die du dir selbst schenkst. In Verbindung mit Klang und Mantra sind die Wirkungen der Asanas auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene intensiver und können deine Seele heilsam berühren. **SL: Gauri Surek.**
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

29.10.–5./7.11. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv Z

Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten. **SL: Ravi Ott,**
29.10.–5.11.: MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.
29.10.–7.11.: MZ 869 €; DZ 1.052 €; EZ 1.239 €; S/Z/Womo 722 €.

29.10.–7.11. Yoga für Kinder

Spiele, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!
MZ 421 €; DZ 515 €; S/Z/Womo 304 €.

31.10.–5.11. Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ – körperlich gesprochen die Rumpfgegend, emotional gesehen der Sitz der Willenskraft, in spiritueller Hinsicht Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga, die dir helfen, deine Asanas sicherer auszuführen und Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Kay Cantu.**
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

🍷 **31.10.–5.11. Ressourcen stärken mit ZRM®**

Du entdeckst deine inneren Kraftquellen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Mit Bildern, Körperübungen und kreativen Methoden

entwickelst du ein Motto-Ziel, das dich im Alltag stärkt. Ideal, wenn du Veränderungen anstoßen oder dich neu ausrichten möchtest.

SL: Durga Vogel.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.



31.10.–5.11. Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände

Du lernst, eine herzöffnende Samvahana Behandlung aufzubauen und durchzuführen. Spezielle Massagetechniken mit Aromaölen, Seidentüchern, zarten Pinseln, die den Körper nähren und verjüngen.

SL: Galit Zairi.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

🍷 **31.10.–5.11. Themenwoche: Erdung in Bewegung und Stille – Stabilität und Klarheit**

Fehlende Erdung im Leben lässt uns den Bezug zum Wesentlichen verlieren. Erden mit Tanz, Meditationen, Atem, Massage, Spürbewusstheit in den Füßen und Beinen sowie das Verweilen in der Natur führen dich zu Klarheit, Kraft, Freude, Entspannung und Erdung. Offen für alle. Nähere Infos siehe S.7.

SL: Ameeta Leowsky.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

NEW 🍷 **31.10.–5.11. Wenn Musik Yoga wird**

Mit Trommeln, Klangschalen und Rasseln entstehen fantasievolle Melodien. Kinder entdecken die Magie des Musizierens, lernen zuzuhören und erleben, wie aus Tönen etwas Ganzes wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine klingende, kreative Zeit.
MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

NEW 🍷 **31.10.–5.11. Yang to Yin**

Dieses Retreat verbindet kraftvolle Vinyasa-Elemente mit ruhigem Yin Yoga innerhalb einer durchgehenden Praxis. Jede Einheit beginnt dynamisch und aktivierend und führt dann in die Tiefe, Stille und Regeneration. Pranayama, Meditation und Achtsamkeit unterstützen dich dabei, Körper, Atem und Nervensystem in Balance zu bringen. **SL: Dorothee Sievers.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

31.10.–5./7.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

31.10.–7.11. Thai Yoga Massage Ausbildung

Du lernst, eine vollständige Ganzkörper Thai Yoga Massage durchzuführen, sie auf die Bedürfnisse der Klienten abzustimmen, Variationen und aufbauende Positionen und Kontraindikationen. **SL: Gundi Nowak.**
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

5.–7.11. Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Du wirst entspannt und voller Energie in deinen Alltag zurückkehren. Inkl. ayurvedischem Massage-Workshop. **SL: Bhakti Skarupke.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 5.–7.11. Die Welt der Mantras – Mystik und Alltag

Woher kommen die Mantras, welche Rolle spielen die verschiedenen Namen der Götter dabei? Was hat das für eine Bedeutung für das heutige Leben und wie kann ich dadurch meine spirituelle Praxis und meinen Alltag bereichern? Erlebe ein erhebbendes Seminar mit viel Mantrapraxis.

SL: Katyayani.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

**NEW 5.–7.11. Namaste und Küchenzauber – wir kochen und backen mit Herz**

Wir verbinden Bewegung, Achtsamkeit und vegetarische Ernährung spielerisch. Mit Yoga, Spielen, Kochen und Backen fördern wir Kreativität, Selbstvertrauen und Gemeinschaft. So entstehen Freude an Bewegung und ein Gespür für gesunde Lebensmittel.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

NEW 5.–7.11. Schamanisches Yin Yoga

Freu dich auf ekstatische und stille Momente, in denen alles ins Fließen kommen darf. Schamanische Heilarbeiten verbinden mit klassischem Yoga. Meditatives Yin Yoga und Trommelreisen, Räucherungen, heilende Klänge und Mantras erwarten dich. Teilnahmevoraussetzung: psychische Stabilität. **SL: Gopi Jana.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

5.–7.11. Töchter, Mütter, Enkelinnen – Heilung der Weiblichkeit im schamanischen Kontext

Im Herzen jeder Frau wohnt eine weise Ur-Schamanin mit viel spirituellem Tiefgang. Dieser Energie geben wir durch machtvoll schamanische Techniken den nötigen Frei- und Heilraum. Bitte mitbringen: kleinen Taschenspiegel, Buntstifte, Fotos/Gegenstände „deiner Frauen“, z. B. Oma, Räucherwerk, Rassel, Trommel, Orakelkarten, Gegenstände wie Federn, Steine.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

5.–7.11. Yoga für Kinder mit ADS/ADHS – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, was ADS/ADHS ist und was Yoga bewirken kann. **SL: Aniko Caliskan.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

5.–7.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

**5.–7.11. Yogatherapie Einführung**

Du lernst die Grundlagen und Wirkungsweise der Yoga Therapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Gleichzeitig Beginn der Ganzheitlichen Yogatherapie Ausbildung.

SL: Ravi Persche, Claudia Persche.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

7.–12.11. Engelmedium Ausbildung

Du lernst die Hierarchie der Engel kennen, ihre Antworten wahrzunehmen und diese an andere zu vermitteln. **SL: Yogita Sari, Satyadevi Bretz.**
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

7.–12.11. Genussvoll gesund – Basenfasten vegan

Du erhältst Basiswissen zu Ernährung, gesunden Lebensmitteln jenseits von industriell verarbeiteter Produkte und dazu, wie ein „verdauungsfreundliches Essen“ aussieht. An einem Tag werden wir einige der basischen Gerichte gemeinsam bereiten. Bitte fordere eine Packliste an, falls diese nicht mit der Anmeldebestätigung verschickt wurde.

SL: Christiane de Jong.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

7.–12.11. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

Du lernst, Klangschalen und Gongs gezielt bei den Yogaübungen einzusetzen.
SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

7.–12.11. Themenwoche: Be-singen – eine uralte Heilweise

Be-singen kann Ruhe und Wohlbefinden fördern sowie persönliche Erfahrungen von Hingabe und Verbundenheit unterstützen. Transformation kann möglich werden. Du liegst entspannt auf der Matte, lässt dich von der Musik tragen und bleibst offen für deine eigenen Erfahrungen. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. **SL: Shambhavi Mareike Hansen, Martin Hansen.**
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

7.–12./14.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen und vielem mehr.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

7.–14.11. Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

Weit verbreitete gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Gastritis, Ulzera, Verstopfung, Hämorrhoiden werden mit Hilfe von Ernährungsumstellung, Reinigungstechniken, speziellen Yogaübungen und –Atemtechniken behandelt.
SL: Ravi Persche, Claudia Persche.
MZ 848 €; DZ 989 €; EZ 1.138 €; S/Z/Womo 736 €.

12.–14.11. Anatomie und Physiologie für Yogalehrer

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zellen, Bindegewebe und Muskeln. Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen. **SL: Manuel Hirning.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

12.–14.11. Asana Intensiv – Tipps und Details für eine tiefere Praxis

Du erhältst viele kleine Hinweise für deine Yogapraxis. Dies betrifft die anatomischen Aspekte für einen korrekten und für dich guten Aufbau der Asanas genauso wie deine innere Haltung. Eine Bereicherung für dein Sadhana und gegebenenfalls auch eine Inspiration für deinen Unterricht. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Kay Cantu.**
MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.

NEW 12.–14.11. Fünf Sinne, 5 Abenteuer

In diesem Kinder-Yoga-Seminar entdecken wir spielerisch die fünf Sinne. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Geschichten erleben Kinder jeden Tag Neues. Klangspiele und Musik schulen das Gehör. Beim Kochen und Backen entdecken wir Düfte und Geschmack. So entsteht eine achtsame, kreative Zeit voller Freude.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

**12.–14.11. Gelassenheit entwickeln**

Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvoll Techniken, um gelassen zu leben. Mit speziellen Blitz-Entspannungstechniken und Atemtechniken für den Alltag sowie Strategien und Übungen, um emotionale Energie zu nutzen ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe im Alltag.

SL: Sukadev Bretz.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 12.–14.11. Inner Alignment – Gedankenkraft, Fokus und innere Ausrichtung

Erkenne, welche Gedanken dein Leben steuern und richte deinen Fokus bewusst neu aus. Mit Meditation, Trancearbeit, Körperübungen und Reflexion gewinnst du mehr Klarheit, innere Ruhe und stärkst deine Fähigkeit, dein Leben bewusst zu gestalten. **SL: Iris Chandrika Kurz.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

12.–14.11. Klang Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Grundlagen der Schwingungslehre und verschiedene Klangmedien kennen und erfahre ihre ganzheitliche Wirkung im Yoga.
SL: Pranava Heinz Pauly.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

12.–14.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Dirk Gießelmann.**
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

12.–14.11. Reset your Mindset – Yin Yoga trifft Huna

Verbinde die Weisheit des Huna mit der des Körpers in den lang gehaltenen Asanas des Yin Yoga. Eingeschlossene Gefühle können sich befreien, einengende Glaubenssätze bewusst werden und so kannst du dir mithilfe der einfachen und sehr wirkungsvollen Techniken des schamanisch-hawaiianischen Heilsystems eine neue Wirklichkeit kreieren.

SL: Julia Lang.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

**12.–14.11. Restore und Reset – Aus der Ruhe in die Kraft**

Lasse den anstrengenden, arbeitsreichen Alltag hinter dir und tauche ein in die Ruhe, die Entspannung, die Stille und das Nichtstun.

SL: Suniti Jacob.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

12.–14.11. Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen.

SL: Helena Horsch.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 12.–14./16.11. Kundalini Yoga Mittelstufe / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Ab Sonntagmittag als Individualgast. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

12.–14.11.:
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

12.–16.11.:
MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 442 €; S/Z/Womo 254 €.

12.–21.11. Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs

Der Aufbaukurs (Teil 2) vertieft die in Teil 1 erlernten Grundlagen und vermittelt spezielle Techniken und mehr ayurvedisches Fachwissen.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 1.081 €; DZ 1.263 €; EZ 1.451 €; S/Z/Womo 935 €.

NEW 14.–19.11. Mut, Grenzen und Selbstvertrauen entwickeln

Lerne, deine Grenzen klar wahrzunehmen und selbstbewusst zu vertreten. Mit Meditation, Körperarbeit, Trance und Gruppenprozessen stärkst du dein Vertrauen in dich selbst, entwickelst innere Stabilität und findest den Mut, authentisch deinen Weg zu gehen.

SL: Iris Chandrika Kurz.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

14.–19.11. The hero within – eine achtsame Reise zu dir selbst

Gehe auf deine ganz persönliche innere Reise. Du lernst Methoden aus Coaching, Hypnose, Körperarbeit, Trance und Gruppenprozessen stärken du dein Vertrauen in dich selbst, entwickelst konkrete nächste Schritte für deine persönliche oder berufliche Entwicklung. Du brauchst psychische Stabilität.

SL: Tara Devi Anja Schiebold.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

14.–19.11. Themenwoche: Bhakti Yoga / Mantra-Singen mit Shankara

Bhakti-Yoga ist Yoga der Hingabe und der Liebe. Bhakti bezeichnet die Sehnsucht nach Wahrheit, Erkenntnis, Erfahrung. Alles, was ich tue, alles was ich denke, all das, was ich bin, widme ich diesem Ziel. Wir singen Mantras und praktizieren Hingabe an die Musik, an den Gesang, an das Leben selbst. Mehr Infos siehe S. 7. Offen für alle.

SL: Shankara Stefan Maune.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

14.–19./21.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

NEW 14.–19.11. Yogilates

Yogilates – das perfekte Zusammenspiel von Kraft und Beweglichkeit. Pilates stärkt deine Mitte. Yoga schenkt dir Flexibilität, Achtsamkeit und Entspannung. Eine harmonische Praxis für einen starken und gleichzeitig geschmeidigen Körper.
SL: Dorothee Sievers.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

**18.–21.11. Yoga Festival – 4-Tages-Ticket – Do-So / Early Bird – Presale bis 1.8.2027**

Feiere mit uns das Yoga Festival bei Yoga Vidya Bad Meinberg: Reise schon am Donnerstag an und starte so entspannt in die Festivaltage. Neben dem vielfältigen Festivalprogramm mit besonderen Yogastunden, Konzerten, Klangerlebnissen, Meditationen erwartet dich an dem zusätzlichen Tag ein erweitertes Angebot. Nähere Infos siehe unter www.yoga-vidya.de/events/yoga-festival

SL: Amari Tober, Sukadev Bretz.
Bis 1.8.:
MZ 228 €; DZ 283 €; EZ 335 €; S/Z/Womo 189 €.
Ab 2.8.:
MZ 317 €; DZ 379 €; EZ 445 €; S/Z/Womo 267 €.

18.–21.11. Yoga Festival Kids

Die Ganesha Kinderwelt lädt ein, das Yoga Festival im Ashram auf ganz eigene, spielerische Weise zu erleben. In einem geschützten und liebevollen Rahmen verbinden wir Yoga, Musik, Spiel und Spaß zu einer lebendigen Reise voller Yoga, Bewegung und Fantasie.
MZ 151 €; DZ 182 €; S/Z/Womo 115 €.

Tagestickets fürs Yoga Festival:

19.11.
Yoga Festival Tagesticket Freitag 56 €.
20.11.
Yoga Festival Tagesticket Samstag 91 €.
21.11.
Yoga Festival Tagesticket Sonntag 56 €.

Yoga Festival
*Atme*Lebe*Liebe.*

Rituale
Konzerte
Meditation
Tanz
Vorträge
Yogastunden
Klang

19.–21.11.2027
in Bad Meinberg

Festival Ticket
Inklusive Kost und Logis ab 219 €
Early Bird bis 1.8.2027 ab 141 €

yoga-vidya.de/yoga-festival

YOGA Vidya

19.–21.11. Harmonium Lernseminar
Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen. **SL: Jürgen Wade.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



NEW **19.–21.11. Manege frei – Zirkus-Yoga für Kinder**

Mit spielerischem Yoga, Bewegung und Spaß schlüpfen Kinder in Rollen wie Artisten und Clowns, Jonglage, Tänze und Yoga fördern Beweglichkeit, Körpergefühl, Fantasie und Teamgeist – für eine lebendige Auszeit voller Lachen und echter Zirkusstimmung.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

NEW **19.–21.11. Raus aus der Angst – rein ins Vertrauen**

Verstehe deine Ängste und finde zurück in dein Vertrauen. Mit Meditation, Trancearbeit, Körperübungen und Selbsterfahrung lernst du, innere Sicherheit aufzubauen, belastende Muster zu erkennen und mutiger durchs Leben zu gehen.
SL: Iris Chandrika Kurz.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW **19.–21.11. Von Yang zu Yin**

Verbinde kraftvolle, dynamische Yang-Elemente mit ruhigen, regenerierenden Yin-Sequenzen. Aktivierende Übungen stärken den Körper und fördern Energie, während entspannende Phasen das Loslassen unterstützen und für tiefe Ruhe sorgen. **SL: Sivani Fischer.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

19.–21.11. Yoga Festival – 3-Tages-Ticket / Early Bird – Presale bis 1.8.2027

Feiere drei Tage mit uns unter dem Motto „Atme. Lebe. Liebe.“ Freue dich auf ein Wochenende voller Yoga, Meditation, Musik, Begegnung und spiritueller Impulse. Mit Chakra-Raum, Marketplace sowie köstliche vegane Bio-Küche. Komm allein oder mit Freunden und Familie und erlebe ein inspirierendes Festival. Festivalprogramm: www.yoga-vidya.de/yoga-festival Normalpreis ab 2.8.: ab 219 €. **SL: Sukadev Bretz, Amari Tober.**
Bis 1.8.: **MZ 164 €; DZ 198 €; EZ 229 €; S/Z/Womo 141 €.**
Ab 2.8.: **MZ 253 €; DZ 294 €; EZ 337 €; S/Z/Womo 219 €.**

19.–21.11. Yoga Festival Kids

Die Ganesha Kinderwelt lädt ein, das Yoga Festival im Ashram auf ganz eigene, spielerische Weise zu erleben. In einem geschützten und liebevollen Rahmen verbinden wir Yoga, Musik, Spiel und Spaß zu einer lebendigen Reise voller Yoga, Bewegung und Fantasie.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

19.–21.11. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst u. a. die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde.
SL: Dorothee Sievers.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

19.–21.11. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

21.–26.11. Aus der Tiefe des Herzens antworten

In diesem Praxisseminar beschreiten wir den Weg des fundamentalen Gewahrseins durch intuitive Antworten aus dem Herzen. Du beschäftigst dich mit den vier grundlegenden menschlichen und existenziellen Fragen: Wer bin ich? Was bin ich? Was ist Leben? Was ist ein Anderer?
SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW **21.–26.11. Conscious Alignment Yogatherapie – Wirbelsäule und Rücken – Yogalehrer-Weiterbildung**

Für Yogalehrer:innen, die ihre Kompetenz im Bereich yogatherapeutischer Praxis vertiefen möchten. Du lernst, rückenfreundliche Yogastunden zu entwickeln und Übungen individuell anzupassen. Der Ansatz verbindet Alignment-orientiertes Yoga mit Erkenntnissen aus moderner Anatomie, Physiotherapie und osteopathischer Körperarbeit.
SL: Ravi Ott.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.



21.–26.11. Schweigertretreat mit einer Reise durch die Bhagavad Gita

Tage der Stille. Geführte Meditationen mit Zitaten aus der Bhagavad Gita. Täglich: Zweimal klassischer Satsang, dreimal Meditation mit einleitenden Versen aus der Bhagavad Gita in Sanskrit und Deutsch. Zusätzlich zweimal eine Yogastunde, begleitet mit Versen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.
SL: Gita Priya Beldzik, Adishakti Stein.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

21.–26.11. Themenwoche: Die Akasha Chronik

Was ist die Akasha Chronik? Warum ist es sogar heilend und transformierend sich mit ihr zu beschäftigen? Wie bekomme ich Zugang zu ihr? In schamanischen Reisen wirst du in sie hineingeführt. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.
SL: Satyadevi Bretz, Yogita Sari.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

NEW **21.–26.11. Yin Yoga – Bhakti Yoga Retreat**

Wir wollen mit den feinen Techniken des Yin Yoga, aber auch mit aktivem Mantra- und Kirtansingen, ausgeweiteten Meditationen und sanftem Pranayama und Hatha Yoga in die Praxis der Hingabe kommen.
SL: Viveka Wilde.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

21.–26./28.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

21.–28.11. Trauma, Dharma, Karma – und ein großer Gesang

Ein Seminar, das westliche Traumapsychologie mit östlicher Philosophie verbindet. Erfahre, wie persönliche Erfahrungen mit Karma, Trauma und Lebensaufgaben verknüpft sind – theoretisch, praktisch, tiefgehend. **SL: Susanne Sirringhaus.**
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

21.11.–5.12. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten. **SL: Christian Sadamurti Bliedtner.**
MZ 1.509 €; DZ 1.794 €; EZ 2.088 €; S/Z/Womo 1.286 €.



NEW **26.–28.11. Stressregulierung im Alltag und Beruf**

Du lernst wirkungsvolle Techniken für achtsamen Umgang mit Stress kennen und setzt sie direkt in der Praxis um. Durch Atemübungen, Yoga und Meditation stärkst du deine Selbstregulation, findest mehr innere Ruhe und lädst deine Energie bewusst auf – mit alltagstauglichen Impulsen für Beruf und Leben. **SL: Chitra Gabler.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.–28.11. Ayurvedisch vegan kochen

Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepten, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam. **SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.–28.11. Bhakti Yin Yoga meets Metta und Dharma

Tauche ein in eine außergewöhnliche tiefe Praxis des Bhakti Yin Yoga mit der Weisheit des Dharma und der liebenden Güte von Metta vereint. Wir laden dich ein, Körper, Geist und Herz in Einklang zu bringen und innere Heilung sowie spirituelles Wachstum zu erfahren. **SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.–28.11. Der Vagusnerv im Yoga

Du lernst, wie der Vagusnerv, der X.Hirnnerv, funktioniert und wie du schnell in einen Entspannungszustand kommst. Du praktizierst Übungen aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan und körpertherapeutische Übungen.
SL: Premajyoti Schumann, Helena Horsch.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.–28.11. Selbstwert und Herzöffnung mit Trancereisen

Ein Wochenende der inneren Heilung: Mit geführten Trancereisen und therapeutischer Hypnose stärkst du deine Selbstliebe, begegnest deinem inneren Kind und löst blockierende Glaubenssätze. Für neue Selbstannahme, innere Freiheit und emotionale Kraft. **SL: Shanti Devi Peggy Schröder.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.–28.11. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.
MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.



NEW **26.–28.11. Namaste und Küchenzauber – wir kochen und backen mit Herz**

Wir verbinden Bewegung, Achtsamkeit und vegetarische Ernährung spielerisch. Mit Yoga, Spielen, Kochen und Backen fördern wir Kreativität, Selbstvertrauen und Gemeinschaft. So entstehen Freude an Bewegung, ein Gespür für gesunde Lebensmittel.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

26.–28./30.11. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
26.–28.11.:
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

26.–30.11.:
MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.

NEW **26.–28.11. Yogische Lebenskunst im Alltag**

Der Alltag ist voll, die To-do-Liste lang und die Verbindung zu dem, was wirklich zählt, geht unter. An diesem Wochenende lernst du, zu erkennen, was dir wichtig ist, es in machbare Schritte zu übersetzen und Rituale zu entwickeln, die in deinem Alltag funktionieren. **SL: Jnanadev David Ianni.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW **28.11.–3.12. Dein Körper als sicheres Zuhause**

Wie prägt dein Körpererleben Identität und Wohlbefinden? Das Seminar verbindet Psychologische Yogatherapie, Embodiment und Selbstmitgefühl. Durch Yoga, Körperwahrnehmung und Reflexion stärkst du Selbstakzeptanz, innere Verbundenheit und das Gefühl, im eigenen Körper zuhause zu sein. **SL: Sarada Drautzburg.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

28.11.–3.12. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. **SL: Beate Menkarski.**
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

28.11.–3.12. Shivalaya Stille Retreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zur Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden, achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle

Praxis. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation und psychische Stabilität erforderlich.
SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.



28.11.–3.12. Themenwoche: Einführung in die indische Mythologie

Komm mit auf eine Reise in die indische Mythologie: Brahma, Vishnu, Shiva, Devi, Hanuman, Krishna und Yudhishtira und Geschichten aus Ramayana, Shiva Purana, Srīmad Bhagavatam u. a. Die Symbolik der uralten Geschichten und Mythen hilft, die Beziehung zu Gott zu vertiefen und tiefe Wahrheiten über den eigenen Geist und den spirituellen Weg zu verstehen. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. **SL: Ananta Heussler.**
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

28.11.–3.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 7.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

28.11.–5.12. Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Narendra und Katayani

Lerne, systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben.
SL: Narendra Hübner, Katayani.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.



28.11.–5.12. Spirituelle Sterbegleiter Ausbildung

Lerne, Sterbende und ihre Angehörigen ehrenamtlich zu begleiten. Eigene tiefe Auseinandersetzung mit Themen wie Leben und Vergänglichkeit, Sterben und Tod. **SL: Sukhavati Kusch.**
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

**3.–5.12. Asana Exakt – „Flight Club“ Handstand erlernen**

Erlerne auf spielerische Weise und mit Hilfe therapeutischer Maßnahmen und Ausrichtungen den Handstand – Vrikshasana – zu meistern.
SL: Ravi Ott.
MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.

3.–5.12. Korrekturen und Hilfestellungen – Yogalehrer Weiterbildung

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen.
SL: Ananta Heussler.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 3.–5.12. Magische Reise: Elfen, Drachen und Yoga

Wir tauchen in die Welt der Märchen ein: Yoga verbindet sich mit fantasievollen Abenteuern voller Helden, Feen und Magie. Mit Geschichten, Spielen und Bewegung erleben Kinder Yoga mit allen Sinnen, stärken Körpergefühl, Fantasie und Achtsamkeit.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

3.–5.12. Samadhi Yoga – Ioslassen, was nicht glücklich macht

Samadhi ist das höchste Ziel der Weisen. Du befasst dich mit der Maya, der Welt der Illusionen und entdeckst dabei, wo du dich in dieser irdischen Welt verstrickt hast. Dir werden deine jetzigen Fesseln bewusst. Wie schaffe ich mir ein Leben, in dem ich mich gut spirituell entwickeln kann?
SL: Satyadevi Bretz, Yogita Sari.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 3.–5.12. Yin Yoga und Somatic Touch

Yin Yoga verbindet sich mit sanften Partnerübungen und achtsamen Kontakt. Ein Gefühl von Ruhe und Verbundenheit darf entstehen. Durch langsames Spüren, Entschleunigung und nährenden, respektvollen Begegnungen entsteht Raum für tiefe Erholung und ein Ankommen bei sich selbst.
SL: Diana Becker.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

3.–5.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

3.–5./7.12. Ayurveda Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien

und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast. **SL: Karsten Unger.**
3.–5.12.: MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.
3.–7.12.: MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 442 €; S/Z/Womo 254 €.

3.–10.12. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einachts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qigong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen. Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. **SL: Jochen Kowalski.**
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

3.–12.12. Panchakarma-Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra. **SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.**
MZ 1.161 €; DZ 1.348 €; EZ 1.539 €; S/Z/Womo 1.013 €.

5.–10.12. Aerial Yoga Weiterbildung

Aerial Yoga ist eine ganz neue Art, Yoga zu erleben! Erfahre das Gefühl von Schwerelosigkeit, basierend auf DANA® AERIAL YOGA. Lerne die Grundlagen für einen sicheren Umgang mit dem Tuch. Anleiten der Grundstellungen sowie Atem- und Entspannungsübungen im Tuch. Nur für Yogalehrer. **SL: Adidivya Andre.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

**NEW 5.–10.12. Alles-Räkeln – eine Körper- und Bewusstseinsarbeit**

Entdecke, wie du sanftes Räkeln und Gähnen, intuitive Selbstmassage und meditative Selbstwahrnehmung auf deinen gesamten Organismus anwenden kannst. Erforsche deine Bewegungs-, Spannungs-, Atem- und Erlebensräume und entwickle ein tieferes Verständnis für dich und deine persönlichen Muster.
SL: Erkan Batmaz.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

5.–10.12. Energetisches Heilen Ausbildung

Du lernst u. a. mit Energien zu arbeiten, Grundlagen und fortgeschrittene Techniken der Energiebehandlung, Energieschutz, die sieben Auraschichten und wichtigen Energiezentren zu reinigen, auszubalancieren und zu energetisieren.
SL: Janavallabha Das Wloka.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

5.–10.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

9.12. Gita Jayanti

Die Bhagavad Gita hat Geburtstag. Immer Ende November bis Mitte Dezember, abhängig von der Mondphase, wird Gita Jayanti gefeiert. Wir wollen den Geburtstag feiern: mit einem ganz besonderen Event – der längsten Yogastunde (13:30–18:00 Uhr) in der 30-jährigen Geschichte von Yoga Vidya. Du praktizierst im Mittelstufen-Niveau. **SL: Gita Priya Beldzik.**

**10.–12.12. Asana Intensiv – die 84 Hauptasanas**

Erweitere deine Yogapraxis um die Übungsreihe der 84 Hauptasanas. Diese werden in den alten Überlieferungen als besonders wirksam für den Menschen empfohlen. Es heißt, es gibt 8.400.000 Yogastellungen! Du lernst und übst die wichtigsten 84 davon. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Ananta Heussler.**
MZ 179 €; DZ 218 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 146 €.

**NEW 10.–12.12. Aus alt mach neu: Kreativ-Yoga**

Wir tauchen in die zauberhafte Welt der recycelten Kunst ein! Aus alten Materialien entstehen kreative Kunstwerke voller Fantasie. Kinder erleben, wie aus Altem etwas Neues wird und entdecken den Wert von Materialien. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß entsteht eine inspirierende, magische Zeit voller Kreativität und Freude.
MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

10.–12.12. Im Hier und Jetzt sein, befreit von der Vergangenheit

Ein kosmisches Gesetz lautet: „Was in der Vergangenheit passiert ist und nicht verarbeitet ist, wird sich in verschiedenen Erscheinungsformen in deiner Gegenwart immer wieder wiederholen.“ Räume in deiner Vergangenheit auf. Verarbeite Erfahrungen, Prägungen, Traumata, um ganz im Hier und Jetzt glücklich zu sein.
SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

10.–12.12. Visionen der Göttin – die weibliche Energie in der Yogapraxis

Wir arbeiten mit den zehn Mahavidyas, den „großen Weisheiten“, veranschaulicht in den „Weisheitstöttinnen“ – ihrer Symbolik, ihren Eigenschaften, ihren Energien, ihrer Bedeutung für das Bewusstsein. Mit Geschichten aus der indischen Mythologie,

Yogaübungen, Atem- und Wahrnehmungsreisen, Meditationen. **SL: Eva-Maria Kiefer.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

10.–12.12. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen. **SL: Jürgen Wade.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

10.–12.12. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung

Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen. **SL: Kavita Pippon.**
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

10.–12./14.12. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
10.–12.12.: MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.
10.–14.12.: MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.

10.–19.12. Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung

Lerne, Yoga-kurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten oder selbst älter sind.
SL: Kavita Pippon.
MZ 996 €; DZ 1.182 €; EZ 1.368 €; S/Z/Womo 852 €.

12.–17.12. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung

Lerne, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Sie sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen.
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

12.–17.12. Lichtpunktarbeit

Die befreiende Kraft der Emotionen, Lichtpunktarbeit verbindet Elemente aus der Gestalttherapie, Familienaufstellung, Meditation, Kinesiologie, Atemarbeit, Traumarbeit und Reinkarnations-

therapie. Du bekommst Einblicke in dein Unterbewusstsein und erlebst eine neue Art von Befreiung und Frieden. Mit viel praktischer Gruppenarbeit. **SL: Eric Vis Dieperink.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

12.–17.12. Themenwoche: Mandalas und Yantras

Workshops zum Malen, Meditieren und vieles mehr. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.
SL: Sharima Steffens.
MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

12.–17.12. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. **SL: Shanti Wade.**
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

12.–17.12. Yoga Ferienwoche

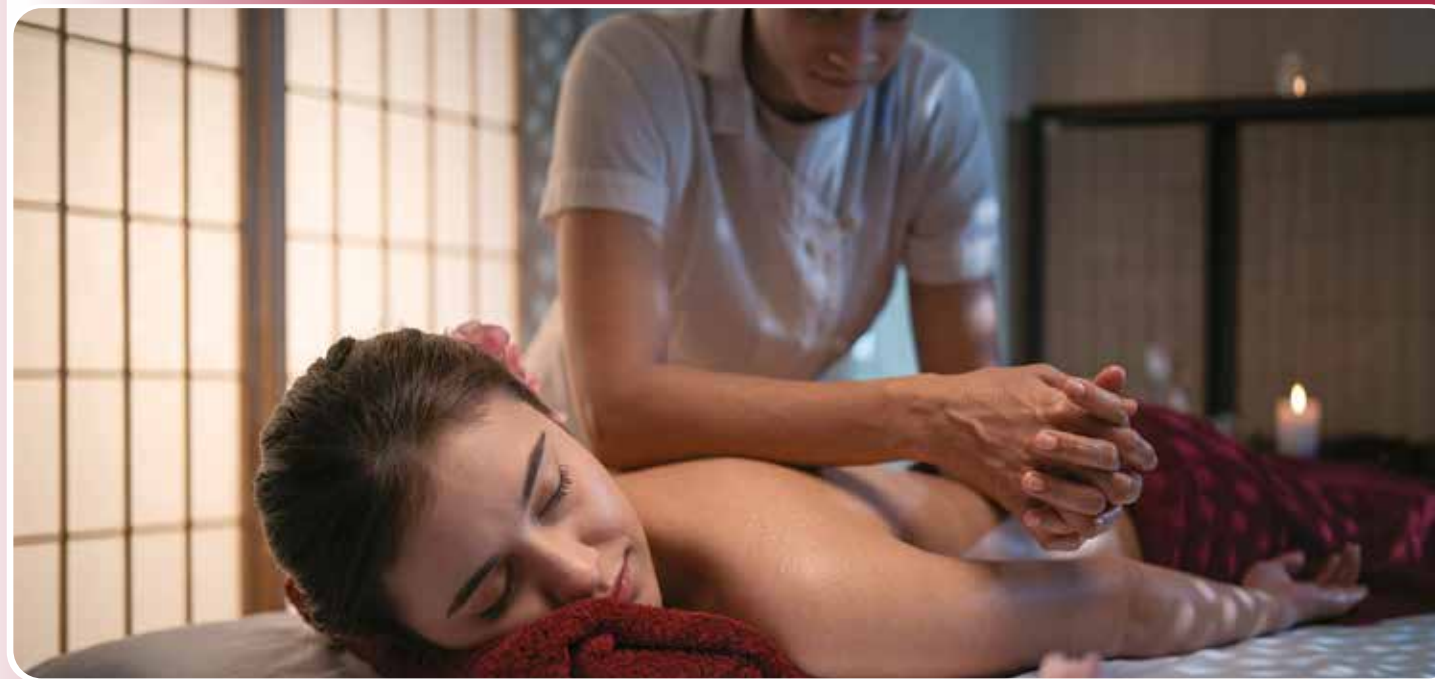
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

**16.–19.12. Ashtanga für Einsteiger**

Du bekommst einen Überblick über die Grundprinzipien des Ashtanga Yoga-Stils. In der Praxis und mit einfachen Erklärungen wird dir der Einstieg in diesen Yogastil leicht gelingen. Für alle Menschen geeignet, die schon erste Yoga-Erfahrung haben.
SL: Maria Cantu.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.

16.–19.12. Yoga Nidra – Schlaf des Yogi

Einführung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen.
SL: Pranava Heinz Pauly.
MZ 318 €; DZ 379 €; EZ 446 €; S/Z/Womo 268 €.



16.–20.12. Yoga und Meditation Einführung Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 251 €; DZ 314 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 194 €.

**NEW 17.–19.12. Breathwork – Deep Dive**

Tauche ein in die Vielfalt bewusster Atemarbeit. Dich erwarten fließende Breath-Flow-Motion, intensives Rebirthing, Breathwork, Chakra Breathing und kohärentes Atmen. Für mehr Präsenz, Energie, innere Balance und eine tiefe Verbindung mit dir selbst. Teilnahmevoraussetzung: psychische Stabilität. **SL: Sweta Daniela Kleinsorge.**

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 17.–19.12. Die Kunst des Loslassens und Ergreifens – lösen und binden

Du erforschst, was du wirklich loslassen möchtest – und was in dir bewahrt werden will. Mit Coaching-Methoden, Meditation und einer tiefen Tranceübung erkennst du alte Muster, würdigst das Vergangene und öffnest bewusst Raum für neue, tragfähige Schritte in deinem Leben.

SL: Susanne Siringhaus.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 17.–19.12. Erwecke deine Kundalini Energie

Entdecke die Verbindung von Atmung, Schließmuskeln und Energiefluss. Mit einfachen Pranayama-Techniken und Übungen aus der Tao-Tradition erforschst du die Zusammenarbeit von Atem, Körperbewusstsein und innerer Energie und fördest Balance, Vitalität und Präsenz.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 17.–19.12. Faszien lösen, Energie befreien

Verspannungen lösen, beweglicher werden und neue Energie spüren: Du lernst faszienorientierte Yogaübungen und den gezielten Einsatz von Faszienrolle und –ball. So kannst du Schmerzen vorbeugen, deine Beweglichkeit verbessern und deinen Körper nachhaltig entspannen.

SL: Sivani Fischer.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 17.–19.12. Kling- Klang-Yoga

In diesem Kinder-Seminar tauchen wir in die Welt des Klangs ein! Mit Trommeln, Klangschalen und Rasseln entstehen fantasievolle Melodien. Kinder entdecken die Magie des Musizierens, lernen zuzuhören und erleben, wie aus Tönen etwas Ganzes wird. Mit Yoga, Achtsamkeit, Spiel und Spaß.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

NEW 17.–19.12. Schamanische Reisen und Seelebaden

Komm zur Ruhe, lass los und verbinde dich mit den heilsamen Kräften der geistigen Welt und deiner Seele. Schamanische Reisen und Seelebaden schenken dir neue Klarheit, stärken deine Intuition und füllen deine Seele mit neuer Lichtkraft.

SL: Yogita Sari.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

17.–19.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

17.–22.12. Themenwoche – Zeit für dein Herz

Nimm dir Zeit für dein Herz. Du kannst lernen, was deinem Herzen guttut und was dein Herz für dich tun kann. Aktiviere mithilfe deines Herzens deine Selbstheilungskräfte und schaffe Verbindung bzw. Verbundenheit mit Heilmeditationen, Herzintelligenz und Atemübungen. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Premajyoti Schumann, Helena Horsch.

MZ 337 €; DZ 442 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 258 €.

19.–24.12. Feldenkrais intensiv

Bringe mehr Leichtigkeit in deine Bewegungen und deinen Geist. Die Feldenkrais Methode beschäftigt sich mit der Erweiterung persönlicher Grenzen. Wir gehen in Gruppen wichtige Bewegungsfunktionen durch und probieren dabei neue Bewusstseinsdimensionen in den Bewegungsabläufen.

SL: Hagit Noam.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

**19.–24.12. Geheimnis Hatha Yoga**

Die verborgene Sprache der Asanas. Tritt einen Schritt zurück, über den Hatha Yoga hinaus. Nimm die innere Intelligenz wahr und erfahre Meditation im Rahmen einer Übungsabfolge von Yoga Stellungen. Erlebe die wahre Kraft und das mystische Potential jeder Stellung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung. **SL: Swami Sukhananda.**

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW 19.–24.12. Inner Fire Experience – entfache dein Inneres

Erlebe ein kraftvolles Retreat voller Bewegung, Energie und Bewusstheit. Mit dynamischem Yoga, Mobility Training, HIIT-Einheiten, intensivem Breathwork, Meditation und Ecstatic Dance aktivierst du dein volles Potenzial. Für alle, die ihre Komfortzone erweitern, ihre Energie steigern und sich selbst begegnen möchten. **SL: Elke Lechner.**

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

19.–24.12. Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson – Kursleiterausbildung

Lerne, Entspannungskurse in Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen anzuleiten.

SL: Nathalie Menke.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

NEW 19.–24.12. Mit allen Sinnen die Welt erleben

Wir entdecken spielerisch die fünf Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Mit Yoga, Bewegung, Spielen und Geschichten erleben Kinder jeden Tag Neues. Klangspiele und Musik schulen das Gehör, beim Kochen und Backen entdecken wir Düfte und Geschmack.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

19.–24.12. Themenwoche: Swami Yatidharmananda spricht über Swami Chidananda

Erlebe einen jungen authentischen indischen Meister, Swami Yatidharmananda, direkter Schüler von Swami Chidananda, spricht über das Leben und Zusammenleben mit seinem Meister Swami Chidananda. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Yatidharmananda.

MZ 324 €; DZ 425 €; EZ 531 €; S/Z/Womo 241 €.

19.–24.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

19.–26.12. Themenwoche: Bhakti, der Weg der Liebe und die heilende Macht der Namen Gottes

Erfahre, wie du Bhakti, den Weg der Liebe gehen und die heilende Macht von Gottes Namen in deinem Leben spüren und entwickeln kannst. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Baba Ram das Riccardo Monti, Anjali Angelika Stein.

MZ 457 €; DZ 597 €; EZ 746 €; S/Z/Womo 346 €.

21.–26.12. Weihnachts-Mantra-Special mit den Muditas

Weihnachts-Mantra-Tage zum Feiern, Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangmeditation, Spaziergängen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude. **SL: Gruppe Mudita.**

MZ 510 €; DZ 612 €; EZ 720 €; S/Z/Womo 426 €.

**NEW 22.–26.12. Kleine Yogis backen Glück**

Im Kinder-Yoga-Seminar verbinden wir Bewegung, Achtsamkeit und vegetarische Ernährung spielerisch. Mit Yoga, Spielen, Kochen und Backen fördern wir Kreativität, Selbstvertrauen und Gemeinschaft. So entstehen Freude an Bewegung, ein Gespür für gesunde Lebensmittel und eine fröhliche gemeinsame Zeit.

MZ 196 €; DZ 239 €; S/Z/Womo 144 €.

24.–26.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.

24.–26.12. Der Yoga-Weihnachtsmann

In diesem Kinder-Yoga-Seminar tauchen wir in die Weihnachtszeit ein. Mit Yoga, kreativen Bastel-

ideen, Geschichten und Musik erleben Kinder eine festliche Welt voller Fantasie. Auch winterliche Natur und ggf. Schlittenfahren gehören dazu.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

24.–26.12. Engel auf deinem Weg

Du lernst, durch Rituale Kontakt zu Engeln aufzunehmen und Botschaften zu empfangen. Jeder Mensch hat einen Schutzengel und sie freuen sich, wenn wir Kontakt zu ihnen aufnehmen. Wir können sie einfach anrufen und ihre Präsenz und Worte wahrnehmen, wenn wir uns auf ihre Frequenz begeben.

SL: Yogita Sari, Satyadevi Bretz.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

NEW 24.–26.12. Lichtenergie erfahren, aktivieren und ausstrahlen

Verbinde dich mit deiner inneren Lichtquelle durch Yoga, Atemübungen, Meditation und Mantras. Schöpfe neue Lebenskraft, öffne dein Herz für Licht, Wärme und Segen und lerne mit Sukadev und Shankari, diese Energie im Alltag lebendig zu halten.

SL: Sukadev Bretz, Shankari Winkelbauer.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

**24.–26.12. Vom mitreißenden Gesang zur Kraft der Stille**

Erlebe die Balance zwischen Klang und Stille, Bewegung und Ruhe und hebe deine Wahrnehmung auf eine neue Ebene. Komm mit auf diese Reise zur Bewusstseinsweiterung – voller Musik, Meditation, Yoga Nidra und innerer Tiefe. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Yatidharmananda.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

26.–28.12. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. **SL: Bhakti Skarupke.**

MZ 162 €; DZ 203 €; EZ 245 €; S/Z/Womo 127 €.

26.–29.12. Chakra – Heilung – Klang

Intensiviere deine Beziehung zu deinen Chakren durch Tönen und achtsames Atmen. Durch meditative Klang- und Atemübungen kannst du deinen Körper und deine Energien besser beobachten. Energien aktivieren und dort hinschicken, wo sie benötigt werden. **SL: Hagit Noam.**

MZ 285 €; DZ 347 €; EZ 414 €; S/Z/Womo 239 €.

26.–31.12./1.1./2.1.28 Die Rauhnächte

Die Rauhnächte sind eine geheimnisvolle Zeit, ein Tor zur Anderswelt. So begegnest du ihnen: Nicht im alten Jahr, nicht im neuen Jahr, sondern irgendwo dazwischen. Begegne dem neuen Jahr bewusst, mit weisen Botschaften aus den heiligen Nächten. Bitte sehr warme Kleidung und Isomatte mitbringen. **SL: Iris Chandrika Kurz.**

26.–31.12.27:

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

26.12.–1.1.28

MZ 605 €; DZ 729 €; EZ 857 €; S/Z/Womo 508 €.

26.12.–2.1.28:

MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

26.–31.12. Entspannt und kraftvoll ins Neue Jahr

Der Jahreswechsel als Chance, einiges im Leben zu verändern. Segne deine Vergangenheit, lasse in Liebe los und beginne mit Dankbarkeit neu. Durch Aktivierung der Sonnen-Energie in dir kannst du dich den Herausforderungen des neuen Jahres stellen und anstehende Aufgaben angehen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Beate Menkarski.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

26.–31.12. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

26.–31.12. Harmonium Intensivwoche Advanced

Vertiefe Spieltechnik, Musiktheorie, Harmonielehre sowie Gehör- und Stimmbildung. Lerne neue Kirtans und Bhajans und vervollkomme deine Liebe zur Mantra-Musik in inspirierender Gemeinschaft.

SL: Narendra Hübner.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

26.–31.12. Kundalini Yoga – Schritte zur Freiheit

Kundalini Yoga bietet dir eine symbolische Abbildung deines Geistes. Diese zeigt dir, wie die Yoga Praxis helfen kann, aus deiner inneren Weisheit zu schöpfen und voranzugehen. Erforsche die Power des Yoga durch Selbstanalyse und Meditation, um dein Leben zu transformieren. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Sukhananda.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

26.–31.12.27/1.1.28 Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag. Voraussetzung: Kundalini Mittelstufe oder Yoga-lehrer Ausbildung.

SL: Sukadev Bretz, Shaktipriya Vogt, Radharani Birkner.

26.12.–31.12.:

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €;

S/Z/Womo 322 €.

26.12.–1.1.28:

MZ 502 €; DZ 624 €; EZ 753 €; S/Z/Womo 402 €.

26.–31.12. Meditieren mit Swami Yatidharmananda

Lasse dich von Swami Yatidharmanandas Energie und Enthusiasmus anstecken, dein inneres spirituelles Feuer (neu) zu entfachen! Du nimmst eine Fülle von Ideen, Inspiration und Motivation in deinen Alltag mit. U.a.: Deine Praxis stabilisieren und vertiefen. Deine Intuition erweitern. Umgang mit Stress, Ärger und Ängsten, Klarheit und persönliche Transformation. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Yatidharmananda.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2027 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



NEW 👍 **26.-31.12. Shaktifeuer – Homa und Stille für Loslassen und Neubeginn**

Erlebe die transformierende Kraft von Homa, Mantra und Stille. Übergib Altes bewusst dem heiligen Feuer, finde Klarheit und öffne dich für neue Ausrichtung, innere Freiheit, Segen und Neubeginn – getragen von der Kraft der Shakti und deiner inneren Mitte.

SL: Sukadev Bretz, Shankari Winkelbauer.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

26.-31.12./1.1.28 Thai Yoga Ferienwoche

In dieser besonderen Ferienwoche besuchst du morgens eine Yogastunde deiner Wahl, nachmittags die gemeinsamen Thai-Yoga-Massage-Workshops. So lernst du in entspannter Atmosphäre eine etwa einstündige Thai-Yoga-Massage-Sequenz. Täglich Yoga, Meditationen und Mantra-Singen stimmen dich auf die Massagepraxis ein. **SL: Gundi Nowak.**

26.-31.12.27: MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

26.12.-1.1.28: MZ 605 €; DZ 729 €; EZ 857 €; S/Z/Womo 508 €.

👍 **26.-31.12. Visionssuche – deine Vision fürs nächste Jahr**

Die Zeit zwischen den Jahren ist ideal, um in sich hineinzuhören und auf das neue Jahr auszurichten. In einer Rückschau auf das alte Jahr erfährst du, was du im letzten Jahr lernen und abschließen konntest und was du im neuen Jahr weiter fortführen oder neu beginnen möchtest. Mit schamanischer Heilreise und kraftvollen schamanischen Übungen. **SL: Jürgen König.**

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

26.-31.12.27/1.1.28 Yin Yoga Retreat

Du möchtest einfach nur mal Loslassen, dich unbeschwert fühlen und zu dir selber finden? Dann komm zu diesem Yin Yoga Retreat und tauche ein in dich selber, das liebevolle Feld der Gruppe sowie in heilsame Klänge und neue Lieder. Für Yin-Affine Yogis. **SL: Christian Sadamurti Bliedner.**

26.12.-31.12.27:

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

26.12.-1.1.28:

MZ 605 €; DZ 729 €; EZ 857 €; S/Z/Womo 508 €.

👍 **26.-31.12. Yoga Familienwoche**

Yoga und Meditation für die ganze Familie.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

26.-31.12.27 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 402 €; DZ 508 €; EZ 614 €; S/Z/Womo 322 €.

26.-31.12. Yoga für Jugendliche

Flow, breathe, connect – sei dabei, entspanne, tanke Energie und erlebe Gemeinschaft! In unseren Stunden geht es um dich: Spaß an Bewegung, coole Flows zur Musik und kleine Challenges, an denen du wachsen kannst.

MZ 223 €; DZ 274 €; S/Z/Womo 159 €.

NEW 👍 **26.-31.12. Yoga und Resonanz Paarbegleitung Ausbildung**

Hier bekommst du Werkzeuge für gelingende Partnerschaften. Du kreierst eigene Yogastunden und Workshops für Paare.

SL: Chandrika Fischer, Ludwig Fleischhackl.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

26.12.27-23.1.28 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Sarada Drautzburg, Ravi Ott.

MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €;

S/Z/Womo 2.494 €.

28.12.27-1.1.28 Bhakti: Die Welt der Herzensklänge

Entdecke Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. Dort, wo Öffnung und Heilung stattfindet. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen. **SL: Matthias Meyne.**

MZ 415 €; DZ 496 €; EZ 581 €; S/Z/Womo 347 €.

28.12.27-2.1.28 Silvester-Mantra-Special – mit der Gruppe Mudita

Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen – Gruppe Mudita sind Menschen, die es ganz besonders verstehen, das Herz zu öffnen. Mudita heißt Mitfreude und Anerkennung. Mantra-Singen, Yoga und Vorbereitung der Seele laden dich ein, das neue Jahr in Vertrauen und mit Freude zu empfangen. **SL: Gruppe Mudita.**

MZ 510 €; DZ 612 €; EZ 720 €; S/Z/Womo 426 €.



👍 **31.12. Mantra-Konzert mit Hagit Noam**

31.12.27-2.1.28 Blockaden lösen – befreie dein Potenzial

Mit Yoga, Meditation, Bewusstseinsübungen und Körpertherapie Blockaden und Krankheiten im Körper verstehen und auflösen. Du hast die Möglichkeit dein Selbstbewusstsein zu stärken und Angst und Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

Positives Denken, schamanische und systemische Techniken helfen dir, mehr du selbst zu sein.

SL: Beate Menkarski.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.



👍 **31.12.27-2.1.28 Licht-Meditation – das göttliche Licht zum Strahlen bringen**

Bringe Licht in die dunklen Wintertage. Lerne eine machtvolle Meditationstechnik zur Transformation, die dich zu einem tieferen Verständnis von dir selbst und der Welt führt. Mit Entspannungstechniken, Mantras und Visualisierungen zur Verstärkung deiner Lichtmeditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Englisch mit deutscher Übersetzung. **SL: Swami Sukhananda.**

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

👍 **31.12.27-2.1.28 Mit Yoga ins Neue Jahr – Yoga für Jugendliche**

Lust auf Yoga, viel Lachen, eine Menge Spaß und Freude? Dann bist du hier richtig. Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, Spiele machen, singen und quatschen. Ab: 13 Jahre. **MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.**

NEW 👍 **31.12.27-2.1.28 Mit Yoga ins neue Jahr: kleine Helden starten durch**

In diesem Kinder-Yoga-Seminar stärken wir Mut, Kraft, Teamgeist und Körpergefühl mit spielerischem Yoga. Gemeinsam setzen wir neue Vorsätze mit Freude um – für ein Jahr voller Action, Spaß und Superhelden-Zauber.

MZ 109 €; DZ 127 €; S/Z/Womo 81 €.

31.12.27-2.1.28 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 169 €; DZ 208 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 134 €.



Seminarprogramm WESTERWALD

Yoga Vidya 2027
yoga-vidya.de/seminare



Im Naturparadies Rhein-Westerwald

Du sehnst dich nach Entspannung, möchtest Yoga kennenlernen, vertiefen, erweitern oder dich intensiv im Yoga ausbilden lassen? Dann wirst du dich bei uns wohlfühlen! 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. Während du am Wochenende hier viele nette Leute triffst, erlebst du unter der Woche die Zurückgezogenheit und meditative Stille eines „Wald-Ashrams“. Zum Ashram gehören mehrere Yoga- und Vortragsräume, viel Land mit Wiesen, lauschigen Plätzen und einem großen begehbaren Chartres-Labyrinth sowie einem neu gestalteten Schamanenplatz im Bereich des Grenzbachs mit Strand und Meditationsplätzen in der freien Natur.

Bei schönem Wetter können die Yogastunden, Vorträge/Workshops und Meditationen auch auf der 108 m² großen Yogaplattform im Garten stattfinden. Auf unserer großen Sonnenterrasse kann auch draußen gespeist werden. An kalten Wintertagen kannst du dich gemütlich an dem warmen Ofen in unserer Bibliothek und Boutique niederlassen und in Yogabüchern schmökern.

Es erwartet dich ein freundliches, dynamisches und inspirierendes Team, welches dir die Vielfalt des Yoga in Theorie und Praxis mit Leichtigkeit und kreativer Freude vermittelt.

Unterbringung:

Die Zimmer sind einfach, schön und individuell gestaltet. Wir verwenden bevorzugt ökologische Wandfarben und Baumaterialien. Es gibt Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer. Bäder bzw. Duschen befinden sich auf den Etagen. Oder übernachtet mit deinem Zelt direkt am klaren, plätschernden Grenzbach. Für dein Wohnmobil gibt es extra Stellplätze mit Campingbad.

Der Satsang im Westerwald ist besonders spirituell und musikalisch.

- Erlebe Natur pur: Auf den Radwander- und Nordic-Walking-Wegen im idyllischen Grenzbachtal.
- Genieße das liebevoll zubereitete vegane Buffet.
- Yogische Köstlichkeiten aus dem Westerwald sind berühmt!
- Lasse dich durch tiefgehende Vorträge und Workshops inspirieren.



yoga-vidya.de/westerwald

1.-3.1. Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen

Konzentriertes persönliches Sinn-Seminar. Nicht immer ist es Zeit, loszuliegen und Neues anzupacken. Bisweilen ist Innehalten angesagt, Bilanz zu ziehen. Du lernst und übst Techniken aus spirituellem Coaching, Trance und Meditation, reflektierst und findest Inspiration. **SL: Susanne Sirringhaus.** **MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.**



1.-3.1. Mantras, Kirtans und Bhajans

Jede/r kann die einzigartige Schönheit des Gesangs erfahren. Das hingebungsvolle Singen spiritueller Lieder ist die Sprache des Herzens. Mit wachsendem Verständnis und praktischer Übung intensiviert sich sowohl das Singen wie auch das innere Erleben. **SL: Sundaram.** **MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.**

1.-3.1. Spiraldynamik Yoga Asanas exakt

Die Spiraldynamik® zeigt dir den roten Faden funktioneller Anatomie. Im Wechsel von Teaching und Praxis erlebst du einen Perspektivenwechsel und gewinnst Bewegungs- und Schmerzfähigkeit, Energiefluss und Divine Alignment mit anatomisch korrekter 3D-Ausrichtung. **SL: Jnanadev Wallaschkowski.** **MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.**

3.-6.1. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. **SL: Radha Prema Maisel.** **MZ 285 €; DZ 357 €; EZ 425 €; Z/Womo 239 €.**

3.-6.1. Kleiner Urlaub

Ein Wochenende zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr. **SL: Michael Josef Denis.** **MZ 243 €; DZ 313 €; EZ 378 €; Z/Womo 192 €.**

3.-8.1. Die Entdeckung der Langsamkeit

Lass uns mit den Instrumenten des Yoga die wohl-tuende Schönheit der Langsamkeit entdecken! Durch digitales Detox, Schweigezeiten, Yoga-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen öffnen wir Freiräume und erleben die Verwandlung der Zeit vom Wettlauf hin zum Geschenk. **SL: Adidivya Andre.** **MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.**

NEW 3.-8.1. Ganeshas Kraft – Hindernisse aus dem Weg räumen

Erforsche mit Yoga, Meditation und Coaching-Techniken deine inneren Hindernisse. Du erkennst blockierende Glaubenssätze, findest Klarheit und lernst bewusste Entscheidungen zu treffen. Yoga und Meditation stärken Erdung und innere Freiheit. **SL: Susanne Sirringhaus.** **MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.**

NEW 6.-8.1. Flow with Me

Verbinde Asanas und Atmung in fließenden Bewegungen im Takt der Musik – inspiriert vom Vinyasa Flow. Der ganze Körper wird gestärkt, Blockaden lösen sich, und die Einheit von Körper, Geist und

Musik bringt neue Energie und Lebensfreude. Erlerne eine komplette Choreografie zu einem Musikstück. Für Fortgeschrittene. **SL: Veena Binh Le Thi.** **MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.**

6.-8.1. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. **SL: Christian Sadamurti Bliedner.** **MZ 162 €; DZ 208 €; EZ 252 €; Z/Womo 127 €.**

8.-10.1. Aerial Yoga Basic

Erfahre Schwerelosigkeit mit einem großen Tuch praktizierst du Yoga in der Luft. Spiele beim DANA® AERIAL YOGA mit der Schwerkraft: Gib dein eigenes Körpergewicht an das Tuch ab, lasse los und vertraue. Arbeite an der Flexibilität und Stärkung deines Körpers. **SL: Adidivya Andre.** **MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.**

NEW 8.-10.1. Qigong: Die Acht Brokate

Qigong verbindet Atem und sanfte Bewegung zu einem achtsamen Fluss. Mit den Acht Brokaten stärkst du Körper, Organe und Wirbelsäule, während innere Ruhe und Klarheit entstehen. Finde in deinem Rhythmus zu mehr Balance, innerer Weite und harmonischer Energie. **SL: Veena Binh Le Thi.** **MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.**



8.-10.1. Töchter, Mütter, Enkelinnen – Heilung der Weiblichkeit im schamanischen Kontext

Im Herzen jeder Frau wohnt eine weise Ur-Schamanin. Dieser heilsamen Energie geben wir durch schamanische Techniken genügend Frei- und Heilraum. Bitte mitbringen: kl. Taschenspiegel, Buntstifte, Fotos/Gegenstände „deiner Frauen“, Räucherwerk, Trommel, Federn, Steine. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.** **MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.**

8.-10.1. Vinyasa Mantra Flow

Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz, begib dich auf eine Vinyasa Mantra-Yoga-Reise. Mit Pranayama, fließenden Asana-Flows, Klängen, Mantras auf dem Harmonium bis hin zu Live-Bhakti-Yoga-Harmonium-Chants. Mit tänzerischen Elementen.

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler. **MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.**

10.-15.1. Spirituelles Retreat

Spirit for free! Ein spirituelles Retreat bietet dir die Möglichkeit, dich einmal aus dem Alltag mit seinen Aktivitäten und Aufgaben zurückzuziehen in die Stille und Abgeschiedenheit des idyllisch gelegenen Ashrams zur vertieften Meditations- und Yogapraxis. Wir freuen uns über jede freie Spende an Yoga Vidya. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Dana Oerding.

15.-17.1. Sonne, Mond und Sterne Yoga

„Ha“ und „Tha“ stehen für Sonnen- und Mond-Energien. Surya und Chandra Namaskar sind die entsprechenden Gebete und ihre Ausführung ist ein Ritual. Nutze jede Haltung für dich, damit sich deine tiefste Intention offenbart, einen Energie-schub erhält, wachsen sowie gedeihen kann.

SL: Alisa Yakhontova, Franziska Uth. **MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.**

NEW 15.-17.1. Yin Yoga meets Vipassana

Mit klärender Yin Yoga Praxis, fließend im Übergang mit Vipassana, „Buddhas Technik“. Du siehst, spürst: Beides ergänzt sich optimal und in Atem-, Achtsamkeits- und Herzensarbeit. Einheiten an Theorie, meditative Yin Yogastunden, angeleitete Meditationen.

SL: Christian Sadamurti Bliedner. **MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.**

15.-17.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Chamundi Wollweber.** **MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.**



22.–24.1. Ausrichtungsdynamik – verstehen und verdrehen

Dreh dich in Spiralen und Loops zu einer gesunden Körperhaltung. Einfache Yogaübungen, verknüpft mit anatomischen Erkenntnissen. Die Ausrichtungsdynamik arbeitet mit Verschraubungen entlang der Körperachsen.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

22.–24.1. Vinyasa Flow – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst den Vinyasa Flow Yogastil zu praktizieren und zu unterrichten.

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

**24.–29.1. Mantra Winter Festival**

Winterliches Bhakti pur. Mantra Konzerte, Bhakti Circles, Mantra- und Klangyogastunden, Kakaozeremonien, div. Workshops und veganen Soul Food. Gemeinsames Feiern, Entspannen und Musizieren.

SL: Tarana Chaitanya, Marco Büscher, Krishangi Lila.

MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

5 Tage
24.01. bis 29.01.27
oder individueller Aufenthalt

Mantra Winter Festival

Mantra Konzerte - Meditation
Yogastunden - Kakao Zeremonie
Indische Instrumente - Rituale

Tarana Chaitanya - Marco Büscher
Krishangi Lila

Yoga Vidya Westerwald Tel. 02685 80020
Gut Hoffnungsthal 1 Mail anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de
57641 Oberlahr Web www.yoga-vidya.de

YOGA Vidya

NEW 29.–31.1. 5 Rhythmen und Yoga – Kreativität, Bewegung, Balance

Erlebe die 5 Rhythmen, eine dynamische Bewegungsmeditation von Gabrielle Roth. Du wirst verschiedene Bewegungsenergien erforschen, die körperliche und emotionale Blockaden lösen.

SL: Beate Menkarski.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 29.–31.1. Dein Körper in Balance – Selbstmassage für Entspannung und Energie

Du praktizierst und erlernst Selbstmassage-Techniken mit Elementen aus Shiatsu, Fußreflexzonen- und Thai Yoga Massage, um dir im Alltag immer wieder wohltuende Entspannung und neue Energie zu schenken.

SL: Ganesha Ghanshyam.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

29.–31.1. Stressbewältigung mit Yin Yoga

Tauche ein in die stille, heilsame Welt des Yin Yoga – eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mittels Hilfsmitteln werden Positionen entspannt gehalten und die tieferen Schichten des Bindegewebes sanft gedehnt. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Christian Bliedtner.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

31.1.–4.2. Dunkel Retreat

Tauche ein in die Mystik der Dunkelheit! Intensive Meditationspraxis in kompletter Dunkelheit und Schweigen während der gesamten Seminarzeit,

um dich in deiner inneren Weisheit zu absorbieren. Reduzierte Fastenkost. Dunkelyoga im YV-Stil. Einzelgespräche bei Bedarf 1x tägl. Nur im EZ buchbar. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Gloria A. Grimm.

EZ 566 €.

31.1.–5.2. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten. SL: Michaela Schwidder.

MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

31.1.–5.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Chamundi Wollweber.

MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

31.1.–28.2. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Dana Oerding, Savitri Retat, Igor Ewseew.

MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €;

Z/Womo 2.494 €.

3.–5.2. Kleiner Urlaub

Ein Wochenende im Westerwald zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr.

SL: Michael Josef Denis.

MZ 162 €; DZ 208 €; EZ 252 €; Z/Womo 127 €.

NEW 5.–7.2. Chakra-Yoga

Du wirst die 7 Hauptchakren und ihre Bedeutung und Wirkungsweise auf den menschlichen Körper kennenlernen. Dieses Wissen wird in die Yogastunden mit einfließen, sodass deine Chakren wieder aktiviert und ausgeglichen werden. Zudem gibt es noch Tipps zur Reinigung der Chakren, die du in deinen spirituellen Alltag integrieren kannst.

SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 5.–7.2. Schamanismus als Medizin

Du erhältst einen Einblick, wie bewusste Lebensführung, Bewegung, Atemarbeit, Ernährung, Ritualistik zu einer ganzheitlichen Heilung auf allen Ebenen führen können und erlernst einfache schamanische Heilungstechniken. Bitte eine Rassel/Trommel und Augenbinde mitbringen.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

5.–7.2. Yin Bhakti Love

Wünschst du dir mehr Entspannung, Flexibilität und Herzöffnung in deinem Alltag? Hier wirst du sanftes Yin Yoga praktizieren, das dir hilft, tiefer in die Entspannung zu sinken. Begleitet wird die Yin-Yoga-Stunde von berührenden Herzklangen.

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

7.–10.2. Yoga bei Hochsensibilität

Hochsensibilität stellt in der schnelllebigen und reizüberflutenden Zeit eine Herausforderung dar. Wie können Yoga und Meditation helfen? Undogmatischer, lebensbejahender Yoga, Heilräume kreieren, innerlich zur Stille kommen, den Geist entschleunigen. Annahme eigener Grenzen, Selbstvertrauen stärken. SL: Adidivya Andre.

MZ 285 €; DZ 357 €; EZ 425 €; Z/Womo 239 €.

NEW 7.–12.2. Bhakti-Voice-Intensive – Stimme und Herz im Einklang

Tage voller Musik, Klang, Gesang, Lernen, Freude, Herzöffnung und Hingabe – einfach herrlich. Singe mit uns in Singkreisen und lerne in Stimmbildungsstunden deine Stimme gesund zu nutzen. Du bekommst viel Raum, deine Stimme zu erforschen und zu entfalten.

SL: Shankara Stefan Maune, Krishangi Lila.

MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

7.–12.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Michael Josef Denis.

MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

10.–12.2. Bewusstheit, Liebe und Präsenz

Erforsche auf deine weibliche Art, was dich im Innersten bewegt, was du brauchst, um felsenfest und federweich durchs Leben zu gehen. Unser Fokus: Entschleunigen, bewusst-Sein und liebevolle Präsenz. Mit Übungen liebevoller Achtsamkeit.

SL: Adidivya Andre.

MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.

**12.–14.2. Bhagavad Gita**

Rezitation, Betrachtung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag.

SL: Vani Devi Beldzik.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

12.–14.2. Yoga mit Jugendlichen – Yogalehrer Weiterbildung

Wie erreicht man Jugendliche? Wo stehen sie im Leben? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten.

SL: Hans-Jürgen Klee, Lalita Furrer-Hübner.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

12.–14.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Chamundi Wollweber.

MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.

NEW 14.–19.2. Ich bin glücklich und vollkommen entspannt

Erfahre tiefe Entspannung und löse körperliche, geistige und energetische Blockaden. Mit Yoga, Yin Yoga, Meditation, Tantra-Kundalini, Tanz und Mantra-Singen stärkst du Körper und Energie, aktivierst Chakren und findest zu mehr Selbstliebe und innerer Balance.

SL: Prema Shakti Olesya Hammermeister.

MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

14.–19.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Michael Josef Denis.

MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

14.–21.2. Kalifornische Massage Ausbildung

Die Kalifornische Massage ist eine Mischung aus vielen Massagestilen und vereint die wirkungs-



vollsten Techniken.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 792 €; DZ 981 €; EZ 1132 €; Z/Womo 682 €.

19.–21.2. Asana Intensiv – Mantra Flow

Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows verhelfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen. Täglich 4–6 Std. Asanas, plus Vorträge, Meditation und Mantra-Singen.

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.

MZ 179 €; DZ 223 €; EZ 270 €; Z/Womo 146 €.

19.–21.2. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen.

SL: Jürgen Wade.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

21.–26.2. Atemarbeit als Energiequelle

Gezielte Atemtechniken werden dich energetischer machen, du wirst dich schneller erholen, deinen Geist zur Ruhe bringen und Kontakt zu deinem Unbewussten bekommen. Du lernst Atemmethoden und praktische Übungen für den Alltag; morgens vitalisierend und abends beruhigend.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

21.–26.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Michael Josef Denis.

MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

26.–28.2. Faszientraining gegen Rückenschmerzen

In einfachen wirkungsvollen Yoga-Übungen integrierst du die neuesten Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Faszien in deine Yoga-Praxis. Du stärkst, dehnt und entspannst dich und kannst so Haltungsschäden und Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen lindern. Bitte mitbringen: Faszienrolle und Tennisball.

SL: Brigitta Thommen-Kraus.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

26.–28.2. Positives Mindset – So werde ich mit mir selbst glücklich

Ein positives Mindset ist das Wichtigste für deine Mental Health und somit verantwortlich dafür, wie glücklich du durchs Leben gehst. Deswegen möchte ich dir zeigen, wie du ein positives Mindset aufbaust und pflegst. SL: Beate Menkarski.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

26.–28.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Chamundi Wollweber.

MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.

28.2.–5.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Michael Josef Denis.

MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

5.–7.3. Ayurveda Einführung

Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause.

SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

5.–7.3. Die Biomechanik des Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Dank des Wissens um die Biomechanik kannst du Bewegungsmöglichkeiten und -einschränkungen deiner Teilnehmer differenziert einschätzen und exakte Korrekturen sowie Alternativen anbieten.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

5.–7.3. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Mittels Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Christian Sadamurti Bliedtner.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

5.–7.3. Sati Praxis — Metta — Liebe, Mitgefühl und Achtsamkeit entwickeln
Wer gut auf sich selbst achtet und achtsam mit sich umgeht, ist auch achtsam im Umgang mit anderen. Du erfährst, wie du Freude und Zusammengehörigkeit entwickeln kannst. Dies bringt dich dir selbst und deinen Mitmenschen näher. Stille, Ruhe und heitere Gelassenheit weisen den Weg.
SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

6.–7.3. Shivaratri-Feier

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen.
SL: Dana Oerding.

7.–12.3. DANA® AERIAL YOGA Intensiv
Täglich 4–5 Stunden im Tuch! Wiederhole die Basics und lerne weitere Übungen und noch mehr Flows kennen. Mantra-Singen, Tönen und Meditieren im Tuch helfen dir, noch mehr loszulassen und bei dir anzukommen. Vorkenntnisse im Aerial Yoga nötig.
SL: Dhanya Daniela Meggers.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

7.–12.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

12.–14.3. Asana Exakt — Yogalehrer Weiterbildung

Mit genauen Kenntnissen von Aufbau und Funktion des Körpers kannst du die Asanas kompetenter anleiten, auf individuelle Bedürfnisse eingehen und gezielt Kraft und Flexibilität aufbauen.
SL: Gauri Daniela Reich.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

12.–14.3. Transformation durch Faszienarbeit und Klangmassage

Lerne mit Klangunterstützung das Loslassen in den Asanas. So kannst du die Energie spüren und in jeder Asana ein Stück näher zu dir gelangen, bis du die Blockaden des Egos hinter dir lässt und nicht mehr vom Wollen, Wünschen, Analysieren, etc. abgelenkt wirst.
SL: Susan Holze.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

12.–14.3. Yin Yoga und Mantra

Yin Yoga schenkt dir Zeit für Selbststudium. Wir widmen uns dem Thema „Vertrauen und Veränderung“. Begleitet wird der Prozess von Mantras, die dich in der Asana Praxis und darüber hinaus tiefer zu dir selbst einladen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

14.–19.3. Klangmassage Ausbildung
Erlerne Spieltechniken, Anwendungsbeispiele und Hintergründe zum Thema Klangschalen und „Nada Brahma – alles ist Klang“.
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

14.–19.3. Spirituelle Coaching Ausbildung

Lerne, mit Hilfe von Coaching-Techniken Menschen wirkungsvoll zu beraten und zu begleiten.
SL: Susanne Sirringhaus.
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

14.–19.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

19.–21.3. Asana intensiv

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Paxis!
Siehe S. 8. **SL: Hridaya Loosli.**
MZ 179 €; DZ 223 €; EZ 270 €; Z/Womo 146 €.



NEW 19.–21.3. Bhakti goes Veda — Die Bedeutung des Mahamantras für Zusammenhalt, Harmonie und Frieden
Ein Wochenende rund um das Mahamantra und seine Aspekte Hari, Rama, Krishna. Mit Bezug zu den Schriften und der Mythologie, Kirtansingen, Nada-Mantra-Meditation und Mantrayogastunde.
SL: Katayani.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

19.–21.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen. Erhalte das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Dana Oerding.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

19.–21.3. Wandern, Wildkräuter und Yoga

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf Wanderungen. Entdecke Kräuter und erhalte Infos zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies und Wildkraut-Salate. Meditation im Freien. Täglich Yogastunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox.
SL: Karsten Unger.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

19.–26.3. Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

Hier schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Du lernst, wie du in den Erst-Kontakt gehst und eine Anamnese erstellst. Baustein A der Psychologischen Yogatherapie.
SL: Sarada Drautzburg, Shivakami Bretz.
MZ 701 €; DZ 868 €; EZ 1.022 €; Z/Womo 586 €.

21.–26.3. 5 Element Yoga & Ayurveda — Yogalehrer Weiterbildung

Du erfährst, wie du Yogastunden nach der Methode des „Element Yoga“ in Verbindung mit Ayurveda gestalten kannst.
SL: Dr. phil. Marlene Vogel, Jnanadev Wallaschkowski.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

NEW 21.–26.3. Partner Yoga — Freude an Bewegung und Begegnung

Gemeinsam lachen, atmen, spüren: Es stehen achtsame Berührung, bewusstes Atmen und das gemeinsame Erleben von Halten und Loslassen im Mittelpunkt. So lädst du spielerisch neue Leichtigkeit, Freude und Vertrauen in dein Leben ein.
SL: Adidivya Andre, Dorothee Sievers.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

21.–26.3. Wandern, Wildkräuter und Yoga
Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf Wanderungen. Entdecke Kräuter und erhalte Infos zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies und saftige Wildkrautsalate. Meditation im Freien. Täglich Yogastunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox. **SL: Karsten Unger.**
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

21.–26.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

NEW 26.–28.3. Mantra, Klang & Kakao

Tauche ein in die heilsame Kraft der Mantras, Klänge und tiefen Herzöffnung mit einer traditionellen Kakaozeremonie nach Maya-Tradition. Dich erwarten Mantra Singen, Klangmeditation & Klangentspannungen mit Gong und Klangschalen.
SL: Radha Prema Maisel.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 26.–28.3. Yoga für den Frühling

Mit einer dynamischen Yoga-Praxis, belebenden Atemübungen und Meditationen lässt du Altes los und schaffst Platz für Neues. Der perfekte Start in einen Frühling voller Lebensfreude und frischer Energie! **SL: Adidivya Andre.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

26.–28.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Chamundi Wollweber.**
MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.



26.3.–4.4. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1 — Jnana Yoga und Vedanta
Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement. **SL: Swami Saradananda.**
MZ 869 €; DZ 1.102 €; EZ 1.299 €; Z/Womo 722 €.

28.3.–2.4. Ganzheitliche Faceyoga Ausbildung

Faceyoga ist eine wunderbare Methode, um die Gesichtsmuskulatur zu stärken und Wohlbefinden im Yoga Unterricht zu fördern. **SL: Charry Devi Ruiz.**
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

28.3.–2.4. Heil- und Reinigungsfasten

Der Körper ist auf Nahrungsenthaltung eingestellt und reagiert mit Gesundheit. Fasten entlastet, entschlackt und reinigt den Organismus. Du wirst dich nicht nur über eine schönere Haut und schlankere Figur freuen, sondern auch Fastenkrisen zu überstehen lernen. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

28.3.–2.4. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des Yoga kennenlernen, und deine Energie in der Gartenarbeit

ausleben. Morgensatsang, Vortrag und Yogastunde und nach dem Brunch geht's in den Garten. Mach mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im MZ. **SL: Gloria A. Grimm.**
DZ 210 €; EZ 265 €.

28.3.–2.4. Yoga Ferienwoche — Yin Yoga

Durch langes und entspanntes Halten von Yin Yoga Positionen werden die tieferen Schichten des Bindegewebes sanft gedehnt, Spannungen und energetische Blockaden gelöst, die Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht. Ideal ergänzt durch Yoga Nidra Tiefenentspannung und Meditation.
SL: Adidivya Andre.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

2.–4.4. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. **SL: Gloria A. Grimm.**
MZ 179 €; DZ 223 €; EZ 270 €; Z/Womo 146 €.

2.–4.4. Pawanmuktasanas erforschen

Ich lade dich ein, die wunderbaren Pawanmuktasanas I-III gemeinsam zu erforschen. Drei gesundheitsfördernde, einfach zu erlernende und auszuführende Yogasequenzen, die Blockaden lösen und Körper, Geist und Seele in ihren natürlichen Fluss bringen.
SL: Gauri Daniela Reich.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

2.–4.4. Yoga für Schwangere — Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere kompetent zu unterrichten.
SL: Susanne von Somm.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

4.–9.4. Asana intensiv

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis! Engl. mit dt. Übersetzung.
SL: Swami Saradananda.
MZ 416 €; DZ 534 €; EZ 645 €; Z/Womo 335 €.

4.–9.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

9.–11.4. Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Paxis! Engl. mit dt. Übersetzung.
SL: Swami Saradananda.
MZ 236 €; DZ 286 €; EZ 329 €; Z/Womo 204 €.

NEW 9.–11.4. Mantra Meditation: Erwecke die Shakti in dir

In der vedischen Tradition ist die Göttliche Mutter die Energie, die alles durchdringt. Erwecke ihre Aspekte in dir. Durch Mantra Meditation, Mantra Yoga und Singen harmonisierst du dein Wesen und wandelst spirituelle Kraft in reale Handlungskraft um. **SL: Pranavi Deventer.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

9.–11.4. Sequencing, Vinyasa Krama — Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst das Modell Vinyasa Krama kennen, es auf komplexe Asanas wie Skorpion und Handstand anzuwenden und in den Unterricht zu integrieren.
SL: Jnanadev Wallaschkowski.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

9.–11.4. Willkommen Wechseljahre

Du lernst die Wechseljahre als liebevolle Einladung kennen, noch mehr bei dir selbst anzukommen, auf deine Bedürfnisse einzugehen und Halt unter Frauen zu finden. Mit praktischen Übungen aus Hormon-, Gesichts-, Faszien- und Yin Yoga.
SL: Kavita Pippon.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

9.–11.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
SL: Chamundi Wollweber.
MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.

11.–16.4. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

NEW 11.–16.4. Golden Detox Kur — Wildkräuter-Spezial und Regeneration

Eine Reinigungskur, die ganzheitlich und nachhaltig wirkt. Du lernst die kraftvollen Detox-Kräuter im Ashramgarten kennen und wie du damit leckere Wildkräuter Rezepte zubereiten kannst. Mit Techniken des Faszien- und Yin Yoga und Achtsamkeitstechniken.
SL: Karsten Unger.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

11.–16.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Swami Tattvarupananda.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

15.4. Rama Navami

Am 9. Tag des „Festes zur Verehrung von Rama“ singen wir von 8:00–20:00 Uhr „Om Shri Ramaya Namah“, was helfen kann, Energien zu transformieren, Segen und Stärke zu erfahren. Falls du länger bleiben möchtest, bitte Übernachtung extra reservieren.

SL: Dana Oerding.



16.–18.4. Du bist einzigartig

Tauche tief ein in die gelebte Weisheit des Yoga und gib deiner Praxis neue Impulse. Du kannst eine neue Stufe auf deinem spirituellen Weg erreichen oder Hindernisse auflösen. Du kommst zu dir und gehst mit neuer Kraft und Gelassenheit in den Alltag zurück. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung.
SL: Swami Tattvarupananda.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

16.–18.4. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.
SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 16.–18.4. Yin Yoga meets Vipassana
Mit klärender Yin-Yoga-Praxis, im fließenden Übergang Vipassana, „Buddhas Technik“. Du siehst und spürst: Beides ergänzt sich optimal – in Atem-, Achtsamkeits- und Herzensarbeit. Einheiten an Theorie, meditative Yin Yogastunden, angeleitete Meditationen. **SL: Arjuna Wingen.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

16.–21.4. 108 Stunden Jaina zu Hanuman Jayanti
Zum Vollmond nähren wir ein spirituelles Feuer mit dem Gayatri Mantra und Kokosöl. Dadurch reinigt sich die Atmosphäre für die Menschen, alle Wesen und Mutter Erde. Es wird permanent rezitiert, Abwechslung erfolgt stundenweise bis zum Abschluss.
SL: Dana Oerding.
MZ 322 €; DZ 421 €; EZ 521 €; Z/Womo 240 €.

18.–23.4. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

18.–23.4. Yoga Nidra Aufbauseminar
Yoga Nidra für mentale und spirituelle Weiterentwicklung. Wir beschäftigen uns mit Yoga Nidra 3 und 4 und mit unseren Erfahrungen und Selbsterkenntnissen, die beim Üben auftauchen. Voraussetzung: Besuch eines Aus- oder Weiterbildungsseminars Yoga Nidra.
SL: Michael Büchel.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

20.4. Hanuman Jayanti
Feier zum Geburtstag von Hanuman.
SL: Dana Oerding.

23.–25.4. Jnana Yoga und Vedanta
Der Yoga des Wissens führt dich zur Erforschung von Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist das Ziel des Lebens? Was ist das Universum? Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditationstechniken, Unterrichtstechniken: Meditation im Yogaunterricht. **SL: Sita Devi Hindrichs.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 23.–25.4. Schöpfermodus – Vom inneren Wandel zur gelebten Realität
Viele Gedanken, wenig Umsetzung? Zu wenig nützlichen Gedanken? Träume bleiben Träume? Hier wird's ernst – wir lösen das, was dich zurückhält und geben dir die innere Struktur sowie die nächsten Schritte im Außen um das umzusetzen, was du wirklich willst. **SL: Rama Bohnert.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

23.–25.4. Yoga und Qi Gong
Einfache Übungen aus dem Qi Gong und einem sanften Yoga, um das innere und äußere Chi zu harmonisieren und in Einklang zu bringen. Diese Kombi ist ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität in Ruhe und Bewegung.
SL: Michael Büchel.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

25.–30.4. Gong Ausbildung
Du lernst, Gongs professionell und selbstsicher einzusetzen. Es werden Gongs und deren Spielweisen vorgestellt.
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

25.–30.4. Yin meets DANA® AERIAL YOGA Yin
Tauche ein in die meditative Welt des Yin und entdecke deine weibliche Seite. Erlebe Yin am Boden und auch im Tuch, spüre die Tiefe. Jeden Tag erwarten dich 5 Stunden Yin Yoga! Dhanya wird dich mit ihrer liebevollen Art begleiten.
SL: Dhanya Daniela Meggers.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

25.–30.4. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

30.4.–2.5. Asana Flow
Verbinde, getragen vom Atemrhythmus, Asanas miteinander – mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene.
SL: Lalita Furrer-Hübner.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



30.4.–2.5. Gelassenheit entwickeln
Du erlernst machtvolle Techniken, um gelassen zu leben. Mit Blitz-Entspannungstechniken und Atemtechniken. Mit Strategien und Übungen, um emotionelle Energie zu nutzen, ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe im Alltag.
SL: Sukadev Bretz.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

30.4.–2.5. Mit Trommeln den Rhythmus des Lebens spüren
Du tauchst tief in deine rhythmische Urkraft ein und lernst nebenbei, Kirtans, Bhajans und Co. kreativ und abwechslungsreich zu begleiten. Du erhältst einen praktischen Rhythmusbaukasten und viele Tipps für eine freudvolle Übungspraxis zu Hause.
SL: Johannes Backhaus.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 30.4.–2.5. Yin & Yang Yoga
Finde deine innere Sonne-Mond-Balance mit kraftvollem Vinyasa und passivem Yin Yoga, zentrierendem Pranayama, insbesondere der Wechselatmung. Entdecke die mystische Wissenschaft des Svara Yoga – die du ganz praktisch in deinem Alltag anwenden und so dein Leben zu mehr heilsamer Harmonie bringen kannst!
SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 2.–5.5. Selfcare Rituale – mit Yoga und Achtsamkeit zurück zu mir
Mit sanften Yoga-Übungen, nährenden Atem- und Achtsamkeitstechniken schenkst du dir eine wohlthuende Auszeit und lernst, wie du mit dem Praktizierten eigene Selfcare-Rituale für deinen Alltag kreierst und so langfristig mehr Harmonie in dein Leben bringst. **SL: Atma Heim.**
MZ 285 €; DZ 357 €; EZ 425 €; Z/Womo 239 €.



2.5. Tag der offenen Tür – 30-Jahrfeier Yoga Vidya Westerwald
Von 11:00 Uhr bis 22:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation sowie Mantra-Singen, Hausführung, Vorträgen, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, Konzerten, zweimal Vollwert-Buffets. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:
MZ 64 €; DZ 84 €; EZ 106 €; S/Z 48 €.
Nur Übernachtung und Satsang:
SL: Dana Oerding.
MZ 32 €; DZ 42 €; EZ 53 €; S/Z 24 €.

NEW 2.–6.5. Hands-on-Vinyasa – sichere Korrekturen mit Gefühl
Du lernst, manuelle Hilfestellungen sicher und achtsam anzuwenden. In praktischen Übungen und Vinyasa-Stunden erfährst du, wie du gezielt unterstützen, Haltungen klarer vermitteln und mit mehr Präsenz und Feingefühl unterrichten kannst.
SL: Gauri Daniela Reich.
MZ 380 €; DZ 477 €; EZ 566 €; Z/Womo 316 €.

2.–7.5. DANA® AERIAL YOGA
Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Lerne, dein Körpergewicht an das Tuch abzugeben, und stärke den Körper. **SL: Dhanya Daniela Meggers.**
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

2.–7.5. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

NEW 5.–7.5. Frausein leben
Wir Frauen bemerken wohl, dass unsere „männlichen Seiten“ wie Zielorientierung, Leistungsdenken und Stress der Killer sind für Sinnlichkeit, Entspannung und Genuss. Darum wollen wir hier „weibliche Qualitäten“ in uns nähren. Mit Tanz, Yoga, Ritualen und Gesprächskreisen auftanken.
SL: Kavita Pippon.
MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.

NEW 6.–9.5. Fit mit Yoga
Gesundheit und Glück sind kein Zufall. Du lernst, diese Dinge bewusst durch den Aufbau deiner gesunden Tagesroutine mit Bewegung, Atmung und Meditation sowie gesunder Ernährung und positivem Denken mehr und mehr in dein Leben einzuladen. **SL: Gauri Daniela Reich.**
MZ 318 €; DZ 390 €; EZ 458 €; Z/Womo 268 €.

7.–9.5. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung
Lerne, Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten.
SL: Kavita Pippon.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

7.–9.5. Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen – Yogalehrer Weiterbildung
Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrerausbildung gelernte Wissen hinaus.
SL: Kay Cantu.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

7.–9.5. Yin Yoga und Faszientraining
Im Yin Yoga werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur.
SL: Arjuna Wingen.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

9.5. Akshaya Tritiya
Aus Anlass von Akshaya Tritiya, des Segens- und Glückstages in der indischen Mythologie und Astrologie werden wir um 20 Uhr eine große Puja zelebrieren und es wird ein zwölfstündiges Akhanda Singen von „Om Shri Mahalaksmyai Namah“ geben. **SL: Dana Oerding.**



9.–14.5. Sadhana – intensive Praxis
Längere Meditationen, erweiterte Hatha Yoga Praxis mit Bandhas und Mudras, gemeinsames Rezitieren und Austausch in der Gruppe. Möglichkeit zum Eintauchen in die Yoga Schriften und Beantwortung individueller Fragen. Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie sind nötig.
SL: Karuna M. Wapke.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

NEW 9.–14.5. Yin Yoga mit intuitiven Klangwelten
Entdecke die Harmonie von Körper, Geist und Klang und tauche tief in die Entspannung des Yin Yogas ein. Yogapraxis begleitet von Mantras und Klängen von Ethno-Instrumenten. Wir nehmen uns Zeit, zu musizieren und die heilende Kraft der Klänge zu erleben. Bring gerne Instrumente mit. Für alle, die Yoga und Meditation Einführung besucht haben.
SL: Alisa Yakhontova, Franziska Uth.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

9.–14.5. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

10.5. Shankaracharya Jayanti
Akhanda Kirtan Singen („Om Shankaracharya Namaha“) von 08:00-20:00 Uhr; Große Puja um 20:45 Uhr. Kostenlos. Spende willkommen.
SL: Dana Oerding.

14.–16./17.5. Gesang und Stimmbildung
Jeder kann singen; diese Fähigkeit ist uns angeboren. Lerne Übungen kennen, deine Singstimme entdecken und entwickeln: Entspannung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Ton-



umfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz. Sing gemeinsam in der Gruppe. **SL: Thomas Hundsalz.**
14.–16.5.: MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.
14.–17.5.: MZ 318 €; DZ 390 €; EZ 458 €; Z/Womo 268 €.

14.–16.5. Innere Heimat
Der größte Gewinn in unserem Leben ist, im Zuhause der Seele anzukommen, unabhängig von traumatischen Erlebnissen. Innere Ausrichtung deiner Seele ermöglicht dir Erneuerung, Anbindung an das Sein und innere Heilung. Bringe mit, was dir heilig ist oder ein Symbol dafür, Rassel oder Trommel. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

14.–16.5. Yoga und Wandern
Tanke Kraft und Erholung beim Wandern in der wunderschönen Natur. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga, Wandern und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 179 €; DZ 223 €; EZ 270 €; Z/Womo 146 €.

NEW 14.–17.5. Ayurveda-Yoga für Hormonbalance
Hormonelle Veränderungen können Schlaf, Energie und innere Stabilität beeinflussen. Wir verbinden eine aktivierende Yogapraxis mit Ayurveda-Yoga und praxisnahen Impulsen zu Ernährung und Lebensstil – für mehr hormonelle Balance und Stabilität.
SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.
MZ 318 €; DZ 390 €; EZ 458 €; Z/Womo 268 €.

NEW 14.–17.5. Lufttanz und Erdung – Aerial Yoga im Einklang mit den Elementen
Du erlebst die kraftvolle Kombination von Dana

Aerial Yoga mit den energetischen Qualitäten der 4 Elemente. Du erlernst zu jedem Element Übungen und Sequenzen im Tuch, wodurch du Körper und Geist in Einklang bringen und in eine tiefere Verbindung mit der Natur treten kannst.
SL: Adidivya Andre.
MZ 318 €; DZ 390 €; EZ 458 €; Z/Womo 268 €.



16.–21.5. Asana Exakt – Yogalehrer Weiterbildung
Mit genauen Kenntnissen von Aufbau und Funktion des Körpers kannst du die Asanas noch kompetenter anleiten, auf individuelle Bedürfnisse eingehen.
SL: Jnanadev Wallaschkowski.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

16.–21.5. Vipassana und Mindfulness Trainer Ausbildung
Lerne, Menschen in Achtsamkeit und Meditation anzuleiten.
SL: Melanie Bhavani Bergweiler, Marco Büscher.
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

17.–19.5. Mit Ritualen in (d)eine neue Wirklichkeit
Es dreht sich alles um die Metamorphose deiner schweren Energien und das Transformieren negativer Glaubenssätze und einschränkender Gedankenmuster. Wir zelebrieren traditionelle Rituale aus den Veden und dem andinen Schamanismus. Gestützt und begleitet durch Meditation, Satsang und Yogastunden. **SL: Gloria A. Grimm.**
MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.

17.–21.5. Psoas Work — Soul Work
Der Psoasmuskel steht in Verbindung mit Geist und Emotionen. Aufgrund von dauerhaftem Stress reagiert er mit chronischer Überspannung, was die Ursache für Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskels können wir uns von innen heraus stabilisieren. **SL: Beate Menkarski.**
MZ 380 €; DZ 477 €; EZ 566 €; Z/Womo 316 €.

17.–21.5. Yoga Ferienwoche — Yoga und Natur
Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Yoga, Meditation und Mantra-Singen. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 380 €; DZ 477 €; EZ 566 €; Z/Womo 316 €.

NEW 19.–21.5. Space*Performance*Yoga
Du wirst deine Yogapraxis gemeinsam mit anderen in einer ganz neuen Ausdrucksform erarbeiten und darstellen. Das Ganze mit Hilfe von Techniken der Akrobatik und Bühnenperformance. Du erlernst Ansätze, wie Bilder erzeugt werden können, um diese dem Publikum vorzustellen. **SL: Mo Hari Om.**
MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.

21.–23.5. Asana Intensiv: Corework — kraftvolle Mitte
Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ — Rumpfgegend, unterem Rücken und Hüfte, dem Sitz der Willenskraft. Du lernst auf der Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga, die dir helfen, Asanas sicherer auszuführen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.
SL: Jnanadev Wallaschkowski.
MZ 179 €; DZ 223 €; EZ 270 €; Z/Womo 146 €.

21.–23.5. Ayurvedisch vegan kochen
Lerne Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepten, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Wir kochen gemeinsam.
SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 21.–23.5. Intuitives Schreiben: Kläre deine Seele
Mit Hilfe von kreativen Schreibimpulsen wirst du einen besseren Zugang zu dir selbst und deinen Gefühlen bekommen. Wo stehst du gerade im Leben? Was brauchst du und wie kannst du dich stärken? Dabei lassen wir uns u.a. von der Natur inspirieren. Schreibe Gedichte, freie Texte und Briefe.
SL: Marina Wudy.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

21.–23.5. Yin Yoga und Mantra
Yin Yoga schenkt dir Zeit für Selbststudium. Wir widmen uns dem Thema „Vertrauen und Veränderung“. Begleitet wird der Prozess von Mantras, die dich in der Asana-Praxis und darüber hinaus tiefer zu dir selbst einladen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Dr. phil. Marlene Vogel.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

21.–23.5. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Chamundi Wollweber.**
MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.

23.–26.5. Energie und Tatkraft
Eine Klausur, um Projekte, Lebensideen und Visionen anzuregen. In Übungen kannst du konzentriert und begleitet über neue oder bestehende Projekte, Lebensziele nachsinnen. Du erhältst das Quäntchen Mut, um loszulegen oder kraftvoll innezuhalten. Du übst Methoden aus Trance, Poesie, NLP, Meditation.
SL: Susanne Sirringhaus.
MZ 285 €; DZ 357 €; EZ 425 €; Z/Womo 239 €.

23.–28.5. Schweigertreat mit einer Reise durch die Bhagavad Gita
Tage der Stille. Geführte Meditationen mit Zitaten aus der Bhagavad Gita. Täglich: zweimal klassischer Satsang, dreimal Meditation mit Versen aus der Bhagavad Gita. Zusätzlich zweimal eine Yogastunde, begleitet von Versen aus der Bhagavad Gita. Mittelstufe und Fortgeschrittene.
SL: Vani Devi Beldzik.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

23.–28.5. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

NEW 23.–28.5. Kundalinitanz — eine Selbsterfahrungsreise
Begib dich auf eine Selbsterfahrungsreise durch deine Energiezentren. Durch freien Tanz, Atem und Aufmerksamkeit wird Lebensenergie aktiviert, bewegt und in Fluss gebracht. So können emotionale und energetische Blockaden sanft gelöst und dein Energiehaushalt harmonisiert werden.
SL: Karin Heike Weber, Dr. Michael Weber
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.



26.–28.5. Mich selbst liebevoll annehmen
Oft neigen wir dazu, uns selbst oder andere zu verurteilen, unsere Bedürfnisse oder die der anderen zu übergehen. Du lernst, wie du in einen einfühlsamen Kontakt mit dir selbst gehen und deine Bedürfnisse erforschen kannst. Grundlagen der GfK, Elemente der Achtsamkeit, Meditation und Yoga fließen ineinander. **SL: Susanne Sirringhaus.**
MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.

28.–30.5. Coaching und Meditation — ein Zugang zur Kraft der Intuition
Einfach Spaß und doch erleuchtet! Du lernst eine neue Art des Meditierens und des Träumens kennen, Übungen, die Freude und Kreativität in dein Leben bringen. Das Seminar verbindet Erkenntnisse aus der Quantenphysik verknüpft mit psychologischen Methoden.
SL: Susanne Sirringhaus.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

28.–30.5. Das innere Kind heilen
Entdecke die Verbindung zu deinem inneren Kind, diesem liebenswerten, lebendigen und manchmal auch traurigen, ängstlichen Anteil in dir, mit dessen Liebe und Lebensfreude du dein Leben bewusster gestalten kannst. Viele Übungen, um dich auszu-söhnen, ihm zuzuhören und Spaß zu haben.

SL: Beate Menkarski.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 28.–30.5. Fundamental Vinyasa 2 — Aufbauseminar
Lerne, Peak Pose und fortgeschrittene Asanas zu unterrichten, Hilfsmittel und Musik unterstützend einzusetzen und deinen Yogastunden eine emotionale Tiefe zu verleihen. Vertiefe deine Fähigkeiten als Vinyasa Yoga Lehrer*in. **SL: Gauri Daniela Reich.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



NEW 28.–30.5. Mantra-Stimm-Reise mit Gruppe Mudita
Begib dich auf eine inspirierende und transformative Reise mit deiner Stimme. Durch sanfte Übungen entdeckst du deine Stimme neu. Du brauchst nichts zu können: Komm einfach. Die Muditas führen dich mit viel Liebe, dass du dich getragen fühlst. **SL: Gruppe Mudita.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

28.–30.5. Waldbaden — Shinrin Yoku Achtsamkeitstage
Einladung zum Waldbaden — achtsame Tage zum Entschleunigen. Schlendere und nimm achtsam die heilende Kraft der Natur wahr. Fernab von Stress, spüre dich und den Wald, die Entspannung und die Klarheit. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.
SL: Kuldeep Kaur Wulsch.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

30.5.–4.6. Golden Detox Kur
Ganzheitliche Reinigungskur: Basics der Detox Ernährung, ayurvedische Tränke, Wildkräuter-Smoothies, Yin Yoga fördern die Entgiftung von Toxinen auf Körperebene. Auf geistig-seelischer Ebene bereinigst du mit stillen, bewegten Meditationsformen dysfunktionale Prägungen.
SL: Bhakti Skarupke.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

30.5.–4.6. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

4.–6.6. Mein Dharma — meine Lebensaufgabe
Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Du wirst die tiefere Bedeutung des Dharma-Konzeptes kennenlernen. Durch praktische Übungen kommst du deiner Lebensvision näher und gewinnst Klarheit.
SL: Peter Govinda Janning.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

4.–6.6. Rückbeugen und emotionale Öffnung
Bist du bereit, dein volles Potenzial, deine Kraft und Anmut zu leben? Dich von der Last auf deinen Schultern und der Enge in deinem Brustkorb zu befreien? Entwickle eine aufrechte Haltung, Kraft, Anmut und befreie dich nebenbei von emotionalen Altlasten. Mittelstufe und Fortgeschrittene.
SL: Arjuna Wingen.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 4.–6.6. Yin Yoga und Tanz — Entspannung & Befreiung
Du löst körperliche und emotionale Blockaden, findest Erdung und innere Balance. Tanz aktiviert Glückshormone und fördert den Ausdruck, Yin Yoga beruhigt und löst Spannungen. Mantra-Singen öffnet dein Herz und stärkt deine Lebensenergie.
SL: Agni Moczadlo, Prema Shakti Olesya Hammermeister.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

4.–6.6. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Chamundi Wollweber.**
MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.



NEW 6.–11.6. Weiterbildung für Yin Yoga & Faszientraining
Yin Yoga und Faszientraining kompakt, „richtig“, tief, praktisch und modern: Philosophie, Anatomie, Meridiane, Kundalini Yin, der richtige Einsatz von Bällen, Rollen u.Ä. plus therapeutischer Kontext in der Tiefe. Neuer Schwung für dieses Thema!
SL: Arjuna Wingen.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

6.–11.6. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

NEW 11.–13.6. Dein Herzklang — eine Mantra-, Yoga- & Klangreise zu dir selbst
Öffne dein Herz für die heilende Kraft von Mantra-Klang-Yoga, Klangreise und gemeinsamen Mantrasingen. Wir verbinden uralte Techniken mit modernen Klangerlebnissen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.
SL: Ganesha Ghanshyam, Anja Ananda Rani.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

11.–13.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene
Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 11.–13.6. Schamanismus im Alltag
Mit schamanischen Übungen, Meditation und achtsamer Wahrnehmung erforschen wir, wie sich schamanische Praxis in den Alltag integrieren lässt. Für mehr Klarheit, Verbindung und Vertrauen im eigenen Lebensweg.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

13.–18.6. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

13.–18.6. Yoga in der Natur mit Wald- und Flussbaden und Klangyoga
Freu dich auf eine alle Sinne berührende Zeit! Beim Wald- und Flussbaden verbindest du dich mit der

Natur: Der Wald schenkt dir tiefe Entspannung und du tauchst im Wasser ein in den „Fluss des Lebens“. Wandern, entspannen, genießen und von Klängen verwöhnt. Ggf. Badesachen mitbringen.
SL: Ananta Heussler.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

13.–18.6. Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Teil 1
Lerne, die kraftvollen magischen Techniken und Rituale der Schamanen für dich selbst und Beratung anderer anzuwenden. Nur zusammen mit Teil 2 (3.10.–8.10.27) möglich. Preis für beide Teile zusammen. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**
MZ 1.100 €; DZ 1.365 €; EZ 1.585 €; Z/Womo 939 €.

18.–20.6. Lachyoga als Therapie
Lachen wird therapeutisch u.a. begleitend in der Krebstherapie, bei Burn-Out, MS, Fibromyalgie, Parkinson, Demenz und vielen anderen Erkrankungen eingesetzt. Lerne die Hintergründe des Lachyoga kennen und vor allem die Lachyoga-Übungen!
SL: Susan Holze.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



18.–20.6. Moonlight Yoga
Mond Yoga mit sanfter Praxis entschleunigen und tief entspannen. Du erlernst den Mondgruß und Körperübungen, die helfen, deine weibliche Seite zu stärken und besser zu schlafen. Meditations-techniken und ein Vollmondspaziergang runden die Praxis ab und führen dich in innere Stille.
SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 18.–20.6. Yoga im Hinblick auf das Nervensystem — durch Achtsamkeit Resilienz und Ruhe kultivieren
Hilfreiche Einblicke in den Aufbau des Nervensystems, die Entstehung von Stress und entsprechende Gegenmaßnahmen kombiniert mit praktischen Übungen aus Qi Gong, sanfter Dehnung und Mobilisation helfen dir, bewusst Entspannung zu kultivieren — nicht nur auf der Matte, sondern auch im Alltag. **SL: Atma Heim.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

20.–25.6. Spirituelles Retreat
Spirit for Free! Ein spirituelles Retreat bietet dir Raum, dich aus dem Alltagsleben in die Stille und Abgeschiedenheit des idyllisch gelegenen Ashrams zur vertieften Meditations- und Yogapraxis zurückzuziehen. Wir freuen uns über jede freie Spende an Yoga Vidya. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Dana Oerding.**

NEW 25.–27.6. Der Weg des Siddhartha — Yoga meets Hesse
Die Geschichte des Siddhartha ist zeitlos und aktueller denn je: Siddhartha verspürt den tiefen Wunsch nach Befreiung und Selbsterkenntnis in sich und begibt sich auf die Suche. Begleite ihn auf seiner Suche und reflektiere dabei über deinen Lebensweg. Erlebe die Verbindung von Asanas und dem tief sinnigen Klassiker von Hermann Hesse und lasse die Tage zu einer besonderen Erfahrung werden. **SL: Vimala Henschel.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 25.–27.6. Fly with Hanuman
Du wirst dich mit den Qualitäten von Hanuman, Bhakti und der Hanuman Chalisa und deren Bedeutung befassen. Durch gemeinsames Singen und Praktizieren der vierzig Verse erlangst du tieferes Verständnis für die Strömungen aus Herz und Kopf und wie du diese in Einklang bringst.
SL: Mo Hari Om.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



25.–27.6. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den Körper wirken.

SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 25.–27.6. Yoga für den Sommer

Begrüße den Sommer mit kräftigen Sonnengruß-Variationen, Pranayama und leicht fließenden Sequenzen, die dich dabei unterstützen, die sommerlichen Qualitäten von Fülle, Wärme, Freude und Energie bewusster wahrzunehmen und auch im Alltag zu zelebrieren.

SL: Adidivya Andre.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/WOMO 190 €.



NEW 27.6.–2.7. Dance Yoga – dein Tanz in die Freiheit

Nur für Frauen. Eine Einladung, dich im Tanz zu erinnern. In einem Kreis von Frauen kommen alte Muster ans Licht, Herz und Seele öffnen sich im Rhythmus des Lebens und weiten sich im Fluss von Bewegung, Klang und Stille. Yoga, Klang und Rituale tragen dich in die Einheit deines Seins. Mit Tanzritual.

SL: Lalitha Devi.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

27.6.–2.7. Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung

Mit Beispielstunden, Übungsabfolgen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Fasziensforschung. **SL: Brigitta Thommen-Kraus.**
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.



27.6.–2.7. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des integralen Yoga kennenlernen und vertiefen, und deine Energie in der Gartenarbeit ausleben. Morgenssang, Vortrag, Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten. Mach mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im MZ. **SL: Gloria A. Grimm.**
DZ 210 €; EZ 265 €.

27.6.–2.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.



27.6.–4./9.7. Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.

SL: Dana Oerding.
27.6.–4.7.: MZ 837 €; DZ 1.024 €; EZ 1.178 €; Z/Womo 724 €.
27.6.–9.7.: MZ 1.307 €; DZ 1.622 €; EZ 1.886 €; Z/Womo 1.112 €.

NEW 2.–4.7. Ukulele & Mantras – spielen, singen, verbinden

Auf einfache und freudvolle Weise erlernst du grundlegende Ukulelen-Griffe und Schlagmuster, die wir direkt in das Mantra-Singen integrieren. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit, Wiederholung und dem gemeinsamen Klang. Keine musikalische Vorerfahrung nötig.

SL: Nitya Stefanie Lippok, Tom Bornemann.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

2.–4.7. Walking im Westerwald – Nordic Walking, Breath Walk und Lachspaziergänge

Spazierengehen mal anders: Du erlernst nicht nur die Grundlagen des Nordic Walking, sondern kannst dich auch auf Breath Walks mit Mantras und Atemtechniken beim Gehen und Lachspaziergänge in der wunderschönen Natur freuen. Viele praktische Tipps für deinen Alltag!

SL: Susan Holze.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

2.–4.7. Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. **SL: Beate Menkarski.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

2.–4.7. Yoga für Rückbildung nach Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung

Rückbildungsyoga hilft, den Körper sanft und schonend zu kräftigen und den Beckenboden aufzubauen. **SL: Susanne von Somm.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

4.–9.7. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yoga-Stunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.

SL: Dana Oerding.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

4.–9.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Omshakti Anja Lasch.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

9.–11.7. Aerial Yoga Intermediate

Vertiefe und verfeinere deine Praxis im Tuch mit neuen Techniken für mehr Kraft, Flexibilität, Körperwahrnehmung, für neue Leichtigkeit und Vertrauen. Für alle, die ihre Aerial-Yoga-Praxis vertiefen möchten, ohne zu weit in den Bereich der fortgeschrittenen Asanas vorzudringen.

SL: Adidivya Andre.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 9.–11.7. Entdecke die göttlichen Energien in dir

Du lernst hinduistische Götter und Göttinnen als innere Anteile und Kräfte kennen. Du erforschst ihre Energien und Qualitäten wie Mut, Klarheit oder Hingabe mit Mantras, Yoga, Atemübungen, Meditation und Reflexion. Du stärkst deine Ressourcen und gewinnst mehr Kraft und Freude.

SL: Omshakti Anja Lasch.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

9.–11.7. Yoga und achtsame Kommunikation

Lerne, mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, die anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen, konfliktauslösendes Verhalten konstruktiv ansprechen. Theoretische Grundlagen der „GfK“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg mit praktischen Übungen.

SL: Krishnadas Matthias Faust.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

9.–11.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Chamundi Wollweber.**
MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.



11.–16./18.7. Mantra Sommer Festival

Mantramusiker, Klangarbeiter und Bhaktiyogis aus dem Umfeld von Yoga Vidya werden vor Ort sein und ein buntes Programm entstehen lassen: Lagerfeuer-singen, Outdoor-Konzerte, Mantra-Yogastunden, Satsang, Klangtherapie, Harmoniumworkshop.

SL: Krishangi Lila, Tarana Chaitanya, Mo Hari Om, Marco Büscher.
11.–16.7.: MZ 478 €; DZ 658 €; EZ 778 €; Z/Womo 395 €.
11.–18.7.: MZ 702 €; DZ 957 €; EZ 1.124 €; Z/Womo 587 €.

14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Alles kostenlos. Spende willkommen.

SL: Dana Oerding.

16.–18.7. Mantra Sommer Festival

Mantramusiker, Klangarbeiter und Bhaktiyogis aus dem Umfeld von Yoga Vidya werden vor Ort sein und ein buntes Programm entstehen lassen: Outdoor-Konzerte, Mantra-Yogastunden, Puja, Satsang, Klangtherapie, Harmoniumworkshop, Trommeln und vieles mehr.

SL: Krishangi Lila, Tarana Chaitanya, Mo Hari Om, Marco Büscher.
MZ 220 €; DZ 299 €; EZ 346 €; Z/Womo 189 €.

18.7. Guru Purnima

Der „Vollmondtag des Gurus“. Spirituelle Feier 18-22 Uhr. Alles kostenlos.

SL: Dana Oerding.

18.–21.7. Breuss Massage Ausbildung

Einfach zu erlernende Massagegriffe für den Rücken. Einführung, Demo und eigene Praxis.

SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 384 €; DZ 464 €; EZ 531 €; Z/Womo 333 €.

18.–21.7. Krafttier Trommel Kreise

Stärke im geschützten Kreis der Verbundenheit auf uralte Weise deine intuitiven Selbstheilungskräfte. Die schamanische Trommel bringt dich auf ihre Reise in die geistige Welt. Du findest zu deinem Krafttier, welches weise Antworten auf deine Fragen bereithält.

SL: Rajeshwari Gemnich.
MZ 285 €; DZ 357 €; EZ 425 €; Z/Womo 239 €.

18.–23.7. Ayur Yoga Ausbildung

Du erlangst Wissen über die Doshas und ihre Beziehung zu den Asanas, Pranayama und Meditation.

SL: Hridaya Loosli.
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

18.–23.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Michael Josef Denis.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.



21.–23.7. Geschickter Umgang mit Emotionen – authentisch sein

Es geht um Selbstwert und den geschickten Umgang mit deinen Emotionen – um eine gesunde, natürliche emotionale Verwaltung. Du kommst in Kontakt mit Glaubenssätzen, um bewusst zu entscheiden, ob du damit einverstanden bist oder nicht. Du lernst, effektiver mit „schwierigen“ Emotionen umzugehen.

SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.

NEW 21.–23.7. Schamanische Methoden zum Stressabbau und Kraft schöpfen

Du lernst eine Vielzahl von andinen schamanischen Stress-lass-nach-Atem-Übungen, um Stress auch im Alltag aktiv zu überwinden und vorzubeugen. Ein Ritual in der Natur und Fantasiereisen zum Klang der Schamanentrommel spenden dir Trost und Entspannung und erneuern einen liebevollen Kontakt mit dir.

SL: Rajeshwari Gemnich.
MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.

23.–25.7. Human Design meets Yoga

Human Design ist u.a. ein System zur Selbsterkenntnis. Lerne dich besser kennen und erfahre, was du machen kannst, um mehr Leichtigkeit und

Gelassenheit im Alltag zu erfahren. Du wirst die Grundlagen von Human Design erlernen und darauf abgestimmte Yogastunden erhalten.

SL: Chitra Zieger.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

23.–25.7. Ayurvedisch vegan kochen

Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepten, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Wir kochen gemeinsam.

SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

23.–25.7. Mantras, Harmonium und Gitarre

Mantras sollen auf einfache Weise erlernt, gesungen und ggf. auch mit Gitarre oder Harmonium erspielt werden können, also ohne Noten und musikalische Ausbildung. Singstimme nicht nötig. Einzige Voraussetzung ist die Liebe zum Mantra-gesang. Instrumente gerne mitbringen.

SL: Klaus Neumann.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

23.–25.7. Meridian Yoga im Westerwald

Yin Yoga abgestimmt auf den Meridianverlauf, wobei die Energien und die inneren Organe stimuliert werden. Eingehen auf das klassische Meridiansystem. Du lernst ruhige und dynamische Bewegungen, Techniken wie Akupressur, Selbst-Massage und Körperwahrnehmung.

SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

23.–25.7. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung
Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet.
SL: Susan Holze.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

25.–30.7. Entspannungskursleiter Ausbildung
Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen.
SL: Arjuna Wingen.
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

25.–30.7. Schamanisches Frauen-Retreat im Westerwald
Tauche ein in einen geschützten Frauenkreis und verbinde dich mit deiner inneren Quelle. Erlebe Stille, Tiefe und Lebensfreude durch Rituale, Klangreisen und Naturerfahrungen. Stärke deine Intuition und finde Kraft, Erdung und Verbundenheit in einer achtsamen Gemeinschaft.
SL: Satyadevi Bretz, Yogita Sari.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

25.–30.7. Vinyasa Flow – Yogalehrer Weiterbildung
Du lernst, den Vinyasa Flow Yogastil zu praktizieren und zu unterrichten.
SL: Marco Büscher.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.



25.–30.7. Yoga-Sadhana- Woche – Intensive Praxis und inspirierende Weisheiten
Intensive Praxis von Asanas, Pranayama, Meditation und Mantrasingen, bereichert durch wertvolle Impulse aus der Vedanta- und Tantra-Philosophie. Genieße eine Auszeit und erhalte Impulse zur Vertiefung deiner Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Hridaya Loosli.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

30.7.–1.8. Begegne dir „Selbst“ durch NeuroGraphik-Zeichnen
NeuroGraphik ist eine kreative Methode, um Gedanken und Gefühle sichtbar zu machen und positiv zu verändern. Beim Zeichnen richtest du deine Aufmerksamkeit auf dein Thema. Du brauchst kein künstlerisches Talent – die Linien und Formen entstehen frei und geben innere Impulse für Veränderung.
SL: Premajyoti Schäfer.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

30.7.–1.8. Der 1. Grad des authentischen Reiki
Ein Einführungskurs. Durch 4 Einstimmungen wirst du an das Reservoir kosmischer Energie angeschlossen. Dabei wird universale Energie in den Händen konzentriert. Du lernst, wie du die Energie für dich selbst, andere, für Tiere und Pflanzen nutzen kannst. Mit Zertifikat.
SL: Jörg Lützw.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

30.7.–1.8. Intuitives Bogenschießen als Spiegel deines Selbst
Du lernst durch Achtsamkeit- und Meditationsübungen, deine innere Stimme wieder bewusster wahrzunehmen und deiner Intuition zu folgen. Das intuitive Bogenschießen dient dabei als Werkzeug, um ganz im Moment anzukommen. Der Bogen wird zum Spiegel für Fokus, Präsenz und innere Ausrichtung.
SL: Dennis Herat.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

30.7.–1.8. Stimme, Mantra & Harmonium in den Yogaunterricht integrieren – Yogalehrer Weiterbildung
Du lernst, Stimme, Mantra und Harmonium stimmig in deinen Unterricht zu integrieren, deinen stimmlichen Ausdruck zu vertiefen und Mantras einzubinden.
SL: Radha Prema Maisel.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

1.–6.8. Chakra-Yoga
Du lernst die 7 Hauptchakren und ihre Bedeutung und Wirkung auf den Körper kennen. Das Wissen fließt in Yogastunden mit ein, sodass deine Chakren aktiviert und ausgeglichen werden. Mit Tipps zur Reinigung der Chakren.
SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

1.–6.8. Yin meets Sivananda Intensiv
Fordernde Sivananda Yoga Stunden am Vormittag und entspannende meditative Yin-Yoga-Stunden am Nachmittag: Wir haben viel Zeit für Praxis. Du lernst Schritt für Schritt und vertiefst deine Arbeit an den Asanas. Jeder ist willkommen und macht so gut er kann.
SL: Dhanya Daniela Meggers.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

1.–6.8. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.



1.–29.8. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs
Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.
SL: Dana Oerding.
MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €; Z/Womo 2.494 €.

6.–8.8. FeetUp Yoga
Noch nie war es so simpel, yogische Umkehrhaltungen zu meistern! Lerne die Welt aus einem anderen Blickwinkel kennen. Langsam wirst du an den Umgang mit dem FeetUp herangeführt und schaffst es in kürzester Zeit, Übungen zu kombinieren.
SL: Ganesha Schulz.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

6.–8.8. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
SL: Chamundi Wollweber.
MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.

6.–13.8. Yoga Personaltrainer Ausbildung
Werde im klassischen Personal Training aktiv. Statt mit Hanteln und Stoppuhr arbeitest du mit den Instrumenten des Yoga und Ayurveda.
SL: Kay Cantu.
MZ 792 €; DZ 981 €; EZ 1.132 €; Z/Womo 682 €.

8.–13.8. The Joy of Yoga
Freudevoll bewegen wir uns in der morgendlichen Yogastunde sowie am Nachmittag. Diese Stunden eignen sich wunderbar für Yogis und Yoginis aller Levels und aller Altersklassen. Wir werden drei Abendvorträge über den Prozess des Yoga haben. Diese Vorträge werden mit den Yogastunden verbunden sein.
SL: Narayani.
MZ 618 €; DZ 741 €; EZ 851 €; Z/Womo 535 €.

8.–13.8. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

13.–15.8. Duft-Yoga mit ätherischen Ölen
Nutze die Kraft der ätherischen Öle und erlebe eine ganz neue Erfahrung in deiner Yoga- und Meditationspraxis. Mit Duftproben von Ölen, Hintergrundwissen zu Herstellung und Wirkung der Essenzen sowie Tipps zu deren Anwendung.
SL: Arjuna Wingen.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

13.–15.8. Harmonium – Aufbauseminar
Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest mehr lernen? Wir singen und begleiten freudevoll neue Bhajans. Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Alisa Yakhontova.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

13.–15.8. Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln
Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und dir neuen Schwung und Kreativität bringen. Zahlreiche Tipps für den Alltag und Erfahrungsaustausch.
SL: Erkan Batmaz.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



15.–20.8. Kundalini, Tantra & Yantra
Das Erwecken der Kundalini-Kraft ist der Schlüssel zum höheren Yoga, zu mehr Energie, größerer Erfüllung im Leben und spiritueller Erleuchtung. Swami Bodhichitananda führt dich durch Theorie und Praxis des Kundalini Yoga und Tantra. Engl. mit dt. Übersetzung.
SL: Swami Bodhichitananda.
MZ 506 €; DZ 626 €; EZ 736 €; Z/Womo 423 €.



15.–20.8. Yoga Ferienwoche – Bhakti, Homa und Puja mit Swami Nivedanananda
Berührende indische Rituale und machtvollen klassischen Veda-Mantra-Rezitationen mit Swamiji. Erhalte tiefe Einblicke in gelebtes Bhakti Yoga und

die Vielfältigkeit indischer Rituale. Engl. mit dt. Übersetzung.
SL: Swami Nivedanananda.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

15.–22.8. Thai Yoga Massage Ausbildung
Du lernst, eine vollständige Ganzkörper Thai Yoga Massage durchzuführen.
SL: Anne Wuchold.
MZ 792 €; DZ 981 €; EZ 1.132 €; Z/Womo 682 €.

20.–22.8. Selbstwert und Herzöffnung mit Trancereisen
Ein Wochenende der inneren Heilung: Mit geführten Trancereisen und therapeutischer Hypnose stärkst du deine Selbstliebe, begegnest dem inneren Kind und löst Glaubenssätze. Für neue Selbstannahme, innere Freiheit und emotionale Kraft.
SL: Shanti Devi Peggy Schröder.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

20.–22.8. Waldmeditationen
Draußen sein – nach innen gehen. Nutze die kraftvolle Energie des naturbelassenen Westerwaldes, um in der Natur zu verweilen und von der äußeren in die innere Stille einzutauchen. Meditation in der Natur. Die täglichen Yogastunden bereiten den Körper auf das stille Sitzen vor.
SL: Kuldeep Kaur Wulsch.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

20.–22.8. Yoga und Meditation Mittelstufe
Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 5. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 179 €; DZ 223 €; EZ 270 €; Z/Womo 146 €.

22.–27.8. Kriya Yoga Intensiv
Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga. Lerne u.a. „das Prinzip der Meditation auf den Atem und die Praxis von Hamsa“ und „Anahata Shabdha – die Kraft von OM und Klang in der Meditation“ sowie Asanastunden. Grundkenntnisse in Yoga/Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung.
SL: Swami Bodhichitananda.
MZ 506 €; DZ 626 €; EZ 736 €; Z/Womo 423 €.

22.–27.8. Yin Yoga Retreat
Du möchtest einfach nur mal loslassen, dich unbeschwert fühlen und zu dir selber finden? Dann tauche ein in dich selber, das liebevolle Feld der Gruppe sowie in heilsame Klänge und neue Lieder. Für Yin-affine Yogis.
SL: Christian Sadamurti Bliedtnr.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

22.–29.8. Ayuryoga Massage Ausbildung
Du lernst die spezifische Ayuryoga Massage Sequenz, Ganzkörper-Massagetechniken, passive Yogadehnungen am Klienten und vieles mehr.
SL: Anne Wuchold.
MZ 792 €; DZ 981 €; EZ 1.132 €; Z/Womo 682 €.

25.8. Krishna Jayanti
Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen.
SL: Dana Oerding.

27.–29.8. Psoas Work – Soul Work
Der Psoasmuskel steht in enger Verbindung mit Geist und Emotionen. Aufgrund von dauerhaftem Stress reagiert er mit chronischer Überanspannung, was die Ursache für Beschwerden sein kann. Durch

das Training des Psoasmuskels können wir uns wieder von innen heraus stabilisieren.
SL: Beate Menkarski.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



27.–29.8. Yoga, Spirit & Nature
Wie kannst du dich und dein Leben in Einklang mit der Natur und deinem wahren Selbst bringen? Wir praktizieren so viel wie möglich draußen, um Frieden und innere Einkehr zu finden. Mit theoretischen Ansätzen der Integralen Theorie und des spirituellen und religiösen Naturalismus. Engl. mit dt. Übersetzung.
SL: Swami Bodhichitananda.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

29.8.–3.9. DANA® AERIAL YOGA Yin, Deep & Flow
Lasse dich ein auf ein Spiel mit dem Tuch! Erfahre Möglichkeiten, die das Tuch bietet: Gib dich im Yin Yoga dem Tuch statisch hin, erlebe im Deep das Schwingen und Loslassen im Tuch, spiele im Flow mit den zwölf Stellungen der Sonnengröße im Tuch. Voraussetzung: Vorkenntnisse Aerial Yoga.
SL: Dhanya Daniela Meggers.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

29.8.–3.9. Schamanische Praxiswoche mit Maharani
Viel schamanische Praxis, Arbeit mit den Naturkräften und Selbstheilungsprozesse. Formuliere deine Heilziele und meditiere über dein Leben und Fragen, was du mit Hilfe der Spirits verändern willst. Bitte mitbringen: Rassel/ Trommel, Räucherwerk, wetterfeste Schuhe und Kleidung.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

29.8.–3.9. Yoga Ferienwoche Berührte Stille – Yin Yoga & Massage
Ein Geschenk tiefer Erholung und Selbstfürsorge! Durch Yin-Yoga-Einheiten befreist du dich von Spannungen. Ergänzt durch wohltuende Massagen und Selbstmassagen, mit denen du auch im Alltag Impulse für mehr Entspannung und Balance setzen kannst.
SL: Adidivya Andre.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

29.8.–3.9. Yoga und Wandern
Tanke Kraft und Erholung beim Wandern in der wunderschönen Natur. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga, Wandern und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Täglich eine Yoga-Stunde, morgens und abends Meditation.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

3.–5.9. Ayurveda Einführung
Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für Zuhause.
SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2027 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

3.–5.9. Breathwork — Atme und entspanne

Du lädst dich auf mit neuer Energie und nimmst einen Werkzeugkasten voller sanfter, beruhigender bis hin zu intensiver und transformierender Atemtechniken für mehr Wohlbefinden auf allen Ebenen mit nach Hause. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Beate Menkarski.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

3.–5.9. Klangreise zum Herzen

Finde über die Schwingung der Klänge in deine Mitte. Mit Hilfe von klanggeführten Meditationen, Atemübungen und Bodyscans kommst du in die tiefe Entspannung und wirst zum Beobachter deines Selbst. Mit dem eigenen Tönen im Mantrakreis findest du zurück in deinen Herzraum.
SL: Ganesha Ghanshyam.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

3.–5.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Chamundi Wollweber.**
MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.

4.9. Ganesha Chaturthi

Ab 19:00 Uhr Feier zur Erscheinung Ganeshas mit Puja, Meditation und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen.
SL: Dana Oerding.

NEW 5.–10.9. Element-Yoga-Flow — die Weiterbildung, die Bewegung fühlbar macht

Verschmelze Bewegung, Musik und Emotion zu einem kraftvollen Erlebnis. Du lernst, einen stim-

migen Flow zur Musik zu entwickeln und wie du die Elemente als emotionale Qualitäten und körperliche Ausrichtungsprinzipien in deine Yogastunden einfließen lässt. Für Yogalehrer.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

5.–10.9. Mantras, Harmonium und Gitarre

Mantras sollen auf einfache Weise erlernt, gesungen und gegebenenfalls auch mit Gitarre oder Harmonium erspielt werden können, also ohne Noten und musikalische Ausbildung. Singstimme nicht erforderlich. Einzige Voraussetzung ist die Liebe zum Mantragesang. Instrumente gerne mitbringen. **SL: Klaus Neumann.**

MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

5.–10.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

5.–12.9. Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung

Du lernst, GFK selbst im beruflichen und privaten Umfeld erfolgreich einzusetzen.

SL: Krishnadas Matthias Faust.

MZ 792 €; DZ 981 €; EZ 1.132 €; Z/Womo 682 €.



8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12:00-20:00 Uhr Singen von „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“, 19:00 Uhr Video über Swami Sivananda. 20:00 Uhr Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda. Alles kostenlos. Spende willkommen.
SL: Dana Oerding.

10.–12.9. Asana Flow

Getragen vom Atemrhythmus werden Asanas miteinander verbunden — mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Lalita Furrer-Hübner.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

10.–12.9. Einführung DANA® AERIAL YOGA

Dhanya, die Mutter des AERIAL YOGAs, führt dich in die Welt ihres Yogas ein. Sammle Erlebnisse mit dem Tuch als Partner und übe Loslassen und Vertrauen. Du erhältst Infos zu Varianten, Seminaren, sowie Aus- und Weiterbildungen.

SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 10.–12.9. Yoga für den Herbst

Durch langsame, tiefe Dehnungen und Meditationsübungen tauchst du ein in die tiefe Ruhe des Herbstes, die zum Reflektieren und zur Dankbarkeit einlädt. Im Einklang mit den bunt gefärbten Bäumen übst du dich im Loslassen von altem Ballast und innerer Ausgeglichenheit. **SL: Adidivya Andre.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

12.–15.9. Tsa Lung — tibetische Yogaübungen zur Aktivierung des feinstofflichen Körpers

Du erlernst fünf energetisierende Übungen und die neunfache Reinigungsatmung, die mit Körper, Aufmerksamkeit und Atmung arbeiten, Tsa Lung genannt, zur Aktivierung und Reinigung der Chakren, zur Harmonisierung der fünf inneren „Winde“ und der damit in Verbindung stehenden fünf Elemente. **SL: Dr. phil. Oliver Hahn.**

MZ 285 €; DZ 357 €; EZ 425 €; Z/Womo 239 €.

12.–17.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Michael Josef Denis.

MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.



NEW 15.–17.9. Tantrische Meditationen mit Körper, Stimme und Geist

Shiva und Shakti — Bewusstsein und Energie — diese beiden Pole tantrischer Meditationspraxis wollen wir erforschen: in Bewegung oder in Ruhe, mit Tönen oder in Stille, fokussiert oder mit offenem Gewahrsein. Mit Sharing Runden.

SL: Dr. phil. Oliver Hahn.

MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.

17.–19.9. Indische Schriften und Philosophiesysteme

Die wichtigsten Yogaschriften: die 6 Darshanas. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken.

SL: Sita Devi Hindrichs.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

17.–19.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen.

SL: Dana Oerding.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

17.–19.9. Neurogenes Zittern — so baust du Stress ab

Neurogenes Zittern aktiviert die eigenen Selbstheilungskräfte. Alte Heiltraditionen nutzen die Kraft des unwillkürlichen, neurogenen Zitterns schon seit Jahrtausenden. Das natürliche Zittern ist ein einfacher Lösungsmechanismus bei Anspannung und Stressabbau.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

17.–19.9. Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas

Die Hauptasanas werden gemeinsam studiert und besprochen, ihre Wirkungen, Kontraindikationen, Variationen und der Einsatz von Hilfsmitteln. Korrekturen, Hilfestellungen und Ausrichtung. In jeder Einheit wenden wir uns einer Gruppe zu. Für: Yogalehrer.

SL: Kay Cantu.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



24.–26.9. Detox Yoga

Detox Yoga hilft, Schad- und Schlackenstoffe abzubauen. Faszientraining verbessert deine Beweglichkeit und die Elastizität des Bindegewebes. Ziel der Detox Yogastunden: die Entgiftungsorgane aufzuwecken, die Faszien des Körpers sanft in Bewegung zu bringen und den Körper zu entspannen.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

24.–26.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen.

SL: Dana Oerding.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

24.–26.9. Vinyasa Mantra Flow

Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz, gehe auf eine Vinyasa Mantra-Yoga-Reise. Mit Pranayama, Asana-Flows, Klängen, Mantras auf dem Harmonium bis hin zu Live-Bhakti-Yoga-Harmonium-Chants. Auch tänzerische Elemente, um die Lebensenergie auszudrücken.

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

24.–26.9. Yoga Nidra — die Kunst der richtigen Entspannung

Erfreue dich deines Lebens und entgehe dem Stress. Erhalte tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditations-technik der Satyananda-Yoga-Tradition. Dein sich entspannender Körper und Geist erlauben dir, deine wahren Qualitäten zu erkennen und kreatives Potential zu entfalten. **SL: Arjuna Wingen.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

26.9.–1.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

26.9.–1.10. Yoga und Schröpfen Ausbildung

Du lernst, Schröpfgläser an Reflexzonen und Triggerpunkten einzusetzen. **SL: Eric Vis Dieperink.**
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.



30.9.–8.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma-Yoga Basis. **SL: Dana Oerding, Swami Nivedanananda.**

1.–3.10. Das Feld der Ahnen

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografiearbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

1.–3.10. Mit Trommeln den Rhythmus des Lebens spüren

Ein Trommelwochenende mit viel Herz! Du tauchst in deine rhythmische Urkraft ein und lernst, Kirtan, Bhajan & Co. kreativ und abwechslungsreich zu begleiten. Du erhältst einen praktischen Rhythmusbaukasten und viele Tipps für eine freudvolle Übungspraxis zu Hause.

SL: Johannes Backhaus.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

1.–3.10. Praktische Schritte zum inneren Frieden

Ein sehr wirkungsvolles, transformatorisches Seminar mit vielen Anregungen. Mehr Energie im Alltag, Umgang mit Emotionen, Unverarbeitetes integrieren, positives Denken, gute Beziehungen zu den Mitmenschen aufbauen, seine Lebensaufgabe finden, Beziehung zu etwas Höherem aufbauen.

SL: Shivakami Bretz.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

1.–3.10. Voice as Your Medicine

Komm mit auf eine transformierende Reise in die Tiefen von Entspannung, Atemarbeit, somatischer

Bewegung, Nada Yoga und der tiefgreifenden Praxis des Lauschens auf deine Stimme. Erfahre deine Stimme als Medizin, deinen Körper als heiligen Resonanzraum und erwecke die Essenz deines Seins. **SL: Krishangi Lila.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



3.10. Tag der offenen Tür Haus Yoga Vidya Westerwald

Programm siehe 2.5.

3.–6.10. Yin Yoga und Qi Gong

Übe die Yoga Vidya Grundreihe unter Yin Yoga Gesichtspunkten. Durch die weiche, passive, deh nende Ausführung im Yin Yoga kannst du tiefe Muskel- und Gewebeschichten ansprechen. Muskuläre und emotionale Blockaden können sich lösen. Ergänzt durch harmonisierende fließende Bewegungen des Qi Gong werden Yin und Yang in Einklang gebracht.

SL: Adidivya Andre, Atma Heim.

MZ 285 €; DZ 357 €; EZ 425 €; Z/Womo 239 €.

3.–8.10. Ayurveda Wohlfühl Retreat

Nutze diese Auszeit vom Trubel des Alltags auch für ein Digital Detox; so kannst du dich gut wahrnehmen, auf deine Bedürfnisse eingehen und Stress reduzieren. Mit Ayur-Yogastunden & Workshops. **SL: Michaela Schwidder.**
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

3.–8.10. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des Yoga kennenlernen und vertiefen, und deine Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensatsang gibt es einen Vortrag und eine Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten. Mach mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im MZ. **SL: Gloria A. Grimm.**
DZ 210 €; EZ 265 €.

3.–8.10. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

6.–8.10. Kleiner Urlaub
Ein Wochenende im Westerwald zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr.
SL: Chamundi Wollweber.
MZ 162 €; DZ 208 €; EZ 252 €; Z/Womo 127 €.

8.–10.10. Kreistänze — Mantras singen und tanzen

Du lernst spirituelle Lieder und Kreistänze kennen, die auf Mantren verschiedener Traditionen und Kulturkreise basieren. Durch Klang und Bewe-
Täuche, Singen und Tanzen im Kreis wirst du eine wundervolle Mischung aus Lebensfreude und Herzöffnung erleben.

SL: Thomas Hundsatz, Nathalie Butscher.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

8.–10.10. Metta, Vipassana und sanfte Yoga Flows

Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte, mit Achtsamkeit und herzöffnendem Mantra-Yoga. Wir alle können mit Liebe, Mitgefühl und Weisheit leben, aber wie? Im Vipassana schulst du Achtsamkeit und Sammlung. Die Metta Meditation schafft die Basis für harmonische Beziehungen.
SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

8.–10.10. Rein in die Selbstliebe
Wer sich selbst nicht liebt, strahlt Unzufriedenheit aus. Sich selbst wertzuschätzen ist das größte Geschenk! Nimm Abschied von alten Mustern wie Selbstmitleid und öffne dich für Herzensweite — das tiefe Gefühl, in dir genau richtig zu sein. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Adidivya Andre.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 8.–10.10. Tod und Trauer aus schamanischer Sicht

Einen geliebten Menschen zu verlieren ist eine erschütternde Erfahrung. Die Trauer verläuft in Phasen, die tiefere Einsicht in das Mysterium Tod mit sich bringen. Schamanische Techniken aus Peru und Nepal helfen dir, Tod und Trauer bewusst anzunehmen, um einen heilsamen Prozess der Lösung und Heilung achtsam zu erfahren.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

9.10. Vijjaya Dashami
Der „Tag des Sieges“ — spirituelle Feier mit Puja,
SL: Dana Oerding.

10.–15.10. Dunkel Retreat
Täuche ein in die Mystik der Dunkelheit! Intensive Meditationspraxis in kompletter Dunkelheit und Schweigen während der gesamten Seminarzeit, um dich in deiner inneren Weisheit zu absorbieren. Reduzierte Fastenkost. Dunkelyoga im YV-Stil. Einzelgespräche bei Bedarf einmal täglich möglich. Nur im EZ buchbar. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Bhavani Jannausch.**
EZ 707 €.

10.–15.10. Yin Yoga — Yogalehrer Weiterbildung
Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie

und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen.
SL: Adidivya Andre.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

10.–15.10. Yoga Ferienwoche — Mantras
Für alle, die ihre Yogaferien mit viel Mantrasin-
Täuche ein in die Welt der Klänge, getragen von Klang- und Fantasiereisen, Klangmeditationen, deinem Atem und der achtsamen Wahrnehmung deines Körpers. Begleitet von Poesie und Imaginationen kannst du tief in dein Inneres lauschen.
SL: Anja Ananda Rani.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 15.–17.10. Klangreisen und Klangmeditationen — mit Poesie, inneren Bildern und Mantras
Du lernst die kraftvollen Detox-Kräuter im Ashram-
garten kennen und wie du damit einfach leckere Wildkräuter-Rezepte zubereitest. Mit Faszien- und Yin Yoga entspannst du das Bindegewebe und durch Achtsamkeitstechniken entgiftest du auch mental. Alle Rezepte und Übungen sind einfach und alltagstauglich. **SL: Karsten Unger.**
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.



15.–17.10. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Chamundi Wollweber.**
MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.

15.–24.10. Chakra-Kur — Reinigung der Chakras
Du konzentrierst dich täglich auf ein anderes Chakra. Die Meditation, Asana- und Pranayama-einheiten sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. So reinigst und harmonisierst du alle Haupt-Chakras.
SL: Vani Devi Beldzik.
MZ 877 €; DZ 1.095 €; EZ 1.290 €; Z/Womo 730 €.

17.–22.10. Fundamental Vinyasa — Yogalehrer Weiterbildung
Erfahre, wie du eine Vinyasa-Klasse sinnvoll und strukturiert aufbaust. **SL: Gauri Daniela Reich.**
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.



NEW 17.–22.10. Golden-Detox-Kur — Wildkräuter-Spezial & Regeneration
Du lernst die kraftvollen Detox-Kräuter im Ashram-
garten kennen und wie du damit einfach leckere Wildkräuter-Rezepte zubereitest. Mit Faszien- und Yin Yoga entspannst du das Bindegewebe und durch Achtsamkeitstechniken entgiftest du auch mental. Alle Rezepte und Übungen sind einfach und alltagstauglich. **SL: Karsten Unger.**
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

17.–22.10. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

22.–24.10. Anusara — Deep Practice
Ein Element von Anusara sind die 5 Ausrichtungs-
prinzipien, die eine gesunde Aus- und Aufrichtung gegen die Schwerkraft in jeder Haltung ermöglichen und dadurch nicht zuletzt die Verkörperung der inneren Haltung sind. Wir verbinden dynamische Bewegungen mit intensivem Verweilen in den Asanas. **SL: Jnanadev Wallaschkowski.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

22.–24.10. Entschleunigen mit Yin Yoga
Täuche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga. Mit Hilfsmitteln werden Yin-Yoga-Positionen entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder und Gelenke, sanft gedehnt. Gewebespannungen und energetische Blockaden lösen sich, die Lebensenergie fließt. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Brigitta Thommen-Kraus.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



24.–29.10. Fastenwoche
Yoga und Fasten sind eine ideale Kombination, um zu entschlacken, sich wieder richtig wohlzufühlen und zu starken spirituellen Erfahrungen zu kommen. Täglich Yogastunden, Meditation, Vorträge und Mantra-Singen. Fachkundige Fastenbetreuung.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

24.–29.10. Kopfschmerz Massage Ausbildung
Erlerne eine ganz spezifische Massage-Technik, die bei verschiedenen Arten von Kopfschmerz und Verspannungen Linderung verschaffen kann.
SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

24.–29.10. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Chamundi Wollweber.
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

24.–29.10. Yoga Nidra Ausbildung
Lerne das kompetente Anleiten, mit Schwerpunkt der Vermittlung als Entspannungstechnik.
SL: Michael Büchel.
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.



29.10. Diwali — das Fest des Lichts
Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen. **SL: Dana Oerding.**

NEW 29.–31.10./1.11. Chakra-Yoga — Yogalehrer Weiterbildung
Täuche tief in das Wissen der Chakren ein und erweitere deine Kompetenz. Du lernst, den Energiekörper bewusster wahrzunehmen und Chakra-Yogastunden zu geben.
SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.
29.10.–31.10.:

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.
29.10.–1.11.:
MZ 318 €; DZ 390 €; EZ 458 €; Z/Womo 268 €.

29.–31.10. Spiral Flow
Polarität, Aufrichtung und Spiralprinzipien potenzieren sich und bringen Leichtigkeit und Beweglichkeit in die Flow-Sequenzen. Die Prinzipien helfen, Fehlhaltungen zu korrigieren, Versteifungen und Verkürzungen zu lösen. Dadurch wird Energie freigesetzt und Entspannung und Freude werden möglich. **SL: Lalita Furrer-Hübner.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 29.10.–1.11. Frauen-Retreat mit Adidivya Andre
Wir tauchen in eine tiefe Verbindung mit uns selbst und miteinander ein. Mit Mantras, Yoga, Schoßraumheilung, Singen, Heilkräutern, einer Kakaozeremonie und Ritualen stärken wir deine Weiblichkeit. Inspirierende Frauen und tiefe Begegnungen. **SL: Adidivya Andre.**
MZ 318 €; DZ 390 €; EZ 458 €; Z/Womo 268 €.

29.10.–5.11. Shiatsu Massage Ausbildung
Lerne 4 grundlegende Shiatsu-Ganzkörperbehandlungen. **SL: Ramashakti Sikora.**
MZ 792 €; DZ 981 €; EZ 1.132 €; Z/Womo 682 €.

31.10.–5.11. Entspannungskursleiter Ausbildung
Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

1.–5.11. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Gloria A. Grimm.**
MZ 323 €; DZ 415 €; EZ 505 €; Z/Womo 257 €.

1.–5.11. Yoga und Meditation Intensiv-Praxis
Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Dana Oerding, Chamundi Wollweber.
MZ 323 €; DZ 415 €; EZ 505 €; Z/Womo 257 €.



5.–7.11. Hatha Yoga und Sport — Yogalehrer Weiterbildung
Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichts von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Mit intensiverer Asana-Praxis. **SL: Gauri Daniela Reich.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

5.–7.11. Vata Dosha stabilisieren
Die Synergie von Yoga und Ayurveda ist unschätzbar wertvoll. Erfahre, welche Übungen bei erhöhtem Vata geeignet oder wegzulassen sind. So kannst du deine Praxis an deine Bedürfnisse anpassen. Gesundheit, Energieniveau und Konzentration werden nachhaltig verbessert! Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Hridaya Loosli.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

5.–7.11. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Chamundi Wollweber.**
MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.

7.–12.11. YinThai — erfahre deine innere Stille
In dieser Fusion aus Yin Yoga und Thai Massage wirst du lernen, dich durch sanfte Berührungen und achtsame Praxis tiefer mit deiner inneren Stille zu verbinden und körperliche sowie emotionale Blockaden zu lösen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Cara Osterholzer.**
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

7.–12.11. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

12.–14.11. Energieschutz mit Yoga
Wahrnehmungsübungen, um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie: Chakras, Nadis, Prana. **SL: Erkan Batmaz.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

12.–14.11. Harmonium Lernseminar
Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.
SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

12.–14.11. Yin Yoga — Muskeln entspannen, Faszien dehnen und loslassen
Im Yin Yoga lässt du dich in die Positionen hineinsinken. Eine sanfte Übungspraxis, die sehr kraftvoll in ihrer Wirkung ist. Angepasst an den Yoga Vidya Stil kannst du so eine neue Yogapraxis für dich entdecken.
SL: Brigitta Thommen-Kraus.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

14.–19.11. Schweige Retreat
Stille — Schweigen — Sein. Eingebettet in die wunderschöne Natur findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Mantra-Singen, Yogastunden und intensives Schweigen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Maheshwara Mario Illgen.
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

NEW 19.–21.11. Authentisches Reiki 2. Grad

Durch die Einstimmung in den 2. Grad wird die Möglichkeit, universelle Energie bei sich und anderen zu aktivieren, erheblich vergrößert. Du erlernst 3 kosmische Symbole, die uns in Kontakt mit höheren Bewusstseinsebenen bringen. Du lernst Reiki jenseits von Zeit und Raum auszurichten. Voraussetzung Teil 1. **SL: Jörg Lützwow.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

**19.–21.11. Bhaktissimo – Bhakti pur mit Govinda**

Govinda ist eine lebendige Verkörperung von Bhakti Yoga! Seine ganze Persönlichkeit, jedes Wort, jede Geste sind reine Liebe und Hingabe an Gott, an die Schöpfung, an die Natur. Lass dich von seiner Leichtigkeit und der von innen kommenden Freude verzaubern. **SL: Govinda.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

19.–21.11. Qi Gong, Tai Chi und Yoga

Entdecke die Magie der mühelosen und achtsamen Bewegungen Tai Chi und Qi Gong kombiniert mit der Weisheit des Yoga! Du lernst die 10 Grundbewegungen von Tai Chi, die 18 Harmonieübungen aus dem Qi Gong sowie das Sehnen-Qi Gong und ihre positiven Auswirkungen kennen. **SL: Hans-Jürgen Klee.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 19.–21.11. Trauma sitzt in den Muskeln

Du lernst durch Bewegung, Atemarbeit und Achtsamkeit im Körper festsitzende Traumata zu lösen. Ansätze wie Tanz, Somatic Expression,

körperorientierte Therapie, achtsames Yoga helfen dabei, wieder ein Gefühl von Sicherheit, Lebendigkeit und Selbstverbundenheit zu entwickeln. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Beate Menkarski.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

21.–26.11. DANA® AERIAL YOGA

Dhanya, die Mutter des AERIAL YOGAs, führt dich in die Welt ihres Yogas ein. Sammle Erlebnisse mit dem Tuch als Partner und übe Loslassen und Vertrauen. Du erhältst Infos zu Varianten, Seminaren sowie Aus- und Weiterbildungen. **SL: Dhanya Daniela Meggers.**
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

NEW 21.–26.11. Karma Yoga Intensiv mit Plätzchenbacken

Du kannst kostenfrei die verschiedenen Facetten des Yoga kennenlernen und vertiefen – und dabei deine Energie kreativ beim Plätzchenbacken einbringen. Nach dem Morgensatsang erwarten dich Vortrag und Yogastunde. Nach dem Brunch geht es in die Küche, wo wir gemeinsam Teige vorbereiten, Plätzchen formen und backen. Dabei entstehen duftende Köstlichkeiten. Unterkunft im MZ oder Zelt kostenlos. **SL: Gloria A. Grimm.**
DZ 210 €; EZ 265 €.

21.–26.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

NEW 26.–28.11. Flow with Me

Verbinde Asanas und Atmung in fließender Bewegung im Takt der Musik – inspiriert vom Vinyasa Flow. Der ganze Körper wird gestärkt, die Einheit von Körper, Geist und Musik bringt neue Energie und Lebensfreude. Die Besonderheit: Du erlernst eine komplette Choreografie zu einem Musikstück. Für Fortgeschrittene. **SL: Veena Binh Le Thi.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 26.–28.11. Yoga für den Winter

Mit ruhigen, restaurativen Yoga-Übungen stimmst du dich auf den Winter als eine Zeit des Rückzugs und der Regeneration ein. Du erlebst die innere und äußere Stille und gehst gestärkt in die neue Jahreszeit. **SL: Addiyya Andre.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

26.–28.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Chamundi Wollweber.**
MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.

28.11.–3.12. Spirituelles Retreat

Spirit for Free! Ein spirituelles Retreat bietet die Möglichkeit, dich aus dem Alltag mit seinen Aktivitäten und Aufgaben in die Stille und Abgeschiedenheit des idyllisch gelegenen Ashrams zur vertieften Meditations- und Yogapraxis zurückzuziehen. Wir freuen uns über jede freie Spende an Yoga Vidya. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Dana Oerding.**

3.–5.12. Ein Rendezvous mit DIR

Entdecke DICH und deinen Körper wieder neu. Finde Zugang zu allem, was DICH ausmacht. Ein Wochenende mit Yoga, Tanz, Meditation und Mantrasingen. Zeit für dich, um zu regenerieren, aufzutanken, vielleicht ganz neue Seiten an dir zu entdecken. Nur für Frauen. **SL: Tanja Neustrass, Daniela Maier.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

3.–5.12. Räkel Yoga

Räkle dich frei – so löst Räkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkel-Reflex und befreist den Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst. **SL: Erkan Batmaz.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

3.–5.12. Vinyasa Energy Works

Aktivierung und Spüren deiner energetischen Systeme, die in und um deinen Körper wirken. Die „Flow“ Techniken helfen, deine Energieströme im Körper zu reinigen und zu harmonisieren. Aktiviere deine Selbstheilungskräfte, erschaffe ein neues Bewusstsein. Ab der Mittelstufe. **SL: Dennis Dattatreya Wittmann.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

**5.–10.12. Ferienwoche mit Swami Yatidharmananda**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Yatidharmananda.**
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

5.–10.12. Kältetherapie und Vitalitätstraining Ausbildung

Die Ausbildung lässt dich die heilende Kraft des Atems, der Kälte und des Wassers erfahren. **SL: Eric Vis Dieperink.**
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

5.–10.12. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Voraussetzung: KY Mittelstufe oder Yogalehrer-Ausbildung. **SL: Bhavani Jannausch.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

10.–12.12. Human Design Aufbaukurs

Du steigst etwas tiefer in das Human Design Wissen ein. Wir werden die Variablen betrachten. Dafür ist es sinnvoll, wenn du bereits nach deinem Energietyp, deiner Strategie und Autorität lebst. Weiterhin schauen wir uns deine Lebensaufgabe an. **SL: Chitra Zieger.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

10.–12.12. Yin Yoga und Mantra

Yin Yoga schenkt dir Zeit für Selbststudium. Wir widmen uns dem Thema „Vertrauen und Veränderung“. Begleitet wird dieser Prozess von Mantras, die dich in der Asana-Praxis und darüber hinaus tiefer zu dir selbst einladen. Kenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

10.–12.12. Yoga für das Iliosakralgelenk

Das Iliosakralgelenk kann durch Blockierung zu Beschwerden physischer, energetischer und geistiger Natur führen. Das Bewusstmachen des Kreuzbein-Darmbein-Bereiches ist der erste Schritt zum Verständnis dieses Gelenks. Kurze Theorie, viel Praxis. **SL: Beate Menkarski.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

10.–12.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Chamundi Wollweber.**
MZ 169 €; DZ 214 €; EZ 260 €; Z/Womo 134 €.

NEW 17.–19.12. Beckenboden & weibliche Schöpfungskraft

Entdecke deine weibliche Urkraft im Beckenboden neu. Mit Asanas, Pranayama und Meditation löst du Blockaden, stärkst dein Körperbewusstsein und aktivierst deine Shakti-Energie. Für mehr Balance, Heilung und Verbindung zu deinen Chakren im Alltag. **SL: Natascha Schmitz.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

**NEW 17.–19.12. Chakra Intensiv – eine Erfahrungsreise zu deinem Selbst**

Musikalisch begleitet von Handpan, Gitarre und mehr begibst du dich auf eine Reise durch deine 7 Chakren. In einer Balance aus Entspannung, Meditation, Musik und Bewegung begegnest du den Lebensthemen der Chakren und gewinnst so mehr Selbstmitgefühl und Klarheit. **SL: Narayana Pressl.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

17.–19.12. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Mittels Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Christian Sadamurti Bliedtnr.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

17.–19.12. Yoga meets Pilates

Entwickle ein starkes Muskelkorsett. Durch den Fluss von Atem und Bewegung wirst du dich gestärkt und entspannt zugleich fühlen. Bringe dieses exakte, konzentrierte Üben in eine harmonische Verbindung mit deiner Yogapraxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Lalitha Devi.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

19.–22.12. Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4–6 Stunden Asanas, mit Meditation und Mantra-Singen. Ab der Mittelstufe. **SL: Jnanadev Wallaschkowski.**
MZ 243 €; DZ 313 €; EZ 378 €; Z/Womo 192 €.

19.–22.12. Tanzende Aufstellungen

Lange nicht mehr getanzt? Für alle, die sich gern bewegen und so auf allen Ebenen Heilung erfahren möchten. Besonderheit: der intuitive Zugang zu deinen verborgenen Themen. Diese werden ohne den Umweg der verbalen Kommunikation ans Licht und in Lösung gebracht. **SL: Anne-Karen Fischer.**
MZ 285 €; DZ 357 €; EZ 425 €; Z/Womo 239 €.

19.–24.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

NEW 22.–24.12. Element Flow – Yoga im Rhythmus von Atem, Musik und Bewegung

Element Flow lädt dich ein, dich in Bewegung zu spüren, loszulassen und dich im Moment zu verlieren. Für alle, die ein dynamisches, musikalisches und kraftvolles Fließen erleben und ihre körperliche Kondition vertiefen möchten. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Jnanadev Wallaschkowski.**
MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.

**22.–24.12. Kleiner Urlaub**

Ein Wochenende zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr. **SL: Chamundi Wollweber.**
MZ 162 €; DZ 208 €; EZ 252 €; Z/Womo 127 €.

24.–26.12. Asana intensiv

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 8. **SL: Hridaya Loosli.**
MZ 179 €; DZ 223 €; EZ 270 €; Z/Womo 146 €.

24.–26.12. Der Weg des Herzens

Viele praktische Übungen zur Herzöffnung und Heilung aus Yoga, Buddhismus und energetischer Heilarbeit. Du lernst, Achtsamkeit, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit zu entwickeln. Effektiv, leicht in den Alltag integrierbar. **SL: Alisa Yakhontova, Franziska Uth.**
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



24.–26.12. Rauh Nächte Retreat im Westerwald

Yoga im Zeichen der 12 heiligen Nächte. Gerade jetzt: Mitte finden und Kontakt zu deinem höheren Selbst. Sauber abschließen mit Altem. Ausrichtung auf die Fülle des kommenden Jahres – dein Jahr! – neugierig, intuitiv, vertrauend, visionär und in Zuversicht.

SL: Adidivya Andre.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

24.–26.12. Weihnachten im Ashram

Wir feiern gemeinsam und reflektieren den tiefen Sinn des Festes. Wir singen und beten und beschäftigen uns mit der Bergpredigt Jesu. Yoga und Wanderungen runden die Tage ab.

SL: Dana Oerding.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

26.–28.12. Die Palette der Gefühle des Lebens

Lebendig zu sein bedeutet, die Gefühle des Lebens auszuschöpfen. Erfahre, wie du deine Gefühlswelt bewusst annimmst und als authentischen Ausdruck deiner Persönlichkeit mit Liebe, Verständnis und Mitgefühl ausstrahlen lässt.

SL: Irmela Jane Purvis.

MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.



26.–29.12. Selfcare-Rituale – mit Yoga und Achtsamkeit zurück zu mir

Mit sanften Yoga-Übungen, nährenden Atem- und Achtsamkeitstechniken schenkst du dir eine wohltuende Auszeit und lernst, wie du mit dem Praktizierten eigene Selfcare-Rituale für deinen Alltag kreierst und so langfristig mehr Harmonie und Wohlbefinden in dein Leben bringst.

SL: Atma Heim.

MZ 285 €; DZ 357 €; EZ 425 €; Z/Womo 239 €.

26.–31.12. Asana intensiv

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis!

Siehe S. 8. SL: Hridaya Loosli.

MZ 402 €; DZ 522 €; EZ 631 €; Z/Womo 322 €.

26.–31.12./2.1.28 Mantra Chanting – befreie deine Stimme und öffne dein Herz

Erfahre die heilsame Kraft der Mantras und des Singens und tauche ein in die Welt des Nada Yoga. Das gemeinsame Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens, die jede/r verstehen kann.

SL: Sundaram.

26.12.–31.12.:

MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

26.12.–2.1.28:

MZ 701 €; DZ 868 €; EZ 1022 €; Z/Womo 586 €.

29.–31.12./2.1.28 Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommelklänge umsetzen. Wir lernen auf spielerische Weise, verschiedene Mantras und Kirtans mit Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten.

SL: Johannes Backhaus.

29.–31.12.:

MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.

29.12.–2.1.28:

MZ 415 €; DZ 510 €; EZ 598 €; Z/Womo 347 €.



28.–31.12. Die Rauh Nächte – mit strahlender Kraft in das neue Jahr

Die Zeit zwischen den Jahren, der zeitlose Raum, wo das Alte nicht mehr ist und das Neue noch nicht da ist, können wir uns leicht mit spirituellen Helfern, Begleitern und Kräften verbinden. Wir reflektieren, lassen los und zelebrieren kraftvolle Rituale in der Natur und am Feuer. Warme Kleidung mitbringen.

SL: Radha Prema Maisel.

MZ 285 €; DZ 357 €; EZ 425 €; Z/Womo 239 €.

31.12.–2.1.28 Asana intensiv

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis!

Siehe S. 8. SL: Hridaya Loosli.

MZ 179 €; DZ 223 €; EZ 270 €; Z/Womo 146 €.

31.12.–2.1.28 Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommelklänge umsetzen. Wir lernen auf spielerische Weise, Mantras und Kirtans zu begleiten.

SL: Johannes Backhaus.

MZ 191 €; DZ 241 €; EZ 282 €; Z/Womo 159 €.

31.12.–2.1.28 Entschleunigen mit Yin Yoga

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga. Halte mittels Hilfsmitteln Positionen entspannt und dehne Faszien sanft. Löse Gewebespennungen und energetische Blockaden, bringe Lebensenergie zum Fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Adidivya Andre.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

31.12.–2.1.28 Mantra Chanting – befreie deine Stimme und öffne dein Herz

Erfahre die heilsame Kraft der Mantras und des Singens und tauche ein in die Welt des Nada Yoga. Das gemeinsame Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens, die jede/r verstehen kann.

SL: Sundaram.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



31.12.27–1.1.28 Silvester im Ashram

Stimme dich auf den Jahreswechsel und den Silvesterabend ein und habe einen inspirierenden Jahresübergang. Erlebe einen musikalischen Silvesterabend mit Konzert von Sundaram sowie einer Silvesterfeier. Buchbar ab 15.12.2027!

SL: Dana Oerding, Sundaram

MZ 93 €; DZ 115 €; EZ 136 €; Z/Womo 47 €.



Seminarprogramm NORDSEE

Yoga Vidya 2027
yoga-vidya.de/seminare



Yoga am Meer – Ashram am Meer

Unser Seminarhaus an der Nordsee mit dem Charme des Wattenmeeres hat sich zu einem sympathischen Ferienashram entwickelt. Am Rande des Nordseeheilbads Horumersiel im Wangerland gelegen, 3 km zum Strand, bietet es dir mit vielfältigem Programm im familiären Ambiente optimale Voraussetzungen, dich zu erholen und aufzutanken. Lichtdurchflutete Yogaräume stehen für die Praxis zur Verfügung, der Hauptraum bietet einen herrlichen Blick auf die Landschaft.

Die frische, klare Nordseeluft vitalisiert und energetisiert

Mit Yoga, Atemübungen, Meditation und Wanderungen können sich Körper, Geist und Seele ideal erholen und aufladen.

Nach einem Yoga-Aufenthalt an der Nordsee bist du voller Energie und Positivität, bereit, den Alltag mit neuer Kraft zu meistern.

- Genieße die familiäre, spirituelle, naturnahe Atmosphäre!
- Erlebe das wohltuende Reizklima der Nordsee: Die salzige Nordseebrandung, das Watt und der pollenfreie Seewind wecken die Lebensgeister.
- Erkunde das wunderschöne Friesenstädtchen Horumersiel. Horumersiel-Schillig hat den größten Strand Frieslands!
- Stöbere im vielfältigen Angebot in unserem Yoga Shop.
- Gern bist du zur Mithilfe willkommen.

Unterbringung:

Es gibt 47 Zimmer, teilweise mit Dusche/WC (gegen Aufpreis). Zusätzliche Badezimmer sind auf den Etagen. Neben den Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern sowie Schlafsälen gibt es als Attraktion ein kleines Hexenhäuschen am Rande unserer Zeltwiese. 2 Wohnmobilplätze, 2 Tierfreundezimmer und 2 Allergikerzimmer runden unser Angebot ab.

Die Kurtaxe*, die bei Ankunft an der Rezeption bezahlt wird, bietet verschiedene Vorteile: u. a. vergünstigte Preise in Museen und touristischen Unternehmungen sowie Busfahrten.

*Kurtaxe für 2027 (Stand September 2026):

1.4.-31.10. 1,60 € pro Tag Hauptsaison	1.11.-31.3. 0,65 € pro Tag Nebensaison
---	---

wangerland.de/gaestekarte



yoga-vidya.de/nordsee

1.-3.1. Tauche ein in die Rauh Nächte

Wir begehen die Rauh Nächte, indem wir am Morgen und Abend einen Raum schaffen mit der Tageslösung, Geschichten und Ritualen. Soweit es die Wetterverhältnisse zulassen, werden wir uns am Meer und im Wald mit den Elementen verbinden. Es wird viel geräuchert.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

1.-3.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

1.-3.1. Yoga und Pilates

Kräftige die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur. Verbinde sanft fließende Bewegungen mit Yoga, sodass du dich gestärkt und entspannt zugleich fühlst. Richte die Wirbelsäule auf, verbessere die Körperhaltung und wirke Rückenbeschwerden entgegen.

SL: Carina van Anken.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

3.-8.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

NEW 3.-8.1. Yogische Rituale lernen

SL: Abha Morkötter, Hu Bürkle.

MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

8.-10.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.



NEW 22.-24.1. Begegne dir „Selbst“ durch NeuroGraphik-Zeichnen

NeuroGraphik ist eine kreative Methode, um deine Gedanken und Gefühle sichtbar zu machen und positiv zu verändern. Beim Zeichnen richtest du deine Aufmerksamkeit auf dein Thema. Du brauchst kein künstlerisches Talent die Linien und Formen entstehen frei und geben innere Impulse für Veränderung.

SL: Premajyoti Schäfer.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

NEW 22.-24.1. Feldenkrais und Chi Gong

SL: Hagit Noam.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

24.-29.1. Body Voice Process

Erfahre Körper und Stimme als Ausdruck deines wahren Wesens. Die Übungen zeigen dir einen Weg zu einem kraftvollen und selbstbestimmten Sein. Du lernst wieder achtsamer mit dir selbst umzugehen.

SL: Hagit Noam.

MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

24.-29.1. Erkenne dich selbst – das Yoga Sutra von Patanjali

Patanjali geht davon aus, dass die Ursache von Unklarheiten im Verkennen der Wirklichkeit liegt und wir uns aus Unkenntnis mit dem, was geschieht, identifizieren. Verbessere mit Techniken aus der Gestaltarbeit deine direkte Wahrnehmung. Bleibe mit Achtsamkeitsübungen im Augenblick und stelle geistige Konzepte und Glaubenssätze in Frage.

SL: Michael Büchel.

MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

24.-29.1. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qigong, Yoga sowie morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw.

SL: Jochen Kowalski.

MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.



29.-31.1. Raja Yoga 3

Der Yoga der Geisteskontrolle. Wir besprechen das 3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali. Bei den Unterrichtstechniken lernst du: Vortragstechnik, Gruppenleitung.

SL: Karuna M. Wapke.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

29.-31.1. Autogene Entspannung

Einführung in die Autogene Entspannung, um deine Entspannungspraxis zu vertiefen, zu erweitern und/oder auch in Gruppen geführte Entspannung anzubieten. Mit Phantasie Reisen und Imaginationen. Besuche deinen Ort der Ruhe und des Wohlbefindens. Tiefe Entspannungszustände öffnen innere Räume.

SL: Roswitha Breilkopf.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

NEW 29.-31.1. Business Yoga

Für Stressabbau und Regeneration bietet dir Business-Yoga einfache, effektive und unauffällige Übungen für die Mittagspause, zwischendurch und als After-Work-Sequenzen. Du bekommst eine Toolbox mit Dehn-, Atem- und Meditationsübungen

vorgestellt, die sich mühelos in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe nötig.

SL: Amyana Finkel.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

NEW 31.1.-5.2. Deep Yin Relax

Erfahre Tiefenentspannung pur! Bei Deep Yin Relax werden deine körperliche, geistige und emotionale Ebene transformiert. Marlene kreiert einen Raum, in dem deine Schwingungsfrequenzen erhöht werden. Yin-Yoga gepaart mit Bergkristall-Klängen entschleunigen dich. Mit Tanzen sowie Mantra-Yogastunden.

SL: Dr. phil. Marlene Vogel.

MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

31.1.-5.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

5.-7.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

7.-12.2. Ayurveda-Wellness-Woche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.

SL: Aziza Lena Alemi, Satyananda Wahl.

MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

7.-12.2. Faszientraining mit Yoga

Du lernst viele praktische Übungen aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebsnetzwerk das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, wieder geschmeidig und elastisch zu machen. So förderst du deine Beweglichkeit und kannst (Sport-)Verletzungen vorbeugen.

SL: Bernhard Tejas Bansemer.

MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

7.-12.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

12.-14.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.



NEW 12.–14.2. Yogilates Ball
 Erlebe Pilates auf eine neue, spielerische Weise mit dem Ball als vielseitigem Trainingspartner. Verbinde effektives Core-Training mit Leichtigkeit, Koordination und Körpergefühl. Der Ball unterstützt dich dabei, Bewegungen bewusster auszuführen.
SL: Carina van Anken.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

14.–19.2. Meditations- und Yoga-Retreat
 Im Retreat übst du mit aufeinander aufbauenden, angeleiteten Meditationen wie Atembeobachtung, einfache und kombinierte Mantra-Meditation, Sakshi Bhav sowie Meditationen für emotionale Stärke wie Maitri Bhavana. Mit Hinweisen und Inspirationen für deine Meditation aus Yoga Sutra und Bhagavad Gita. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Narayani Kedenburg.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

14.–19.2. Yoga Ferienwoche
 Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.



20.2. Tag der offenen Tür — Haus Yoga Vidya Nordsee
 Von 10:30 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen. Alles kostenlos.
10:30 Begrüßung
11:00 vegetarisches Vollwertbuffet
12:15 Hausführung
13:00 Yogastunden
14:30 Vortrag mit Vorführung
15:45 Einführung in die Meditation
16:30 Yogastunden
18:00 vegetarisches Vollwertbuffet
19:30 Mantrasingen
20:00 gemeinsame Meditation, Mantra-Singen und Tombola

NEW 21.–26.2. Asana Exakt nach dem Spiralprinzip
 Exakte, anatomisch sinnvolle und individuell angepasste Ausrichtung ausgewählter Asanas unter Einbezug der Spiraldynamik® zur Förderung der bewussten Körperwahrnehmung und der Vertiefung einer gesundheitsorientierten Yogapraxis.
SL: Gita Irene Hofmann.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

21.–26.2. Yoga Ferienwoche
 Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

NEW 26.–28.2. Bhakti, Yoga und Yeshua — die Einheit im Herzen finden
 Wir gestalten gemeinsam eine Zeit zu den Wurzeln der Hingabe — mit Mantras in Sanskrit und Aramäisch. Das Seminar löst Grenzen zwischen den Traditionen auf: In der Tiefe der spirituellen Erfahrung begegnen sich die yogischen Bhakti-Lehren und die ursprüngliche Botschaft von Yeshua (Jesus).
SL: Pranavi Deventer.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

26.–28.2. Einführung in die Welt der Chakras
 Die 7 Chakras haben eine Auswirkung auf unser Dasein. Sie stehen in Verbindung zu verschiedenen Körperfunktionen, Farben, Elementen u. v. m. Das Wissen um die Chakras kann ein wertvoller Schlüssel zur Selbsterkenntnis sein. Hier kannst du tiefer in diese spannende Welt eintauchen.
SL: Melanie Vagt.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.



26.2.–7.3. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1 — Raja Yoga
 Raja Yoga (Yoga Sutras), Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga.
SL: Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörrer.
MZ 869 €; DZ 1.052 €; EZ 1.239 €; S/Z 722 €.

28.2.–5.3. Yoga Ferienwoche
 Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

5.–7.3. Yoga Nidra — die Kunst der richtigen Entspannung
 Erfreue dich deines Lebens und entgehe dem Stress. Du erhältst tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditations-technik der Satyananda Yoga Tradition. Dein sich entspannender Körper und Geist erlauben dir tief nach innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen und kreatives Potenzial zu entfalten.
SL: Michael Büchel.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

7.–14./19.3. Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2
 Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.
SL: Karuna M. Wapke.
 7.-14.3.:
MZ 837 €; DZ 978 €; EZ 1.125 €; S/Z 724 €.
 7.-19.3.:
MZ 1.307 €; DZ 1.548 €; EZ 1.800 €; S/Z 1.112 €.

12.–14.3. Indische Schriften und Philosophiesysteme
 Die wichtigsten Yogaschriften: die 6 Darshanas. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken.
SL: Karuna M. Wapke.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

NEW 12.–14.3. Yin Yoga für mehr Entspannung & Leichtigkeit im Alltag
 Wir nehmen uns bewusst Zeit, mehr Ruhe, Entspannung und somit „Yin“ in unser Leben zu bringen. Die passiven, eher ruhigen Yogastunden werden ergänzt durch heilsame Entspannungstechniken, sodass du einfache und kraftvolle Methoden für Zuhause erlernen kannst.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

14.–19.3. Meditation Intensiv Schweigend
 Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen.

Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.
SL: Karuna M. Wapke.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

NEW 14.–19.3. Yin Yoga im Schweigen
SL: Abha Morkötter.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

NEW 19.–21.3. Prana Balance
 Komme in deine Kraft, komme zu dir! Fühlst du dich nach dem Winter noch schwer oder energielos? Diese Zeit bringt dich zurück in deine Kraft. Mit aktivierendem Pranayama, fließender Yoga-Praxis und bewussten Impulsen für deine Ausrichtung entsteht neue Klarheit.
SL: Parashakti Küttner.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

NEW 19.–21.3. Yoga für den sensiblen Umgang mit Gefühlen
 Techniken und Werkzeuge, die dir helfen, dich sicherer im eigenen Körper zu fühlen und Schritt für Schritt mehr Raum für Entfaltung schaffen. Es ist ein sanfter, wohlwollender Ansatz, der ohne Druck eine Atmosphäre der Selbstakzeptanz und des Vertrauens entstehen lässt.
SL: Abha Morkötter, Anantadas Büsseler.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.



21.–26.3. Entspannungskursleiter Ausbildung
 Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.
SL: Pranava Heinz Pauly.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z 507 €.

21.–26.3. Fit in den Frühling — entschlacken mit Ayurveda-Fasten
 Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Der Körper wird mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massageworkshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen und Gesprächsrunden.
SL: Ananda Schaak.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

NEW 26.–28.3. Der freudvolle Weg zu Selbstdisziplin und innerer Ruhe
 Entdecke das Thema Selbstdisziplin völlig neu. Mit Yoga und Meditation lernst du, dich von Stress und Druck zu lösen und eine sanfte, stetige Ausrichtung zu entwickeln. Lass den inneren Kampf los und erlebe die Befreiung, das eigene Leben mit Freude und gewählter Konsequenz so zu leben, wie du willst.
SL: Mounir Jaber.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

26.–28.3. Erleben mit dem Herzraum
 Wir praktizieren mit Techniken, die Blockaden im Brustraum lösen und ihn als präsenten Wahrnehmungsfeld unserer Gefühlswelt freilegen und erleben lassen, sodass es möglich werden kann, Gefühlserfahrungen authentisch an ihrem Entstehungsort im Brustraum zu erleben und gefühlsangemessen zu verhalten.
SL: Erkan Batmaz.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

26.–28.3. Yoga und Meditation Einführung
 Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.



28.3.–2.4. Yoga, Klang und Trance
 Erfahre mit Klangyoga, Atmen mit AUM, Mantra-Singen, fließenden Yoga-Stellungen und kreativem Trance verschiedene Trance-Techniken. Obertonreiche Instrumente, wie Monochord, Gongs, Didgeridoo, Trommel, Shrutibox und Stimme, führen dich in tiefere Bewusstseins-ebenen, in denen du die Stille intensiver als gewohnt erfahren kannst.
SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

28.3.–2.4. Energieschutz mit Yoga
 Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen, Yogapraxis für Energiehygiene,

Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie: Haupt-, Neben-Chakras, Nadis, Prana.
SL: Erkan Batmaz.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

28.3.–2.4. Yoga Ferienwoche
 Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

2.–4.4. Yoga und Meditation Einführung
 Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

2.–9.4. Karma Yoga Intensiv mit Gartenarbeit
 Du kannst kostenfrei alle Facetten des Yoga kennenlernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit ausleben. Jeweils morgens und nachmittags sind drei Stunden Karmayoga vorgesehen. Morgens und abends ist der Satsangbesuch möglich sowie die Nachmittagsyogastunde und Vorträge der Ferienwoche. Mach mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im Schlafsaal oder MZ.
MZ 235 €; DZ 305 €; EZ 378 €; S/Z 165 €.



NEW 4.–9.4. Einfach sein — Vedanta für erholsame Tage
 Englisch mit deutscher Übersetzung.
SL: Swami Tattvarupananda.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

4.–9.4. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita
 Mantra Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude.
SL: Gruppe Mudita.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

4.–9.4. Yoga Ferienwoche
 Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

9.–11.4. Kreistänze — Mantras singen und tanzen
 Du lernst spirituelle Lieder und Kreistänze kennen, die auf Manträn aus verschiedenen Traditionen und Kulturen basieren. Durch Klang und fließende Bewegung, Singen und Tanzen im Menschenkreis wirst du eine wundervolle Mischung aus Lebensfreude, Verbundenheit, Herzöffnung und Entspannung erleben.
SL: Thomas Hundsalz, Nathalie Butscher.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

NEW 9.–11.4. Mantra-Stimm-Reise mit Gruppe Mudita
 Begib dich auf eine inspirierende und transformative Reise mit deiner Stimme. Löse spielerisch alle Blockaden, finde deinen Klang und lass deine Stimme frei und authentisch erklingen. Durch sanfte Übungen entdeckst du deine natürliche Stimme neu. Die Muditas führen dich mit so viel Liebe, dass du dich von Anfang an getragen fühlst.
SL: Gruppe Mudita.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

9.–11.4. Yoga und Meditation Einführung
 Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

11.–18.4. Atemkursleiter Ausbildung
 Lerne, Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten.
SL: Narayani Kedenburg.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z 682 €.

NEW 11.–16.4. Mit einer starken Mitte im Gleichgewicht
 Besonders die Stärkung des eigenen Zentrums kann die Lebenskraft im Körper und Geist stärken. Qigong wird vorbeugend gegen Stress eingesetzt, Asanas ergänzen die Stärkung der Mitte und fördern die Erdung. Es kann zu Ausgeglichenheit und besserer Konzentration führen.
SL: Amyana Finkel.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

11.–16.4. Wellnesswoche: Ayurveda, Massagen, Yoga & Mee(h)r
 Schenk dir eine Auszeit. Ayurveda-Massagen, Yoga Asanas, Pranayama, Meditation, gesunde Ernährung, positive Gedanken- und Klangvariationen bringen dir ein gutes Gesamtpaket, um dich verwöhnen zu lassen.
SL: Madhavi Veronika Broszinski, Venulo Bernd Broszinski.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

11.–16.4. Yoga Ferienwoche
 Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

NEW 16.–18.4. Im Fluss des Lebens sein
 Im Fluss des Lebens zu sein bedeutet, in Balance zu sein und deine Lebensaufgabe zu verwirklichen. Du lernst die goldenen Regeln des Lebens wie Loslassen oder Dankbarkeit kennen. Des Weiteren unterstützt du deinen Lebensfluss durch Asanas, Meditationen und Atemtechniken sowie Methoden aus dem Qigong und tibetischen Yoga.
SL: Amyana Finkel.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

16.–18.4. Yoga Retreat — Yoga aus dem Herzen
 Finde in der Achtsamkeit mit dir selbst deinen Weg, den du schon lange suchst. Verbinde Hatha mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen. Erfahre die Kraft der Farben der Chakrenlehre. Mit Meditations-techniken von Patanjali. Harmonie und Balance zu fühlen, den eigenen Weg zu finden und diesem in Liebe aus dem Herzen zu folgen ist das Ziel.
SL: Madhavi Veronika Broszinski.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

16.–18.4. Yoga und Meditation

Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

NEW 18.–23.4. Kreative Wellnesswoche für mehr Leichtigkeit im Leben

Das Leben in Leichtigkeit genießen, Erfahrungen sammeln und den Fluss des Lebens zulassen. Ayurvedische Teil- und Selbstmassage, kleine ayurvedische Leckereien, der Zugang zu deiner Intuition mit dem Malen von Mandalas oder Seelenbildern, Yoga, fünf Elemente und Mudras zeigen dir, wie du in dein inneres Gleichgewicht kommst.
SL: Madhavi Veronika Broszinski, Venulo Bernd Broszinski.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.



18.–23.4. Sinn und roten Faden erkennen

Wege zur Standortbestimmung und Neuorientierung. Erlerne Möglichkeiten, mit Herz und Verstand deine Ziele zu verwirklichen. Yogische Methoden der Wahrnehmung und ganzheitliches Coaching zeigen dir deine Ressourcen, aber auch Stolpersteine. Erspüre deine wahren Bedürfnisse.
SL: Shivakami Bretz.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

18.–23.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

23.–25.4. Klopftechniken

Du lernst, Klopftechniken mit und ohne Hilfsmittel anzuwenden, um deine Energie zu steigern, deinen Körper und Geist auszubalancieren. Diese kannst

du dann bei dir selbst und anderen einsetzen.
SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

23.–25.4. Korrekturen und Hilfestellungen — Yogalehrer Weiterbildung

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein.
SL: Narayani Kedenburg.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

25.–30.4. Chakra Therapie — die 7 Kraft- und Energiezentren

Mache eine Reise zu deinen Chakras. Nimm sie bewusst in deinem Körper wahr und lerne, von ihrer Kraft zu profitieren. Für Menschen, die mehr über die einzigartige Lehre der Chakras erfahren, ihr Wissen erweitern und vertiefen möchten.
SL: Beate Menkarski.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

25.–30.4. Heilend Strömen — Ausbildung

Du lernst ganz praktisch, wie die verschiedenen Körperteile durch Mudras wieder in Fluss kommen können.
SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z 507 €.

25.–30.4. Nordsee Special: Yoga und Pilates

Für körperliche Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, geistige Frische und emotionale Stabilität. Kombiniere fließende Bewegungsabläufe aus dem Pilates mit achtsamem Halten, Dehnen und Nachspüren in den Yoga Asanas. Deine Belohnung: Ein fester, straffer Körper, eine korrekte, aufrechte Körperhaltung, ein vitales Körpergefühl.
SL: Carina van Anken.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

30.4.–2.5. Do In Yoga

Do In sind energetische Übungen aus der TCM. Du lernst fließende Bewegungen kennen, die

deine Lebensenergie zum Fließen bringen sowie Dehnungen, die Verspannungen lösen und bis tief in die Organe wirken. Die Übungen aktivieren die Energieleitbahnen des Körpers, wodurch die Selbstheilungskräfte angeregt werden.
SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

30.4.–2.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

2.–7.5. Verbinde dich mit deiner Seele

Dieser Kurs hilft dir, deine Seele zu erfahren und eine wunderschöne persönliche Verbindung mit ihr zu entwickeln. Verbinde dich mit den tiefen Wünschen deiner Seele und fühle, wer du wirklich bist, höre deine innere weise Stimme, erfahre in deiner Seele unendliche und bedingungslose Liebe.
SL: Darshanie Sukhu.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

2.–7.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

NEW 7.–9.5. Deep Reset

Loslassen, was dich festhält. Manchmal braucht es mehr als Entspannung — es braucht einen echten Reset. In diesem Retreat tauchst du tiefer, löst Spannungen auf körperlicher und emotionaler Ebene und findest zurück zu deinem inneren Kern.
SL: Parashakti Küttner.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.



7.–9.5. Jnana Yoga und Vedanta

Der Yoga des Wissens führt dich zur Erforschung von Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist das Ziel des Lebens? Was ist das Universum? Meditationsanleitungen, abstrakte Meditations-techniken, Unterrichtstechniken: Meditation im Yogaunterricht.
SL: Karuna M. Wapke.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

NEW 7.–9.5. Yoga und Kommunikation — sensibel, bewusst, spirituell

Die Basis unserer Existenz als menschliche, soziale Wesen ist Kommunikation. Erfahre, wie wichtig unsere Kommunikation ist. Du setzt dich mit der Kommunikation von Gefühlen und Bedürfnissen auseinander. Du bekommst Einblick in Kommunikationsmethoden. Mit Yoga und Meditation stärkst du deine Aufmerksamkeit.
SL: Anantadas Büsseler.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

9.–14.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

NEW 9.–14.5. Ayurvedisches Fastenretreat — Frühjahrsputz für deine Gesundheit

Der Frühling ist die ideale Zeit, um Körper, Geist und Seele zu reinigen und in Einklang zu bringen. Dich erwartet eine sanfte, ganzheitliche Reinigung, die dir hilft, die Trägheit des Winters loszulassen und mit Leichtigkeit in die warme Jahreszeit zu starten.
SL: Aziza Lena Alemi, Satyananda Wahl.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

NEW 9.–14.5. Yoga, Prana und Inspiration

Tanke neue Energie mit Asanas, Pranayama, Meditation, Kirtan-Singen. Ein in sich stimmiges Programm, das die klassische Praxis verbindet mit Vorträgen und Workshops zum Thema Energieerhöhung. Es wird viel im Freien praktiziert. Ananta lädt dich ein zu einer tiefen Erfahrung des Yoga in seinen verschiedenen Facetten.
SL: Ananta Heussler.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

14.–16.5. Yoga und Pilates

Beim Pilates wird die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Die sanft fließenden Bewegungen werden mit Yoga harmonisch verbunden, sodass du dich zugleich gestärkt und entspannt fühlst. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, die Körperhaltung verbessert und Rückenbeschwerden entgegengewirkt.
SL: Carina van Anken.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

NEW 14.–16.5. Yoga, Trance und der Tod

In der Auseinandersetzung mit unserer Sterblichkeit liegt der Zugang zur Lebendigkeit. Du bist eingeladen, neue Perspektiven zu entdecken und innere Ruhe zu finden. Trancereisen führen dich dabei tief nach innen. Mit Reflexionen in der Gruppe wirst du achtsam begleitet.
SL: Sarada Drautzburg, Tara Devi Anja Schiebold.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

NEW 14.–17.5. Bhagavad Gita für den Alltag

SL: Narayani Kedenburg.
MZ 326 €; DZ 390 €; EZ 458 €; S/Z 275 €.

NEW 16.–21.5. Visionsreise

Tauche ein in die Visionsreise — ein Seminar, das Schamanismus, Trance und gestalttherapeutische Selbsterfahrung verbindet. Begegne deinen inneren Bildern, löse Blockaden und finde Klarheit für deinen Weg. Mit Ritualen, intensiver Prozessarbeit und achtsamer Begleitung. Für alle, die sich tiefer erkennen und wandeln möchten.
SL: Sarada Drautzburg, Tara Devi Anja Schiebold.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

16.–21.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

21.–23.5. Der 1. Grad des authentischen Reiki

Ein Einführungskurs. Durch 4 Einstimmungen wirst du an das unendliche Reservoir kosmischer Energie angeschlossen. Dabei wird universale Energie in den Händen konzentriert. Du lernst, wie du die Energie für dich selbst, andere, aber auch

für Tiere und Pflanzen nutzen kannst. Anleitung für eine 12-Positionen-Behandlung. Mit Zertifikat.
SL: Jörg Lützwow.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.



23.–28.5. Selbstreflexion mit Hatha Yoga

Du übst, dich in den Asanas zu beobachten, wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir so deiner selbst noch bewusster zu werden. Lerne die Sprache deines Körpers durch Asanas verstehen und durch intensive Praxis deinen Yoga-Unterricht vertiefen und deine Teilnehmer unterstützen.
SL: Sarada Drautzburg, Shivakami Bretz.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

23.–28.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S.6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

NEW 28.–30.5. ENDOYOGA® — Yoga und Selbstfürsorge für Frauen mit Endometriose und PMS

Ganzheitlicher Yoga-Workshop für Frauen mit Endometriose und unbestimmten Zyklusbeschwerden. Erfahre, wie du mit speziellen Yoga-Übungen und Stressbewältigung in die Selbstwirksamkeit gehen kannst und verstehe, welche Übungen bei Endometriose wirklich Sinn machen.
SL: Doreena Pabst.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

28.–30.5. From Yang to Yin

Komme vom aktiven Tun ins achtsame Sein: In dieser Einheit verbindest du kraftvollen Vinyasa-Flow mit regenerierendem Yin Yoga. Dein Körper wird gestärkt, dein Geist kommt zur Ruhe. Für mehr Ausgeglichenheit, innere Weite und bewusste

Verbindung mit dir selbst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Abha Morkötter.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.



NEW 28.–30.5. Mantras und Meeresrauschen

Tauche ein in die Welt der Mantras und beschäftige dich mit verschiedenen traditionellen Mantras, ihrer Bedeutung und den symbolischen Aspekten, die sie ausdrücken. Du lernst, wie die Qualitäten der einzelnen Mantras dich im Alltag unterstützen können — für mehr Klarheit, Ruhe, Ausrichtung und Bewusstheit im täglichen Leben.
SL: Dana Oerding.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

30.5.–4.6. Yin Yoga und Trance

Bewege dich zwischen tiefer Stille und ekstatischer Trance — dabei bleibst du immer Herr deiner Sinne. Erfahre Raum für Intuition, Kreativität und Lust am Leben. Lerne Trance und die Verbindung zum Yin Yoga in Theorie und Praxis kennen (viel mit Augenbinde). Voraussetzung: Psychische Stabilität.
SL: Abha Morkötter.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

30.5.–27.6. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. **SL: Karuna M. Wapke.**
MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €; S/Z 2.494 €.

4.–6.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2027 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



6.–11.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

6.–13.6. Karma Yoga Intensiv mit Gartenarbeit

Lerne kostenfrei alle Facetten des Yoga kennen, und lebe deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit aus. Jeweils morgens und nachmittags sind drei Stunden Karmayoga vorgesehen. Morgens und abends ist der Satsangbesuch möglich sowie die Nachmittagsyogastunde und Vorträge der Ferienwoche. Mach mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im Schlafsaal oder MZ.

DZ 305 €; EZ 378 €.

NEW 11.–18.6. Yogilates Magic Circle

Erlebe eine intensive und sanfte Pilates-Zeit mit dem Fokus auf dem Magic Circle, der dich unterstützt, deine Muskulatur gezielter anzusprechen und die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur effektiv zu kräftigen. Nimm deinen Körper bewusst wahr, stärke deine Kraft aus der Mitte und bekomme neue Impulse für deine Bewegungspraxis.

SL: Carina van Anken.

MZ 722 €; DZ 868 €; EZ 1.022 €; S/Z 603 €.

NEW 20.–25.6. Yin Yoga Wellnesswoche

MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.



NEW 25.–27.6. Mantra-Stimm-Reise mit Gruppe Mudita

Begib dich auf eine inspirierende und transformative Reise mit deiner Stimme. Löse spielerisch alle Blockaden, finde deinen einzigartigen Klang und lass deine Stimme frei und authentisch erklingen. Durch sanfte Übungen entdeckst du deine natürliche Stimme neu. Du brauchst nichts zu können: Komm einfach. **SL: Gruppe Mudita.**

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

27.6.–2.7. Kitesurfen meets Inner Flow Yoga

Kiten ist die totale Hingabe an Wind und Wasser. Die Inner-Flow-Yoga-Stunden runden diese Erfahrung auf eine ganz besondere Weise ab und geben so die Möglichkeit, tief in die Einheit mit der Natur und mit dir selbst einzutauchen. Zusätzliche Kosten für den Kitekurs (ca. 299,- €).

SL: Satyananda Wahl, Aziza Lena Alemi.

MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

27.6.–2.7. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita

Mantra Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude.

SL: Gruppe Mudita.

MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

27.6.–2.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und

Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.



2.–4.7. Feldenkrais und Stimme

Erlebe die Freude am Tönen und deinen Körper als Instrument. Befindlichkeit, Haltung und Atmung wirken sich unmittelbar auf unsere Stimme aus – jede Verstimmung wird hörbar. Wir entdecken die Bezüge zwischen Körper, Stimme und Atem experimentell und spielerisch mit der Bewegungssequenz aus ATM, der „Awareness Through Movement“-Technik aus dem Feldenkrais-Übungssystem.

SL: Hagit Noam.

MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

2.–4.7. Yin Yoga und Emotionen

An diesem Wochenende kannst du tief in deine Prozesse gehen. Yin Yoga kann dabei helfen, die Emotionen freizusetzen, sie aufzulösen und schließlich Resilienz aufzubauen, wenn du dich intensiven Emotionen stellst.

SL: Maharani Schons.

MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

2.–4.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 179 €; DZ 236 €; EZ 284 €; S/Z 146 €.

NEW 4.–9.7. Ganzheitliche Stimmbildung mit Mantra-Tönen

Unsere Stimme ist Ausdruck unseres Wesens – einzigartig, lebendig und geprägt von Erfahrungen. Durch ganzheitliche Stimmbildung und das Tönen heiliger Mantras kommst du in Kontakt mit deiner Schwingung. Erforsche die Wirkung von Vokalen, Konsonanten und Melodien auf Körper und Seele.

SL: Hagit Noam.

MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

4.–9.7. Heilsame Vergebung – ein Weg zur Herzöffnung

Tauche ein in einen Raum der tiefen Aussöhnung und Transformation von schmerzhaften Mustern, Verletzungen und Kränkungen aus der Vergangenheit. Rituale und Meditationen ermöglichen Heilungsprozesse. Manchmal wird es möglich, zu erkennen, dass jede Erfahrung auch einen heilsamen Aspekt beziehungsweise einen tieferen Sinn hat. Leichtigkeit, Dankbarkeit und Freude treten ein.

SL: Christel Smaluhn.

MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

4.–9.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

4.–9.7. Yogaferien mit Windsurfen

Surfen und Yoga – die ideale Kombination: Im Gleichgewicht bleiben, Spaß haben, Lebensfreude erhöhen, Achtsamkeit üben und mehr Energie spüren. Du kannst dich anstrengungslos gleiten lassen und genießen – begleitet von Yoga, Wasser, Wind und Wellen. Zweimal täglich Yogastunde, Meditation, Vortrag, 13-16 Uhr Surfen mit Anleitung.

SL: Abha Morkötter.

MZ 654 €; DZ 803 €; EZ 925 €; S/Z 566 €.

9.–11.7. Chakra Reise mit spirituellem Singen und Tönen

Mit Tönen von freien Klängen, Vokalen und Konsonanten schaffen wir ein neues schwingendes, erfrischendes, bewusstes und musikalisches Werkzeug. Meditativ und aktiv, um deine Energiefelder zu aktivieren, zu reinigen, um mögliche Blockaden in Schwingung und alle Chakras in Verbindung zu bringen. Mit Mantras und spirituellen Liedern aus der Welt.

SL: Hagit Noam.

MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

NEW 9.–11.7. Vedanta – universelle Weisheit praktisch erleben

SL: Narayani Kedenburg.

MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

9.–11.7. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 117 €; DZ 147 €; S/Z 88 €.



11.–16.7. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/Yogis: Wir besuchen zwei der schönsten ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Mit Vorträgen über Yoga, Satsang mit Meditation, Kirtansingen und Lichtzeremonie.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 543 €; DZ 688 €; EZ 810 €; S/Z 457 €.

11.–16.7. Räkel Yoga

Räkle dich frei – so löst Räkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkel Reflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

11.–16.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Carina van Anken.

MZ 434 €; DZ 572 €; EZ 693 €; S/Z 347 €.

11.–16.7. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

MZ 242 €; DZ 313 €; S/Z 170 €.

16.–18.7. Energieschutz mit Yoga

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen, Yogapraxis für Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz; Grenzen und

Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

16.–18.7. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

MZ 117 €; DZ 147 €; S/Z 88 €.

16.–18.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 6.

SL: Carina van Anken.

MZ 179 €; DZ 236 €; EZ 284 €; S/Z 146 €.

18.–23.7. Leben in Balance – MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn

Mindfulness Based Stress Reduction – entwickelt von J. Kabat-Zinn zur Kultivierung von Achtsamkeit. Um Klarheit und Gleichmut zu erlangen und die Schönheit des Lebens zu offenbaren. Achtsamkeit ist offene und wertfreie Aufmerksamkeit in der Gegenwart, Schlüssel zu einem Leben in Balance. Achtsamkeit reduziert Stress und fördert die Gesundheit.

SL: Beate Menkarski.

MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

18.–23.7. Yoga Erlebniswoche

Verbringe diese Tage mit wundervollen Erlebnissen rund um Thai-Massage, entspanntem Acro Yoga, Partnernyoga, meditativ-intensiven Yogastunden, sowie Yoga auf dem Meer (Sup Yoga). Täglich gemeinsames Singen von Mantras aus aller Welt sowie Meditationen, Klangreisen und Yoga Praxis am Meer in Verbundenheit mit den fünf Elementen.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.

MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

18.–23.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 434 €; DZ 572 €; EZ 693 €; S/Z 347 €.

18.–23.7. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

Siehe S. 6.

MZ 242 €; DZ 313 €; S/Z 170 €.

23.–25.7. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

MZ 117 €; DZ 147 €; S/Z 88 €.

23.–25.7. Positives Mindset – so werde ich mit mir selbst glücklich

Ein Mindset ist deine ganz persönliche Ansammlung an Glaubenssätzen. Ein positives Mindset ist das Wichtigste für deine Mental Health und somit verantwortlich dafür, wie glücklich du durchs Leben gehst. Erfahre, wie du ein positives Mindset aufbaust und pflegst.

SL: Beate Menkarski.

MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

23.–25.7. Yogatherapie und Ayurveda für die Atemwege

Lerne diverse Techniken aus Yoga und Ayurveda kennen, die dir helfen die Atemwege zu reinigen, zu stärken und damit die Lebensenergie (Prana) hoch und Körper und Geist gesund zu erhalten. Tief durchatmen. Auch passend bei Long-Covid.

SL: Raphael Mousa.

MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

NEW 25.–30.7. Pranayama und Meditationsretreat

Dieses Retreat vermittelt dir ein vertieftes Verständnis und ein feineres Gefühl für den Atem und seine Wechselwirkung mit Körper, Geist und Energie. Du lernst unterschiedliche Pranayama-techniken und ihre Variationen kennen, um eine für dich stimmige und effektive Praxis zu entwickeln.

SL: Raphael Mousa.

MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

25.–30.7. Psoas Work – Soul Work

Der Psoasmuskel steht in engster Verbindung mit Geist und Emotionen. Aufgrund von dauerhaftem Stress reagiert er mit chronischer Überanspannung, was die Ursache für Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskels können wir uns wieder von innen heraus stabilisiert und fest verankert fühlen.

SL: Beate Menkarski.

MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

25.–30.7. Stand Up Paddling meets Yoga – Einsteiger

Beim SUP und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Du erlernst die Grundlagen des Stehpaddelns und bekommst einige Tipps zum Paddeln. Natürlich erlernst du auch eine erste Einheit, um auf dem Board Yoga zu praktizieren. Zusätzlich Kosten für Boardverleih.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.

MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

25.–30.7. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

MZ 242 €; DZ 313 €; S/Z 170 €.

NEW 30.7.–1.8. Breathwork – Atme und entspanne

Atme dich frei von Stress und emotionalen Blockaden, hinein in höhere Bewusstseins Ebenen. Du lädst dich auf mit neuer Energie und nimmst einen Werkzeugkasten voller sanfter, beruhigender bis hin zu intensiver, transformierender Atemtechniken für mehr Wohlbefinden auf allen Ebenen mit nach Hause. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Beate Menkarski.

MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.



30.7.–1.8. Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern

Eltern und ihre Kinder brauchen Momente der Entspannung, um sich selbst spüren zu können. Heutzutage bleibt neben Terminen oft nur wenig Zeit für gemeinsame Ruhemomente und Spiele. In lustigen Yoga-Übungen, Spielen, Tanzen, gegenseitigen Massagen und Fantasiereisen kannst du mit deinem Kind Stabilität, Kraft, Mut und Liebe tanken, entspannen, kuscheln.
SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

30.7.–1.8. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.
MZ 117 €; DZ 147 €; S/Z 88 €.

30.7.–1.8. Yogatherapie und Ayurveda für Erdung und Vata-Balance

Erde dich, spüre deine Kraft, deine Ruhe und deine Wurzeln. Mithilfe diverser Techniken aus Yoga und Ayurveda lernst du hier, wie du deinen Überschuss im Luft-Element (Vata-Dosha) besänftigst und so tiefe Entspannung, Stressreduktion und ganzheitliche Gesundheit erlangst.
SL: Raphael Mousa.
MZ 240 €; DZ 299 €; DZ 346 €; S/Z 205 €.

1.–6.8. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/Yogis: Wir besuchen zwei der schönsten ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Mit Yoga-Vorträgen, Satsang, Meditation, Kirtansingen und Lichtzeremonie.
SL: Ananda Schaak.
MZ 543 €; DZ 688 €; EZ 810 €; S/Z 457 €.

1.–6.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Kamala Lubina.
MZ 434 €; DZ 572 €; EZ 693 €; S/Z 347 €.

1.–6.8. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.
MZ 242 €; DZ 313 €; S/Z 170 €.



1.–8.8. Yoga rund um die Geburt – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, die Yoga Vidya-Reihe für Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit nach der Geburt anzupassen und zu ergänzen.
SL: Susan Holze.
MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

6.–8.8. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.
MZ 117 €; DZ 147 €; S/Z 88 €.

6.–8.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 179 €; DZ 236 €; EZ 284 €; S/Z 146 €.

6.–8.8. Yoga und Ukulele spielen lernen

Lerne, das Instrument zu spielen und Mantras mit Akkorden zu begleiten. Du brauchst keine musikalischen Vorkenntnisse. Wenn vorhanden, bitte eigene Ukulele mitbringen, ansonsten kann ein Leihinstrument gestellt werden.
SL: Kamala Lubina.
MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

8.–13.8. Yin Yoga und Meridiane

Sanftes statisches Dehnen und langes Halten der Asanas stehen im Vordergrund. Muskeln, Faszien und Meridiane (Energiebahnen) werden gedehnt und funktionsfähiger. Dies regt den Fluss der Lebensenergie an und verbessert die Selbstheilungskräfte. Lerne die Grundkenntnisse der TCM kennen.
SL: Susan Holze.
MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

8.–13.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 434 €; DZ 572 €; EZ 693 €; S/Z 347 €.

8.–13.8. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst u. a. die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga

Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde.
SL: Kamala Lubina.
MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

8.–13.8. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.
MZ 242 €; DZ 313 €; S/Z 170 €.



13.–15.8. Hawaiianischer Tanz und Yoga am Meer

Derausfließenden Bewegungen, Sprechgesang und Klatschrhythmen bestehende Hula Kahiko stammt aus der Heiltradition der Kahunas (Heilerinnen) der pazifischen Inseln. Er möchte uns in Einklang setzen mit Gott, der Natur, den Elementen und den Menschen. Das kannst du besonders in dieser Umgebung am Meer erfahren.
SL: Monika Adele Camara.
MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

13.–15.8. Gesang und Stimmbildung

Jeder kann singen oder es erlernen. Alles was man braucht ist Mut und die richtige Methode. Lerne Übungen kennen, deine Singstimme zu entdecken und zu entwickeln: Entspannung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Tonumfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz. Sing gemeinsam in der Gruppe.
SL: Thomas Hundsalz.
MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

13.–15.8. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.
MZ 117 €; DZ 147 €; S/Z 88 €.

13.–15.8. Yoga und Chakren

Die Chakren als Kraft- und Energiezentren des Menschen korrelieren mit dem menschlichen Nervensystem und können mit Yogatechniken direkt angesprochen werden. Du bekommst Wissen zu den Chakren und erfährst sie mit Asanas, Atemleitung im Pranayama, Visualisierungen von Farben und geleiteten Meditationen.
SL: Carina van Anken.
MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

15.–20.8. Stimm- und Sprechtraining Kursleiterausbildung

Stimme und Ausdrucksweise sind deine akustische Visitenkarte, sie beeinflussen erheblich die Wirkung deiner Worte. Werde dir dieses Potentials bewusst und nutze ihre vielen Möglichkeiten.
SL: Thomas Hundsalz.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z 507 €.

15.–20.8. Swings, Vibrations, Rotations

Erfahre die befreiende Wirkung natürlicher Bewegungsmuster aus elementaren Tanzstilen dieser Welt. Kombiniert mit Techniken des Yoga nach Sivananda wirkt die Basisarbeit aus der Integrierten Tanz- und Yogapädagogik entspannend und stresslösend. Für Einsteiger, Yoga- und Tanzgeübte sowie für Yogalehrende.
SL: Monika Adele Camara.
MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

15.–20.8. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.
MZ 242 €; DZ 313 €; S/Z 170 €.

15.–20.8. Yoga, Natur und Wattwandern

Entdecke deinen Bezug zur Natur im Sommer an der Nordsee. Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner Natur näher. Wattwanderung, Ausflug auf eine Insel und zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk.
SL: Ananda Schaak.
MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

20.–22.8. Mantras und Gitarre

Lerne, deine Lieblingsmantras auf der Gitarre zu begleiten. Du lernst die wichtigen Akkorde, Anschlagtechniken und die nötige Harmonielehre. Darüber hinaus lernst du auch, deinen Gesang zu optimieren. Voraussetzungen: eigene Gitarre, Grundkenntnisse im Gitarrespielen.
SL: Thomas Hundsalz.
MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

20.–22.8. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.
MZ 117 €; DZ 147 €; S/Z 88 €.



20.–22.8. Yoga und ganzheitliche Konfliktlösung

Wie gehen wir als Beratende mit Konflikten um? Es werden Modelle getestet, die zur Konfliktlösung beitragen und gleichzeitig die Grenzen der Beratung aufgezeigt. Mit Methoden aus der systemischen Beratung, der Yogatherapie und der Integrierten Tanz- und Yogapädagogik.
SL: Monika Adele Camara.
MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

20.–22.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 179 €; DZ 236 €; EZ 284 €; S/Z 146 €.

22.–27.8. 7 Yoga-Spezialitäten

Ein Menü aus verschiedenen Yogastunden: z. B. Pavanmuktasana, Faszienyoga, erweiterte Yoga Vidya Grundreihe, Yoga am Strand mit Suksh-maviana, Yin Yoga, Rücken-yoga. Jede Stunde ist gespickt mit (auch mal selten angesagten) Pranayama Übungen. Ein Betthupferl aus Entspannungstechniken begleitet dich in den Schlaf.
SL: Tejas Bansemer, Linda Silberbauer.
MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

22.–27.8. Innehalten, durchatmen und Entscheidungen stehen lassen

SL: Susanne Sirringhaus.
MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

22.–27.8. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/Yogis: Wir besuchen zwei der schönsten ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Schalte ab und tanke auf. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben.
SL: Ananda Schaak.
MZ 543 €; DZ 688 €; EZ 810 €; S/Z 457 €.

22.–27.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 434 €; DZ 572 €; EZ 693 €; S/Z 347 €.

22.–27.8.27 Yoga Strandpiraten

SL: Ganesha Ghanshyam.
MZ 242 €; DZ 313 €; S/Z 170 €.

27.–29.8. Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper

Lerne dich und deine persönlichen Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen! Durch das therapeutische Yoga nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Du übst auch, wie du gesund stehst und gehst.
SL: Julia Backhaus.
MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

27.–29.8. Energie und Tatkraft

Eine Klausur, um Projekte, Lebensideen und Visionen anzuregen. In Übungen kannst du konzentriert und begleitet über neue oder bestehende Projekte, Lebensziele nachsinnen – sowohl mit Traumkraft wie auch mit analytischem Verstand. Du lernst und übst Methoden aus Trance, Poesie, NLP, Meditation.
SL: Susanne Sirringhaus.
MZ 240 €; DZ 299 €; EZ 346 €; S/Z 205 €.

27.–29.8. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.
SL: Ganesha Ghanshyam.
MZ 117 €; DZ 147 €; S/Z 88 €.

29.8.–3.9. Der freudvolle Weg zu Selbstdisziplin und innerer Ruhe

Entdecke das Thema Selbstdisziplin völlig neu. Mit Yoga und Meditation lernst du, dich von Stress und Druck zu lösen und eine sanfte, stetige Ausrichtung zu entwickeln. Lass den inneren Kampf los und erlebe Befreiung, das eigene Leben mit Freude und gewählter Konsequenz so zu leben, wie du willst.
SL: Mounir Jaber.
MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.



29.8.–3.9. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda

Swami Nivedanananda wird täglich berührende indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. Erfahre, wie inspirierend die Anwesenheit indischer Meister sein kann! Mehr Infos siehe S. 7. Engl. mit dt. Übersetzung.
SL: Swami Nivedanananda.
MZ 350 €; DZ 480 €; EZ 595 €; S/Z 255 €.

29.8.–3.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 434 €; DZ 572 €; EZ 693 €; S/Z 347 €.

5.–10.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

5.9.–3.10. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.
SL: Karuna M. Wapke.
MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €; S/Z 2.494 €.



10.–12.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
SL: Beate Menkarski.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

12.–17.9. Yoga, Natur und Wattwandern

Entdecke deinen Bezug zur Natur im Sommer an der Nordsee. Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner Natur näher. Wattwanderung, Ausflug auf eine Insel und zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk.
SL: Ananda Schaak.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.



17.–19.9. Yoga und Tarot

Die Große und die Kleine Arkana der Tarot Karten. In Verbindung mit Yogastunden und Meditationen erkundest du die Sprache des Tarots. Räume der Intuition, Kreativität und Selbsterkenntnis eröffnen sich und schenken dir inspirierende Impulse und Erfahrungen.
SL: Melanie Vagt.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

19.–24.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Ananda Schaak.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

24.–26.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

26.9.–1.10. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer: Wir besuchen zwei der schönsten ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Mit Vorträgen über Yoga, Satsang u. v. m.
SL: Ananda Schaak.
MZ 517 €; DZ 626 €; EZ 736 €; S/Z 435 €.

26.9.–1.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

1.–3.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

3.–8.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

NEW 3.–8.10.27 Yoga, Ayurveda und Mee(hr)

SL: Madhavi Veronika Broszinski, Venulo Bernd Broszinski.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

8.–10.10. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.



9.10. Tag der offenen Tür – Haus Yoga Vidya Nordsee

Von 10:30 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen. Alles kostenlos.
Programm s. 20.2.27

10.–15.10. Karma Yoga Intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des Yoga kennenlernen und vertiefen, und dabei deine Energie in der Gartenarbeit ausleben. Jeweils morgens und nachmittags sind drei Stunden Karmayoga vorgesehen. Morgens und abends ist der Satsangbesuch möglich sowie die Nachmittagsyogastunde und Vorträge der Ferienwoche. Mach mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im MZ oder S.
DZ 220 €; EZ 265 €.

NEW 10.–15.10. Kreative Wellnesswoche für mehr Leichtigkeit im Leben

Das Leben in Leichtigkeit genießen, Erfahrungen sammeln und den Fluss des Lebens zulassen. Ayu-

vedische Teil- und Selbstmassage, kleine ayurvedische Leckereien, der Zugang zu deiner Intuition mit dem Malen von Mandalas oder Seelenbild, Yoga, fünf Elemente und Mudras zeigen dir, wie du in dein inneres Gleichgewicht kommen kannst.

SL: Madhavi Veronika Broszinski, Venulo Bernd Broszinski.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

10.–15.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

15.–17.10. Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen

Finde in der Achtsamkeit mit dir selbst deinen Weg, den du schon lange suchst. Verbinde Hatha mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen. Erfahre die Kraft der Farben der Chakrenlehre. Mit Meditations-techniken von Patanjali. Harmonie und Balance zu fühlen, den eigenen Weg zu finden und diesem in Liebe aus dem Herzen zu folgen ist das Ziel.
SL: Madhavi Veronika Broszinski, Venulo Bernd Broszinski.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

NEW 15.–17.10. Yoga traumasensibel unterrichten – Yogalehrer Weiterbildung

Vertiefe deine Yoga-Praxis und lerne, traumasensibel zu unterrichten. **SL: Sarada Drautzburg.**
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

NEW 15.–17.10. Yogilates „Theraband“

Dieses Wochenende lädt dich ein, in Bewegung zu kommen, ohne dich zu überfordern – und dabei Kraft, Leichtigkeit und innere Ruhe gleichermaßen zu erfahren. **SL: Carina van Anken.**
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z/ 195 €.

17.–22.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2027 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



NEW 17.–22.10. Körper- und Bewusstseinsarbeit für Kiefer, Hals, Nacken und Schultern

Entdecke die praktische Anwendung von intuitiver Selbstmassage, sanftem Räkeln und Gähnen sowie meditativer Selbstwahrnehmung im Bereich von Kiefer, Hals, Nacken und Schultern. Erforsche deine Bewegungs- und Erlebensräume und entwickle ein tieferes Verständnis für dich und deine Muster.
SL: Erkan Batmaz.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.



17.–29.10. Yin Yoga Übungsleiter Ausbildung

Eigenständige Ausbildung für Nicht-Yogalehrer. Diese Ausbildung ist auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf Yin Yoga spezialisieren wollen.
SL: Sarada Drautzburg.
MZ 1.307 €; DZ 1.548 €; EZ 1.800 €; S/Z 1.112 €.

18.–22.10. Nordsee Special: Yoga und Pilates

Verbinde zwei großartige Trainingsmethoden: Yoga und Pilates. Beide fördern die körperliche Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, geistige Frische und emotionale Stabilität. Kombiniere fließende Bewegungsabläufe aus dem Pilates mit achtsamem Halten, Dehnen und Nachspüren in den Yoga Asanas. Deine Belohnung: Ein fester, straffer Körper, eine korrekte, aufrechte Körperhaltung, ein vitales Körpergefühl.
SL: Carina van Anken
MZ 391 €; DZ 477 €; EZ 566 €; S/Z 324 €.

22.–24.10. Räkel Yoga

Räkle dich frei – so löst Räkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkel Reflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst.
SL: Erkan Batmaz.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

22.–24.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

24.–29.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

NEW 24.–29.10. Yoga für den sensiblen Umgang mit Gefühlen

Das Seminar bietet Techniken und Werkzeuge, die es ermöglichen, sich sicherer im eigenen Körper zu fühlen und Schritt für Schritt mehr Raum für Entfaltung zu schaffen. Es ist ein sanfter, wohlwollender Ansatz, der ohne Druck eine Atmosphäre der Selbstakzeptanz und des Vertrauens entstehen lässt.
SL: Abha Morkötter, Anantadas Büsseler.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

NEW 29.–31.10. Somatisches Tanzen und Yoga

Somatisches Tanzen ist eine Tanz- und Bewegungsform, die auf der bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers von innen heraus basiert. Der Fokus liegt auf dem persönlichen, physischen Erleben. Wir verbinden Bewegung mit Achtsamkeit, um das Nervensystem zu regulieren, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen.
SL: Abha Morkötter.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

29.–31.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

1.–5.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 5.
MZ 332 €; DZ 415 €; EZ 505 €; S/Z 264 €.

5.–7.11. Hands On – Yogalehrer Weiterbildung

Erlange Sicherheit und Klarheit in der aktiven Korrektur und Hilfestellung in den Asanas, Vinyasas sowie Hands On und Assists. Die benötigten Kunstgriffe werden erarbeitet und vertieft.
SL: Narayani Kedenburg.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

5.–7.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

NEW 7.–12.11. Element Yoga

SL: Jnanadev Wallaschkowski, Dr. phil. Marlene Vogel.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

7.–12.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

NEW 7.–12.11. Yogische Geschichtenwerkstatt am Kamin

Geschichten sind das Kleid der Wahrheit – eine Idee, ein Satz genügt und schon entfaltet sich eine Erzählung: Wir werden am Kamin kurze oder längere Prosa spinnen zu Themen aus den textlichen Grundlagen des Yoga und dabei Theorie in Tief- wie Frohsinniges umsetzen. **SL: Maitri Schloms.**
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.



12.–14.11. Hormonyoga (nach Dinah Rodrigues) als Jungbrunnen

Hormonyoga: eine natürliche Methode, die Hormonproduktion zu reaktivieren und auszugleichen. Viele seelische als auch körperliche Beschwerden gehen auf ein Ungleichgewicht des Hormonhaushalts zurück. Du praktizierst die von Dinah Rodrigues entwickelte Übungsreihe, die positiv auf das Hormonsystem wirkt und hormonelle

Unausgewogenheit ausgleicht.

SL: Karuna M. Wapke.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

12.–14.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

12.–14.11. Yoga und Pilates

Kräftige die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur. Verbinde sanft fließende Bewegungen mit Yoga, sodass du dich zugleich gestärkt und entspannt fühlst. Richte die Wirbelsäule auf, verbessere die Körperhaltung und wirke Rückenbeschwerden entgegen.
SL: Carina van Anken.
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

14.–19.11. Meditations- und Yoga-Retreat

Übe mit aufeinander aufbauenden, angeleiteten Meditationen wie Atembeobachtung, einfache und kombinierte Mantra-Meditation, Sakshi Bhav sowie Meditationen für emotionale Stärke wie Maitri Bhavana. Erhalte Hinweise und Inspirationen für deine Meditation aus dem Yoga Sutra und der Bhagavad Gita. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Narayani Kedenburg.
MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

14.–19.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Carina van Anken**
MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

19.–21.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

NEW 19.–21.11. Yogilates Rücken

Dein Rücken trägt dich durchs Leben – Zeit, ihm etwas zurückzugeben. Halte inne, lasse los und schöpfe neue Kraft. In einer achtsamen und ruhigen Atmosphäre widmest du dich deinem Körper. Du bekommst Raum, um loszulassen, aufzutanken und deinem Rücken genau das zu geben, was er braucht: Aufmerksamkeit, Kräftigung und liebevolle Entlastung. **SL: Carina van Anken.**
MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.



21.–26.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

26.–28.11. Psoas Work — Soul Work

Der Psoasmuskel steht in engster Verbindung mit Geist und Emotionen. Aufgrund von dauerhaftem Stress reagiert er mit chronischer Überanspannung, was die Ursache für Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskels können wir uns wieder von innen heraus stabilisiert und fest verankert fühlen.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

NEW 26.–28.11. Yin Yoga & Selbstakupressur

Mit Yin Yoga und Selbstakupressur kannst du sanften Druck und Zug auf deine Meridiane ausüben und so den Energiefluss harmonisieren. Kombiniere Drücken und Stimulieren einzelner Akupressurpunkte mit dem Verweilen in Yin Asanas und aktiviere wichtige Selbstheilungskräfte.

SL: Maharani Schons.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

26.–28.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

28.11.–3.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 5.

MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

3.–5.12. Bhagavad Gita

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.



NEW 3.–5.12. Inner Flow

Klarer Abschluss. Bewusster Neubeginn. Zwischen den Jahren entsteht Raum für Reflexion und neue Ausrichtung. Dieses Retreat verbindet dich mit deiner inneren Stimme – ruhig, klar und tief. Für einen bewussten Übergang ins neue Jahr. Innehalten. Spüren. Neu ausrichten.

SL: Parashakti Küttner.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

3.–5.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

17.–19.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

19.–24.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.



24.–26.12. Keihnachten an der Nordsee — entspannen, aufladen, Yoga erleben

Wir machen Weihnachten zu Keihnachten: kein Stress, keine Hektik, kein Müssen, dafür Zeit für Ruhe und Frieden. Dich entspannen und aufladen mit Yoga, Satsang und Meditation, dich inspirieren lassen von den besonderen Energien der Raunächte, im beschaulichen Horumersiel.

SL: Karuna M. Wapke.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

24.–26.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 173 €; DZ 214 €; EZ 260 €; S/Z 138 €.

26.–31.12. Tauche ein in die Raunächte

Wir begehen die Raunächte, indem wir am Morgen und Abend gemeinsam einen Raum kreieren mit der Tageslosung, Geschichten und Ritualen. Soweit es die Wetterverhältnisse zulassen, werden wir uns am Meer und im Wald mit den Elementen verbinden. Es wird viel geräuchert!

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 707 €; S/Z 406 €.

26.–31.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 413 €; DZ 522 €; EZ 631 €; S/Z 331 €.

29.12.–2.1. Afrikanischer Tanz und Yoga

Elementare Bewegungsformen trainieren auf ganzheitliche Weise Muskeln, Gelenke, Organe. Im Fluss zwischen Musik, Stimme und Bewegung bringt der Tanz deine Lebensenergie zum Fließen.

SL: Monika Adele Camara.

MZ 426 €; DZ 510 €; EZ 598 €; S/Z 357 €.

31.12.–2.1. Tauche ein in die Raunächte

Wir begehen die Raunächte, indem wir am Morgen und Abend gemeinsam einen Raum kreieren mit der Tageslosung, Geschichten und Ritualen. Soweit es die Wetterverhältnisse zulassen, werden wir uns am Meer und im Wald mit den Elementen verbinden. Es wird viel geräuchert.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.



31.12.–5.1. Silvesterwoche mit Yoga, Pilates und mehr

Altes liebevoll loslassen, reflektieren und das neue Jahr bewusst einladen. Yoga, Achtsamkeit und Meditation miteinander verbinden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Viel Praxis in allerlei Formen und Möglichkeiten, loszulassen.

SL: Carina van Anken.

MZ 525 €; DZ 629 €; EZ 739 €; S/Z 438 €.



Seminarprogramm ALLGÄU

Yoga Vidya 2027
yoga-vidya.de/seminare



Yoga Vidya Allgäu ist unser kleinster Ashram

Der Yoga Vidya Allgäu Ashram ist unser jüngstes Seminarhaus und wurde 2013 eröffnet. Er liegt auf ca. 1.000m 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.

Direkt vor dem Haus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Alpen. In unmittelbarer Nähe befinden sich die Alpispitz bei Nesselwang und der Grünten. Umgeben von vielen Badeseen und fernab von Lärm und Trubel ist der Ort ideal für Yoga und Meditation.

Hier kannst du die Natur sehr intensiv spüren

Bei Yoga Vidya Allgäu findest du dich wieder in einer familiären, spirituellen Atmosphäre und kannst ein liebevoll zubereitetes veganes Buffet in kleiner Runde genießen. Ein perfekter Platz, um Yoga in kraftvoller Naturumgebung und im kleinen Kreis zu lernen und zu praktizieren.

- **Erkunde** die wundervolle Natur in direkter Umgebung: In nur 5 km Entfernung liegen der Grüntensee sowie das große Wintersportgebiet Nesselwang mit Loipen und Abfahrten.
- **Erfreue dich** an einem weit verzweigten Wanderwegenetz. Es lädt dich ein, die Natur zu erleben und die wundervolle Landschaft zu genießen.
- **Ideal auch für eine aktive Freizeitgestaltung:** AlpispitzCOASTER, Ganzjahresrodelbahn und die Hochseilgärten am Grüntensee und in Pfronten-Kappel.

Unterbringung/Zimmerpreise pro Person:

Die Zimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet, alternativ befinden sich Badezimmer auf den Etagen. Größtenteils haben die Zimmer Balkon/Terrasse, die dich mit dem Blick über das Allgäu und in die Alpen verwöhnen. Die Kurtaxe beträgt 1,40€ pro Erwachsenen, 0,80€ für Kinder zwischen 6-16 Jahren.



Preise sind angegeben pro Person



yoga-vidya.de/allgaeu

NEW 3.-8.1. Das Herz berühren – Singen, Yoga und Inspiration

Wohltuende Auszeit vom Alltag: Mit Yoga, Singen und mehrstimmigem Tönen kannst du zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen. Inspirierende Texte werden gelesen, geteilt und laden zum Innehalten ein. In achtsamer Gemeinschaft entsteht Raum für Verbundenheit und innere Balance.
SL: Nitya Stefanie Lippok, Tom Bornemann.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.



NEW 3.-8.1. Der Ruf der Seele

Schaue in Dankbarkeit zurück auf Vergangenes. Nimm mit, was du weiterentwickeln und gestalten magst. Unter erfahrener Führung kannst du manifestieren, was dir wirklich wichtig ist und dich einstimmen auf das neue Jahr. Fühl dich eingeladen zu einer außergewöhnlich inspirierenden Aus- und Innenzeit.
SL: Tara Devi Anja Schiebold.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

3.-8.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Susan Holze.**
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

NEW 8.-10.1. Herzmeditation – vom Kopf ins Herz zur inneren Freiheit

Herzmeditation öffnet einen Raum, um vom Kopf ins Herz zu finden, Herzstress zu lösen und innere Verbundenheit zu vertiefen. Du erfährst Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit als lebendige Herzqualitäten. Viel Praxis, thematische Yogastunden und wissenschaftliche Impulse zur Wirkungsweise.
SL: Cornelia Surya Haag.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

8.-10.1. Tao Yoga – Erwecken der Lebensenergie

Übungen aus dem Taoismus zur Erweckung der Lebensenergie: das Kreisen der Energie im kleinen Energiekreislauf, die heilende Kraft des inneren Lächelns, Stimulierung der inneren Organe und mehr. Zu jedem der 5 Elemente praktizierst du den passenden Qi Gong Flow. Alle Übungen ideal für Alltag oder Yoga Praxis. **SL: Susan Holze.**
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

8.-10.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

10.-15.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

15.-17.1. Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Wie wäre es, wenn wir so miteinander kommunizieren könnten, dass wir einander wirklich verstehen? Dies ist lernbar. Wir beschäftigen uns mit der

Methode der gewaltfreien Kommunikation (GfK) und nähern uns damit der Haltung der GfK an.

SL: Pamela Ruschi.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

NEW 15.-17.1. Seelengewahrsein durch Yoga

Bewusstseinsarbeit mit Yin-Yoga, Yoga Nidra, Meditation und Mantra-Yoga. Die Traumschau gewährt Zugang zu Intuition. Die Aufstellungsarbeit dient der Bewusstseinsklärung. Blicke in die Seele und erlebe eine intensive persönliche Erfahrung – eine Bereicherung für die Yogapraxis.
SL: Dr. Jochen Dieter Weymayer, Maria Anna Weymayer.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

15.-17.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.



NEW 17.-22.1. Sanathana Sai Sanjeevini – Einführung in ein spirituelles Heilsystem aus Indien

Lerne eine energetische und spirituelle Heilmethode aus Indien kennen, eine einfache und kraftvolle Heilweise, um die körpereigene Heilenergie zu wecken. Sanjeevinis sind eine Hilfe zur Selbsthilfe.
SL: Amrita Silvia Linden.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

17.-22.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

17.-22.1. Yoga und Ski-Langlauf

Genieße die herrliche Natur in Eis und Schnee beim Ski-Langlauf. Täglich eine Yoga-Stunde, Mantra-Singen und Meditation. Ski-Loipen befinden sich in den umliegenden Orten. Bitte eigene Ski-Ausrüstung mitbringen oder beim Fachhändler in Nesselwang ausleihen. **SL: Shivasdas Waltje.**
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

NEW 22.-24.1. Mut tut gut – deinen schamanischen Weg finden

Wichtige Entscheidungen treffen, neue Wege gehen, im Leben eine neue Richtung einschlagen – alles Erfahrungen des Schamanen, die eine Veränderung wagen und daran wachsen. Bitte mitbringen: Symbol für deine Ängste/Mut, Trommel/ Rassel, wetterfeste Kleidung, Fotos oder Symbole deiner lieben Wesen, die Mut und Freiheit brauchen.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

22.-24.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

22.-24.1. Yoga und Ukulele spielen lernen

Die kleine Ukulele erfreut sich großer Beliebtheit. Lerne, das Instrument zu spielen und Mantras mit Akkorden zu begleiten. Du brauchst keine musikalischen Vorkenntnisse. Wenn vorhanden, bitte eigene Ukulele mitbringen.
SL: Kamala Lubina.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

NEW 24.-29.1. Dance Yoga – dein Tanz in die Freiheit

Nur für Frauen. Dance Yoga mit Lalitha Devi – eine Einladung, dich im Tanz zu erinnern. In einem Kreis von Frauen werden alte Muster zu Licht, Herz und Seele öffnen sich im Rhythmus des Lebens und weiten sich im Fluss von Bewegung, Klang und Stille. Yoga, Klang und Rituale tragen dich in die Einheit deines Seins. Mit besonderem Tanzritual.
SL: Lalitha Devi.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

NEW 24.-29.1. Innere und äußere Ausrichtung – deine Haltung bewusst gestalten

Wie du stehst, gehst und dich aufrichtest, spiegelt nicht nur deine körperliche Struktur, sondern auch deine innere Haltung. Erforsche Asanas als Spiegel deiner Präsenz und erlebe, wie bewusste innere und äußere Ausrichtung sich bedingen und dich wachsen lassen.
SL: Gita Irene Hofmann, Gauri Blumenthal.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

24.-29.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

29.-31.1. RELAX-YOGA

Durch achtsames, sanftes Yoga, Tiefenentspannung, wohltuende Klangreisen und Meditationen kann deine Seele ausatmen, der Geist zur Ruhe kommen und der Körper die heilende Wirkung der Tiefenentspannung erfahren. Mit transformativer Gongmeditation.
SL: Sanja Müller-Hübenthal.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

29.-31.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

29.1.-5.2. Spirituelle Sterbegleiter Ausbildung

Lerne, Sterbende und ihre Angehörigen ehrenamtlich zu begleiten. Eigene tiefe Auseinandersetzung mit Themen wie Leben und Vergänglichkeit, Sterben und Tod.
SL: Sukhavati Kusch.
MZ 846 €; DZ 998 €; EZ 1.152 €.

31.1.-5.2. Mantra und Mindfulness

Finde zurück zu deiner ureigenen Kraft und erneuere tief im Inneren die Verbindung zur göttlichen Liebe. Du darfst Momente heiliger Stille erleben, ebenso wie die tiefe Kraft uralter Mantras. Lade dein Herz ein, zu singen und zu heilen. Beschützt, in Liebe und Achtsamkeit.
SL: Shankara Girgsdies, Amana Anne Zipf.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

31.1.–5.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

2.2. Mantra-Konzert mit Shamana OM**5.–7.2. Ashtanga meets Sivananda**

Kraftvoll und präzise: das ist Ashtanga Vinyasa Yoga, angepasst nach modernen medizinischen Erkenntnissen. Du lernst zwei neue Sonnengrüße sowie eine traditionelle Abfolge von Asanas – alles in harmonischem Fluss mit einem tiefen Ujjayi Atem und eingebettet in die Yoga Vidya Grundreihe. Mittelstufe und Fortgeschrittene.
SL: Simone Burster.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

5.–7.2. Entspannen und Aufladen

Nimm dir eine Auszeit vom Alltag! Beschenke dich mit einer entspannten Yoga Praxis für mehr Harmonie, Freude und Gelassenheit im Leben. Mantra Yoga, Singen, Meditation, Tiefenentspannung und Massage Workshop führen in tiefe Erholung und Regeneration.
SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

5.–7.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

7.–12.2. Advaita Yoga – was ist wirklich wirklich?

Wer oder was bin ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist die Wirklichkeit? Sind das die für dich elementarsten Fragen, dann tauche ein in die spannende, teils auch herausfordernde Welt des Advaita Vedanta, die Lehre der Einheit, des Absoluten. Erfahre in Workshops, Vorträgen und Yogastunden die Lehren des Advaita Vedanta.
SL: Gopala Kirill Serov.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

**7.–12.2. Pawanmuktasana – Einklang für Körper, Geist und Seele**

Die Pawanamuktasanas beinhalten 3 spezielle Übungsreihen: eine anti-rheumatische Reihe, eine Reihe für Verdauung und Unterleib, eine zur Lösung von Energieblockaden. Tauche ein in diese feinen und zugleich tiefen Asana Abfolgen und integriere sie segensreich in deinen Alltag.
SL: Jagadishvari Dörrer.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

7.–12.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

12.–14.2. Mut – der Weg des Vertrauens

Mut heißt Ängste zu überwinden. Du stellst Situationen dar und versuchst, ihnen mit Vertrauen,

Liebe und Gelassenheit zu begegnen. Mit Yoga, Meditation, Katharsis, Austausch in der Gruppe und Vorträgen. Bitte mitbringen: Handtuch, Schal, Papier und Stifte.

SL: Radhika Siegenbruk.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

NEW 12.–14.2. Psychologie der 7 Chakras

Die 7 Chakras sind die wichtigsten Energiezentren im Körper. Ist ein Chakra im Ungleichgewicht, so finden wir auch ein Ungleichgewicht in der Psyche. Mit praktischen Yogaübungen wirst du das Gleichgewicht wiederherstellen und dein positives Potential entfalten. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Hridaya Loosli.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

12.–14.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

NEW 14.–19.2. Flow with Me

Verbinde Asanas und Atmung in fließender Bewegung im Takt der Musik – inspiriert vom Vinyasa Flow. Der ganze Körper wird gestärkt, Blockaden lösen sich, und die Einheit von Körper, Geist und Musik bringt neue Lebensfreude. Erlerne eine komplette Choreographie. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation sind erforderlich.

SL: Veena Binh Le Thi.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

NEW 14.–19.2. Sound und Silence – Bhakti-Retreat mit Shankara

Erlebe Musik, Klang, Gesang, Geschichten, Freude, Herzöffnung, Hingabe und Stille. Mehrmals täglich singen und tönen wir herzöffnende Mantren. Mal meditativ, mal dynamisch, immer mit Herz. Du erlebst die uralte Praxis des Bhakti-Yoga, den Yoga der Hingabe, und kannst in Gemeinschaft Yoga praktizieren.

SL: Shankara Stefan Maune.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

14.–19.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

14.–19.2. Yoga und Ski-Langlauf

Genieße die herrliche Natur in Eis und Schnee beim Ski-Langlauf. Täglich eine Yoga-Stunde, Mantra-Singen und Meditation. Bitte eigene Ski-Ausrüstung mitbringen. Wenn nicht vorhanden, können Ski, Stöcke und Schuhe auch beim Fachhändler in Nesselwang ausgeliehen werden.

SL: Shivadas Waltje.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

NEW 19.–21.2.**Bewegungsmeditationen aus verschiedenen spirituellen Traditionen**

Erlebe eine Einführung in verschiedene Bewegungsmeditationen. Meditation kann in ruhiger Innenschau geschehen, als auch durch die Hingabe an den Fluss der Bewegung des Lebens. Wir üben z. B. Meditation der 4 Himmelsrichtungen, die Sikh-Meditation und die 5 Rhythmen Meditation.

SL: Roswitha Breitkopf.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

19.–21.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

19.–21.2. Yoga und Qi Gong

Einfache Übungen aus dem Qi Gong und einem sanften Yoga, um die innere und äußere Energie/ Chi/Prana zu harmonisieren und miteinander in Einklang zu bringen. Diese Kombination ist ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität in Ruhe und Bewegung.

SL: Michael Büchel.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

21.–26.2. Yoga als Medizin

Manchmal wird der Körper krank und braucht Unterstützung. Studien belegen den sehr positiven Effekt von Yoga auf Körper und Geist. Doch wie kann Yoga bei Krankheiten helfen und bei Schmerzen angepasst werden? Ein Seminar für Menschen mit Schmerzen des Bewegungsapparats.

SL: Medalasa Stefanie Rupprecht.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

21.–26.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

21.–26.2. Yoga Nidra Ausbildung

Lerne das kompetente Anleiten, mit Schwerpunkt der Vermittlung als Entspannungstechnik.

SL: Michael Büchel.
MZ 627 €; DZ 736 €; EZ 848 €.

26.–28.2. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. **SL: Ramona Zeller.**
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

**26.–28.2. Ein Wochenende mit den Göttern**

Gehe auf eine kleine, spannende Reise. Anhand von Geschichten werden Götter zum Leben erweckt. Du erfährst, wann die Götter das erste Mal in den Schriften vorkommen und welche Mudras und Asanas mit ihnen verbunden werden können. Mit Mantra- und Bhakti-Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe.

SL: Divya Jyoti van Neerbos.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

26.–28.2. Schattentransformation – von der Krise zur Klarheit

Jede ernsthafte spirituelle Entwicklung verläuft eher spiralförmig. Sie ist von Perioden der Suche, Krise und Dunkelheit begleitet. Die „tiefe Nacht der Seele“ (Meister Eckhart) gehört zu uns. Das Verstehen, Annehmen und Transformieren der Krisenzeit sind essentiell auf dem Weg der spirituellen Entwicklung.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

26.–28.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

28.2.–5.3. Dem Ruf des Schamanenherzens folgen

Für den Schamanen und Yogi ist sein Herz ein Ort der spirituellen Mitte. Dem Ruf des eigenen Herzens zu folgen, bedeutet im Kontakt zu sein mit der Existenz – Glück und Harmonie folgen. Das spirituelle Herz braucht manchmal eine mystische Erneuerung.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

NEW 28.2.–5.3. Spiritualität im Alltag – Achtsam leben und bewusst handeln

Inmitten eines oft hektischen Alltags wächst bei Menschen der Wunsch nach Tiefe, Klarheit und innerer Verbundenheit. Wir laden dich ein, Spiritualität nicht als abstraktes Konzept, sondern als lebendige Praxis in deinem Leben zu entdecken und zu verankern.

SL: Nitya Stefanie Lippok, Tom Bornemann.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

28.2.–5.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

5.–7.3. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Übungen auf den weiblichen Körper wirken.
SL: Amba Popiel-Hoffmann.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

5.–7.3. Yoga Bodywork Asana Intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas mit gegenseitigem Helfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.
SL: Kamala Lubina.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

5.–7.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

**NEW 7.–12.3. Das Herz für die Seele öffnen**

Wir verbinden uns mit weiblichen indigenen Urenergien, um unser Herz der Seele zu öffnen. Indigene Weisheitslehren beinhalten Werkzeuge, die uns daran erinnern, wer wir wirklich sind. Wir öffnen den Blick für unser Unbewusstes, indem wir unsere Träume beobachten. Ergänzt mit Yin Yoga, Yoga Nidra, Soundhealing und Klang.

SL: Maria Anna Weymayer.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

7.–12.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

7.–12.3. Yoga und Klang – dein ganzheitliches Erleben der Asanas

Erlebe Yoga in Verbindung mit Klangschalen und Gong: Spüre den Körper mit liebevoller Achtsamkeit, entdecke die Tiefe jeder Asana und lass dich von meditativen Klängen in Ruhe führen. Es öffnet sich Raum für Inspiration und Bewusstsein. Erste Erfahrungen in Yoga nötig.

SL: Amba Popiel-Hoffmann.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

NEW 19.–21.3. Herzöffnung – mehr Liebe in dein Leben bringen

Wenn dein Bewusstsein ein Bewusstsein der Liebe ist, wenn du vor Lebensfreude übersprudelst, und wenn dein Herz erfüllt ist, voller Dankbarkeit zu jedem und allem, dann wirst du Menschen anziehen, die Liebe und Freude ausstrahlen.

SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

19.–21.3. Mantra Singen mit Sundaram

Lass dich vom Klang und der Musik verzaubern. Erlebe selbst die Harmonie und erhebende Kraft der Mantras. Das Seminar bietet Raum für Herz

öffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen sowie Verbundenheit mit deiner Umgebung. Mit speziellen Mantra-Yogastunden mit Musik. **SL: Sundaram.**
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

19.–21.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

21.–26.3. Ganzheitliche Heilung – Heilung auf allen Ebenen

Finde heraus, welche Ebene deines Seins nach Heilung verlangt. Du bekommst Einblicke in energetisches, schamanisches, psychologisches und spirituelles Heilen und lernst, diese Methoden für dich anzuwenden. Praxisorientiertes Seminar, um mit dir selbst in Kontakt zu kommen.

SL: Chaitanya Pfaff.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

**21.–26.3. Lebensfreude, Sicherheit und Liebe**

Verstärke und festige Qualitäten wie Lebensfreude, Sicherheit und Liebe in dir. Mit Übungen aus dem Healing Tao, der Chakra-Lehre, der Meridian-Lehre, aus Shiatsu und Yoga-Visualisierungen, Pilates und Pranayama. Viele praktische Tipps für die Integration kurzer Übungssequenzen in deinen Alltag. **SL: Eric Vis Dieperink.**
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

21.–26.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

26.–29.3. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, die verschiedene Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe befreiter und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes Thema aufstellen. Auch als Stellvertreter lohnenswert. **SL: Chaitanya Pfaff.**
MZ 357 €; DZ 425 €; EZ 500 €.

26.–29.3. Thai Yoga Massage-Workshop

Viel Entspannung, Massage, Meditation und Yoga. Du lernst Griffe aus der Thai Yoga Massage kennen, die Akupressurpunkte massieren und dein Wohlbefinden steigern. Bänder und Muskeln werden dabei auf schonende Weise gedehnt, du wirst vitalisiert und baust Stress ab.

SL: Cornelia Surya Haag.
MZ 357 €; DZ 425 €; EZ 500 €.

NEW 26.–29.3. Yoga für entspannte Schultern und Nacken

Therapeutische Yogasequenzen für mehr Beweglichkeit, Kraft, Entspannung und Schmerzfreiheit im Schulter- und Nackenbereich.

SL: Gita Irene Hofmann.
MZ 357 €; DZ 425 €; EZ 500 €.



26.–29.3. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.
MZ 293 €; DZ 362 €; EZ 433 €.



NEW 29.3.–2.4. Simply Yin Yoga – Entspannung für Körper und Geist

Lass dich einladen in deinen Raum der Stille. Du trittst ein, begleitet von Wort, Klang, Gesang, um dann in Stille zu verweilen. Deine Zeit, jenseits von Wollen oder Müssen, deine Zeit für tiefe Regeneration – deine Zeit zum einfach Sein. Tiefe Erfahrungen und ein intensives Gefühl von Verbundenheit.

SL: Jagadishvari Dörner.

MZ 426 €; DZ 521 €; EZ 617 €.

29.3.–2.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 363 €; DZ 453 €; EZ 551 €.

29.3.–2.4. Yoga für die Familie

Mix aus Familien-Miteinander und getrenntem Programm, gemeinsamen Unternehmungen und Zeiten ohne Kinder für die Eltern (und für Kinder ohne Eltern). Vormittags offene Yogastunde für Eltern, Kinderyogastunde für Kinder, restlicher Tag teilweise gemeinsam. Für Eltern und Kinder ab 5 Jahre. **SL: Cornelia Surya Haag.**

MZ 426 €; DZ 521 €; EZ 617 €.

2.–4.4. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.

SL: Jürgen Wade.

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

2.–4.4. Mit Achtsamkeit den Alltag glücklich und erfolgreich meistern

Mit seinem umfangreichen spirituellen und psychotherapeutischen Wissen zeigt Shanmug dir in lebendigen, brillanten Vorträgen die Wirkung von Achtsamkeit über das Erkennen, Überwinden bis zum positiven Verändern überholter Muster auf. Du bekommst ein tiefes Verständnis über Achtsamkeit in Theorie und Praxis. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Shanmug.**

MZ 265 €; DZ 312 €; EZ 359 €.

2.–4.4. Stretch and Relax – Asanas zum Entspannen und Wohlfühlen

Ausgewert vom Alltag? Regeneriere dich in kürzester Zeit: Genieße den Körper in Bewegung und Ruhe, Entspannung und Dehnung. Du fühlst dich wie neu geboren. Mit echt spanischer Lebendigkeit und Herzlichkeit führt Gauri dich zu neuen Erfahrungen und vollkommener Entspannung. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Gauri.**

MZ 265 €; DZ 312 €; EZ 359 €.

2.–4.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

4.–9.4. TCM meets Yoga

Erlerne ganzheitliche Aspekte der 5 Wandlungsphasen und Meridiane nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es erfolgen darauf abgestimmte Yin-/Yang-Asanas, Pranayama und Meditationen, ergänzt mit ausgewählten Akupressurpunkten und Yogatherapie.

SL: Dr. Jochen Dieter Weymayer.

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

4.–9.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

4.–11.4. Chakra-Kur – Reinigung der Chakras

Unter Anleitung konzentrierst du dich jeden Tag

auf ein anderes Chakra. Die tägliche Meditation, Asana- und Pranayama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. So reinigst und harmonisierst du alle Haupt-Chakras.

SL: Gauri Blumenthal, Gita Priya Beldzik.

MZ 786 €; DZ 947 €; EZ 1.114 €.

9.–11.4. Harmonium – Aufbauseminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest mehr lernen? Wir singen und begleiten freudevoll gemeinsam neue Bhajans. Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Jürgen Wade.

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

9.–11.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

11.–16.4. Allgäu-Vipassana- Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. Lass dich drauf ein!

SL: Jochen Kowalski.

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

11.–16.4. Ferienwoche im Schweigen

Verwöhne dich täglich mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Stille. Du kannst für dich selbst entscheiden, wie weit dein Schweigen gehen darf. Nicht sprechen, vielleicht auch mal kein Telefon, kein Computer. Der Ashram hüllt sich in Schweigen.

SL: Shivadas Waltje.

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

11.–16.4. Schweigeretreat mit einer Reise durch die Bhagavad Gita

Tage der Stille. Geführte Meditationen mit Zitaten. Täglich: zweimal klassischer Satsang, dreimal Meditation mit Versen aus der Bhagavad Gita. Zusätzlich zweimal eine Yogastunde, begleitet mit Versen aus der Bhagavad Gita. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Gita Priya Beldzik.

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

16.–18.4. Vipassana-Schweige- Wochenende

In der stillen Sitzmeditation erkennen wir intuitiv die Dinge, wie sie wirklich sind. Du nimmst an einem intensiven Wochenende im Schweigen teil. Ohne Ablenkungen erlebst du, wie sich innere Ruhe, Gelassenheit, Entspannung und Gleichmut entwickeln. **SL: Jochen Kowalski.**

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

NEW 16.–18.4. Yoga meets Qigong im Allgäu

Qigong ist ein ganzheitlicher Weg, mit dem Körper, Geist und Energie in Einklang gebracht werden können. Durch fließende, bewusst ausgeführte Bewegungen werden nicht nur Muskeln, Sehnen und Gelenke gestärkt, sondern auch der Energiefluss im ganzen Körper aktiviert. Für Gesundheit, Freude und Lebendigkeit.

SL: Susanne Schwarz.

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

16.–18.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

NEW 18.–23.4. Chakras und Kundalini Yoga – Selbstentfaltung und ganzheitliche Weiterentwicklung

Eine Woche intensiver Praxis mit Techniken aus dem Kundalini Yoga: langes Halten der Asanas mit Chakra-Konzentration, fortgeschrittene Pranayama-Übungen mit Bandhas und Mudras, um verborgenes Potential zu wecken und dich der Erkenntnis deiner wahren Natur zu öffnen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Ramona Zeller.

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.



18.–23.4. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita

Mantra Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude.

SL: Gruppe Mudita.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

18.–23.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

23.–25.4. Frei von Ärger, Angst und Wut

Mit systematischem Wissen und Geschichten über die Kunst des Lebens findest du Antworten über dich, Gott und die Welt. Wie gestalte ich Beziehungen, begegne ich Konflikten und befreie mich aus Abhängigkeiten? Es geht um Freiheit vom Selbst-Urteil, von eigenen Begrenzungen, von Trauer und Isolation, von Wünschen und vielem mehr. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

23.–25.4. Schilddrüse – ganzheitlich, mit Yoga und TCM

Erfahre Aspekte bei Schilddrüsenproblemen in Bezug zu Yoga und TCM. Diese werden auch mit ausgewählten Akupressurpunkten in unserer Yoga-Praxis umgesetzt. Eine Ultraschalluntersuchung und die Massage der Schilddrüse sind yogatherapeutische Impulse. Eine intensive Erfahrung und Bereicherung für die Yogapraxis.

SL: Dr. Jochen Dieter Weymayer.

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

23.–25.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

25.–30.4. Dance Yoga – dein Tanz in die Freiheit

Nur für Frauen. In einem Kreis von Frauen werden

alte Muster zu Licht, Herz und Seele öffnen sich im Rhythmus des Lebens und weiten sich im Fluss von Bewegung, Klang und Stille. Yoga, Klang und Rituale tragen dich in die Einheit deines Seins. Den Abschluss bildet ein besonderes Tanzritual.

SL: Lalitha Devi.

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

25.–30.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

25.4.–23.5. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Jagadishvari Dörner.

MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €.

30.4.–2.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

30.4.–7.5. Yoga für Schwangere – Weiterbildung für Yogalehrer

Du lernst, geeignete Asana-Variationen für Schwangere auszuwählen und Atem- und Entspannungstechniken entsprechend anzuleiten.

SL: Susanne von Somm.

MZ 786 €; DZ 947 €; EZ 1.114 €.

2.–7.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Amrita Silvia Linden.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

7.–9.5. Psoas Work – Soul Work

Der Psoasmuskel steht in engster Verbindung mit Geist und Emotionen. Durch dauerhaften Stress reagiert er mit chronischer Überanspannung, was Ursache für viele Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskels können wir uns von innen heraus stabilisiert und fest verankert fühlen. **SL: Beate Menkarski.**

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

7.–9.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

9.–14.5. Leben in Balance – MBSR Programm nach Jon Kabat-Zinn

Mindfulness-Based Stress Reduction – entwickelt von Jon Kabat-Zinn zur Kultivierung von Achtsamkeit, um Klarheit und Gleichmut zu erlangen und die Schönheit des Lebens zu offenbaren. Achtsamkeit reduziert Stress und fördert die Gesundheit. **SL: Beate Menkarski.**

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

9.–14.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

14.–16.5. Yoga Nidra – die Kunst der richtigen Entspannung

Du erhältst tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditations-

technik der Satyananda-Yoga-Tradition. Dein sich entspannender Körper und Geist erlauben dir, tief nach innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen und kreatives Potential zu entfalten.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

14.–16.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

16.–21.5. Asana Intensiv mit Mudras und Chakras

Training für Hirn, Muskeln, Bindegewebe/Gelenke, Energiehaushalt und -Balance: Körper yoga mit Chakra-Konzentrationen, Mudras, Visualisierungen, Klang und Affirmationen für tiefe Erfahrungen. Erlebe deinen Körper, physisch und vital, als Tempel aus Kraft, Gleichgewicht, Bewegung, Fluss und Grazie!

SL: Arjuna Wingen.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

16.–21.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

NEW 21.–23.5. Yoga für geschmeidige Füße und stabilen Stand

Therapeutische Yogasequenzen aus Medical Yoga (Spiraldynamik®) und Ayur-Yoga-Therapie fördern Beweglichkeit, Kraft und Wahrnehmung der Füße. Für mehr Stabilität, Gleichgewicht und Sicherheit im Stand und beim Gehen.

SL: Gita Irene Hofmann.

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

21.–23.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

NEW 23.–28.5. Ayuryoga – achtsame Bewegung im Einklang mit deiner Natur

Ayuryoga verbindet Ayurveda und Yoga zu einer individuellen Praxis im Einklang mit deiner Natur. Du lernst dosha-gerechte Asanas, Pranayama und Entspannung, ergänzt durch Dinacharya und Impulse aus der ayurvedischen Massagepraxis.

SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

NEW 23.–28.5. Bhakti Kirtanam – Grundlagen von Musik, Harmonie und gemeinsames Singen

Praxisnahes Musikseminar für musikalisch Interessierte mit Grundkenntnissen der Musiktheorie. Wir beschäftigen uns mit Harmonie, Akkorden, Tonleitern, Rhythmus und Gehörbildung im Kontext von Mantra, Kirtan, Bhajan und Song und wenden sie auf dem Instrument an. Mit (Mantra-) Yogastunden, Satsang und Meditation.

SL: Shambhunath Leitermann.

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

23.–28.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.



28.–30.5. Impulse setzen — Hands On und mehr

Ein intensives Asana-Praxisseminar für Fortgeschrittene, die neue Erfahrungen in der Selbstkorrektur machen wollen. Arbeite mit dem eigenen Körper, Partnerübungen, Yin Yoga, Thai Yoga Massage. Bekomme ein funktionales Verständnis der Asanas und löse Blockaden. Für Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Cornelia Surya Haag.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.



28.–30.5. Vertrauen entwickeln mit Sukadev

Lerne Übungen und Ansätze aus verschiedenen Yogawegen, um dein Vertrauen zu entwickeln und zu stärken. Sukadev teilt hier seine große Erfahrung und Lebensweisheit mit dir, sodass dein Leben inmitten aller äußeren Stürme fest gegründet ist und du aus diesem Grundvertrauen heraus handeln kannst. SL: Sukadev Bretz.

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

28.–30.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

30.5.–4.6. Frauentempel — ein Seminar nur für Frauen

Erkunde in einem sicheren Raum deine einzigartige Weiblichkeit und verbinde dich mit anderen Frauen. Entdecke und stärke deine kraftvolle weibliche Natur und erfahre, wie Yoga und Achtsamkeitstechniken dich unterstützen, im Einklang mit deiner weiblichen Energie zu leben. SL: Divya Jyoti van Neerbos, Madhavi Füllen.

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.



30.5.–4.6. Wandern, Wildkräuter und Yoga im Allgäu

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf den Wanderungen. Entdecke Kräuter und erhalte Infos zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies und saftiger Wildkraut-Salate. Meditation im Freien. Täglich eine Yoga-Stunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Brotdose.

SL: Madhuka Kuhnle.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

30.5.–4.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

4.–6.6. Liebevoll verbunden — Herzöffnendes Seminar

In einer hektischen Welt, in der wir oft den Kontakt zu uns selbst und unseren Mitmenschen verlieren, lade ich dich ein, wieder in die Verbindung zu gehen. Entdecke die Kraft deines Herzaums und lerne, sie zu entfalten. Erforsche, was es bedeutet, sich aus dem Herzen heraus zu verbinden.

SL: Divya Jyoti van Neerbos.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

4.–6.6. Wohnen im Einklang — dein Zuhause mit Ayurveda und Vastu zum Kraftort gestalten

Tauche praxisnah ein in die Grundlagen von Ayurveda und Vastu und wende altes Wissen für modernes Wohnen an. Du erlernst: zentrale Vastu-Prinzipien für Räume und Funktionen, ayurvedische Wohnimpulse für Konstitution und Lebensphase, typische Fehler, die Energie kosten. Mit Fallbeispielen, kleinen Experimenten und Raumwahrnehmung.

SL: Madhuka Kuhnle.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

4.–6.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.



6.–11.6. Körper- und Bewusstseinsarbeit für Kiefer, Hals, Nacken und Schultern

Entdecke die praktische Anwendung von intuitiver Selbstmassage, sanftem Räkeln und Gähnen sowie meditativer Selbstwahrnehmung im Bereich von Kiefer, Hals, Nacken und Schultern. Erforsche deine Bewegungs- und Erlebnisräume und entwickle ein tieferes Verständnis für dich und deine Muster.

SL: Erkan Batmaz.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

6.–11.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

6.–11.6. Yoga und Wasser — Spiegel der Seele

Ein spirituelles Eintauchen in die Weisheit des Wassers: Yoga, Atem, Stimme und Rituale verbinden dich mit deiner inneren Quelle und der tragenden Kraft des Fließens. Schwimmkenntnisse vorausgesetzt.

SL: Jayani Lupinski.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

11.–13.6. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe befreit und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes Thema aufstellen. Auch als Stellvertreter lohnenswert.

SL: Chaitanya Pfaff.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

11.–13.6. Gesang und Stimmbildung

Jeder kann singen oder es lernen. Übungen wie Entspannung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Tonumfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz helfen dir, deine Singstimme zu entdecken und zu entwickeln. Sing gemeinsam in der Gruppe.

SL: Thomas Hundsalz.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

11.–13.6. Vinyasa Power Yoga — Meditation in Bewegung

Lerne den fließenden Vinyasa Yogastil kennen! Getragen vom Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische und sinnvolle Weise miteinander verbunden. Die Verbindung von fernöstlichem Harmoniebedürfnis und westlicher Dynamik lässt dich zu mehr innerer und äußerer Stärke finden. Gute körperliche Kondition nötig.

SL: Kamala Lubina.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

11.–13.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

13.–18.6. Der Weg nach Innen — Achtsamkeit in der Natur

Erlebe die heilsame Kraft der Natur und lerne spezielle Techniken, um bei dir anzukommen. Die fünf Elemente unterstützen dich auf dem Weg zur Verbindung und neuer Energie. Highlights: Gemeinsames Feuerritual und eine leichte Wanderung zu einem Kraftort. Yogastunden und Satsang täglich. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Rucksack, Sitzkissen für draußen. SL: Ramona Zeller.

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

13.–18.6. Heilsames Singen

Singen tut gut, es macht Freude und gibt Energie. Es hilft, Blockaden zu lösen, berührt dein Herz und regt deinen Geist an. Zu Beginn helfen Atem-, Stimm- und Körperübungen. Wenn wir warm und eingesungen sind, können wir die wohltuende Wirkung der Heilmantras erfahren.

SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

13.–18.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

15.6. Mantra-Konzert mit Shamana OM

18.–20.6. Surya Namaskara — das Gebet an die Sonne

Der Sonnengruß wird im Kontext seiner vedischen Bedeutung kennengelernt als Verehrungspraxis des großen Sonnengottes Surya, Symbol spirituellen Bewusstseins. Intensive Praxis mit Surya Mantras, Affirmationen sowie Chakra-Konzentration. Gute körperliche Kondition und Yogakenntnisse nötig.

SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

18.–20.6. Yoga und Didgeridoo

Lerne auf einfache Weise Didgeridoo spielen. Die wichtigsten Klänge, Rhythmen und Techniken – wie das Spielen ohne Atem-Pause. Didgeridoo bringt dich in meditatives Erleben mit bewusster Atemwahrnehmung. Bring dein Didgeridoo mit oder besorge dir eins. Bitte bei Anmeldung angeben. SL: Balacandra Holub.

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

18.–20.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

18.–25.6. 108-Stunden-Yajna im Allgäu — vedische Feuerzeremonie

108 Stundenhalten wir ein Feuer am Brennen mit fortwährender Mantra-Rezitation und Opfergaben. Eine Zeremonie für Heilung und Reinigung, ein spirituelles Feuer mit universeller Lichtkraft. Eine ganz besondere Erfahrung, ein unvergessliches Erlebnis. Sei dabei. SL: Jagadishvari Dörrer.

MZ 559 €; DZ 713 €; EZ 888 €.

20.–25.6. Gesundheitswandern und Yoga — Naturerlebnisse als Seelenstreicher

Der Fokus beim Gesundheitswandern liegt auf moderater Bewegung ohne Leistungsdruck, ideal für Menschen, die sich mit Spaß entspannt bewegen wollen. SL: Amrita Silvia Linden.

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

20.–25.6. YinThai — erfahre deine innere Stille

In dieser Fusion aus Yin Yoga und Thai Massage verbindest du sanfte Berührungen und achtsame Praxis tiefer mit deiner inneren Stille und löst körperliche und emotionale Blockaden. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Cara Osterholzer.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

20.–25.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

25.–27.6. Asana Meditativ — Entstehung des inneren Universums

Meditatives Üben der Asanas unter dem Aspekt ihrer Wirkung auf die drei Körper und fünf Hüllen. Durch Chakrakonzentration in den Asanas folgst du der schöpferischen Shakti-Kraft und vollziehst bewusst den Weg der Entstehung deines inneren Universums nach, um tiefe Erkenntnisse für deine Reise zum höchsten Bewusstsein zu gewinnen. Täglich 4–6 Stunden. Asanas sowie Vorträge, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Ananta Heussler.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

25.–27.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.



25.–27.6. Ayurveda für die Frau

Stärke deine weibliche Urenergie durch verschiedene Rituale, Frauen-Massagen und einen bewussteren Kontakt zur Mutter Erde. Du bekommst einen Einblick in die Frauenheilkunde. Bitte Wanderschuhe mitbringen.

SL: Cornelia Surya Haag.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

27.6.–2.7. Chakra Up Your Life!

Entdecke deine Energiezentren als lebendige Erfahrungsräume und erfahre, wie sie dein Denken, Fühlen und Handeln im Alltag prägen. Mit Yoga, Atemtechniken und Meditation lernst du, deine Chakren bewusst zu spüren, zu harmonisieren und dein inneres Potenzial Schritt für Schritt zu entfalten. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Gauri Blumenthal.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

27.6.–2.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

27.6.–2.7. Yoga in der Natur mit Wald- und Flussbaden und Klangyoga

Freu dich auf eine alle Sinne berührende Zeit! Beim Wald- und Flussbaden verbindest du dich mit der

Natur: Der Wald schenkt dir tiefe Entspannung und du tauchst im Wasser ein in den „Fluss des Lebens“. Wandern, entspannen, genießen und schließlich noch von Klängen verwöhnt. Gegebenenfalls Badesachen mitbringen.

SL: Ananta Heussler.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

2.–4.7. Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern

Eltern und ihre Kinder brauchen Momente der Entspannung, um sich selbst zu spüren. Heutzutage bleibt oft nur wenig Zeit für gemeinsame Ruhemomente und Spiele. In lustigen Yoga-Übungen, Spielen, Tanzen, gegenseitigen Massagen und Fantasiereisen kannst du mit deinem Kind Stabilität, Kraft, Mut und Liebe tanken.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

2.–4.7. Korrekturen und Hilfestellungen — Yogalehrer Weiterbildung

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie.

SL: Ananta Heussler.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

2.–4.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

4.–9.7. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir Wanderungen in den Bergen (Gehzeit ca. 3–5 Stunden, 300–500 Höhenmeter) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Täglich Yogastunde, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderstiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.

SL: Jagadishvari Dörrer.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

4.–9.7. Komm zur Ruhe in der Natur

Ist dir das Leben mal wieder zu schnell? Hier hast du Zeit, still zu werden und dich wieder zu erden. Mit meditativen, inspirierenden Wanderungen, ruhigen und teils musikalischen (Yin-)Yogastunden, Mantra-Singen und praktischen Tipps zur ent-stressenden Lebensgestaltung.

SL: Shivadas Waltje.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

4.–9.7. Swakriya Yoga: Praxis mit den 5 Elementen

Retreat zur Stärkung der Verbindung zu den fünf Elementen. Die Praxis mit speziellen Yoga-Übungen, Meditationen und Naturerlebnissen, welche die Elemente miteinbeziehen, ist darauf ausgerichtet, ein tieferes Verständnis und eine Harmonisierung mit den Elementen zu erfahren und dein Leben auszubalancieren.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

4.–9.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

9.–11.7. Chakra — Heilung — Yoga

Tauche tief ein in deine sieben Hauptchakren. Betrachte die Wirkung und Bedeutung jedes Chakras auf deinen Körper und lasse das Wissen in Yogastunden und Meditationen einfließen, sodass deine Chakren aktiviert und ausgeglichen werden. Mit Workshop, wie du deine Chakren im Alltag reinigen kannst.

SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

9.–11.7. Stand Up Paddling meets Yoga — Einsteiger

Beim SUP und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Du erlernst Grundlagen des Stehpaddelns und bekommst Tipps zum Paddeln. Natürlich erlernst du auch eine erste Einheit, um auf dem Board Yoga zu praktizieren. Zusätzliche Kosten für Brettverleih.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

9.–11.7. Yoga und Jodeln

Jodeln an schönen Plätzen in der Natur. Gemeinsam atmen, tönen, singen, lernen, sehen, fühlen, spüren, riechen, hören, klingen, gehen... gemeinsam die unglaubliche „Harmonie“ der Naturlaute mit den menschlichen Lauten vereinen, erleben und spüren, wie wir zusammenklingen.

SL: Ramona Zeller.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

9.–11.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

**11.–16.7. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita**

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude. **SL: Gruppe Mudita.**
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

11.–16.7. Stand Up Paddling meets Yoga

Beim SUP und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Du erlernst die Grundlagen des Stehpaddelns und natürlich auch, auf dem Board Yoga zu praktizieren. Zusätzliche Kosten für Brettverleih. **SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.**
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

11.–16.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

NEW 11.–16.7. Yoga für die Wirbelsäule

Therapeutische Yogasequenzen aus Medical Yoga (Spiraldynamik®) und Ayur-Yoga-Therapie zur Förderung einer natürlichen Aufrichtung, Stabilität und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Du schulst deine Wahrnehmung für anatomisch sinnvolle Bewegungen im Alltag und in der Yogapraxis zur

Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

SL: Gita Irene Hofmann.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

14.7. Maha–Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Kostenlos. Spende willkommen.

**16.–18.7. Tsa Lung — tibetische Yogaübungen zur Aktivierung des feinstofflichen Körpers**

Du erlernst fünf energetisierende Übungen und die neunfache Reinigungsatmung, die mit Körper, Aufmerksamkeit und Atmung arbeiten, Tsa Lung genannt, zur Aktivierung und Reinigung der Chakren, zur Harmonisierung der fünf inneren „Winde“ und der damit in Verbindung stehenden fünf Elemente.

SL: Dr. phil. Oliver Hahn.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

NEW 16.–18.7. Mantra–Stimm–Reise mit Gruppe Mudita

Begib dich auf eine inspirierende und transformative Reise mit deiner Stimme. Löse spielerisch alle Blockaden, finde deinen einzigartigen Klang und lass deine Stimme frei und authentisch erklingen. Die Muditas führen dich mit so viel Liebe, dass du dich von Anfang an getragen fühlst.

SL: Gruppe Mudita.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

16.–18.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

18.7. Guru Purnima

Guru Purnima ist ein hinduistisches Fest, das die Verehrung von spirituellen Lehrern feiert. An diesem Tag versammeln sich Schüler, um ihren Lehrern Respekt zu zollen, ihnen Dankbarkeit auszudrücken und ihre Segnungen zu empfangen. Mit Ritualen, Gebeten, Meditation und dem Singen von spirituellen Liedern (18-22 Uhr).

18.–23.7. Vin und Yin

Verbinde Vinyasa Flow und Yin Yoga. Erlebe so die tiefe ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die Kombination der Yogastile hilft, dein Inneres zu stärken und dein wahres Selbst wahrzunehmen. Finde deine innere Stärke und innere Ruhe. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation sind nötig. **SL: Jagadishvari Dörrer, Kamala Lubina.**
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

18.–23.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

NEW 18.–23.7. Yoga und Meditation im Alltag

Anhand einer sanften und meditativen Yogapraxis, Atemübungen und einer Bandbreite von

Meditations- und Achtsamkeitstechniken in Ruhe und Bewegung lernst du, deine Praxis leichter in den Alltag zu integrieren. Mit Sharing im Kreis.

SL: Dr. phil. Oliver Hahn.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

23.–25.7. Innere Heimat

Der größte Gewinn in unserem Leben ist es, im Zuhause der Seele anzukommen, unabhängig von traumatischen Erlebnissen. Innere Ausrichtung deiner Seele ermöglicht dir immer wieder Erneuerung, Anbindung an das Sein und innere Heilung. Bringe mit, was dir heilig ist oder ein Symbol dafür, Rassel oder Trommel.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

23.–25.7. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: voriger Besuch eines anderen Yoga Vidya Seminars.

SL: Ramona Zeller.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

23.–25.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

NEW 25.–30.7. FeetUp and Relax

Erlebe mit dem FeetUp eine inspirierende Zeit und entdecke deine Yoga-Praxis spielerisch — von den Grundlagen bis zu freien, fortgeschrittenen Flows. Tägliche Workshops, Satsang, entspannende Abendeinheiten und Zeit für dich schaffen eine harmonische Balance aus Dynamik, Leichtigkeit und Erholung. Für alle Levels.

SL: Ganesha Schulz.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

25.–30.7. Visionssuche

Unsere wesenseigene Lebensaufgabe zeigt sich in voller Klarheit, wenn wir ernsthaft nach ihr suchen und uns verpflichten, sie im Leben umzusetzen. Du durchläufst drei klassische Phasen einer schamanischen Visionssuche: Ablösen, Reise, Nacharbeitung. Die Vision wird nicht neu geschaffen, sondern wiedererinnert und neu belebt. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

25.–30.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

30.7.–1.8. RELAX-YOGA

Durch achtsames, sanftes Yoga, Tiefenentspannung, wohlthuende Klangreisen und Meditationen kann deine Seele ausatmen, der Geist zur Ruhe kommen und der Körper die heilende Wirkung der Tiefenentspannung erfahren. Mit transformativer Gongmeditation.

SL: Sanja Müller-Hübenthal.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

30.7.–1.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

30.7.–8.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D2 — Raja Yoga

Raja Yoga Sutras, Schwerpunkt 3. und 4. Kapitel, Meditation, Samyama-Techniken, Asana-Variationen, Shankprakashana, Kundalini Yoga.

SL: Jagadishvari Dörrer, Karuna M. Wapke.
MZ 927 €; DZ 1.121 €; EZ 1.321 €.

1.–6.8. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir Wanderungen mit Aussicht in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3-5 Stunden, 300-500 Höhenmeter) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Eine Yogastunde pro Tag, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderstiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Bade-sachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

1.–6.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

1.–6.8. Themenwoche: Nada Yoga mit Ram Vakkalanka — Kraft des Klanges

Ram Vakkalanka, indischer Sanskrit Experte, begnadeter Sitar-Spieler und erfahrener Meditations-leiter, leitet täglich eine Nada Yoga Meditation mit seiner Sitar an. Du kannst an Workshops über Sanskrit, Mantras, Chakras und Mudras teilnehmen. Mit Kirtan-Konzert. Englisch mit deutscher Übersetzung. **SL: Ram Vakkalanka.**
MZ 383 €; DZ 496 €; EZ 621 €.

NEW 6.–8.8. Entfalte dich

Komme ins Fließen! Von tänzerischen Asanas über herzöffnendes Mantrasingen und Tönen fließt du in deinen inneren Raum der Stille und des Vertrauens während der anschließenden geführten Meditationsphasen. **SL: Bettina Mauch.**
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

6.–8.8. Vedisches Horoskop — verstehe dein Karma und deine Aufgabe

Du lernst Grundkenntnisse der vedischen Astrologie und schaust dir Geburtshoroskope an. Wertvolle Tipps für die Analyse von Geburtshoroskopen, die helfen können, die eigenen Aufgaben im Leben zu erkennen und zu erfüllen. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Ram Vakkalanka.**
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

6.–8.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

NEW 8.–13.8. Stimme und Seele: Klangreise zu dir selbst

Erlebe die Kraft deiner Stimme als Weg zu mehr Balance, Freude und innerer Heilung. Mit Chakra-Klängen, Qi Gong-Lauten, Mantras, Vocal-Arbeit, Bewegung und Natur öffnet das Seminar Räume für Selbsterfahrung und seelische Resonanz. **SL: Hagit Noam.**
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

8.–13.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

8.–13.8. Yoga Nidra und Meditationsretreat

Möchtest du vollständige Entspannung und geistige Ruhe kultivieren? In diesem Retreat kannst du Stress hinter dir lassen, dich regenerieren und dabei tiefe Transformationen deines Geistes erleben. Genieße täglich drei angeleitete Yoga Nidras sowie mehrere Meditationssitzungen. Mit Vorträgen, Theorie und Praxis.

SL: Raphael Mousa.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

**8.–13.8. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda**

Swami Nivedanananda wird täglich berührende indische Rituale ausführen und machtvoll klassische Veda-Mantras rezitieren. Offen für alle. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Nivedanananda.**
MZ 383 €; DZ 496 €; EZ 621 €.

13.–15.8. Feldenkrais und Yoga

Mit dieser sanften Methode kannst du deine Bewegungen wieder zurück zu ihrer natürlichen integralen Funktion bringen. Körperliche Einschränkungen und emotionale Blockaden können gelöst werden. Du erlernst eine ganzheitliche Wahrnehmung und Körperarbeit, die auch in den Asanas neue Dimensionen eröffnet. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Hagit Noam.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

13.–15.8. Psychologie der 7 Chakras

Die 7 Chakras sind die wichtigsten Energiezentren im Körper. Ist ein Chakra nicht im Gleichgewicht, so finden wir auch ein Ungleichgewicht in der Psyche, welches in den Emotionen und Verhaltensweisen eines Menschen sichtbar wird. Mit praktischen Yogaübungen für mehr Gleichgewicht. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Hridaya Loosli.**
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

13.–15.8.7 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

NEW 15.–20.8. Asana Exakt nach dem Spiralprinzip

Exakte, anatomisch sinnvolle und individuell angepasste Ausrichtung von ausgewählten Asanas unter Einbezug der Spiraldynamik® zur Förderung der bewussten Körperwahrnehmung und der Vertiefung einer gesunderorientierten Yogapraxis. **SL: Gita Irene Hofmann.**
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

NEW 15.–20.8. Pranayama–Retreat — Yogatherapie, Breathwork und der Energiekörper

Praktiziere eine Vielfalt von Atemtechniken, meditativ bis energetisch, Breathwork-Sessions und Yoga für die Atemwege. Vertiefe dein Wissen über dein Atemsystem und wie du dieses mit Yogatherapie und Ayurveda gesund erhältst. Lerne die Wissenschaft des Pranayamas und des Energiekörpers kennen. **SL: Raphael Mousa.**
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

15.–20.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

**20.–22.8. Mudras — altes Wissen für die heutige Zeit**

Swami Saradananda führt dich praktisch und theoretisch in die energetischen Konzepte der Arbeit mit Mudras ein. Viele praktische Hand- und Fingerübungen – besonders interessant für alle, die viel mit den Fingern arbeiten wie Computertätigkeit, Musiker etc. Wissen über die subtilen Energien in den Händen und in jedem Finger. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Saradananda.**
MZ 265 €; DZ 312 €; EZ 359 €.



20.–22.8. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung
Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yoga-unterricht für Senioren gestaltet. **SL: Susan Holze.**
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

20.–22.8. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

NEW 22.–27.8. Entspannt im Sommer
Sein – zufrieden und ausgeglichen: Was ist dein Handlungsspielraum? Erkunde praktisch die vielfältigen Möglichkeiten für mehr Glück und Gelassenheit in deinem Leben. Mit dem Besten aus über 10 Jahren Ausbildungserfahrung für Kohärenz, Entspannung, Atmung und Kontemplation.
SL: Arjuna Wingen.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

22.–27.8. Meditationsretreat mit Swami Saradananda
Mit ihren einzigartigen Chakra-Meditationen, speziellen Atemtechniken und exakten Yogastunden führt sie dich über Körper- und Energiearbeit zum ganzheitlichen Erleben, zu höherer Bewusstheit und Achtsamkeit. Englisch mit deutscher Übersetzung. **SL: Swami Saradananda.**
MZ 552 €; DZ 668 €; EZ 787 €.

22.–27.8. Yoga Ferienwoche für Glück und Lebensfreude
Eine Ferienwoche mit viel Freude, Spaß und Lachen. Mit Lachspaziergängen, Kinderyoga für Erwachsene, Lachyoga und vieles mehr. Außerdem wirst du einige Geschichten aus dem Buddhismus kennenlernen, die dir helfen, das Glück in dir zu finden!
SL: Susan Holze.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

27.–29.8. Weg mit der Brille – Yoga für die Augen
Lerne eine Vielzahl an Übungen aus dem Yoga und verwandten Gebieten für die Augen. Du wirst staunen, welch positive Wirkungen mit regelmäßigen Augenübungen zu erreichen sind. Sie vermittelt Übungen aus eigener Erfahrung.
SL: Susan Holze.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

27.–29.8. Yin Yoga und Faszientraining
Im Yin Yoga werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Du verschaffst dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur.
SL: Arjuna Wingen.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

27.–29.8. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

29.8.–3.9. Bergwandern und Yoga
Je nach Wetter und Lust unternehmen wir ausichtsreiche Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3–5 Stunden, 300–500 Höhenmeter) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Eine Yogastunde pro

Tag, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Berg- oder Wanderstiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

29.8.–3.9. Selbstreflexion mit Hatha Yoga
Du übst, dich in Asanas zu beobachten, wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir deiner selbst noch bewusster zu werden. Lerne die Sprache des Körpers durch Asanas verstehen und durch intensive Praxis, deinen Yoga-Unterricht zu vertiefen.
SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

29.8.–3.9. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.



3.–5.9. Heilsamer Stimmraum
Begegne behutsam deiner Stimme, begegne mit der Stimme dir selbst, dem Anderen und dem Universum. Erlebe deine Stimme als heilsame Ressource in Selbstregulation des Nervensystems und spiritueller Praxis und setze transformative Impulse durch schamanische Ritualarbeit.
SL: Dominika Lalitha Kali Devi.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

3.–5.9. Indian Balance® – den Körper bewegen, während die Seele ausruht
Indian Balance® – das sind langsame und präzise geführte Bewegungen die fließend praktiziert und mit Atemtechniken kombiniert werden- eingebunden in eine stimmungsvolle, eigens dafür produzierte indianische Klangwelt.
SL: Gauri Surek.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

3.–5.9. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

5.–10.9. Bhakti-Yoga Ferienwoche – Herzensklang und Bergluft
Eine Auszeit zum Ankommen, Auftanken und Herzöffnen. In dieser Bhakti-Yoga-Ferienwoche verbinden wir Musik, Bewegung, Natur und Gemeinschaft.
SL: Divya Jyoti van Neerbos, Kamala Lubina.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

NEW 5.–10.9. Das Shakti-Prinzip – sei die Schöpferin deines Lebens!
Du bist eigenständig, verlässlich und organisiert – spürst aber, da ist mehr? Entdecke deine Lebendigkeit und werde zur Schöpferin. Mit Yoga, Persönlichkeitsentwicklung und Ayurveda entsteht ein Raum für ehrliche Selbstbegegnung, innere Kraft und neue Klarheit. Nur für Frauen.
SL: Gauri Blumenthal.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

5.–10.9. Entspannungskursleiter Ausbildung
Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen. **SL: Ramona Zeller.**
MZ 627 €; DZ 736 €; EZ 848 €.

5.–10.9. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

8.9. Sivanandas Geburtstag
Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12:00–20:00 Uhr Singen von „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“, 19:00 Uhr Video über Swami Sivananda. 20:00 Uhr Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda. Alles kostenlos.
Spende willkommen.



11.9. Tag der offenen Tür Haus Yoga Vidya Allgäu
Ab 09:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträgen, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, zweimal Vollwert-Buffer und Verlosung. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden unter 08361-925300.
SL: Team Allgäu.

12.–17.9. Bergwandern und Yoga
Je nach Wetter und Lust unternehmen wir Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3–5 Stunden, 300–500 Höhenmeter) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Täglich Yogastunde, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderstiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.
SL: Jagadishvari Dörner.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

12.–17.9. Komm zur Ruhe in der Natur
Ist dir das Leben mal wieder zu schnell? Hier hast du Zeit, still zu werden und dich wieder zu erden. Mit meditativen, inspirierenden Wanderungen, ruhigen und teils musikalische (Yin-)Yogastunden, Mantra-Singen sowie praktischen Tipps zur entstressenden Lebensgestaltung.
SL: Shivadas Waltje.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

NEW 12.–17.9. Körper- und Bewusstseinsarbeit für Kiefer, Hals, Nacken und Schultern
Entdecke die praktische Anwendung von intuitiver Selbstmassage, sanftem Räkeln und Gähnen sowie meditativer Selbstwahrnehmung im Bereich von Kiefer, Hals, Nacken und Schultern. Erforsche deine Bewegungs- und Erlebensräume und entwickle ein tieferes Verständnis für dich und deine persönlichen Muster.
SL: Erkan Batmaz.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

12.–17.9. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

17.–19.9. Harmonium Lernseminar
Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.
SL: Jürgen Wade.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

17.–19.9. Schamanische Heilarbeit mit dem inneren Kind
Das verletzte Kind wieder in das spontane, unbeschwerte Kind zurück zu verwandeln, ist eine der zentralen Aufgaben der Schamanen. Verbinde dich mit dem Urvertrauen zu Mutter Erde und finde zurück zu deiner natürlichen Kraft, Unschuld und Lebensfreude. Bitte ein Kinderfoto (3–5 Jahre) von dir mitbringen.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

17.–19.9. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

NEW 19.–24.9. Erkenne dein wahres Wesen – Schritte zum Selbst
Ich lade dich ein, dein Bewusstsein zu vertiefen und dich Schritt für Schritt dem anzunähern, was du jenseits aller Gedanken und Rollen wirklich bist. Die Yoga-Sutras sowie Erkenntnisse aus der psychologischen Yogatherapie fließen ein und schaffen einen Raum für innere Transformation. Mit meditativen Yogastunden, einem Nachmittag in der Natur und einer Yogastunde zur Selbstreflexion. **SL: Ramona Zeller.**
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

NEW 19.–24.9. Schamanismus als Medizin
Du erhältst einen Einblick, wie bewusste Lebensführung, Bewegung, Atemarbeit, Ernährung, Ritualistik zu einer ganzheitlichen Heilung auf allen Ebenen führen können und erlernst einfache schamanische Heilungstechniken. Bitte mitbringen: Rassel/Trommel, Augenbinde oder Schal.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

19.–24.9. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

24.–26.9. Harmonium – Aufbauseminar
Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest jetzt mehr lernen? Wir singen und begleiten mit viel Freude viele neue Bhajans. Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. Kenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Jürgen Wade.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

NEW 24.–26.9. Yoga für entspannte Schultern und Nacken
Therapeutische Yogasequenzen für mehr Beweglichkeit, Kraft, Entspannung und Schmerzfreiheit im Schulter- und Nackenbereich.
SL: Gita Irene Hofmann.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

24.–26.9. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

NEW 26.9.–1.10. Shakti der Seele – 7 Kräfte der Resilienz
Du tauchst tief ein in die sieben Säulen der Resilienz – jene inneren Kräfte, die helfen, Herausforderungen mit Gelassenheit, Vertrauen und Klarheit zu begegnen. Inspiriert vom spirituellen Prinzip der dynamischen Urkraft, verbinden wir tiefgehende Körperübungen, stille Meditation und sanfte Reflexionen. **SL: Maharani Singh.**
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.



26.9.–1.10. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

26.9.–23.10. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs
Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.
SL: Jagadishvari Dörner.
MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €.

1.–3.10. Yoga und Ukulele spielen lernen
Die kleine Ukulele erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Lerne, sie zu spielen und Mantras mit Akkorden zu begleiten. Du brauchst keine

musikalischen Vorkenntnisse. Wenn vorhanden, bitte Ukulele mitbringen.
SL: Kamala Lubina.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

1.–3.10. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

3.–8.10. Metta-Herzenswoche – stärke deine Herzens-Qualität
Metta ist eine Yoga- und Meditationspraxis aus dem Buddhismus, welche zum Wohl und Frieden aller fühlenden Lebewesen führt. Stärke mit ihr deine Herzensqualität, Weisheit und Gelassenheit. Herzöffnende Yoga Übungen, Meditations-Techniken sowie Mantra-Chantings begleiten dich.
SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

3.–8.10. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

8.–10.10. Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ
Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In Stellungen wirst du deine Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen Körpergefühl und Geisteshaltung beeinflussen.
SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

8.–10.10. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.



9.10. Vijjaya Dashami

Der „Tag des Sieges“ – spirituelle Feier mit Puja, SL: Team Allgäu.

10.–15.10. Astrologie Ausbildung

Lerne Astrologie tief, intensiv und praxisnah kennen und navigiere sicher, leicht und klar durch die Zeit. SL: Arjuna Wingen. MZ 627 €; DZ 736 €; EZ 848 €.

10.–15.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

15.–17.10. Äußere und innere Stärke – um das Herz zu öffnen

Nur für Frauen. Lerne die Grundtechniken der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen. Wenn du dir deiner Kraft bewusst bist, mit deiner Mitte und deinen Fähigkeiten vertraut bist, nimmst du das Leben offener und freundlicher an. Ein körperorientiertes Seminar, in dem wir an der kraft- und freudvollen Entfaltung deines Potenzials arbeiten. SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf. MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

15.–17.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

17.–22.10. Stressmanagement und Achtsamkeit

Krankenkassen anerkannter Kurs. Wir arbeiten mit dem Stress- und Ressourcenmanagement. Diese können dir helfen, mit akuten Stresssituationen

besser umzugehen und deine Lebensqualität zu verbessern.

SL: Roswitha Breitkopf, Michael Büchel. MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

17.–22.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

22.–24.10. Jungbrunnen Yoga 50+

Verlangsame den Alterungsprozess. Mit Techniken, die den Geist jung und den Körper geschmeidig halten. Bewegungen für Entspannung von Körper und Seele, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Stärkung der Muskulatur, Knochen, Gelenke für eine positive Lebenseinstellung; Aktivierung von Prana für mehr Vitalität und Wachheit. SL: Kamala Lubina. MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

22.–24.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

24.–29.10. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude. SL: Gruppe Mudita. MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

24.–29.10. Trauma-Heilung durch Yoga und Körperarbeit

In einem geschützten Rahmen erfährst du, wie sich Trauma im Körper zeigt und wie Yoga, Achtsamkeit, Atemarbeit und somatische Übungen zu mehr Ruhe, Lebendigkeit und innerer Sicherheit führen. SL: Beate Menkarski. MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

24.–29.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

29.10. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.

29.–31.10. Energie, Bewusstsein und Gesundheit

Gelassen, kraftvoll und glücklich: Die Kraft des Bewusstseins macht es möglich. Ein bewusstes Leben reduziert Stress, erhöht deine Energie und fördert Gesundheit. Es erwartet dich eine ganzheitliche Betrachtungsweise deines Wesens und deines Lebens. Du erhältst den Schlüssel zu einem Leben in Balance. SL: Beate Menkarski. MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

29.–31.10. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. SL: Ramona Zeller. MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

29.–31.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

31.10.–5.11. Ganzheitliche Heilung – Heilung auf allen Ebenen

Finde heraus, welche Ebene deines Seins nach Heilung verlangt. Du bekommst Einblicke in verschiedene Heilsysteme (energetisches, schamanisches, psychologisches und spirituelles Heilen) und lernst, diese für dich anzuwenden. Praxisorientiertes Seminar, um mit dir selbst in Kontakt zu kommen. SL: Chaitanya Pfaff. MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

31.10.–5.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

31.10.–7./12.11. Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. SL: Jagadishvari Dörner. 31.10.–7.11.: MZ 892 €; DZ 1.043 €; EZ 1.200 €. 31.10.–12.11.: MZ 1.394 €; DZ 1.651 €; EZ 1.921 €.

5.–7.11. Ashtanga meets Sivananda

Kraftvoll und präzise: Das ist Ashtanga Vinyasa Yoga, angepasst an moderne medizinische Erkenntnisse. Du erlernst zwei neue Sonnengrüße sowie eine traditionelle Abfolge von Asanas in harmonischem Fluss mit Ujjayi-Atem eingebettet in die Yoga Vidya Grundreihe. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Simone Burster. MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

5.–7.11. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe befreit und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes Thema aufstellen. Auch als Stellvertreter lohnenswert. SL: Chaitanya Pfaff. MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

5.–7.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

7.–12.11. Allgäu-Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einachts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Der ganze Ashram hüllt sich in Schweigen. Keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. Lass dich drauf ein! SL: Jochen Kowalski. MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

7.–12.11. Ferienwoche im Schweigen

Zum Aufladen und Regenerieren. Verwöhne dich mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Stille. Du kannst für dich selbst entscheiden, wie weit dein Schweigen gehen darf. Nicht sprechen, vielleicht einfach mal kein Telefon, kein Computer. Der Ashram hüllt sich in Schweigen. MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

7.–12.11. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Jagadishvari Dörner. MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.



12.–14.11. Yoga der Träume

Erlebe die Faszination von Träumen. Wir praktizieren Traum-Yoga, Traumschau, Visionssuche und die Arbeit mit Symbolen, Yoga Nidra. Aus der indischen Tradition können wir durch Reflexion der Traumwelt tiefgründige Erkenntnisse erlangen. Wir schauen gemeinsam die Träume der Gruppe an. SL: Dr. Jochen Dieter Weymayer, Maria Anna Weymayer. MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

12.–14.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

14.–19.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.



14.–19.11. TCM meets Yoga

Erlerne ganzheitliche Aspekte der 5 Wandlungsphasen und Meridiane nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es erfolgen darauf bezogene Yin-/Yang-Asanas, Pranayama und Meditationen, ergänzt mit ausgewählten Akupressurpunkten und Yogatherapie. Eine Bereicherung für deine Yogapraxis. SL: Dr. Jochen Dieter Weymayer. MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

14.–19.11. Yoga und Klang im Allgäu

Wir verbinden die harmonisierende Kraft des Yoga mit heilsamen Klangschwingungen. Ein reiches Repertoire an Klanginstrumenten gibt deiner Yogapraxis neue Tiefe, Spannungen in Körper und Geist dürfen sich lösen. Täglich 4–6 Stunden Asanas sowie Satsang, Meditation und Mantra-Singen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies. MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

16.11. Mantra-Konzert mit Shamana OM

19.–21.11. Asana Intensiv mit Yoga Nidra

Die intensive Praxis von täglich 4–6 Stunden Asanas kann ein Durchbruchserlebnis auf deinem Yogaweg sein. Die Dynamik der Asana-Praxis wird ergänzt durch Yoga Nidra-Entspannungen. Bringe deine Energien in Balance und starte in deinem Leben neu durch. SL: Amana Anne Zipf. MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

19.–21.11. Geschickter Umgang mit Emotionen – authentisch sein

Es geht um Selbstwert und den geschickten Umgang mit deinen Emotionen – um eine gesunde,

Emotionsregulation. Du kommst in Kontakt mit deinen Glaubenssätzen, um dann bewusst zu entscheiden, ob du damit einverstanden bist oder nicht. Du lernst, im Alltag authentischer und effektiver mit „schwierigen“ Emotionen umzugehen. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

19.–21.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

21.–26.11. Detox Yoga im Allgäu

Dein Frische-Kick! Entgifte und lass los: Yoga, Faszientraining und Natur pur! Wecke deine Organe, rege deinen Stoffwechsel an und verbessere deine Beweglichkeit mit Detox Yoga. Du praktizierst Pranayama, Asanas (Rotationen/Hüftöffner), Meditation und bist draußen, beim Mindful Walking, Tai-Chi, Qigong, am Fluss und im Wald. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

21.–26.11. Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge – Yogalehrer-Weiterbildung

Besonderheiten und Schwerpunkte im Unterrichten von jungen Müttern (oder Vätern) mit ihren Babys. SL: Susanne von Somm. MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

21.–26.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

26.–28.11. Das Feld der Ahnen

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografie Arbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.



26.–28.11. Winterzeit–Vatazeit: mit Ayuryoga gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Vata-reduzierende Yogasequenzen aus dem Ayuryoga fördern Erdung, Wärme und Stabilität. Für mehr Ruhe, Wohlbefinden und eine ayurvedisch angepasste Yogapraxis in der kalten Jahreszeit. **SL: Gita Irene Hofmann.**
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

26.–28.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.



NEW 28.11.–3.12. Kraftquelle Klang, Wellness für Körper, Seele und Geist

Wir wollen mit wohltuenden Klangfrequenzen die Gesundheit stärken, innehalten, entspannen und Energie tanken. Mit einer Klang-Phantasie-reise, Klangmeditationen und Klang-Yoga wirst du die Besonderheit im Hören und gleichzeitigem Fühlen wahrnehmen.
SL: Amrita Silvia Linden.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

28.11.–3.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

28.11.–5.12. In der Ruhe liegt die Kraft

Nimm dir eine Auszeit von der Hektik und dem Stress des Alltags. Hierzu praktizierst du Yoga, Meditation, Atemübungen und meditative Spaziergänge. Mit vielen praktischen Übungen, sodass du diese geistige Ruhe in den Alltag integrieren kannst, **SL: Gopala Kirill Serov.**
MZ 786 €; DZ 947 €; EZ 1.114 €.

3.–5.12. Afrikanischer Tanz und Yoga

Afrikanischer Tanz ist natürlicher Tanz. Elementare Bewegungsformen trainieren auf ganzheitliche Weise Muskeln, Gelenke, Organe. Im Fluss zwischen Musik, Stimme und Bewegung bringt der

Tanz deine Lebensenergie zum Fließen.

SL: Monika Adele Camara.
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

3.–5.12. Asana Intensiv: Hanuman – Krieger der Herzen

Asana Intensiv und länger – im Fokus auf die Kriegerstellungen. Du praktizierst die klassische Yoga-Reihe und arbeitest intensiv an den Asanas. Finde durch langes und achtsames Halten – vor allem von vielen stehenden Kriegerstellungen – zu mehr Stärke. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Kamala Lubina.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

3.–5.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 202 €; DZ 245 €; EZ 295 €.

19.–23.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 363 €; DZ 453 €; EZ 551 €.

23.–26.12. Advaita Yoga – was ist wirklich wirklich?

Wer oder was bin ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist die Wirklichkeit? Sind das die für dich elementarsten Fragen, dann tauche ein in die spannende, teils auch herausfordernde Welt des Advaita Vedanta, die Lehre der höchsten Erkenntnis. Workshops, Vorträge und Yogastunden.
SL: Gopala Kirill Serov.
MZ 357 €; DZ 425 €; EZ 500 €.

23.–26.12. Entspannen, aufladen, Yoga erleben – Keihnachten im Allgäu

Die Zeit um Weihnachten wirklich das sein lassen, was die Worte ausdrücken möchten: Zeit für Ruhe und Frieden. Du kannst dich mit Yoga und Meditation erholen, inmitten der schönen Natur. Die Zeit um Weihnachten, Silvester und Neujahr, bringt inspirierende Energien mit.
MZ 357 €; DZ 425 €; EZ 500 €.

26.–30.12. Körper / Atem / Stimme – eine Erkundungsreise

Du erfährst und erlebst, wie Stimme, Atem und Körper verbunden sind, zusammenwirken und sich beeinflussen, mit Hilfe von Übungen aus den Bereichen Yoga, Rhythmik und Stimmgebung. Wir

genießen gemeinsam die Freude am individuellen Ausdruck und im Tun. **SL: Cornelia Surya Haag.**
MZ 426 €; DZ 521 €; EZ 617 €.

NEW 26.–30.12. Simply Yin Yoga – Entspannung für Körper und Geist

Lass dich einladen in deinen Raum der Stille. Du trittst ein, begleitet von Wort, Klang, Gesang, um dann in Stille zu verweilen. Deine Zeit, jenseits von Wollen oder Müssen, deine Zeit für tiefe Regeneration – deine Zeit zum einfach Sein.
SL: Jagadishvari Dörner.
MZ 426 €; DZ 521 €; EZ 617 €.

26.–31.12. Die innere Schatztruhe öffnen

Lasse Altes los, fühle dich leichter und schaffe Raum für Neues. Mittels energetischer Reinigung und Ritualen Muster auflösen und neue Glaubenssätze formen, die, zusammen mit Hatha Yoga, Meditation und Satsang ganzheitlich wirken und ganzheitlich heilen, dir Zufriedenheit schenken.
SL: Chaitanya Pfaff.
MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

26.–31.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 451 €; DZ 570 €; EZ 689 €.

30.12.27–2.1.28 Asana Intensiv

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 8. **SL: Gopala Kirill Serov.**
MZ 293 €; DZ 362 €; EZ 433 €.

30.12.27–2.1.28 Rauh Nächte Retreat

Gesundheit stärken, Berufung finden und leben, die eigenen Finanzen optimieren, Beziehungen verstehen und verbessern. Das alte Jahr gut abschließen. Das neue Jahr zu deinem besten Jahr machen. Erkenne deinen Moment, deine Zeit.
SL: Arjuna Wingen.
MZ 357 €; DZ 425 €; EZ 500 €.

30.12.27–2.1.28 Yoga für die Familie

Mix aus Familien-Miteinander und getrenntem Programm, gemeinsamen Unternehmungen und auch Zeiten ohne Kinder für die Eltern (und für Kinder ohne Eltern). Vormittags offene Yogastunden für Eltern, Kinderyogastunde für Kinder, restlicher Tag teilweise gemeinsam. Familien-Zeit zum Wohlfühlen mit Yoga. Für Eltern und Kinder ab 5 Jahre. **SL: Cornelia Surya Haag.**
MZ 357 €; DZ 425 €; EZ 500 €.



AUS- & WEITERBILDUNGEN



- Persönlichkeitsentwicklung • Transformation
 - Mehr Energie • Information
- yoga-vidya.de/ausbildung

Inhalt

Kursinformation, Tagesablauf

131

Yogalehrer/in Ausbildung

133

Yogalehrer/in Weiterbildung

146

Trainer/in, Kurs- und Übungsleiter/in

162

Spezielle Ausbildungen

174

Ayurveda Ausbildungen

192

Massage Ausbildung

189

Therapie Aus- und Weiterbildungen

204

Alphabetischer Index aller Ausbildungen

216

Yoga Vidya: Unsere Tradition

218

Sukadev erleben

220

Internationale Gastlehrer beim Yoga Vidya

221

Ayurveda Wellness und Therapie

222

Indienreise

224

Berufsverband

225

Anmeldeformular

226

Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen

227

Bildungsurlaub, Bildungsschecks NRW,
weitere staatliche Förderungen für deine Aus- und Weiterbildungen

Bildungsurlaub:

Unsere Aus-, Fort- und Weiterbildungen sind durch die Akademie der Kulturen (NRW) und verschiedene Bildungsministerien aus anderen Bundesländern anerkannt. Da es in den Bundesländern unterschiedliche Vorgaben zur Anerkennung von Bildungsurlaub gibt, kannst du dich gerne vom Team Bildungsurlaub beraten lassen:

bildungsurlaub@yoga-vidya.de

Bewährtes, erfolgserprobtes Konzept mit gutem Ruf:

Seit über 34 Jahren bildet Yoga Vidya als Europas führende Yogalehrer-Ausbildungseinrichtung nach einem bewährten System Yogalehrer aus. Dieses Konzept wurde erfolgreich auf andere Ausbildungsgänge und Weiterbildungen übertragen. Hast du Fragen zu unseren Ausbildungen?

Unser Ausbildungsrat berät dich gerne:
ausbildung@yoga-vidya.de

Staatliche Förderungen:

Die einzelnen Bundesländer haben verschiedene, bundeslandspezifische Angebote für Förderungen von Aus- und Weiterbildungen.

Hierbei muss die Aus-/Weiterbildung nicht zwingend zum Berufsbild passen. Es lohnt sich also hier, mithilfe einer Suchmaschine, nach Möglichkeiten zu suchen.

Weitere Fragen:
foerderungen@yoga-vidya.de

Hohe Qualitätsstandards:

Die Aus- und Weiterbildungen werden von hoch qualifizierten Fachkräften geleitet, die selbst praktizieren und leben, was sie lehren. Dadurch fließen umfangreiche Praxiserfahrung und Lebensweisheit ein.

Über 45.500 zufriedene Absolventen,
deren Leben durch die Aus- und Weiterbildungen oft entscheidende, neue Impulse bekommen hat.

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Aus- und Weiterbildungen stehen all denjenigen offen, die sich fundierte Kenntnisse in alternativen, ganzheitlichen Beratungs- und Behandlungsmethoden und verwandten Wissenschaften aneignen wollen. Sie sind auch für dich geeignet, wenn du dein Wissen nicht hauptberuflich einsetzen willst, sondern für dich persönlich tiefer in ein Gebiet der ganzheitlichen Gesundheit und Lebensweise einsteigen möchtest. Die Broschüre soll gut lesbar sein, weshalb wir nicht durchgängig gendern. Bitte beachte: selbstverständlich sind stets alle Menschen unabhängig von Geschlecht oder Geschlechtsidentität gemeint.

Alle Aus- und Weiterbildungen mit Abschluss und Zertifikat.

Unsere Aus- und Weiterbildungen finden in Zusammenarbeit mit der Akademie der Kulturen in NRW statt. Die meisten Ausbildungen sind als gesetzlicher Bildungsurlaub anerkannt. Bildungsscheck: berufliche Weiterbildung mit staatlicher Förderung.

Info/Beratungen:
foerderungen@yoga-vidya.de

Unser Kursangebot zeichnet sich aus durch:

Leichtes Lernen durch die Verbindung von Theorie und Praxis:

In einer energetisch hoch aufgeladenen und geschützten Atmosphäre, weg vom Alltag, erfolgt Lernen auf allen Ebenen. Du kannst komprimiert in kurzer Zeit deutlich mehr neues Wissen aufnehmen, als du das vielleicht sonst gewöhnt bist.

Integration von Yoga, Meditation und Mantra-Singen:

Du bekommst die nötige Energie und Kraft, das Gelernte tatkräftig in die Praxis umzusetzen und anzuwenden. Und du erhältst die Ausstrahlung und das Charisma, die nötig sind, um andere erfolgreich zu beraten, ihnen zu helfen oder dein Wissen als Lehrender weiterzugeben.

Wissen erwerben, Fachkompetenz steigern, Energie auftanken:

Dank der Kombination von spezifischen Lerninhalten mit spirituellen Grundpraktiken des Yoga fühlst du dich am Ende nicht ausgelaugt und erschöpft, sondern aufgeladen, oft sogar erholter als nach einem Urlaub!

Günstige Inklusivpreise:

Als gemeinnütziger Verein können wir hohe Qualität zu einmalig günstigen Preisen ermöglichen. Dabei sorgen über 180 engagierte Sevakas mit Liebe für einen harmonischen Aufenthalt.

Gelebte Gesundheit und Ökologie:

Rauch-, drogen- und alkoholfreies Haus. Photovoltaik-Strom und Wärmeengewinnung in Kooperation mit dem benachbarten Betreiber einer Biogasanlage. Gesunde biologisch vegane Vollwertkost. Unsere Küche in Bad Meinberg ist Deutschlands größte biozertifizierte Küche!

Alle Aus- und Weiterbildungen auch online aufrufbar:

Wir freuen uns auf dich!

Dein Yoga Vidya Team

yoga-vidya.de/ausbildung



Kursinformationen

An-/Abreise, Kursbeginn:

ab 13:00 Uhr

Anreise am ersten Tag

ab 15:00 Uhr

Zimmerbezug

16:30 Uhr

Yogastunde (Yogalehrer Ausbildung 16:00 Uhr)

18:00 Uhr

Abendessen

20:00 Uhr

Kursbeginn (Yogalehrer Ausbildung 19:00 Uhr)

ab 12:30 Uhr unter der Woche / 14:00 Uhr am Wochenende

Abreise am letzten Tag

Abholservice vom Bahnhof.

Bei Ausbildungen ist es nicht möglich, später anzureisen, früher abzureisen oder einen Tag zu verpassen.

Tagesablauf

Der Tagesablauf folgt dem bewährten Yoga Vidya Seminarablauf. Je nach Ausbildung gibt es kleinere Abweichungen. Die Workshops, Vorträge, Meditationen und Yogastunden sind weitgehend auf das jeweilige Ausbildungsthema abgestimmt.

06:00–07:00 Uhr

Pranayama freiwillig oder Pflicht, je nach Ausbildung

07:00–08:00 Uhr

Meditation, Mantra-Singen, Lesung

08:05–11:00 Uhr

Vortrag/Workshop/Yogastunde

11:00 Uhr

Brunch, Mithilfe (ca. 45 min.) Freizeit, Studienzeit

14:00 / 14:30–18:00 Uhr

Vortrag, Workshop oder Praxis Yogastunde je nach Ausbildung

18:00 Uhr

Abendessen

20:00–21:00 Uhr

Meditation, Mantra-Singen, Lesung

21:05–22:00 Uhr

Vortrag, Workshop oder Studienzeit, je nach Ausbildung. Geringfügige Abweichungen möglich, je nach Aus- und Weiterbildung.

Voraussetzung für das jeweilige Zertifikat ist die Teilnahme an all diesen zur Ausbildung bzw. Weiterbildung gehörenden Programmen, einschließlich der Teilnahme an morgendlicher und abendlicher Meditation, Mantra-Singen sowie morgens und abends Yogastunden sowie eventuell erfolgreiches Bestehen einer Prüfung, Abschlussarbeit etc.

Karma Yoga:

Alle Teilnehmenden helfen täglich ca. 45 Min. bei den Aufgaben im Haus. Der Dienst für andere ist ein wichtiger Aspekt der persönlichen Entwicklung.

Mahlzeiten:

Zwei reichhaltige, Bio-Mahlzeiten in veganer Qualität (Brunch ab 11:00 Uhr, Abendessen ab 18:00 Uhr), mit Liebe zubereitet, mit vollwertigen Nahrungsmitteln aus kontrolliert-biologischem Anbau. Auf Sonderwünsche gehen wir gerne ein (Absprache bitte mindestens eine Woche vorher).

Bitte mitbringen:

Bettwäsche und Handtücher (können ausgeliehen werden für 5 € bzw. 2-3 €), Wecker, Hausschuhe, Schreibpapier, Stifte und Schnellhefter. Für Brillenträger: Hartschalenetui.

Freier Tag:

Bei Aus- und Weiterbildungen ab 7 Tagen ist ein halber Tag pro Woche, bei längeren Aus- und Weiterbildungen (ab 12 Tagen) ein Tag pro Woche von ca. 09:00–20:00 Uhr unterrichtsfrei.

An diesen Tagen finden nur Morgen- und Abend-Meditation mit Vortrag statt (Teilnahmepflicht) sowie das freiwillige Pranayama von 06:00–07:00 Uhr.

Zertifikat:

Bei vollständiger Teilnahme an allen Kursinhalten und nach erfolgreichem Bestehen der Abschlussprüfung erhältst du ein Zertifikat des jeweiligen Berufsverbandes (BYV, BYAT oder BYVG) oder eine Teilnahmebescheinigung für deine besuchte Weiterbildung.

Teilnahmebedingungen:

Gesetzliche Bestimmung zur Ausübung der Heilkunde siehe S. 227

Gebühren:

siehe Einzelbeschreibungen. Preise pro Person inklusive Unterkunft, biologischvegane Verpflegung, Zertifikat. An der Nordsee kommt pro Tag die Kurtaxe hinzu:
von November bis März: 0,65 €
und ab April bis Ende Oktober: 1,60 €
(bei Ankunft vor Ort zu bezahlen).

Abkürzungen

BM:

Bad Meinberg

WW:

Westerwald

NO:

Nordsee

AL:

Allgäu

MZ, DZ, EZ:

Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer

S/Z/Womo:

Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil

SL:

Seminarleiter/Ausbildungsleiter

UE:

Unterrichtseinheiten

130

Yoga Vidya Aus- und Weiterbildungen 2027 • Wissen erwerben, Fachkompetenz steigern, Energie auftanken

131

Index

Yogalehrer/in Ausbildung 133

Die verschiedenen Ausbildungsthemen 134

Yogalehrer/in Ausbildung 4-Wochen-Intensiv 136

Ausbildungsorte und Termine
der 4-Wochen-Intensivausbildung 137

Kursinformation 138

2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung
in den Stadtcentern 139

2-Jahres-Yogalehrer/in im Modulsystem 140

3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung 141

Yin Yogalehrer/in Ausbildung 141

Business Yogalehrer Ausbildung im
Bausteinsystem 142

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung 143

Klang Yogalehrer/in Ausbildung 143

Hormon Yogalehrer/in Ausbildung 144

Rücken Yogalehrer/in Ausbildung..... 145



Werde Yogalehrer/in!
Das Beste, was du für dich tun kannst!

Für alle Yogalehrer/in Ausbildungen kannst du Fördermittel beantragen und so einen Teil der Ausbildungsgebühr eventuell erstattet bekommen. Informationen hierzu erhältst du unter:

05234/87-2124
foerderungen@yoga-vidya.de

Krankenkassen-Anerkennung als Yogalehrer/in siehe S.140

„Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung des Menschen.
Das Streben nach Vollkommenheit ist der höchste Zweck des menschlichen Daseins.“
Swami Sivananda

Yogalehrer/in Ausbildung

Yogalehrende brauchen die solide Basis einer regelmäßigen Yoga-Praxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken. Nicht nur intellektuelles Wissen ist wichtig, sondern die Umsetzung des Erlernten im Alltag. Das erweckte Prana (Lebensenergie) gibt dir die Ausstrahlung, die für Yogalehrende so wichtig ist. Das hilft dir auch dabei, Yoga in dein tägliches Leben zu integrieren. Entsprechend den verschiedenen Bedürfnissen und Möglichkeiten bieten wir mehrere Ausbildungsvarianten an, sodass du die für dich passende Ausbildung auswählen kannst. Unsere Ausbildungen geben dir eine fundierte Grundlage zum Unterrichten und sind allgemein anerkannt. Sie sind auch gut geeignet für dich zur Persönlichkeitsentwicklung oder um Yoga intensiv zu üben und zu erfahren, auch wenn du gar nicht als Yogalehrer/in tätig werden willst. Nach Abschluss der Ausbildung kannst du Mitglied im BYV werden (Infos über den Berufsverband auf der Seite 225). Yoga entwickelt deine gesamte Persönlichkeit. Du spürst das durch mehr Gesundheit und Lebensfreude, Erfüllung in Partnerschaft, Familie und Beruf.

Der Yoga Vidya e. V. hat bisher etwa 25.500 Yogalehrer/innen in über 1.050 Ausbildungsgruppen ausgebildet.



Die verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten

Art der Ausbildung	UE (à 45 Min.)	Beginn/Ort	Gebühr
4 Wochen (Level 2)	400	mehrmals jährlich in BM, WW, NO oder AL	ab 2.494 €
2x2 Wochen	400	mehrmals jährlich in BM, WW, NO oder AL	ab 2.726 €
4x1 Woche	400	mehrmals jährlich in BM, WW, NO oder AL	ab 2.876 €
2-Jahres-Modulsystem (Level 4)	ca. 810	mehrmals jährlich in BM, WW, NO oder AL	ab 4.830 €
2-Jahres-Center (Level 4)	ca. 772	ab Januar 2027 in den Centern	ab 210 € / Monat
3 Jahre (Level 4)	ca. 920	10.9.27 in BM	ab 167 € / Monat

In einigen Centern finden 1-jährige Level 2 Ausbildungen mit ca. 400 UE statt. Nähere Infos findest du unter:
yoga-vidya.de/1jahresausbildung

Die verschiedenen Ausbildungs-Level 1 bis 5

- Level 1

→

alle Yoga Kurzausbildungen
- Level 2

→

4-Wochen Yogalehrer/in Ausbildung Intensiv (400 UE)

1-jährige Yogalehrer/in Ausbildung im Stadtcenter

entspricht Yoga Alliance RYS 200
- Level 3

→

alter Standard wird nicht mehr angeboten
- Level 4

→

Ausbildungsstandard ab 2021 (mindestens 772 UE)

2- und 3-jährige Yogalehrer/in Ausbildungen ab 2021

Anerkennung bei den Krankenkassen

entspricht ebenfalls Yoga Alliance RYT 500
- Level 5

→

Acharya und Visharada

Bei Fragen wende dich an den Ausbildungsrat unter: ausbildung@yoga-vidya.de

Yoga Vidya ist Europas führender Anbieter von Yoga Ausbildungen. Von einer wenige Tage dauernden Yoga Kurzausbildung (Level 1) bis hin zu einer mehrere Jahre umfassenden Ausbildung (Level 5): Wir bieten dir eine umfassende Auswahl an verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten im Yoga.
Ein Einstieg ist auf jedem Level möglich. Ab Level 2 können die Ausbildungen aufeinander aufbauen. Du kannst also mit dem Besuch weiterer Module ein höheres Level erreichen. **Level up!** Hervorzuheben sind unsere Level 4 Yoga Ausbildungen. Dieser Ausbildungsstandard ist bei den Krankenkassen anerkannt.

Die verschiedenen Ausbildungsthemen

Einführung

- Philosophie und Ziel des Yoga
- Das Menschenbild des Yoga
- Geschichte des Yoga
- Die Pfade, Hauptrichtungen und Meister des Yoga

Hatha Yoga – Allgemein

- Als Krankheitsvorbeugung
- Als Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden
- Als Hilfe zur Stressbewältigung
- Als Therapie und Heilmethode
- Als Mittel zur Entwicklung der parapsychologischen Fähigkeiten
- Als körperorientierte Psychotherapie
- Als spirituelle Disziplin

Karanas – Vorbereitungsübungen

- Entwicklung des Körperempfindens
- Bewusstseinsübungen
- Aufwärmübungen, Sonnengebet
- Augenübungen

Entspannung

- Klassische Tiefenentspannung
- Einfache Yoga-Nidra Entspannungstechniken
- Autogenes Training nach Schultz
- Entspannungs-Training nach Jacobson
- Moderne Stress-Forschung, Stress-Management

Asanas (Yoga Stellungen)

- Yoga Vidya Reihe mit 12 Grundstellungen
- Erlernen verschiedener Methoden die Asanas mit verschiedenen Zielsetzungen auszuführen
- Asanas für Entspannung
- Yoga für den Rücken
- Vergleich mit anderen Körper-übungssystemen: Yoga, Sport und körperliche Fitness
- Asanas und physiologische Forschung
- Asanas für körperliche Fitness mit Erlernen von sehr fordernden Variationen
- Langes Halten der Stellungen mit Konzentration auf Chakras, speziellen Atemtechniken, Mantras, Bandhas und Mudras
- Asanas zur Erweckung der Lebensenergien
- Asanas zur Persönlichkeitsentwicklung
- Yoga Bodywork

Pranayama (Atemübungen)

- Atemtechniken für das tägliche Leben
- Atemschulung
- Einfache Pranayamas zum Entspannen und Aufladen
- Samanu: Reinigung der Elemente
- Fortgeschrittene Pranayamas nach der Hatha Yoga Pradipika: 8 Kumbhakas, Bandhas, Mudras

Kriyas (Yoga Reinigungsübungen)

- Shatkriyas nach Hatha Yoga Pradipika: Tratak (Augen-), Neti (Nasen-), Kapalabhati (Lungen-), Dhauti (Kehl- und Magenreinigung), Nauli (Dünndarm-) und Basti (Enddarmreinigung)
- Shank Prakshalana (Reinigung des gesamten Verdauungskanal)

Physiologie und Gesundheit

- Verstehen des menschlichen Körpers, insbesondere im Hinblick auf die Yogaübungen
- Muskel- und Skelettsystem
- Atmungs- und Verdauungssystem
- Nerven- und Hormonsystem
- Physiologische Wirkungen der Yoga-Übungen
- Sportliche Trainingslehre

Gesundheitslehre

- Was ist Gesundheit? Ursachen von Krankheit
- Gesunde Lebensführung: Ganzheitlich leben
- Wirkungsvolle yogische Hausrezepte bei einfachen Krankheiten wie: Erkältung, Heuschnupfen, Kopfweh, Allergien, Verdauungsprobleme
- Yoga als Therapie: Gesund bis ins hohe Alter
- Heilung durch mentales Training

Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen

- Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie
- Nervensystem
- Stark prävalente chronische Erkrankungen einschließlich chronischer Schmerzsyndrome
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
- Neurobiologie von Meditation Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
- Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung

Meditation

- Konzentrationstechniken
- Achtsamkeit im täglichen Leben
- Meditationstechniken: Mantra-Meditation, Tratak, Chakra-Meditation, Energie-Meditation, Achtsamkeits-Meditation, Ausdehnungs-Meditation, abstrakte Meditation und kreative Visualisierung
- Stufen der Meditation
- Überwindung der Hindernisse in der Meditation
- Meditation in Naturwissenschaft und Forschung
- Meditationserfahrungen

Ernährung

- Natürliche Ernährung des Menschen
- Gründe für vegane/vegetarische Ernährung
- 3 Gunas: geistige und energetische Wirkung der Nahrung
- Ernährung für fortgeschrittenes Hatha Yoga
- Fasten
- Spezielle Ernährungsformen/Diäten

Ayurveda

- Gesundheit und Krankheit
- Die 3 Doshas: Typgerechte Lebensweise
- Ayurvedische Ernährung

Tantra und Kundalini Yoga – Yoga der Energie

- Theorie: Shiva-Shakti-Philosophie
- Energiekörper: Prana, Nadis, Chakras, Kundalini
- Astralwelten, Geister und Leben nach dem Tod
- Hilfe für die Verstorbenen
- Die Öffnung der Chakras
- Parapsychologische Phänomene, außersinnliche Wahrnehmung
- Die Erweckung der Kundalini: Methoden, Erfahrungen, Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen
- Die Techniken des Kundalini Yoga:
 - Mantra
 - Laya, Yantra
 - Nada
 - Hatha Yoga
- Weißes Tantra
- Sexualität und Partnerschaft

Raja Yoga – Mentales Training und Meditation

- Die menschliche Psyche voll nutzen: Unterbewusstsein, Bewusstsein und Überbewusstsein
- Gedankenkraft und positives Denken
- Mind Control. Gedanken als Schöpfer des Schicksals
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung
- Entwicklung von Erinnerungsvermögen, Willenskraft, Konzentration, Kreativität und Intuition
- Umgang mit Gefühlen und Emotionen
- Kontakt zum Höheren Selbst: Was will ich wirklich?
- Affirmationen und Visualisierung
- Charisma und persönliche Ausstrahlung
- Wie man schlechte Gewohnheiten überwindet
- Yoga-Sutras von Patanjali
- Bewusstseinsweiterung
- Raja Yoga und moderne Hirnforschung
- Indische und westliche Psychologie im Vergleich



Pädagogik, Psychologie

- Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationales Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen
- Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
- Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf Didaktik
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- Grundsätzliche Aspekte von Yogaunterricht im Kontext von Erkrankungen

Karma Yoga: Yoga der Tat

- Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Dharma: rechtes Handeln
- Ethik im täglichen Leben
- Ahimsa: Gewaltlosigkeit und Nichtverletzen
- Swadharma und Swarupa: Die Kunst, die richtigen Entscheidungen zu treffen
- Selbstloser Dienst und Spiritualität
- Umgang mit Mitmenschen
- Rede- und Kommunikationstraining
- Beziehungen mit anderen verbessern
- Freunde gewinnen
- Familie und Partnerschaft
- Der Weg der Entsagung
- Ökologisches Bewusstsein und soziales Engagement
- Einfach leben – erhaben denken

Bhakti Yoga: Den Kontakt zum Göttlichen herstellen

- Gefühlstraining: Gefühle und Emotionen
- Das Wunder der Liebe: Was ist Gott?
- Erfahrungen des Göttlichen
- Den Kontakt zum Göttlichen herstellen
- Gott im täglichen Leben, Gebet
- Hinduistische Mythologie
- Kirtan: Mantra-Singen
- Rituale: Arati, Puja und Homa
- Möglichkeit zur Mantra-Einweihung
- Guru und Schüler

Jnana Yoga: Der Yoga des Wissens

- Karma: Das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Reinkarnationslehre: Tod, Leben nach dem Tod, Wiedergeburt
- Klassische Schriften des Hinduismus: Vedas, Smritis, Itihasas und Puranas (kurze Erläuterung)
- Wichtigste Schriften des Yoga: Upanishaden, Brahma Sutras, Bhagavad Gita, Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika und Bhakti Sutras
- Physischer Körper, Astralkörper, Kausalkörper
- Stufen der spirituellen Entwicklung (7 Bhumikas)
- Kosmologie und Schöpfung: Zeit, Raum, Kausalität
- Vedanta: Philosophie des Absoluten. Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Bewusstsein? Was ist Glück?
- Das Selbst als Sein, Wissen und Glückseligkeit
- Moderne Physik und Vedanta

Yoga Unterrichtsmethodik

- Grundprinzipien des Yogaunterrichtes
- Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers
- Aufbau einer Yogastunde
- Aufbau von Yogakursen und Zyklen: Anfänger-, Aufbau-, Fortgeschrittenenkurse, offene Stunden
- Yoga für den Rücken
- Haltungskorrektur durch Yoga
- Einfühlsame und wirkungsvolle Formen der individuellen Korrektur
- Hilfsmittel im Yoga
- Yoga für Schwangere, Kinder, Senioren
- Möglichkeiten und Grenzen der Yogatherapie

Hatha Yoga und Unterrichtstechniken

- Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Rheuma, Arthrose
- Chronische neurologische Erkrankungen
- Krebskrankungen
- Depression
- Darmerkrankungen

Literaturhinweis:

Du erhältst unser umfangreiches Yogalehrer-Handbuch und Asana Schautafeln. Darüber hinaus benötigst du folgende Bücher, die du in den Seminarhäusern oder im Yoga Vidya Versand

shop.yoga-vidya.de

sowie im Buchhandel erwerben kannst:

Zur Vorbereitung:

„Das Yoga Vidya Asana Buch“, von Sukadev Bretz

„Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch“

Benötigt wird auch:

„Die Bhagavad Gita für Menschen von heute“ mit Erläuterungen von Sukadev Bretz und Wort für Wort Übersetzung

oder wahlweise:

„Bhagavad Gita“ mit Text und Erläuterungen von Swami Sivananda.

Die 4-Wochen-Intensiv Ausbildung bei Yoga Vidya ist ein tiefgehendes spirituelles Erlebnis

Yogalehrer/in Ausbildung 4-Wochen-Intensiv

Regelmäßig findet in einem unserer Ashrams im Westerwald, an der Nordsee, im Allgäu und in Bad Meinberg im Teutoburger Wald eine Ausbildung statt. Diese Ausbildung führt durch die konzentrierte Übung zu einer tiefen inneren Erfahrung und öffnet den Zugang zur inneren Intuition. Du wirst Dinge tun können, die du vorher nicht für möglich gehalten hast. Das erweckte Prana (Lebensenergie) gibt dir die persönliche Ausstrahlung, die für Yogalehrer notwendig ist. Auch das theoretische Fundament ist sehr solide. In Vorträgen und Workshops werden die notwendigen Grundlagen erarbeitet. In Kleingruppen bekommst du erste Unterrichtserfahrung.

Der Kurs ist auch dann für dich geeignet, wenn du nicht als Yogalehrer/in tätig werden willst, sondern für dich selbst Yoga wirklich intensiv erfahren willst.

Du magst dich fragen, wie du ein so komplexes System wie Yoga nach vier Wochen unterrichten kannst. Yogalehrer Intensivkurse gibt es schon seit vielen Jahren. Sie haben sich in der Praxis vielfach bewährt. Genau wie man eine Fremdsprache in mehreren Wochen im Land selbst sehr schnell lernen kann, erfährt man in einem Intensivkurs die Tiefe des Yoga. Diese Intensiv-Ausbildung

ist außerdem sowohl der Grundbaustein für die 2-Jahres-Yogalehrer/in im Modulsystem-Ausbildung als auch eine sehr gute Ergänzung für längere, mehrjährige und weniger intensive Ausbildungen.

Was dich erwartet:

In der Ausbildung wirst du wahrscheinlich tiefe persönliche Veränderungen erleben. In dieser spannenden Zeit kannst du spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern.

Losgelöst von den Ablenkungen des täglichen Lebens kannst du in diesen Wochen gerade für deine eigene Praxis mehr lernen als sonst in mehreren Jahren.

Du kannst wählen, ob du an einer 4-Wochen-Intensivausbildung an einem Stück oder an 2 Blöcken zu je 2 Wochen, oder an 4 Blöcken zu je 1 Woche teilnehmen möchtest.

Yogalehrer Ausbildung als Bildungsurlaub:

Unsere Yogalehrer Ausbildungen sind als Bildungsurlaub in allen Bundesländern anerkannt.

Tagesablauf

06:00–08:30 Uhr
Morgenmeditation, Mantra-Singen, Vortrag

08:45–11:05 Uhr
Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung.
Yogastunde, separat für Fortgeschrittene, Mittelstufe, Sanft

11:05 Uhr
Brunch, Karma Yoga (Mithilfe ca. 45 Min.),
Studienzeit (ca. 45 Min.), Pause

14:00–15:45 Uhr
Vortrag, Workshop

16:00–18:10 Uhr
Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung.
Unterrichtstechniken und eigene Unterrichtserfahrung in Kleingruppen

18:10 Uhr
Abendessen, Pause

20:00–22:10 Uhr
Abendmeditation, Mantra-Singen, Vortrag.
Meditation um 06:00 Uhr mag auf den ersten Blick sehr früh erscheinen. Nach zwei Tagen hat man sich daran gewöhnt. Fröhlich ist die spirituelle Energie in der Atmosphäre am stärksten. So kann die Meditation besonders tief werden.



Ausbildungsorte und Termine der 4-Wochen-Intensivausbildung

4-Wochen-Kurse:

10.01.–07.02.27 BM
31.01.–28.02.27 WW
21.03.–18.04.27 BM
25.04.–23.05.27 AL
30.05.–27.06.27 NO
18.07.–15.08.27 BM
01.08.–29.08.27 WW
05.09.–03.10.27 NO
26.09.–23.10.27 AL
24.10.–21.11.27 BM
26.12.–23.01.28 BM

2x2 Wochen-Kurse, erste Hälfte:

10.01.–22.01.27 BM
31.01.–12.02.27 WW
23.03.–02.04.27 BM
25.04.–07.05.27 AL
30.05.–11.06.27 NO
18.07.–30.07.27 BM
01.08.–13.08.27 WW
05.09.–17.09.27 NO
26.09.–08.10.27 AL
24.10.–05.11.27 BM
26.12.–07.01.28 BM

2x2 Wochen-Kurse, zweite Hälfte:

22.01.–07.02.27 BM
12.02.–28.02.27 WW
02.04.–18.04.27 BM
07.05.–23.05.27 AL
11.06.–27.06.27 NO
30.07.–15.08.27 BM
13.08.–29.08.27 WW
17.09.–03.10.27 NO
08.10.–24.10.27 AL
05.11.–21.11.27 BM

4x1 Wochen-Kurse: 1. Viertel (So-Fr)

10.01.–15.01.27 BM
31.01.–05.02.27 WW
21.03.–26.04.27 BM
25.04.–30.04.27 AL
30.05.–04.06.27 NO
18.07.–23.07.27 BM
01.08.–06.08.27 WW
05.09.–10.09.27 NO
26.09.–01.10.27 AL
24.10.–29.10.27 BM
26.12.–31.12.27 BM

2. Viertel (Fr-Fr)

15.01.–22.01.27 BM
05.02.–12.02.27 WW
26.03.–02.04.27 BM
30.04.–07.05.27 AL
04.06.–11.06.27 NO
23.07.–30.07.27 BM
06.08.–13.08.27 WW
10.09.–17.09.27 NO
01.10.–08.10.27 AL
29.10.–05.11.27 BM
31.12.–07.01.28 BM

3. Viertel (Fr-Fr)

22.01.–29.01.27 BM
12.02.–19.02.27 WW
02.04.–09.04.27 BM
07.05.–14.05.27 AL
11.06.–18.06.27 NO
30.07.–06.08.27 BM
13.08.–20.08.27 WW
17.09.–24.09.27 NO
08.10.–15.10.27 AL
05.11.–12.11.27 BM

4. Viertel (Fr-So)

29.01.–07.02.27 BM
19.02.–28.02.27 WW
09.04.–18.04.27 BM
14.05.–23.05.27 AL
18.06.–27.06.27 NO
06.08.–15.08.27 BM
20.08.–29.08.27 WW
24.09.–03.10.27 NO
15.10.–24.10.27 AL
12.11.–21.11.27 BM



**25% Ermäßigung für unter 26-Jährige
im Schlafsaal und Zelt in BM, NO und WW**

Kursinformation

Prüfung:

Voraussetzung zur Prüfungszulassung ist der Besuch der Yoga Vidya Yogalehrer/in Ausbildung. Die Prüfung besteht aus mehreren Unterrichtsprüfungen, einer schriftlichen und ggf. einer mündlichen Prüfung.

Zertifikat/Anerkennung:

Nach bestandener Prüfung erhältst du das Zertifikat „Yogalehrer/in (BYV)“ vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). Das Zertifikat ist allgemein anerkannt. Ausführliche Infos über den Verband siehe S. 225.

An- und Abreise:

Anreise ab 13:00 Uhr, Zimmerbezug ab 15:00 Uhr. Um 16:00 Uhr Möglichkeit zur Teilnahme an einer Yogastunde, Abendessen um 17:30 Uhr. Der Kurs beginnt um 19:00 Uhr (bitte spätestens um 18:00 Uhr da sein). Beginn der 2., 3. und 4. Woche jeweils Freitag um 20:00 Uhr (bitte spätestens um 19:00 Uhr da sein). Ende am Abreisetag ca. 12:30 Uhr. Abholung ab Bahnhof möglich.

Freizeitaktivitäten:

Freitags ist von ca. 09:30/10:00–20:00 Uhr unterrichtsfrei. Hier besteht die Möglichkeit zu Spaziergängen, Radtouren, Naturfreibad, Besuchen, Ausflügen, etc. Um 16:30 Uhr Möglichkeit zur Yogastunde.

Bitte mitbringen:

Bücher: „Yoga Vidya Asanabuch“ von Sukadev Bretz und „Bhagavad Gita“ oder „Die Bhagavad

Gita für Menschen von heute“ mit Erläuterungen von Sukadev Bretz und Wort für Wort Übersetzung. 3-teilige Bettwäsche (Leihgebühr von 5 €), Handtuch (Leihgebühr 3 € bzw. 2 €), Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenetui, Schreibpapier, Stifte und Schnellhefter, biologisch abbaubare Körperpflegeprodukte, ggf. wetterfeste Kleidung für Ausflüge und gern Musikinstrumente für Mantra-Singen oder „Bunte Abende“. Yoga-Matten, Meditationskissen und Meditationsdecken können kostenlos ausgeliehen werden. Gelbes Oberteil und weiße Yoga-Hose ab der 2. Woche für Unterrichtsrunden.

Ausbildungsleiter:

Ein Team erfahrener Ausbildungsleiter/innen vermittelt kompetent den umfangreichen Stoff. Spezielle Unterrichtseinheiten werden auch von weiteren Ausbildern gegeben.

Teilnahmebedingungen:

Grundkenntnisse in den Asanas und der Yoga Philosophie sind notwendig, um zu wissen, was dich erwartet. Du brauchst aber nicht fortgeschritten zu sein, um teilnehmen zu können. Yoga-Neulingen und Unschlüssigen empfehlen wir, vor der Ausbildung ein Einführungsseminar in einem unserer Häuser zu besuchen.

Die Ausbildung ist intensiv und verlangt Disziplin. Vollständige Teilnahme an allen Kursen Vorträgen und Workshops ist Pflicht.

Fleisch, Fisch, Eier, Tabak, E-Zigaretten, Haschisch, Marihuana, Alkohol, Drogen sind während der Ausbildung nicht erlaubt.

Ausbildungsgebühr: 4-Wochen-Kurse:

MZ 2.943 €; DZ 3.511 €, EZ 4.100 €;
S (nur NO/BM)/Z (nur BM/WW/NO)/Womo
(nur BM/WW): 2.494 €.

2x2-Wo.-Kurse:
MZ 3.176 €; DZ 3.744 €; EZ 4.332 €;
S/Z/Womo 2.726 €.

4x1-Wo.-Kurse:
MZ 3.328 €; DZ 3.896 €; EZ 4.484 €;
S/Z/Womo 2.876 €.

Alle Kurse inklusive Unterkunft, Handbuch, gesamtes Ausbildungsprogramm, Prüfung, Zertifikat und Verpflegung. Ratenzahlung möglich. In Bad Meinberg auch einfache EZ zum DZ Preis.

Anmeldeformular: siehe S. 226.

2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung in den Stadtcentern

Die 2-jährige Yogalehrer Ausbildung gibt dir Gelegenheit, große persönliche Veränderungen zu vollziehen. In dieser Zeit kannst du tiefe spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern.

Du entwickelst alle Teile deiner Persönlichkeit:

Körper, Energien, Gefühle, Gedanken sowie Intuition und kommst in Kontakt mit deiner wahren Natur. Die Ausbildung lässt genug Spielraum, um das theoretisch erlernte Wissen auch zu verinnerlichen und in die Praxis umzusetzen.

Ablauf:

Der Kurs ist in der Regel einmal pro Woche, 18:30–22:00 Uhr. Alle zwei Monate findet ein Intensiv-Wochenend-Seminar statt, zum größten Teil im Ashram Yoga Vidya Bad Meinberg, Westwald oder Nordsee. In manchen Zentren gibt es andere Ausbildungsvarianten.

Teilnahmegebühr:

ab 210 € pro Monat (24 Monatsraten),
siehe Broschüre
„2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung“.

Zertifikat/Anerkennung:

Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer:innen ist einer der größten Anbieter im deutschsprachigen Raum. Die 2-jährige Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung Level 4 ist u.a. bei der Yoga Alliance, United Consciousness Global Board of Yoga Teachers, Indian Yoga Association anerkannt.

Ausführliche Infos in der Sonderbroschüre „2-Jahres-Yogalehrer:innen Ausbildung“.

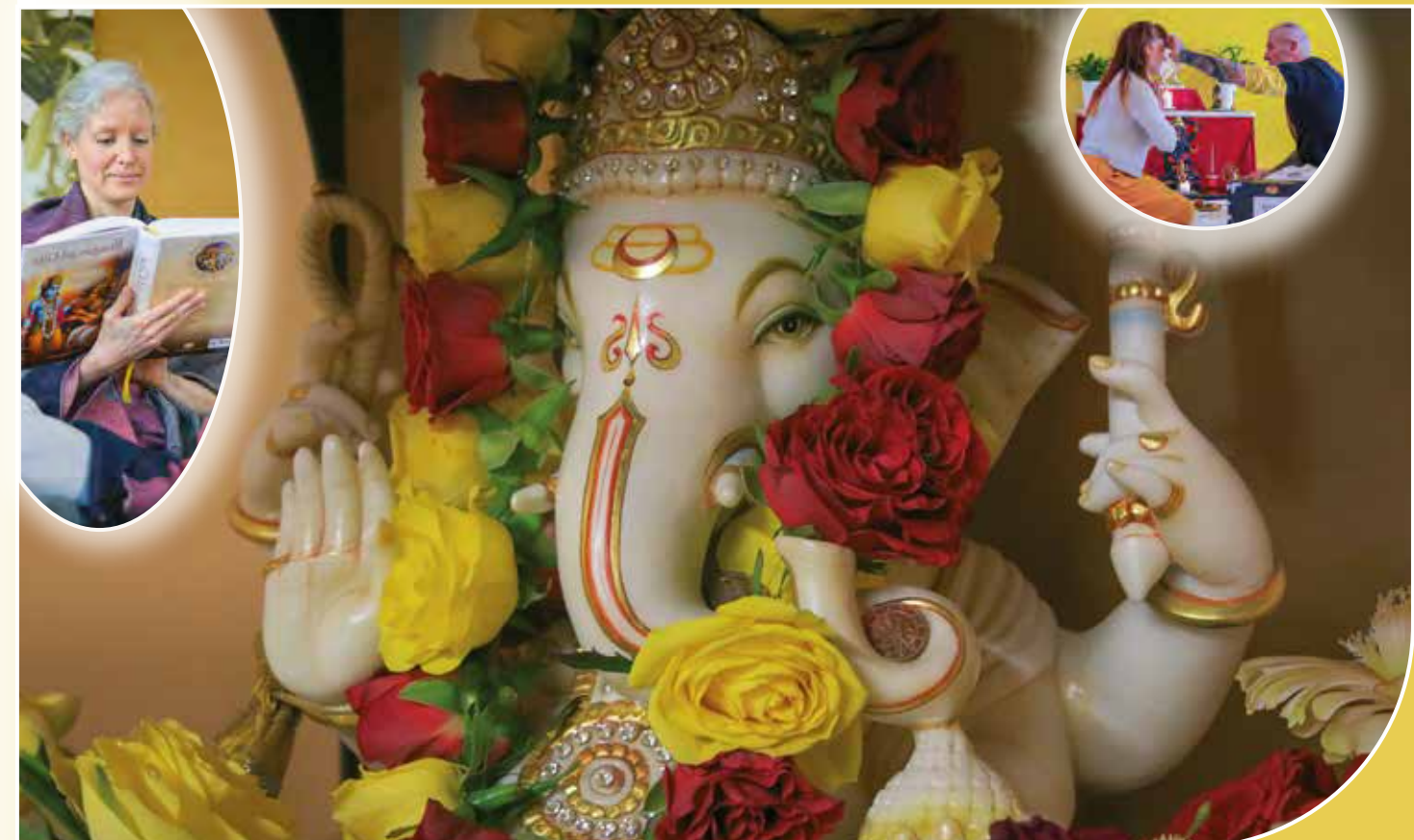
Bitte telefonisch oder im Internet anfordern

Tel. 05234/87-0

yoga-vidya.de/2jahresausbildung

Ausbildungsbeginn 2027:

Bitte bei den jeweiligen Centern erfragen



**25% Ermäßigung für unter 26-Jährige
im Schlafsaal und Zelt in BM, NO und WW**

2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung im Modulsystem

Die Ausbildung besteht aus der 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung (bzw. einer mindestens gleichwertigen vom BYV anerkannten Yogalehrer/innen Ausbildung) und bestimmten Aus- und Weiterbildungs-Modulen. Du kannst dich gleich für die 2-Jahres-Ausbildung im Ashram anmelden oder dich erst nach der 4-Wochen-Ausbildung entscheiden, ob und wie du die weiteren Module absolvierst. In der vierten Woche der Intensivausbildung bekommst du genaue Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten.

Preisbeispiel:

4-Wochen-Yogalehrer-Komplettkurs mit 3x9-tägiger Weiterbildung und 30 Std. Webinar:

MZ 2.943 € + 2.607 € + 170 € = 5.720 €
 DZ 3.511 € + 3.156 € + 170 € = 6.837 €
 EZ: 4.100 € + 3.717 € + 170 € = 7.987 €
 S/Z/Womo: 2.494 € + 2.166 € + 170 € = 4.830 €.

Eine genaue Beschreibung der Module findest du im Broschüren Teil „Yogalehrer Weiterbildungen“, siehe S. 148 oder unter:

yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung

Bei Fragen hilft dir unser Ausbildungsrat weiter:
ausbildung@yoga-vidya.de

Für jedes Modul erhältst du bei vollständiger Anwesenheit und Erfüllen der Teilnahmebedingungen bzw. Bestehen der Prüfung eine Teilnahmebescheinigung/Zertifikat 2-Jahres-Yogalehrer/in.

Yoga als gesundheitliche Prävention wird gefördert:

Du kannst eine Krankenkassenanerkennung als Yogalehrer/in bekommen.

Voraussetzungen:

- Folgende Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildungen werden von den Krankenkassen und der ZPP anerkannt: entweder die 2-Jahres Ausbildung im Modulsystem mit ca. 772 UE, die 2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung in den Stadtcentern mit ca. 772 UE oder die 3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung mit ca. 920 UE
- Dauer der Ausbildung (inkl. der Yogalehrer/in Ausbildung) mind. 2 Jahre

Bei Fragen hilft dir unser Berufsverband weiter:
 Vicara, Krishan und Premajyoti

Mitglied im
BYV
 Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Für die Anerkennung bei den Krankenkassen brauchst du darüber hinaus:

Mindestens 200 Zeitstunden Unterrichtserfahrung als Yogalehrer/in oder einen medizinischen/pädagogischen Grundberuf.

Deine Teilnehmer werden sich freuen – denn sie können dann Zuschüsse von ihrer Krankenkasse für deinen Yogakurs bekommen!

berufsverband@yoga-vidya.de
 Fragen hilft dir unser Berufsverband weiter:
 Vicara, Krishan und Premajyoti

berufsverband@yoga-vidya.de

3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung

Beginn:

10.-12.9.27 BM

Die 3-Jahres-Ausbildung ist ideal, um Yoga wirklich umfassend zu üben, zu erfahren und im täglichen Leben umzusetzen. Sie besteht aus jährlich sieben Wochenenden und einer Intensivwoche. Sie verbindet so die Vorteile einer längeren Ausbildung wie individuelle Führung, Verinnerlichung der spirituellen Prinzipien, Umsetzung ins tägliche Leben, engeren Kontakt mit den anderen Teilnehmenden mit der transformatorischen Kraft von Intensiv-Wochen. Im 1. Teil ist der Kurs eine systematische Schulung aller Aspekte deiner Persönlichkeit und schafft so eine solide Grundlage für deine eigene Praxis.

Der 2. Teil beinhaltet eine Vertiefung der eigenen Übung und das Studium der klassischen Yoga Schriften (Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika und Yoga Sutra). Wir behandeln die menschliche Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre. Du erlernst die Grundprinzipien des Yogaunterrichtes mit folgenden Schwerpunkten: Anfängerkurse, Mittelstufe, Fortgeschrittene, gemischte Gruppen, Yoga für den Rücken, für Schwangere, Kinder, Senioren, Möglichkeiten und Grenzen von Yoga-therapie. Eigene Unterrichtserfahrung ergibt sich aus gegenseitigem Unterrichten in kleinen Gruppen.

Aufbau der Ausbildung:

Losgelöst von den Ablenkungen des täglichen Lebens kannst du in diesen Seminaren die Tiefe des Seins erfahren und jedes Mal deine Praxis auf eine neue Ebene heben.

Die spirituelle Atmosphäre dieses Kraftortes hilft, tiefe Erfahrungen in der Meditation zu machen. Die Kontinuität des Kurses, die Dauer der Ausbildung und die kleine Gruppe gewährleisten eine systematische Schulung und eine individuelle Führung. Nach jedem Seminar werden Übungen empfohlen und Aufgaben für das tägliche Leben gegeben. So kannst du das Gelernte sehr praxisnah umsetzen. Am Ende jeden Jahres schreibst du eine kurze Hausarbeit als Zusammenfassung des Gelernten.

Seminardaten Bad Meinberg:

10.09.-12.09.27 • 05.11.-07.11.27
 03.12.-05.12.27 • 16.01.-23.01.28
 11.02.-13.02.28 • 10.03.-12.03.28
 05.05.-07.05.28 • 16.06.-18.06.28
 08.09.-10.09.28 • 20.10.-22.10.28
 24.11.-26.11.28

(Die Termine der Folgejahre werden im Laufe der Ausbildung bekannt gegeben.)

Teilnahmebedingungen:

Grundkenntnisse in den Asanas und der Yoga Philosophie sind notwendig, um zu wissen, was dich erwartet. Du brauchst keine besonderen körperlichen oder intellektuellen Fähigkeiten. Regelmäßige Teilnahme an den Kursen und Seminaren sowie der Wille, sich zu entwickeln, wird vorausgesetzt. Täglich brauchst du etwa 30-90 Min. für die Übungen. Spätestens im 3. Jahr Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch und Fisch.

Zur Prüfungszulassung ist der Besuch von mind. 85 % der Seminare nötig. Versäumte Seminare können im Rahmen des Seminarprogramms und im Zeitraum der Ausbildung kostenlos nachgeholt werden, sofern du aus wichtigen Gründen nicht teilnehmen kannst und dich mind. zwei Wochen vorher abmeldest.

Ausbildungsleitung:

Erfahrene Yogalehrer:innen werden Vorträge und Yogastunden halten. Zu manchen Themen werden auch besondere Gastlehrer eingeladen.

Ausbildungsgebühr:
 Monatlich ab:
MZ 192 €; DZ 211 €; EZ 247 €;
S/Z/Womo 167 €

Dies schließt alle Kurse, Unterkunft in der gewählten Zimmerkategorie, vegane Verpflegung und das Yogalehrer-Handbuch mit ein. Die erste Zahlung ist mit der Anmeldung fällig, dann jeweils zum 15. jeden Monats (insg. 37 Monatsraten). Die Zahlungen sind auch fällig, wenn aus irgendeinem Grund die Ausbildung abgebrochen oder unterbrochen wird. Vorzeitiger Ausstieg ohne Angabe von Gründen zum Ende jeden Ausbildungsjahres bei dreimonatiger Kündigungsfrist mit Zahlung von 300 € möglich. Die Teilnahme an der 3-Jahres-Ausbildung berechtigt zu 20% Ermäßigung auf etwaige zusätzliche Seminare in den Yoga Vidya Seminarhäusern.

Die folgenden weiterführenden Yogalehrer:innen Ausbildungen haben folgende Teilnahmevoraussetzungen:

Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung/Training mit mindestens 200 UE (=Unterrichtseinheiten) oder mindestens 200 UE einer begonnenen Yoga Ausbildung absolviert, oder nach dem ersten halben Jahr einer Yoga Vidya 2-Jahres- oder nach dem ersten Jahr einer Yoga Vidya 3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung.

Yin Yogalehrer/in Ausbildung

26.3.-9.4.27 BM, 21.11.-5.12.27 BM,
SL: Christian Sadamurti Bliedtnor

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten. Im Yin Yoga werden die Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln gehalten. Es ist daher eine besonders „weiche“, „sanfte“ („Yin“) gleichzeitig besonders tiefgreifende, wirkungsvolle – Weise, die Yoga Vidya Grundreihe auszuführen. Es zielt besonders auf die Gelenke und myofaszialen Strukturen (Bindegewebe) des Beckens, der Beine und der Wirbelsäule. Ein Gefühl tiefer Entspannung stellt sich ein, Bewegungseinschränkungen werden gelöst und der Energiefluss angeregt.

Die Yoga Vidya Grundreihe vereint ideal die Elemente Yin und Yang zu einer ganzheitlichen Praxis, ohne dass wir uns dessen vielleicht bewusst sind. Yang steht für Muskelstärkung, Yin verkörpert längeres Halten, langsame und sanfte

Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. In dieser Ausbildung lernst du, Yoga besonders unter dem Yin-Aspekt zu verstehen und anzuleiten.

Ausbildungsinhalte:

- Grundlagen des Yin Yoga: Yin in der Yoga Vidya Grundreihe/Praxis, Trainingslehre, Yin und Yang-Theorie
- Der funktionale Ansatz in der Yoga Praxis: 3 Ebenen der funktionellen Analyse, 14 Skelettsegmente, 10 Muskelgruppen
- Skelettvariationen
- Die Rolle von Kompression, Spannung und Proportionen in der Asana beim Yin Yoga
- 7 archetypische Asanas und ihre Variationen
- Die Zielgebiete (target zones) im Yin Yoga
- Unterrichten von Yin Yoga in der Gruppe und in Einzelarbeit (Assisted Yin)

- Faszien, Energie-Theorie, Yin Yoga und Meridiane, Rebound, der regenerative Effekt von Yin Yoga
- Möglicher Aufbau verschiedener Yin Yogastunden

Teilnahmevoraussetzung:

Abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 141., sowie mindestens ein Jahr regelmäßige eigene Praxis oder Unterrichtserfahrung.

Prüfung/Zertifikat:

Ausarbeitung einer Beispiel Yin Yogastunde Anatomie mit Einführungsvortrag: „Was ist Yin Yoga?“. Bei Bestehen der Prüfung und vollständiger Teilnahme an allen UE erhältst du das Zertifikat „Yin Yogalehrer (BYV)“, Ca. 140 UE.
MZ 1.509 €; DZ 1.794 €; EZ 2.088 €;
S/Z/Womo 1.286 €.



Business Yogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem

Lerne, Yoga in Unternehmen kompetent und zielgruppengerecht anzubieten und zu unterrichten. Im Rahmen des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“ erarbeiten Unternehmen und Krankenkassen Konzepte und setzen diese um, damit das Leben und Arbeiten im Berufsalltag gesünder für alle gestaltet werden kann. Als Yogalehrer/in eröffnet sich dir ein großes Potenzial, in Unternehmen tätig zu werden. Diese Ausbildung vermittelt dir das nötige Knowhow, um dein Business Yoga-Angebot erfolgreich zu entwickeln und in Unternehmen anbieten zu können. Du lernst – neben vielen wichtigen theoretischen und kommunikativen Grundsätzen – u. a., die bewährte Yoga Vidya-Grundreihe auf die Bedürfnisse und Besonderheiten von Menschen im Berufsalltag anzupassen.

Die Business Yogalehrer Ausbildung (mind. 502 UE) setzt sich aus 3 Bausteinen zusammen:

1.) Yogalehrer Ausbildung

Yoga Vidya- oder andere Ausbildung, mind. 400 Unterrichtseinheiten; kürzere Ausbildungen auf Anfrage.

MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €; S/Z/Womo 2.494 €.

2.) Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

26.–28.3.27 BM, SL: Yudhishthira Franko Loddo
Du lernst die wichtigsten Grundlagen, um aktiv Yoga in Unternehmen anbieten zu können: Was kann ich anbieten? Wie gewinne ich meine Kunden? Wie gestalte ich meinen Unterricht?
ca. 22 UE.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

3.) Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

27.6.–4.7.27 BM, SL: Yudhishthira Franko Loddo
Erarbeite dir Brücken zwischen Yoga und dem Wirtschaftsleben. Lerne Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu platzieren und zu vermarkten.

In Rollenspielen übst du, wie du im Kundengespräch überzeugen kannst. In Kleingruppenarbeit passt du außerdem die Yoga Vidya Grundreihe für den Einsatz im Business an. Ca. 80 UE
MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

Abschluss/Zertifikat:

Nach erfolgreichem Absolvieren aller 3 Bausteine erhältst du das Zertifikat „Business Yogalehrer/in BYV“.



Mantra Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Mantras können die Wirkung der Yogaübungen verstärken, vertiefen und harmonisieren. Mantra-Yogastunden sind sehr beliebt, denn sie berühren einen tiefen spirituellen Kern in den Teilnehmenden. Sie schenken neue Energie, harmonisieren Körper, Geist und Seele und erfüllen den Geist mit friedvollen, erhebenden Schwingungen. Deine Stimme ist dabei ein wichtiges Instrument. Lass dich vom gemeinsamen Singen inspirieren, entdecke dein musikalisches Potential und schöpfe Mut, die Mantras und das Singen wirkungsvoll in deinen eigenen Yogaunterricht zu integrieren.

Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung/Training mindestens 120 oder begonnene Yogalehrer Ausbildung mindestens 200 UE oder Yoga Vidya Übungs-/Kursleiter mindestens 108 UE. **Die Ausbildung beinhaltet (mindestens 150 UE):**

1) Pflichtmodul:

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche

28.3.–4.4.27 BM, SL: Sundaram, Katyayani
28.11.–5.12.27 BM, SL: Narendra Hübner, Katyayani

2) Pflichtmodul:

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

1.–6.1.27 BM, SL: Sukadev Bretz, Vani Devi Beldzik
13.–18.8.27 BM, SL: Sukadev Bretz, Katyayani
ca. 60 UE

3) Wahlmodule

Ein Mantra-/Kirtan-/Harmonium-Seminar deiner Wahl. Mindestens. 20 UE, das entspricht einem Wochenendseminar.

Siehe in diesem Katalog oder:
yoga-vidya.de/seminar

Abschluss/Zertifikat:

Bei Nachweis aller Module und erfolgreicher praktischer Unterrichtsprobe erhältst du das Zertifikat „Mantra Yoga Lehrer/ in (BYV)“ (mind. 150 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

Klang Yogalehrer/in Ausbildung

In dieser Ausbildung lernst du, Klangyogastunden, Klangreisen und Klangmeditationen selbstständig anzuleiten. Du lernst mit verschiedenen Klanginstrumenten umzugehen, sie gezielt für Entspannung, Yogastunden, Meditation und Klangreisen einzusetzen und deine Teilnehmer dadurch in tiefe Entspannung zu führen. Dabei wird auch die Wirkung der Klänge und Klangschwingungen auf die Chakras mit einbezogen. Du kannst viele Selbsterfahrungen machen und lernen, ganz individuell auf deine Schüler und Schülerinnen einzugehen. Mit dieser intensiven Bausteinausbildung spezialisierst du dich als Yogalehrer auf dem Gebiet des Klangs und hast auch die Möglichkeit, Workshops und Seminare zum Thema anzubieten.

Voraussetzung:

Begonnene oder abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 141..

Die Ausbildung beinhaltet (mindestens 150 UE):

1) Zwei Pflichtmodule

• **Klangtherapie im Yogaunterricht** siehe S. 161.

• **Klangtherapie im Yogaunterricht: Schwerpunkt Rückenyoga** siehe S. 161.

Du kannst diese Seminare auch als einzelne Weiterbildungen besuchen (mit Teilnahmebescheinigung).

2) Wahlmodule

Du kannst dir aus den folgenden Seminaren deine Wahlmodule selbst zusammenstellen, je nach deinen persönlichen Schwerpunkten, Interessen und Terminplanung (mindestens 70 UE):

• **Klangmassage Ausbildung** siehe S. 189. ca. 60 UE.

• **Klang-Stille-Sein** **15.–17.1.27 BM**

SL: Jeannine und Maik Hofmeister, ca. 22 UE.

• **Klang erleben mit Yoga** **22.–24.1.27 BM, 13.–15.8.27 BM**

SL: Jeannine und Maik Hofmeister, ca. 22 UE.

Abschluss/Zertifikat:

Bei Nachweis aller Module erhältst du das Zertifikat „Klang Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mindestens 150 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



Hormon Yogalehrer/in Ausbildung

Mit Hormonyoga werden die körperlichen, geistig-seelischen und energetischen Beschwerden bei Veränderungen oder Störungen des Hormonsystems günstig beeinflusst. Z.B. steigen für Frauen die Chancen, schwanger zu werden. In den Wechseljahren werden die negativen Begleiterscheinungen gemildert und das spirituelle Entwicklungspotential wird zur Entfaltung gebracht. Auch Männer können mit Hormonyoga arbeiten.

In der Ausbildung lernst du insbesondere:

- Die Aufgaben des Hormonsystems im Körper
- Veränderungen des Hormonsystems im Laufe des Lebens
- Verständnis des weiblichen und männlichen Körpers
- Yoga Vidya Hormonyogareihe, die Übungen von Dinah Rodrigues integriert
- Übungen zu speziellen Themen, wie Aktivierung des Unterleibs, Hüftöffnung, Abbau von Hitzewallungen, Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins
- Atem- und Meditationstechniken
- Unterrichtspraxis in Kleingruppen: Ansagen der einzelnen Übungen, Übungsreihen, Kursaufbau und -struktur für Hormonyoga-Kurse und -Workshops
- Umgang mit den besonderen Herausforderungen, wenn Menschen große Entwicklungsschritte machen
- Potential hinter Begleiterscheinungen in den Wechseljahren und seine Nutzung für spirituelle Entwicklung und Lebensweisheit
- Den Wandlungsprozess auf körperlicher, geistig-seelischer und spiritueller Ebene erkennen, verstehen und positiv beeinflussen
- Kriyas und Shank Prakshalana

Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung/Training mindestens 120 UE oder begonnene Yogalehrer Ausbildung mindestens 200 UE oder Yoga Vidya Übungs-/Kursleiter mindestens 108 UE.

Die Ausbildung beinhaltet (mindestens 170 UE):

1) Hormon Yoga Basisseminar Yogalehrer-Weiterbildung

5.-7.3.27 AL, SL: **Amba Popiel-Hoffmann**
16.-18.4.27 BM, 4.-6.6.27 BM,
25.-27.6.27 WW,
SL: **Amba Popiel-Hoffmann,**
Shivapriya Große-Lohmann

Als einzelne Weiterbildung oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“ Mit Teilnahmebescheinigung ca. 22 UE.

5.-7.3.27:
MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

16.-18.4.27, 4.-6.6.27:
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

25.-27.6.27:
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

2) Pflichtmodul Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche

1.-8.8.27 BM, SL: **Amba Popiel-Hoffmann,**
Shivapriya Große-Lohmann

Als einzelne Weiterbildung oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“. Ca. 88 UE.

Teilnahmevoraussetzung:

Bereits besuchtes Hormon Yoga Basisseminar.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;
S/Z/Womo 682 €.

3) Wahlmodule

Du kannst dir aus den folgenden Seminaren deine Wahlbausteine selbst zusammenstellen, je nach deinen persönlichen Schwerpunkten und Interessen und Terminplanung (mindestens 60 UE):

• **Das Hormonsystem- ein Buch mit 108 Siegeln** siehe S. 156

• **Prana Heilung Ausbildung Grundkurs** siehe S. 179

• **Yoga bei psychischen Problemen** siehe S. 210

Abschluss/Zertifikat:

Bei Nachweis aller Module und erfolgreicher praktischer Unterrichtsprobe erhältst du das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mindestens 170 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

yoga-vidya.de/seminar



- Practice conscious breathing
- Reduces cortisol and cholesterol levels in the blood
- Regulate your weight
- More energy
- Increases balance

Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung

Teil 1: 12.-19.9.27 BM

Teil 2: 14.-21.11.27 BM

SL: **Ravi Persche, Wolfgang Kessler**

Nur beide Teile zusammen möglich.

In dieser kompakten zweiwöchigen Ausbildung im Rücken Yoga kannst du die Qualifikation zum/zur Rücken Yogalehrer/in erwerben.

80 Prozent der Bevölkerung haben mindestens einmal im Jahr nennenswerte Rückenbeschwerden, viele davon sind chronisch. Die Nachfrage nach Bewegungsprogrammen zur Vorbeugung und zur Linderung bereits eingetretener Beschwerden ist groß. Bisher ist Rücken Yoga noch deutlich unterrepräsentiert; nur wenige Unterrichtende sind fundiert darin ausgebildet. Als Yogalehrer/in erschließt sich dir hier ein großer Markt, und dein Engagement kann sehr vielen betroffenen Menschen und der Gesellschaft einen hohen gesundheitlichen Nutzen bringen.

Mit dieser Ausbildung gewinnst du Sicherheit im Umgang mit Rückenbeschwerden und kannst einen rückengerechten, anatomisch exakten, verantwortungsbewussten Gruppen- und Einzelunterricht zu dieser hoch aktuellen Thematik anbieten – eine u.a. auch an Volkshochschulen stark gefragte Qualifikation. Auch für andere spezielle Zielgruppen, wie z.B. Yoga für Senioren, bietet diese Ausbildung eine fundierte Grundlage. Auch dein normaler Yogaunterricht wird davon profitieren.

Du lernst in Theorie und viel Praxis:

- Die besonderen Merkmale und Beschwerden des Rückens
- Rücken Yogastunden zur Vorbeugung, bei Beschwerden und für Senioren
- Diese Kenntnisse in allgemeine Anfänger-, Mittelstufen-, Fortgeschrittenenstunden einfließen zu lassen
- Korrekturen und Hilfestellungen
- Einsatz von Yogahilfsmitteln
- Vertiefung und praktische Erfahrung durch gegenseitiges Unterrichten in Kleingruppen

Ausbildungsinhalte:

(beide Wochen zusammen)

- Anatomische Grundlagen: Skelett, Muskulatur, Gelenke
- Anatomie der Bewegung: besonders Wirbelsäule, Becken, Beine und Schulter, Nacken
- Haltungsanalyse
- Beschwerdebilder: unterer Rücken, Becken, ISG; oberer Rücken, Stress; Skoliose, Beckenschiefstand, Gleitwirbel (Spondylolisthesis); Osteoporose, Arthrose, Gelenkerkrankungen
- Aufbau von Yogastunden
- Asanas bei Rückenbeschwerden
- Asanas rückengerecht zur Vorbeugung

- Asanas exakt und rückengerecht für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschritten
- Einsatz von Yogahilfsmitteln
- Korrekturen und Hilfestellungen
- Gegenseitiges Unterrichten und Korrigieren
- Tipps zu Alltag u. Sport bei Rückenbeschwerden
- Yoga für Senioren

Ein Ausbildungshandbuch mit Übungsanleitungen und eine DVD sind Bestandteil der Ausbildungsunterlagen.

Teilnahmevoraussetzung:

Abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 141. (Kompaktausbildung 2 Wochen, ca. 150 UE).

Prüfung/Zertifikat:

Praktische Unterrichtsproben, schriftliche Prüfung am Ende der zweiten Woche. Bei Bestehen der Prüfung, vollständiger Teilnahme an allen UE von Teil 1 und Teil 2 sowie Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Rücken Yogalehrer/in BYV“, ca. 150 UE.

Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung:

MZ 1.510 €; DZ 1.794 €; EZ 2.087 €;

S/Z/Womo 1.285 €.

(Teil 1 + 2 zusammen)



Index

Kursinformationen und Tagesablauf	147	Schwangeren-Yoga Weiterbildung	154
Weiterbildungen zum halben Preis	147	Yoga bei spezifischen Beschwerden	155
2-Jahres-Ausbildung im Modul-System	148	Yoga für bestimmte Zielgruppen	156
Die 10-Wochenend-Weiterbildung	149	Spirituelle und persönliche Entwicklung	157
Die 9-Tage-Intensiv-Weiterbildung	150	Hatha Yoga und Fitness	158
Kinder-Yoga Weiterbildung	153		



„Wenn du das Glück von Konzentration und Meditation gekostet hast, wird es dir schwer fallen, die Praxis auch nur einmal zu verpassen.“

Swami Sivananda

Yogalehrer/in Weiterbildungen

Die nachfolgenden weiterführenden Weiterbildungen für Yogalehrende haben als Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Yogalehrer/innen Ausbildung/Training mit mindestens 120 UE (=Unterrichtseinheiten) oder mind. 200 UE einer begonnenen umfangreicheren Yogalehrer/in Ausbildung absolviert, oder Yoga Vidya Übungs-/Kursleiter/in mit mindestens 108 Unterrichtseinheiten.

Kursinformationen

Hier findest du das weltweit umfangreichste Weiterbildungsangebot für Yogalehrer aller Traditionen.

Mit den Weiterbildungen vertiefst du jeweils einen oder mehrere Aspekte des klassischen Yoga. Je nach persönlichen Neigungen und Fähigkeiten wählst du deine eigenen Schwerpunkte. Die Weiterbildungen bieten dir die Möglichkeit fortgeschrittener Praxis mit längerer Meditation, intensivem Pranayama, forderndem Üben bzw. Variationen in den Asanas, Studium der Schriften und Vorträge über Vedanta, Raja Yoga, Bhagavad Gita u. v. m. Die gemeinschaftliche Erfahrung fördert deine spirituelle Entwicklung. Hebe dein Wissen auf eine neue Stufe!

Unsere Weiterbildungsseminare:

- Vermitteln dir mehr Wissen zu Yoga Unterrichtstechniken
- Vertiefen und bauen das in der Yogalehrer Ausbildung Gelernte aus
- Geben dir Ansprechpartner für Fragen, die aus deiner Yoga Unterrichtspraxis kommen
- Bieten die Möglichkeit, Erfahrungen über die Integration des Yoga ins tägliche Leben mit Gleichgesinnten auszutauschen und wertvolle Ratschläge zu bekommen
- Verhelfen zu tieferen inneren Erfahrungen
- Inspirieren deine eigene Yoga Praxis
- Zeigen dir weitere faszinierende Aspekte des Yoga

Leichtere Anerkennung durch öffentliche Institutionen/Krankenkassen, da die Stundenzahl der Yogalehrer Ausbildung erheblich steigt. (siehe S. 140)

Unsere Seminarleiter/innen freuen sich auf ein intensives Arbeiten mit dir in hochmotivierten, interessierten Gruppen.

Infos über den Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV), siehe S. 225.

Tagesablauf

Der Tagesablauf folgt dem bewährten Yoga Vidya Seminarablauf. Je nach Ausbildung gibt es kleinere Abweichungen. Die Workshops, Vorträge, Meditationen und Yogastunden sind weitgehend auf das jeweilige Weiterbildungsthema abgestimmt.

Anreisetag:

16:30 Uhr

Yogastunde (freiwillig)

18:00 Uhr

Abendessen

20:00 Uhr

Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Folgende Tage:

06:00-07:00 Uhr

Pranayama (je nach Seminar freiwillig oder Pflicht, manchmal Meditation oder Kriyas)

07:00-08:00 Uhr

Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Lesung

08:05-11:00 Uhr

Vortrag/Workshop/Yogastunde

11:00-12:00 Uhr

Brunch; Mithilfe ca. 45 Min.; Freizeit, Studienzzeit

14:00/14:30 Uhr

Vortrag, Workshop

16:15-18:00 Uhr

Yogastunden, Unterrichtstechniken oder Workshop

18:00-19:00 Uhr

Abendessen

20:00-21:00 Uhr

Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Lesung

21:05-22:00 Uhr

Vortrag, Workshop, Studienzzeit

Seminarende:

Bei Wochenenden ca. 14:00 Uhr, bei längeren Seminaren mit Brunch ca. 12:30 Uhr

Weiterbildungen zum halben Preis

Du möchtest bis zu 50 % des Preises für ein Weiterbildungsseminar einsparen?

Nutze die staatlichen Fördermöglichkeiten. Entscheidend ist nicht, dass die von dir ausgesuchte Weiterbildung zu deinem momentanen Berufsbild passt, sondern dass sie als Weiterbildungsmaßnahme durch den Staat anerkannt ist. Auf zahlreiche Yoga Vidya Seminare trifft dies zu. Nähere Informationen siehe S. 130.

Empfohlene Bücher

- 1 Sukadev Bretz: „Hatha Yoga Pradipika“ (HYP)
- 2 Sukadev Bretz: „Die Kundalini-Energie erwecken“ (KE)
- 3 „Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“ (YVL) – nur vor Ort erhältlich
- 4 Sukadev Bretz: „Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“ (YW)
- 5 Sukadev Bretz: „Das Yoga Vidya Asana Buch“ (YVA)
- 6 „Bhagavad Gita“, Text und Erläuterungen von Swami Sivananda (BG)
- 7 Sukadev Bretz: „Die Bhagavad Gita für Menschen von heute“ (BhG)
- 8 „Die Upanishaden“ (Goldmann Verlag)
- 9 „Yoga verstehen – Die Anatomie der Yogahaltungen“ von Ann Swanson (ADY)

Alle Bücher sind im Haus Yoga Vidya und im Yoga Vidya Versand erhältlich:

shop.yoga-vidya.de

Die meisten gibt es auch im Buchhandel.

Mehr als 200 Weiterbildungen und Aufbau-seminare für Yogalehrer/innen an vier Standorten in Deutschland



2-Jahres-Ausbildung im Modulsystem*

Für die ZPP Anerkennung brauchst du zusätzlich zur 4-Wochen Yogalehrer/in-Ausbildung oder einer vergleichbaren Ausbildung anderer Yogalehrer Richtungen weitere Module

Modul 1:

Level 2 Yogalehrer/in Ausbildung (BYV-4 Wochen Intensiv oder 1-Jahr). Anerkennung externer Yogalehrer/in Ausbildung möglich.

Modul 2:

10 Weiterbildungswochenenden der Weiterbildungsreihe

Oder:

Zwei 9-tägige Intensivweiterbildungen, wobei eine davon die Weiterbildung A sein muss. Dazu zählen die Weiterbildungen A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10 oder A11. Die zweite muss eine andere sein (also nicht 2 x A), damit du auch bei einem anderen Thema in die Tiefe gehst.

Oder:

Eine 9-tägige Intensiv-Weiterbildung und 5 Weiterbildungswochenenden:

Wenn die Weiterbildung A besucht wird, können die 5 Wochenenden beliebig aus der 10-Weiterbildungswochenend-Reihe gewählt werden. Ist die besuchte Intensiv-Weiterbildung eine andere als A, müssen unter den 5 Wochenenden „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Hatha Yoga und Sport“ sowie „Anatomie und Physiologie“ dabei sein.

Yogatherapie-Ausbildung und eine 9-tägige Intensiv-Weiterbildung oder 5 Weiterbildungswochenenden.

Oder:

„Ausbildung zum psychologischen Yogatherapeuten und eine Intensiv Weiterbildung A oder 5 Wochenenden der Weiterbildungsreihe, darunter „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Hatha Yoga und Sport“ sowie „Anatomie und Physiologie“

Modul 3:

E-Learning Modul „Gesundheitsförderung und Prävention“ (30 Stunden)

Modul 4:

Hausarbeit „Grundlagen von Didaktik, Methodik und motivationales Handeln“

Modul 5:

Yogalehrer Weiterbildung „Intensiv Z“ inklusive Praktischer/theoretischer Abschlussprüfung. Du erhältst ein bei den Krankenkassen anerkanntes Zertifikat (810 UE). Teilnahmevoraussetzung für Modul 5 ist der erfolgreiche Abschluss aller vorherigen Module.

Absolventen anderer Yogalehrer Ausbildungen informieren sich bitte bei:

ausbildung@yoga-vidya.de

Du kannst dich gleich für die 2-Jahres-Ausbildung im Modulsystem anmelden oder dich erst nach der 4-Wochen-Ausbildung entscheiden, ob und wie du die weiteren Module absolvierst. In der vierten Woche der Intensivausbildung bekommst du genaueste Informationen über die einzelnen Möglichkeiten.

Bei Fragen wende dich bitte an:

ausbildung@yoga-vidya.de

* Diese Yogalehrer Ausbildung im Modulsystem erfüllt die Anforderungen der Krankenkassen hinsichtlich einer qualifizierten Fachausbildung als Yogalehrer/in, siehe S. 140.



Die 10-Wochenend-Weiterbildung

Die Wochenendseminare finden jeweils Freitag 20:00 Uhr bis Sonntag ca. 14:00 Uhr statt. Es empfiehlt sich, schon am Freitag um 15:00 Uhr anzureisen (Yogastunde 16:30 Uhr, Abendessen 18:00 Uhr). Die 10-Wochenend Weiterbildung in Verbindung mit der 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung und Modul 3,4,5 berechtigt zum Zertifikat 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung im Modulsystem siehe S. 148.

Indische Schriften und Philosophiesysteme

12.-14.3.27 NO, 17.-19.9.27 WW

Die wichtigsten Yogaschriften. Die 6 Darshanas.

Unterrichtstechniken:

Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken.

Benötigte Literatur: YVL **

Hatha Yoga und Sport

5.-7.11.27 WW

Sportmedizin. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Sport und Yoga. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis.

Unterrichtstechniken:

Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Mittelstufe.

Benötigte Literatur: YVA **

Raja Yoga 1

15.-17.1.27 BM

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und Positives Denken. Meditationstechniken.

Unterrichtstechniken:

Yoga für Fortgeschrittene. Benötigte Literatur: YW **

Raja Yoga 2

5.-7.3.27 BM

2. Kapitel der Yoga Sutras. Sadhana, die spirituelle Praxis. Kriya Yoga, Kleshas, die Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Ashtanga, die 8 Stufen des Yoga.

Unterrichtstechniken:

Geistige Wirkungen des Yoga. Yoga für Kinder.

Benötigte Literatur: YW **

Raja Yoga 3

29.-31.1.27 NO, 17.-19.9.27 BM

3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras. Meditationserfahrungen. Übernatürliche Kräfte. Hilfe aus dem Inneren – Kontakt mit dem eigenen Selbst. Entwicklung der Intuition. Yoga und westliche Psychologie. Psychotherapie und Yoga.

Unterrichtstechniken:

Vortragstechnik, Gruppenleitung.

Benötigte Literatur: YW **

Hatha Yoga, Entspannung und Stress-Management

30.4.-2.5.27 BM

Entspannungstechniken. Geistige Einstellung und Stress. Allgemeines Anpassungsprinzip. Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen des Yoga. Entspannungstechniken. Mentales Training. Yoga und Gesundheit. Yoga im täglichen Leben. Krankenkassen und Yoga.

Unterrichtstechniken:

Yogatherapie, Yoga bei speziellen Problemen.

Benötigte Literatur: YVL, YVA **

Kundalini Yoga Fortgeschrittene

11.-13.6.27 WW, 8.-10.10.27 NO

Der Yoga der Energieerweckung. Besprechung der Hatha Yoga Pradipika. Prana, Nadis, Chakras, Kundalini, Astralkörper, Evolution des Bewusstseins. Tantra. Kriyas. Intensiveres Pranayama. Mudras

Unterrichtstechniken:

Energetische und andere subtile Aspekte beim Unterrichten des Yoga.

Benötigte Literatur: HYP, KE **

Anatomie und Physiologie für Yogalehrer

12.-14.11.27 BM

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe, Muskeln.

Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen. Bitte vorher lesen:

ADY **

Bhagavad Gita

12.-14.2.27 WW, 3.-5.12.27 NO

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag: Wie erkenne ich meine Lebensaufgabe?

- Wie entscheide ich mich?
- Was ist meine Pflicht?
- Wie finde ich meine Wesensnatur (Swarupa)?
- Wie kann ich meiner Wesensnatur folgen?
- Wie finde ich den Weg zu meinem Herzen?
- Motivationstraining: „Wie bringe ich Teilnehmer zum Üben?“ Benötigte Literatur: BG, BhG **

Jnana Yoga und Vedanta

23.-25.4.27 WW, 7.-9.5.27 NO

Der Yoga des Wissens. „Wer bin ich?“, „Was ist das Ziel des Lebens?“, „Was ist das Universum?“. Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditationstechniken.

Unterrichtstechniken:

Meditation im Yogaunterricht.

Benötigte Literatur: UP **

DIE 10-WOCHENEND-WEITERBILDUNGSREIHEN

Nach jeder längeren Ausbildung beginnt eine 10er Weiterbildungsreihe. Wenn du diese als Ganzes buchst sparst du 20% gegenüber Einzelbuchungen.

• **Weiterbildungsreihe 220**
15.1.27-12.11.28 BM

• **Weiterbildungsreihe 221**
5.3.27-21.1.29 BM

• **Weiterbildungsreihe 222**
23.4.27-18.2.29 WW

• **Weiterbildungsreihe 223**
17.9.27-6.5.29 BM

• **Weiterbildungsreihe 224**
8.10.27-6.5.29 NO

• **Weiterbildungsreihe 225**
5.11.27-23.9.29 WW

• **Weiterbildungsreihe 226**
3.12.27-14.10.29 BM

Teilnahmebedingungen/Zertifikat

Damit wir dir ein 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildungszertifikat ausstellen können, musst du 10 Yogalehrer-Wochenend-Weiterbildungen absolvieren, das Webinar „Gesundheit und Prävention“ und die 9-tägige WBI Z. Mindestens 8 der Yogalehrer-Wochenend-Weiterbildungen müssen aus der 10er-Wochenend-Weiterbildungsreihe sein (darunter die 3 Wochenenden „Hatha Yoga und Sport“, „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Anatomie und Physiologie“).

Für maximal 2 Ausweichtermine kannst du dir andere, auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignete Wochenend-Seminare aussuchen. Du kannst Ausweichtermine auch im Westerwald, an der Nordsee, im Allgäu oder in Bad Meinberg belegen. Kostenloses Umbuchen ist nur möglich, wenn du unsere Rezeption mindestens 2 Wochen vor Seminarbeginn informierst. Bei Fragen zur 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung im Modulsystem wende dich bitte an:

ausbildung@yoga-vidya.de

Preisbeispiel für Bad Meinberg:

Kursgebühr

für 10 Weiterbildungswochenend-Reihe in BM

(20 % günstiger als Einzelbuchungen):
MZ 1.752 €; DZ 2.112 €; EZ 2.448 €;
S/Z/Womo 1.520 €.

Für alle 10 Seminare in zwei Jahren, Unterkunft und vegane Vollwerkost eingeschlossen.

Monatsraten möglich:

je 20 Raten à
MZ 92 €; DZ 111 €; EZ 129 €;
S/Z/Womo 80 €.

Einzel gebuchtes Wochenende:

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €;
S/Z/Womo 190 €.

Preise in anderen Ashrams saisonbedingt abweichend.

Selbstverständlich gehen wir auf individuelle Fragen, Wünsche und Vorschläge ein. Wir können die Themen bei Bedarf auch leicht abwandeln und den Teilnehmerwünschen anpassen. Falls du an einem Seminar nicht teilnehmen kannst, kannst du es bis Ende 2029 nachholen. Kostenlos nur bei rechtzeitiger Abmeldung bei unserer Rezeption (mindestens 2 Wochen vor Seminarbeginn).

** Literaturhinweise siehe S. 147.

Die 9-Tage-Intensiv-Weiterbildungen

Fortgeschrittene Praxis für Yogalehrende

Ganz besondere Kurse für den ernsthaften Aspiranten: Längere Meditation, intensives Pranayama, fortgeschrittene Asanas führen dich zu einer tiefen Erfahrung. Vorträge über Vedanta, das Studium der Schriften, ermöglichen dir ein grundlegendes Verstehen des spirituellen Lebens. In einer Gruppe von hoch interessierten Yogalehrern ist ausgezeichnetes Arbeiten möglich. Es entsteht eine starke spirituelle Schwingung. Diese Weiterbildungsseminare stehen allen offen, die eine Yogalehrer-Ausbildung begonnen oder abgeschlossen haben (Details siehe S. 141.) und das dort Gelernte und in der eigenen Praxis Erprobte weiter vertiefen wollen.

Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta

1.1.–10.1.27 BM, SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert
26.3.–4.4.27 WW, SL: Swami Saradananda
 Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung.
 Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement.

Jnana Yoga und Vedanta: Vedanta, die Philosophie vom „Ende des Wissens“. Freiheit und Unsterblichkeit. Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Glück? Eine systematische Analyse dieser Fragen führt dich zur Erkenntnis der Wahrheit: Deine wahre Natur ist reines Bewusstsein, reines Sein, Wissen und Glückseligkeit. Diese Erkenntnis verhilft dir zur Befreiung von allen Verstrickungen des Geistes.

Unterrichtstechniken:

- Unterrichtsgestaltung, Didaktik, individuelle Korrekturen. Anfänger und Mittelstufe besonders: Korrekturen und Hilfestellungen
- Yogatherapie, Yoga bei speziellen Problemen, gegenseitiger Austausch
- Yoga fürs Herz (Ornish-Programm)
- Yoga für den Rücken
- Yoga bei Gelenkproblemen
- Yoga bei Atemproblemen (Asthma u.a.)
- Yoga bei psychosomatischen Beschwerden
- Yoga auch im Rollstuhl. Sanfte Variationen für Menschen mit körperlichen Gebrechen
- Unterrichten von Entspannungs-Workshops
- Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis

Hatha Yoga:

- Erlernen von fortgeschrittenen Techniken
- Shank Prakshalana, vollständige Darmreinigung zur Entschlackung des ganzen Organismus
- Hatha Yoga und Sport: Sportmedizin, Muskel und Skelettsystem, Aufbau des Muskels, wie Muskeln durch die Yoga Praxis beeinflusst werden
- Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining
- Entspannung und Stressmanagement, Allgemeines Anpassungsprinzip
- Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen des Yoga
- Entspannungstechniken
- Mentales Training
- Yoga und Gesundheit
- Yoga im täglichen Leben
- Krankenkassen und Yoga

1.1.–10.1.: MZ 869 €; 1.052 DZ €; EZ 1.239 €; S/Z/Womo 722 €.
26.3.–4.4.: MZ 869 €; 1.102 DZ €; EZ 1.299 €; S/Z/Womo 722 €.

Intensiv A2 – Die Weisheit der Upanishaden

8.8.–17.8.27 BM, SL: Maheshwara Mario Illgen
 Die Weisheit der Upanishaden, Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

Jnana Yoga und Vedanta:

Eingehende Behandlung der Upanishaden. Sie enthalten den philosophisch-metaphysischen Teil der Veden, die Grundlage für Vedanta, die Philosophie der Einheit. Eine faszinierende und mitreißende Analyse der Upanishaden behandelt die Grundfragen der menschlichen Existenz: Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Glück? und führt dich zur Erkenntnis: Deine wahre Natur ist reines Bewusstsein. Diese Erkenntnis verhilft dir zur Befreiung von allen Verstrickungen des Geistes, zu einem Leben in Freiheit.

Indische Schriften und Philosophiesysteme:

Die wichtigsten Yogaschriften; die 6 Darshanas; Upanishaden.

Unterrichtstechniken:

Unterrichtsgestaltung; Didaktik; individuelle Korrekturen und Hilfestellungen für Anfänger und Mittelstufe.

Yoga-Therapie:

Yoga bei speziellen Problemen; gegenseitiger Austausch; Yoga fürs Herz (Ornish-Programm); Yoga für den Rücken; Yoga bei Gelenkproblemen; Yoga bei Atemproblemen (Asthma u. a.); Yoga bei psychosomatischen Beschwerden. Yoga auch im Rollstuhl. Sanfte Variationen der Yoga Vidya Reihe für Menschen mit körperlichen Gebrechen. Unterrichten von Entspannungs-Workshops. Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis.

Hatha Yoga:

Erlernen von fortgeschrittenen Techniken; Shank Prakshalana, vollständige Darmreinigung zur Entschlackung des ganzen Organismus.

Hatha Yoga und Sport:

Sportmedizin; Muskel und Skelettsystem; Aufbau des Muskels; wie werden die Muskeln durch die Yoga-Praxis beeinflusst? Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Hatha Yoga und Entspannung: Entspannung und Stressmanagement; allgemeines Anpassungsprinzip; wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen des Yoga; Entspannungstechniken; mentales Training, Yoga und Gesundheit; Yoga im täglichen Leben. Krankenkassen und Yoga.

Benötigte Literatur:

„Die Upanishaden mit Kommentar von Eknath Easwaran“, „YVA“, „YVL“, „Handbuch Anatomie – Bau und Funktion des menschlichen Körpers“. **MZ 869 €; 1.052 DZ €; EZ 1.239 €; S/Z/Womo 722 € in BM.**

Intensiv A5/F5 – Atma Bodha – die Erkenntnis des Selbst

1.–10.10.27 BM, SL: Sukadev Bretz
 Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des "Atma Bodha" von Shankaracharya. "Durch logisches Denken und Unterscheidungskraft sollte man das Wahre Selbst im Inneren trennen von falschen Vorstellungen über das Selbst, ebenso wie man das Reiskorn von der es umgebenden Hülse trennt." (Atma Bodha, Vers 16)
 Mit solchen Lehrsätzen und Beispielen versucht dieses Werk, uns zu einem klaren Verständnis und zur Erkenntnis der höchsten Wahrheit zu führen: Der Erkenntnis, dass unser wahres Selbst, unser wahres Wesen, in seiner Essenz eins ist mit allem, jenseits der scheinbaren Getrenntheit und Gegensätze wie Subjekt/Objekt, Zeit und Raum, usw. "Atma Bodha" ist ein grundlegender Text des Jnana Yoga, der klassischerweise als Einführung in den Vedanta gelehrt wird. Ein unvergleichliches Seminar, das deine bisherigen Denkgewohnheiten revolutionieren und in Frage stellen wird, je weiter du in dieses klassische indische System der Selbstbefragung und Hinterfragung der augenscheinlich wahrnehmbaren „Realität“ einsteigst. Wir werden auch andere indische Texte, philosophische Systeme und Methoden diskutieren. Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. Mit Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme.

Bei der F5 gleiches Schwerpunkt-Thema wie Intensiv-Weiterbildung A5, jedoch mit anderen Unterrichtstechniken als A5, ohne Stress- und Entspannungs- und sportmedizinische Trainingslehre. Stattdessen von 14:00-15:45 Uhr zusätzliche Vedanta-Vorträge.

Hatha Yoga und Unterrichtstechniken F5:

Unterrichtsgestaltung. Didaktik. Individuelle Korrekturen.

- Vedantische Visualisierung und Affirmation im Hatha Yoga.
- Hatha Yoga zur Transzendierung des Körperbewusstseins – Teilnehmer an persönliche Grenzen führen ohne zu überfordern, von Anfängern bis Fortgeschrittene
- Asanas mit Vedantischen Lehrsätzen
- Yoga mit verhaltensauffälligen Kindern
- Individuelle Fragen zum Unterricht
- Hatha Yoga in Bezug zu den Pancha Koshas

Benötigte Literatur:

YVL, YVA, ABF*, Atma Bodha (Yoga Vidya Verlag) **MZ 869 €; DZ 1.052 €; EZ 1.239 €; S/Z/Womo 722 €.**

Intensiv D1 – Raja Yoga – Die Yoga Sutras des Patanjali

26.2.–7.3.27 NO, SL: Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörrer,

Ausführliche Erläuterung der Yoga-Sutras von Patanjali, mit interessanten Anwendungsbeispielen für dein tägliches Leben und deine persönliche und spirituelle Entwicklung. Sie sind hochaktuell: Viele moderne Techniken der angewandten Psychologie, der Psycho- und Verhaltenstherapie sind eigentlich Raja-Yoga-Techniken.

Themen u.a.:

- Den Geist beherrschen
- Die Gedanken bewusst steuern und lenken
- Gedankenkraft und positives Denken
- Fortgeschrittene Meditationsmethoden
- Die Arten und Gründe des Leidens im Leben
- Das Leiden überwinden
- Unterscheidungskraft und Wunschlosigkeit
- Die Willenskraft stärken
- Fähigkeiten und Kräfte entwickeln durch Konzentration und Einpunktigkeit des Geistes
- Gelassenheit, innere Stärke und Ruhe gewinnen
- Mit schwierigen Situationen souverän umgehen
- Mit anderen Menschen besser auskommen
- Erreichen, was du willst.

Unterrichtstechniken:

- Didaktik
- Geistige Wirkungen des Yoga
- Yoga für Kinder
- Yoga für Fortgeschrittene
- Vortragstechnik, Gruppenleitung
- Selbsterfahrung, Affirmationen, Visualisierung im Yogaunterricht

Hatha Yoga:

- Techniken für Positivität im Alltag
- Techniken für psychische Gesundheit
- Unterrichten von Meditation im Yoga
- Yamas und Niyamas für Yogalehrer
- Yogalehrer-Berufsethik
- Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis
- Asana-Variationen
- Shank Prakshalana, vollständige Darmreinigung

Kundalini Yoga:

- Üben von intensivem Pranayama, Mudras, Bandhas zum Öffnen der Chakras und Erwecken der Energien
- Kleines und Mittleres Kriya Yoga

Meditationstechniken aus dem Raja Yoga. Sanskrit: Du lernst Sanskrit lesen und schreiben, was dir einen tieferen Zugang zu den Mantras gibt und ihre richtige Aussprache ermöglicht.

Benötigte Literatur: YW, YVL**

MZ 869 €; 1.052 DZ €; EZ 1.239 €; S/Z 722 €.

Intensiv D2 – Raja Yoga

30.7.–8.8.27 AL, SL: Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörrer

Ausführliche Erläuterung des Yoga-Sutra von Patanjali, mit Schwerpunkt auf dem 3. und 4. Kapitel und praktischen fortgeschrittenen Meditationen.

Zusammenfassung und Übersicht der ersten beiden Kapitel und darauf aufbauend kommen wir zu den vielleicht faszinierendsten und fortgeschrittensten Teilen des Yoga-Sutra. Sie geben uns eine Idee davon, was geschieht, wenn wir unseren Geist wirklich kontrollieren können, wo der spirituelle Weg hinführt, warum und wie irgendwann der Kampf gegen innere und äußere Widerstände aufhört, weil sie sich in einer höheren Synthese und einem intuitiven Zugang zu den Geheimnissen des Universums auflösen.

Hier findest du wertvolle vertiefte Techniken:

- Um geistige Fähigkeiten im Alltag anzuwenden
- Menschen und Situationen besser zu verstehen
- Mit dir selbst und anderen geschickt und mitfühlend umzugehen
- Die Essenz der Dinge, der Welt, der Natur intuitiv zu erfassen
- Im Einklang mit der inneren und äußeren Natur zu leben
- Scheinbare Dualitäten zu überwinden
- Bewusstseinserweiterung und Einheit zu erfahren

Wichtigste Inhalte:

Die 3 inneren Glieder des Ashtanga Yoga, Samyama, Prajna (Wissen) und Jaya (Meisterschaft). Siddhis (übersinnliche Kräfte) und ihre alltags-/praxisbezogene Interpretation, vertiefte wirkungsvolle Meditationsmethoden. Samadhi, Überbewusstsein. Kaivalya, Befreiung, Einheit.

Unterrichtsdidaktik und -techniken:

Geistige Wirkungen des Yoga. Samyama-Techniken im Yogaunterricht. Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis. Sanskrit.

Asana-Variationen. Shank Prakshalana, die vollständige Darmreinigung, eine der effektivsten Übungen zur Entschlackung des ganzen Organismus.

Kundalini Yoga:

Üben von intensivem Pranayama, Mudras, Bandhas zum Öffnen der Chakras und Erwecken der Energien. Kleines und Mittleres Kriya Yoga.

Benötigte Literatur: YW, YVL**

** Literaturhinweise siehe S. 147.

MZ 927 €; 1.112 DZ €; EZ 1.321 €.

Intensiv F2 – Die Weisheit der Upanishaden

8.8.–17.8.27 BM, SL: Maheshwara Mario Illgen
 Die Weisheit der Upanishaden, Jnana Yoga und Vedanta: Eingehende Behandlung der Upanishaden, der wichtigsten klassischen Texte des Jnana Yoga. Gleiches Schwerpunkt-Thema wie Intensiv-Weiterbildung A2, jedoch mit anderen Unterrichtstechniken als A2, ohne Stress- und Entspannungs- und sportmedizinische Trainingslehre. Statt dessen von 14:00-15:45 Uhr zusätzliche Vedanta-Vorträge. Die Upanishaden enthalten den philosophisch-metaphysische Teil der Veden, die Grundlage für Vedanta, die Philosophie der Einheit. Eine faszinierende und mitreißende Analyse der Upanishaden behandelt die Grundfragen der menschlichen Existenz: Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Glück? und führt dich zur Erkenntnis: Deine wahre Natur ist reines Bewusstsein. Befreiung von allen Verstrickungen des Geistes, zu einem Leben in Freiheit. Indische Schriften und Philosophiesysteme: Die wichtigsten Yogaschriften. Die 6 Darshanas. Upanishaden.

Unterrichtstechniken:

- Unterrichtsgestaltung, Didaktik
- Individuelle Korrekturen.
- Vedantische Visualisierung und Affirmation im Hatha Yoga
- Anfänger bis Fortgeschrittene
- Variationen und systematischer Aufbau und Heranführen von Teilnehmern an die einzelnen Stellungen der Yoga Vidya Reihe
- Kopfstand, Skorpion, Handstand systematisch lernen und lehren, Schulterstand, Pflug, Fisch systematisch lernen und lehren, Dreh- und Standstellungen
- Aufbau und Ablauf von Begrüßungs- und Feedbackrunden
- Umgang mit Kritik
- Aufbau und Anleitung von Traumreisen und Fantasiereisen als Entspannungstechniken

Benötigte Literatur: UP, YVA, YVL. MZ 869 €; 1.052 DZ €; EZ 1.239 €; S/Z/Womo 722 €.



Intensiv I – Shiva Samhita

30.7.–8.8.27 BM, SL: Swami Saradananda
(Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung)

Die Shiva Samhita ist – neben der Hatha Yoga Pradipika und der Gheranda Samhita – eine der drei großen überlieferten klassischen Hatha Yoga Schriften. Mit ihrem großen Wissen und ihrer jahrzehntelangen eigenen Erfahrung führt Swami Saradananda dich in ihrem präzisen klaren Unterrichtsstil durch diesen sonst eher wenig behandelten Text. Daher ist dies ein besonders attraktiver Kurs für Yoga-Lehrer, die ihrem Unterricht und ihrer eigenen Praxis eine neue spirituelle Dimension und Tiefe geben wollen. Wie in allen Hatha Yoga Schriften sind besonders Asanas, Pranayama, Chakralehre und Meditation als Übungsweg beschrieben, um uns zu höherer Erkenntnis und Erfahrung zu führen. Swami Saradananda wird dich insbesondere in Chakra-Meditationen und spezielle Energie- und Atemtechniken einführen. Sie ist Autorin von Büchern zu beiden Themen und unterrichtet seit fast vierzig Jahren.

Hatha Yoga und Unterrichtstechniken:

- Strukturierung von Stunden
- bessere Kommunikation mit den Teilnehmern
- Yoga für Fortgeschrittene
- Energetische Wirkungen der Asanas, Pranayama und andere subtile Aspekte
- Umgang mit Kundalini Erfahrungen, Energieerfahrungen und Ausweitung des Bewusstseins
- Anleitung von Chakra-Meditationen
- Vertiefung der Chakralehre und ihre Anwendung im Hatha Yoga Unterricht

- Eingehen auf Fragen aus deiner eigenen Praxis und deinem Unterricht

Benötigte Literatur:

Shiva Samhita (demnächst im Yoga Vidya Verlag verfügbar), Yogalehrer Handbuch
MZ 869 €; DZ 1.052 €; EZ 1.239 €;
S/Z/Womo 722 €.

Intensiv Z: Präventionskurse für Krankenkassen unterrichten

30.7.–8.8.27 BM, SL: Ramashakti Sikora
29.10.–7.11.27 BM, SL: Ravi Ott

Abschluss- und Pflichtbaustein der 2-Jahres-Yogalehrer/innen Ausbildung im Modulsystem. Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten. Du lernst über Unterrichtsdidaktik, Pädagogik und Psychologie der Kursgestaltung, wie sie von Krankenkassen und öffentlichen Institutionen gefordert werden. Du vertiefst naturwissenschaftliche Grundlagen, um Wirkung von Körperarbeit, Sport, Tiefenentspannung und damit von Hatha Yoga zu verstehen und darauf aufbauend deinen Unterricht zu optimieren. Dir werden grundlegende und weiterführende Kompetenzen vermittelt, die dir auch ohne medizinische Grundausbildung einen umfassenden Überblick über naturwissenschaftliche-medizinische Grundlagen und Anatomie vermitteln. Ein besonderer Schwerpunkt ist das Anpassen des Unterrichts an besondere körperliche und psychische Bedürfnisse deiner Teilnehmer/innen wie Rheuma, Arthrose, Depression, Darmerkrankungen etc. So kannst du lernen klassischen Hatha Yoga der Yoga Vidya

Tradition so zu unterrichten, wie es moderner Gesundheitsförderung und Prävention entspricht. Dies gibt dir die Sicherheit, allen deinen Teilnehmer/innen auch mit ihren Besonderheiten und Einschränkungen den großen Nutzen von Hatha Yoga weitergeben zu können.

Hatha Yoga und Unterrichtstechniken:

- Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Yoga bei: Rheuma, Arthrose, chronische neurologische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Depression, Darmerkrankungen u.v.m.

Teilnahme-Voraussetzungen:

- 1 4-Wochen Yoga Vidya Lehrer/innen-Ausbildung oder vergleichbare Ausbildung
- 2 Modul Intensiv-A
- 3 Ein Modul Intensiv B/C/D/E/F/G/H oder 5 WE aus 10er-Weiterbildungsreihe nach Wahl
- 4 Webinar „Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention“
- 5 Pädagogische Hausarbeit

Die Weiterbildung schließt mit praktischer und schriftlicher Prüfung. Bei Bestehen erhältst du ein 2-Jahres-Yogalehrer/innen-Zertifikat, welches dich zum Unterrichten von Krankenkassengeforderten Hatha Yoga Präventionskursen autorisiert. Zusätzliche Voraussetzungen siehe S. 140.
MZ 869 €; DZ 1.052 €; EZ 1.239 €;
S/Z/Womo 722 €.

Kinder-Yoga Weiterbildung

Yoga mit Kindern

9.–11.4.27 BM, SL: Narayan Poesse

7.–9.5.27 WW, SL: Kavita Pippon

Kinder sind hohen schulischen Anforderungen ausgesetzt. Durch Yoga und kindgemäße Entspannungsübungen kann dem entgegengewirkt werden. Kinder können durch Yoga sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben.

Du lernst:

Vorbereitung für Kinderyoga-Stunden, Aufbau einer Kinderyoga-Stunde. Yoga an kindliche Bedürfnisse anzupassen. Kinderyogakurse sind besonders an Grundschulen sehr gefragt, ebenso im privaten Kinder-Unterricht.

9.–11.4.27

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

7.–9.5.27:

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

Yoga mit Jugendlichen

12.–14.2.27 WW:

SL: Lalita Furrer, Hans-Jürgen Klee

Wie erreicht man die Jugendlichen? Wo stehen sie im Leben? Was brauchen sie? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. Erfahre, welche Asanas und Übungsreihen Jugendlichen besonders guttun.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

Yoga für Kinder mit ADS/ADHS

5.–7.11.27 BM, SL: Aniko Caliskan

Du lernst, dieses Wochenende: Was ist ADS/ADHS? Wie wird ADS/ADHS festgestellt? Welche Hilfen habe

ich als Kinder Yogalehrer/in? Was kann ich mit Kinderyoga für die Kinder tun? Wo sind meine Grenzen?

Mit Kinderyoga Praxis, besonders abgestimmt auf Kinder mit ADS/ADHS.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; Z/Womo 190 €.

Yoga Nidra für Kinder

6.–8.8.27 BM, SL: Dr. Nalini Sahay

Englisch mit deutscher Übersetzung

Lerne speziell auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmte Entspannungstechniken und ermögliche ihnen damit, den Herausforderungen ihres Lebens mit einer positiven Einstellung und spiritueller Stärke entgegen zu treten.

Kinder sind in der heutigen Zeit oft gestresst, sie können sich manchmal nicht ausdrücken und wir erkennen nicht die Ursachen ihres Verhaltens. Sie können betroffen sein von traumatischen Erfahrungen, Alpträumen, Aggressionen, Wut, Ängsten, Furcht, Bettnässen bis hin zu Krankheiten und Schmerzen – um nur einige zu nennen. Yoga Nidra kann ab einem Alter von 5 Jahren angewandt werden und kann auch in einer Gruppe unterrichtet werden.

Teilnahmevoraussetzung:

Teilnahme an einem Yoga Nidra Seminar Teil 1.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; Z/Womo 190 €.

Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag

15.–17.10.27 BM, SL: Suniti Jakob

Du bekommst Entspannungs- und Konzentrations-techniken für den Schulalltag an die Hand, die zusammen mit einer regelmäßigen Yogapraxis

Harmonie in den Schulalltag bringen und die Gesundheit ganzheitlich fördern. Wir werden auch ein gesundes Schulfrühstück kreieren.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; Z/Womo 190 €.

Komm wir spielen Yoga – Kinderyoga Fortbildung

19.–21.3.27 BM, SL: Suniti Jacob

In dieser Fortbildung lernst du, Kinderyoga-stundenbilder kreativ zu entwickeln, ohne eine Yogalehrerausbildung haben zu müssen. Wir spielen Yoga und es darf frei, leicht und kreativ sein. Es wird yogiert, gespielt, getanzt, entspannt, gesungen, getönt und frei gestaltet, sodass du inspiriert zurückkommst.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; Z/Womo 190 €.

Weitere als Kinder Yoga Weiterbildung geeignete Seminare und Ausbildungen:

Entspannungstrainer/in für Kinder
siehe S. 168.

Kinder Yoga Übungsleiter/in
Ausbildung
siehe S. 170.

Jugendübungsleiter/in für Yoga –
Jugendliche unterrichten Jugendliche
siehe S. 170.



Schwangeren-Yoga Weiterbildung

Yoga für Schwangere

30.4.–7.5.27 AL, SL: **Susanne von Somm**

Die Schwangerschaft mit ihren Veränderungen ist für jede Frau (und ihren Partner) eine tiefgreifende Erfahrung und Herausforderung. Der weibliche Körper arbeitet auf Hochtouren, die hormonelle Situation beeinflusst das Gefühlsleben, die sinnliche Wahrnehmung ist extrem intensiviert. Ein Training wie das Schwangeren-yoga ist zur Verbesserung des Wohlbefindens, zur Stabilisierung der Emotionen und zur Vorbereitung auf die Geburt ideal. Du stimmst dich fachlich und menschlich auf deine Zielgruppe ein, lernst schwangerschaftsverträgliche Asana-Variationen, Atem- und Entspannungstechniken kennen und setzt dich mit den yogischen und medizinischen Hintergründen der Schwangerschaft, auch mit möglichen Komplikationen und Kontraindikationen, auseinander.

MZ 768 €; DZ 974 €; EZ 1.114 €.

Yoga für Schwangere – Yogalehrer Weiterbildung

5.–7.2.27 BM, 2.–4.4.27 WW,

SL: **Susanne von Somm**

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere zu unterrichten. Inhalte: Innere und äußere Veränderungen in der Schwangerschaft und wie diese durch Yoga harmonisiert und unterstützt werden können. Besonderheiten in den einzelnen Schwangerschaftsphasen. Aufbau der Yogastunde. Asana zur Wirbelsäulenstreckung, Rückenstärkung und Beckenöffnung. Spezielle Atemtechniken und Konzentrationshilfen. Mutter-Kind-Meditation. Mit Tipps aus der Hebammensprechstunde und einer Beispielyogastunde für Schwangere.

5.–7.2.27:

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

2.–4.4.27:

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

Yoga rund um die Geburt

1.–8.8.27 NO, SL: **Susan Holze**

Du lernst, die Yoga Vidya-Reihe für Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit nach der Geburt anzupassen und zu ergänzen, spezielle Atem- und Entspannungstechniken und setzt dich mit den yogischen und medizinischen Hintergründen von Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, auch mit möglichen Komplikationen und Kontraindikationen, auseinander. Dem Beckenboden als besonders betroffener Muskulatur werden wir große Aufmerksamkeit schenken.

MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z 426 €.

Yoga in der Schwangerschaft

22.–24.10.27 BM, SL: **Susan Holze**

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere zu unterrichten. Inhalte: Innere und äußere Veränderungen in der Schwangerschaft und wie diese durch Yoga harmonisiert und unterstützt werden können. Besonderheiten in den einzelnen Schwangerschaftsphasen. Aufbau der Yogastunde. Asana zur Wirbelsäulenstreckung, Rückenstärkung und Beckenöffnung. Spezielle Atemtechniken und Konzentrationshilfen. Mutter-Kind-Meditation. Mit Tipps aus der Hebammensprechstunde und einer Beispielyogastunde für Schwangere.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge

21.–26.11.27 AL, SL: **Susanne von Somm**

Übungen zur Rückbildung helfen, schnell wieder eine Topfigur zu bekommen. Baby darf gern mitkommen! Du lernst Asanas und Variationen zur Rückbildung, Modifikationen und Hilfsmittel, die helfen, den Körper zu festigen und aufzurichten, besonders Beckenbodentraining.

Themen u.a.:

- Übungen zur Bewältigung von Stress in der neuen Lebensphase
- Erholung von Schwangerschaft und Geburt
- Übungen zur Rückbildung
- Aufbau und schonender Umgang mit dem Beckenboden
- Babys integrieren wir in einzelne Übungen
- Baby-Yoga-Programm mit Liedern, Spielen, Übungen
- Indische Babymassage und Schmetterlingsmassage

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

Yoga für Rückbildung nach der Schwangerschaft

2.–4.7.27 WW, SL: **Susanne von Somm**

Rückbildungsyoga hilft, Körper und Geist in der Zeit nach der Geburt zu zentrieren, den Körper sanft und schonend zu kräftigen und den Beckenboden aufzubauen. Außerdem lernst du: körperliche und seelische Situation von frischgebackenen Müttern und deinen Yogaunterricht sinnvoll darauf auszurichten.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

Schwangeren Yoga Übungsleiter

siehe S. 169.

Yoga bei spezifischen Beschwerden

Yogalehrer Weiterbildung:

Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

5.–12.9.27 BM,

SL: **Sukadev Bretz, Ma Deva Rany Serra**

Was gilt es zu beachten, wenn Yogaschüler besondere Probleme wie Gelenk-, Rücken-, Atembeschwerden haben, wenn sie körperliche Besonderheiten haben oder die normale Yoga Vidya Reihe nicht beherrschen? Wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, für spezialisierte Gruppen sowie für Privatstunden. Gibt ein tiefes Verständnis für Gesundheit, Umgang mit Krankheit und Heilung. Mit vielen Übungen, die über das in der Yoga Vidya Ausbildung Gelernte hinausgehen und darauf aufbauen.

Du lernst insbesondere:

- Die Grundprinzipien für „Yoga bei besonderen Problemen“
- Yoga für den Rücken, unspezifische Probleme
- Yoga bei Nackenproblemen und Probleme des oberen Rückens
- Yoga bei Problemen des Lenden-/Kreuzbereichs
- Yoga bei Bandscheibenvorfall, Scheuermann, Morbus Bechterew, künstliche Versteifungen, Ischialgie, Arthrose, Hexenschuss
- Yoga bei Gelenkproblemen: Arthritis und Arthrose; bei Rheuma und Gicht
- Yoga bei Problemen der einzelnen Gelenke: Finger, Hand, Karpaltunnel-Syndrom, Ellbogen, Schulter, Hüftgelenk, Knie, Fuß
- Yoga bei Schlafstörungen
- Kopfweh: Spannungskopfschmerz, Migräne
- Yoga bei Beschwerden des Atmungssystems, speziell Asthma
- Yoga fürs Herz: Yoga bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, Krampfader, anderen Herzproblemen
- Yoga bei Beschwerden des Nervensystems: Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall, Altersdemenz
- Yoga für Behinderte/im Rollstuhl/mit Senioren
- Yoga Vidya Reihe für Menschen, die sich nicht selbständig hinlegen und aufstehen können

MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

Yoga für den Rücken

8.–13.8.27 NO, SL: **Kamala Lubina**

19.–21.11.27 BM, SL: **Dorothee Sievers**

Rückengerechtes Yoga verlangt einerseits ein theoretisches Grundverständnis für das Problem und andererseits Einfühlungsvermögen. Beides wird durch das praktische Anwenden und Erlernen dieser Kenntnisse vermittelt:

- Die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme
- Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden
- Was fördert die Prävention und evtl. Besserung bzw. Heilung welcher Art von Rückenbeschwerden
- Was ist in welcher Situation zu vermeiden?
- Aufbau einer Rückenstunde

- Gezielter Muskelaufbau und Entwicklung von Muskelkraft
- Dehnübungen zur Entspannung bestimmter Muskelgruppen
- Eingehen auf die wichtigsten Problembilder: Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Verspannungen, Fehlstellungen der Wirbelsäule, Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule

8.–13.8.27:

MZ 517 €; DZ 658 €; EZ 778 €; S/Z/Womo 426 €.

19.–21.11.27:

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; Z/Womo 190 €.

Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken

22.–27.8.27 BM, SL: **Maha Devi Jung**

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „ins Joch spannen“, „zusammenbinden“. Was bindet Yoga zusammen? Sicherlich Körper, Geist und Seele. Aber auch den Menschen mit dem reinen Bewusstsein, mit Gott. Yoga und Physiotherapie verbinden und bereichern sich gegenseitig. In diesem Kurs lernst, du Krankheitsbilder klar zu befunden und daraus deine Therapie zu entwickeln. Klare Strukturen zu schaffen und für dich und deinen Patienten jederzeit wissen, was du wann und warum tust. Wenn du dich sicher in den Strukturen bewegst, dann überträgt sich diese Sicherheit auch auf deinen Patienten.

Ausbildungsthemen u.a.:

- LWS: Red Flags
- Flexions-Extensionsprobleme, Gleitwirbel, Skoliose, Bechterew, Osteoporose, ISG Indikation-Kontraindikationen Übungsplan, Heimprogramm, Dos und Don'ts, Ernährung
- Hüfte: Coxarthrose, Tep, Perthes, OD, freier Gelenkkörper
- Fuß: OSG, Arthrose, Sprunggelenksverletzung, Fascitis Plantaris, Marschfraktur, Hallux Valgus, Achillessehnenverletzung, Kapselmuster, Dehntechniken Knie Meniskus, freier Gelenkkörper, Arthrose, Tep, muskuläre Affektionen, Sehnen- und Bänderverletzungen, Heilungszeiten
- HWS: Bandscheibenvorfall, -vorwölbung, Arthrose, Schleudertrauma, Blockierung BWS, Bechterew, Scheuermann, Fraktur, Osteoporose, Herzsensationen
- Schulter: Impingement, Supra-Infraspinatustendopathien, Bursitis, energetische Probleme Frakturen, Totalendoprothese
- Ellbogen: Loosebody, Epicondylus, Arthrose
- Hand: Instabilität, Arthrose, Fraktur, Heilungszeiten
- Indikationen/Kontraindikationen DSG, Tapetechnik

Ziel:

Klare Strukturen zu schaffen und für dich und deinen Teilnehmenden jederzeit wissen, was du wann und warum tust.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €

Yoga für ein resilientes Nervensystem

21.–26.3.27 BM

SL: **Premajyoti Schumann, Helena Horsch**

Erfahre in Theorie und Praxis wie du deinen Vagusnerv ins Gleichgewicht bringst und gesundheitlich davon profitierst.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €

NEW Conscious Alignment Yogatherapie – Wirbelsäule und Rücken

21.11.–26.11.27 BM, SL: **Ravi Ott**

Für Yogalehrer*innen, die ihre Kompetenz im Bereich yogatherapeutischer Praxis vertiefen möchten. Im Mittelpunkt stehen Wirbelsäule und Rücken: Du lernst, rückenfreundliche Yogastunden zu entwickeln und Übungen individuell anzupassen. Der Ansatz verbindet Alignment-orientiertes Yoga mit Erkenntnissen aus moderner Anatomie, Physiotherapie und osteopathischer Körperarbeit.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

NEW Yoga traumasensibel unterrichten

15.10.–17.10.27 NO, SL: **Sarada Drautzburg**

Vertiefe deine Yoga-Praxis und lerne, traumasensibel zu unterrichten. Du erhältst fundiertes Wissen, praktische Übungen und mehr Sicherheit im Umgang mit Teilnehmer*innen. Neue Perspektiven werden auch dein Unterrichten für andere Personengruppen bereichern.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

Weitere bei spezifischen Beschwerden geeignete Seminare und Ausbildungen:

- **Rücken Yogalehrer/in Ausbildung** siehe S. 145.
- **Klangtherapie im Yogaunterricht** siehe S. 161.
- **Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen** siehe S. 206.
- **Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane** siehe S. 207.
- **Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish** siehe S. 206.
- **Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems** siehe S. 207.
- **Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates** siehe S. 207.
- **Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie** siehe S. 210.
- **Yoga bei psychischen Problemen** siehe S. 210.



Yoga für bestimmte Zielgruppen

Yoga für Senioren

12.–14.2.27 BM, SL: Kavita Pippon

23.–25.7.27 WW, SL: Susan Holze

20.–22.8.27 AL, SL: Susan Holze

17.–19.9.27 BM, SL: Susan Holze

10.–12.12.27 BM, SL: Kavita Pippon

Wie kannst du deinen Yogaunterricht mit Einfühlungsvermögen und Verständnis an die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen des älteren Menschen anpassen? Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen kennen, um ältere Menschen auf die Asanas vorzubereiten. Im Vordergrund stehen dabei Bewegungsübungen und Asanas zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und das bewusste Erleben von An- und Entspannung. Im gegenseitigen Austausch erarbeiten wir Stundenkonzepte, um mit viel Liebe und Aufmerksamkeit die physische wie psychische Leistungsfähigkeit des älteren Menschen zu verbessern.

12.–14.2.27, 17.–19.9.27, 10.–12.12.27:

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

23.–25.4.27:

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

20.–22.8.27:

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

Senioren Yoga Übungsleiter siehe S. 172.

Lachyoga Übungsleiter siehe S. 170.

Hormon Yoga Basisseminar

5.–7.3.27 AL, SL: Amba Popiel-Hoffmann

16.–18.4.27 BM, 4.–6.6.27 BM,

25.–27.6.27 WW, SL: Shivapriya Große-Lohmann,

Amba Popiel-Hoffmann

Du möchtest Hormonyoga kennenlernen, um dein Wissen weiterzugeben und deine eigene Entwicklung voranzutreiben? Du lernst, wie Hormonyoga-übungen, angelehnt an die von Dinah Rodrigues entwickelte Reihe, auf den weiblichen Körper wirken.

5.–7.3.27:

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

16.–18.4.27, 4.–6.6.27:

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

25.–27.6.27:

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln

15.–17.10.27 BM, SL: Shivapriya Große-Lohmann
Lerne das Hormonsystem in Theorie und Praxis spielerisch kennen. Bekomme ein besseres Verständnis für die Funktion und die Aufgaben des Hormonsystems haben.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche

1.–8.8.27 BM, SL: Amba Popiel-Hoffmann,

Shivapriya Große-Lohmann

Mit Hormon Yoga werden die körperlichen, geistig-seelischen und energetischen Beschwerden bei Veränderungen oder Störungen des Hormonsystems günstig beeinflusst, z.B. steigen für Frauen die Chancen, schwanger zu werden. In den Wechseljahren werden die negativen Begleiterscheinungen gemildert und das spirituelle Entwicklungspotential wird zur Entfaltung gebracht. Auch Männer können mit Hormonyoga arbeiten.

Du lernst:

- Aufgaben/Veränderungen des Hormonsystems
- Verständnis des weiblichen und männlichen Körpers
- Yoga Vidya Hormonyoga-Reihe, die Übungen von Dinah Rodrigues integriert
- Übungen zu speziellen Themen wie Aktivierung des Unterleibs, Hüftöffnung, Abbau von Hitzewallungen, Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins
- Atem- und Meditationstechniken
- Ansagen der Übungen, Übungsreihen, Kursaufbau und -struktur für Hormon Yoga-Kurse und -Workshops

- Umgang mit den besonderen Herausforderungen, wenn Menschen große Entwicklungsschritte machen
 - Potential hinter Begleiterscheinungen in den Wechseljahren und seine Nutzung für spirituelle Entwicklung und Lebensweisheit
 - Den Wandlungsprozess auf körperlicher, geistig-seelischer und spiritueller Ebene erkennen, verstehen und positiv beeinflussen
 - Kriyas und Shank Praxshalana
- Als einzelne Weiterbildung (mit Teilnahmebescheinigung) oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer (BYV)“.

Teilnahmevoraussetzung:

Bereits absolviertes Hormon Yoga Basisseminar.

MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.088 €; S/Z/Womo 682 €.

Modulausbildung zum Hormon Yoga Lehrer siehe S.144

Yoga und der weibliche Zyklus

23.–25.4.27 BM, SL: Kavita Pippon

Verbinde modernes zyklusbasiertes Wissen mit der Weisheit von Yoga und Ayurveda. Verknüpfe die Zyklusphasen mit westlichen psychologischen Archetypen und den "inneren Jahreszeiten" im Sinne des "Cyclical living". Jede der vier zyklischen biologischen Phasen entspricht einer inneren Jahreszeit.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

Chakra-Yoga

29.10.–31.10/1.11.27 WW,

SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich

Tauche tief in das Wissen der Chakren ein und erweitere deine Kompetenz als Yogalehrende:r. Du lernst, den Energiekörper bewusster wahrzunehmen und Chakra-Yogastunden gezielt in die Yoga-Vidya Reihe zu integrieren.

29.–31.10.:

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

29.10.–1.11.:

MZ 318 €; DZ 390 €; EZ 458 €; Z/Womo 268 €.

Spirituelle und persönliche Entwicklung

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

1.–6.1.27 BM, SL: Sukadev Bretz,

Gita Priya Beldzik

13.–18.8.27 BM, SL: Sukadev Bretz,

Katyayani

Sukadev gibt all denen, die mit einem Mantra meditieren, wertvolle Hinweise und Techniken, um ihre Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Gerade wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Täglich mindestens 3 Stunden Mantrameditation in Verbindung mit geistiger Mantrawiederholung während der Yogastunden, Spaziergänge etc. öffnen den Kilaka, so dass die Mantra-Shakti erwachen kann.

MZ 510 €; DZ 612 €; EZ 720 €; S/Z/Womo 426 €.

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche

28.3.–4.4.27 BM, SL: Sundaram, Katyayani

28.11.–5.12.27 BM, SL: Narendra Hübner,

Katyayani

Lerne, systematisch Yogastunden mit Mantrabegleitung zu geben. Mantras können die Wirkung der Yogaübungen verstärken, vertiefen, harmonisieren. Mantra-Yogastunden sind sehr beliebt, denn sie berühren einen tiefen spirituellen Kern in den Teilnehmern. Sie schenken neue Energie, harmonisieren Körper, Geist und Seele und erfüllen den Geist mit friedvollen, erhebenden Schwingungen. Deine Stimme ist dabei ein wichtiges Instrument.

Lass dich vom gemeinsamen Singen inspirieren, entdecke dein musikalisches Potential und schöpfe Mut, die Mantras und das Singen wirkungsvoll in deinen eigenen Yogaunterricht zu integrieren.

Du lernst u.a.:

- Mantras gezielt in den Yogaunterricht einzubauen
 - Themenyogastunden mit Mantras zu konzipieren
 - Mantras zur Harmonisierung
 - Mantras für bestimmte Eigenschaften u. v. m.
 - Übungen und Methoden zur Stimmenschulung
 - Harmoniumspielen
 - Kirtans und Mantras mit dem Harmonium zu begleiten
- Als einzelne Weiterbildung (mit Teilnahmebescheinigung) oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat: „Mantra Yogalehrer/in (BYV)“.

MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden

25.6.–9.7.27 BM, SL: Sukadev Bretz,

Adishakti Stein

Ein zweiwöchiges Hatha Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem Pranayama. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Me-

ditation. Die Teilnehmer erhalten Anleitung zum individuellen Praktizieren. Täglich 2–4 Pranayama Sitzungen von jeweils 1–3 Stunden plus täglich 2 Asana-Sitzungen sowie 2 Satsangs am Tag. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften. Individuelle Führung. Den Teilnehmern an diesem Kurs wird eine spezielle Hatha Yoga Intensiv-Diät angeboten. Eine einzigartige Erfahrung, die dich auf deinem spirituellen Weg ein gutes Stück weiterbringt.

Teilnahmevoraussetzung:

Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung.

MZ 1.145 €; DZ 1.435 €; EZ 1.733 €;

S/Z/Womo 913 €.

Weitere als Weiterbildung für spirituelle Entwicklung geeignete Seminare und Ausbildungen:

- **Pranayama Yogalehrer Weiterbildung** siehe S. 158.
- **Spirituelle Lebensberatung** siehe S. 176.
- **Prana Heilung – Grundkurs** siehe S. 179.
- **Klangreise und Klangmeditation** siehe S. 190.
- **Ayur Yoga Ausbildung** siehe S. 195.

Shivalaya

Kloster- und Retreatzentrum



... im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg steht dir jederzeit für Rückzug, Stille, eigene Praxis zur Verfügung. Es ist ein Ort der Stille und Einkehr, der für alle Menschen offen sein will, die eine Zeit lang mehr nach innen gehen und die Tiefe ihrer eigenen Seele spüren wollen.

Wie kannst du im Retreatzentrum mitpraktizieren?

Als Seminarteilnehmer/in in den Pausen oder komme einfach als Individualgast

(ab 48 € pro Person/Nacht, einschl. Unterkunft und Verpflegung).

Die Teilnahme an den Programmen im Retreatzentrum ist kostenlos. Bei längeren Retreats wird Swami Nirgunananda, Zentrumsleiterin, dir gerne auch Tipps und spirituelle Anleitung geben.

So kannst du hier besonders tief in die Meditation gehen.



Hatha Yoga und Fitness

Pranayama

28.3.–2.4.27 BM, SL: Sukadev Bretz, Shaktipriya Vogt, Radharani Birkner
Erweitere deine Pranayama-Kenntnisse und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen. Lerne, die Atemübungen an die Bedürfnisse deiner Teilnehmer/innen anzupassen. Erfahre auch mehr über die energetischen, yogatherapeutischen, emotionalen, geistigen und spirituellen Wirkungen des Pranayama.

Ausbildungsthemen u.a.:

- Atemübungen im Alltag
- Pranayama beim Gehen, Autofahren, bei Besprechungen
- Atemübungen für Transformation von Ärger und Lampenfieber
- Variationen von Kapalabhati, die weit über das in der Ausbildung Gelernte hinausgehen
- Variationen der Wechselatmung
- Mudras und Bandhas, die auch im normalen Yogaunterricht gelehrt werden können
- Einfache und komplexere Variationen von Surya Bedha, Ujjayi, Bhramari, Sitali, Sitkari, Murcha und Plavini für den normalen Yogaunterricht
- Atemübungen bei Störungen von Vata, Pitta, Kapha
- Atemübungen bei Beschwerden des Atemsystems sowie neurologischen Störungen
- Unterrichten von Atem-Kursen und –Workshops

Diese Weiterbildung ergänzt die Yogalehrer- und die Atemkursleiter Ausbildung sowie die Weiterbildung „Unterrichten von Fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga“. Im Unterschied zur Ausbildung „Unterrichten von Fortgeschrittenem Pranayama“ können die hier gelehrteten Atemübungen auch in den normalen Yogaunterricht integriert werden. Im Unterschied zur Atemkursleiter Ausbildung steht hier das Fachliche (die Techniken) im Mittelpunkt.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga

Diese Yogalehrer Weiterbildung findet nur alle 2 Jahre statt. Voraussichtlich kannst du sie wieder in 2028 besuchen.

NEW Hands On

5.–7.11.27 NO, SL: Narayani Kedenburg
Erlange in diesem Workshop deine Sicherheit und Klarheit in der aktiven Korrektur und Hilfestellung in den Asanas, Vinyasas sowie Hands On und Assits. Die benötigten Kunstgriffe werden erarbeitet und vertieft.

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

Pawanmuktasana

25.–30.7.27 BM, SL: Dr. Nalini Sahay Englisch mit deutscher Übersetzung
Lerne, Pawanmuktasana anzuleiten und in deinen Yogaunterricht einzubauen. Pawanmuktasana sind spezielle Übungsreihen, die von Swami Satyananda, einem der ältesten und berühmtesten Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Bihar School of Yoga, entwickelt wurden. Sie umfassen drei Asanagruppen: Anti-rheumatische Übungen, Übungen für Verdauung und Unterleib sowie Übungen gegen Energieblockaden. Lerne, Pawanmuktasana an deine Yogaschüler weiterzugeben. Dr. Nalini Sahay ist persönliche Schülerin von Swami Satyananda und lehrt dich diese Übungen mit großer Exaktheit und hohem Fachwissen.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

Asana Exakt

12.–14.3.27 WW, SL: Gauri Daniela Reich
16.–21.5.27 WW, SL: Janadev Wallaschkowski
Anatomie und Physiologie für Yogalehrer. Genaue Kenntnisse von Aufbau und Funktion des Körpers sind entscheidend, um die Asanas im Unterricht noch kompetenter anzuleiten, auf die Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen sowie einen gezielten Aufbau von Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen. In praxisorientierten Workshops vertiefst du dein Wissen, erspürst anatomische Strukturen

an dir, den anderen Teilnehmern und am Modell. Du lernst tiefe Zusammenhänge kennen und nutzen, um deine Schüler/innen in ihrer Praxis effektiv zu begleiten. In den themenorientierten Yogastunden vertiefst du das Erlernte. In den Tiefenentspannungen begibst du dich auf die Reise durch den Körper und seine Systeme, und erfährst dabei auch ein intuitives Verständnis dafür.

12.–14.3.27:

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

16.–21.5.27:

MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen

7.–9.5.27 WW, SL: Kay Cantu

Ein praktisches Seminar mit wenig Theorie: Du lernst weitere Möglichkeiten im Pranayama, in den Asanas und in der Tiefenentspannung kennen. Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrer Ausbildung gelernte Wissen hinaus. Auch durch exakte Ansagen, weiterführende Korrekturen, Bodywork und Partnerasanas kannst du anschließend deinen Yogastunden noch mehr Tiefe verleihen. Freue dich auf neue Impulse und viel eigene Yoga Praxis.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

NEW 5 Element Yoga und Ayurveda

21.–26.3.27 WW, SL: Dr. phil. Marlene Vogel, Jnanadev Wallaschkowski

Ayurveda und Yoga gelten als das älteste holistische Gesundheitssystem der Welt. Du erfährst, wie du Yogastunden nach der Methode des „Element Yoga“ in Verbindung mit dem Ayurveda gestalten kannst. Du lernst Grundlagen des Ayurveda, sowie die fünf Ausrichtungsprinzipien des Element Yoga kennen. Diese basieren auf dem Spiralprinzip. Mit neusten biomechanischen Erkenntnissen und lernst die ayurvedischen Konstitutionen zu bestimmen. Somit bist du in der Lage deinen Yogaunterricht noch gezielter an den Bedürfnissen deiner Teilnehmer auszurichten.

MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

NEW Sequenzing, Vinyasa Krama

9.–11.4.27 WW, SL: Jnanadev Wallaschkowski
Du lernst das Modell Vinyasa Krama (die richtigen Reihenfolge) kennen, auf komplexe Asanas wie Skorpion und Handstand anzuwenden und in deine Unterrichtspraxis zu integrieren.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

Fundamental Vinyasa

17.–22.10.27 WW, SL: Gauri Daniela Reich
Erfahre, wie du eine Vinyasa Klasse sinnvoll und strukturiert aufbaust. Lerne die Grundlagen der Ausrichtung (Alignment), Sequencing und Methoden, mit denen deine Yoga Stunden zu einem unvergesslichen Erlebnis für deine Teilnehmer/innen werden. Inhalte: Grundsätze des Alignment, Vinyasa Sequenzing, Chakra- und Elementenlehre, Wording, Einsatz von Musik in der Yoga-Stunde, Marketing.

MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

Korrekturen und Hilfestellungen

23.–25.4.27 NO, SL: Narayani Kedenburg

2.–4.7.27 AL, SL: Ananta Heussler

3.–5.12.27 BM, SL: Ananta Heussler

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein. Schärfe deinen „diagnostischen Blick“ für die Möglichkeiten (und Unmöglichkeiten) deiner Schüler.

23.–25.4.27:

MZ 226 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z 195 €.

2.–4.7.27:

MZ 246 €; DZ 296 €; EZ 344 €.

3.–5.12.:

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

Aerial Yoga Weiterbildung

5.–10.12.27 BM, SL: Adidivya Andre

Aerial Yoga ist eine ganz neue Art Yoga zu erleben! Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Diese Weiterbildung basiert auf DANA®AERIAL YOGA, bei dem es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft geht. Du lernst die Grundlagen für einen sicheren Umgang mit dem Tuch, das Anleiten der Grundstellungen sowie Atem- und Entspannungsübungen im Tuch. 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.

Voraussetzung:

Hierfür sind eine abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung und Erfahrung mit dem Tuch (idealerweise eine Woche oder zumindest ein Wochenende AERIAL YOGA). Gute körperliche Fitness und ein

problemloser Umgang mit Umkehrstellungen wird ebenfalls vorausgesetzt.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas

17.–19.9.27 WW, SL: Kay Cantu

Ziel dieses Seminars ist es, die Hauptasanas genauer zu analysieren. Die einzelnen Asanas werden gemeinsam studiert und besprochen. Ihre Wirkungen auf verschiedenen Ebenen sowie Kontraindikationen, Variationen und der Einsatz von Hilfsmitteln. Korrekturen, Hilfestellungen und Ausrichtung. In jeder Einheit wenden wir uns einer Gruppe zu (stehende Asanas, Rückwärtsbeugen etc.). Das Seminar bietet Raum, das Verständnis um die Asanas zu vertiefen, für Fragen und Diskussion.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.

Die Biomechanik des Yoga

5.–7.3.27 WW, SL: Jnanadev Wallaschkowski
Dank des Wissens um die Biomechanik, die Anatomie der Bewegung, kannst du Bewegungsmöglichkeiten und -einschränkungen deiner Kursteilnehmer differenziert einschätzen und exakte Korrekturen sowie Alternativen anbieten.

MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.



Yin Yoga

7.-12.2.27 BM,
16.-23.4.27 BM,
12.-17.9.27 BM,
12.-17.12.27 BM,
SL: Shanti Wade

10.-15.10.27 WW, SL: Adidivya Andre
Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. Inhalt u.a.: Verständnis des Yin-Aspektes im Yoga; funktionelle Anatomie von Muskeln, Knochen, Faszien; Yin Yoga Asanas und ihre Wirkungen; Einsatz von Hilfsmitteln; Anpassung an die individuelle Konstitution des Schülers; Yin Yoga Stunden anleiten; Yin Yoga in die Yoga Vidya Reihe integrieren.

7.-12.2.27, 16.-23.4.27, 12.-17.9.27, 12.-17.12.27:
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.
10.-15.10.27:
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

Yin Yoga und Klang

9.-11.7.27 BM,
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister
Du lernst, Klangschalen in verschiedenen Sequenzen des Yin Yoga Unterrichts einzusetzen.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

Vinyasa Flow

22.-24.1.27 WW, 25.-30.7.27 WW,
SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler
Lerne, den fließenden Vinyasa Flow Yogastil selbst zu praktizieren und zu unterrichten – mit harmonisch fließenden Asana-Sequenzen. Dynamisch, aber auch gehaltene Positionen. Grundlagen des Vinyasa-Aspektes im Yoga:

- Aufbau und Struktur von Yoga-Klassen
- Einsatz von Musik und Mantras im Yogaunterricht
- Anleitung von Vinyasa Yoga
- Integration von Vinyasa Yoga in die Yoga Vidya Reihe

Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Eine Asana gleitet ohne Unterbrechung in die nächste über, synchron begleitet von der Ein- und Ausatmung. Es entstehen fließende Sequenzen dynamischer, aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama, um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Ziel ist die Entspannung in der Bewegung. Für alle, die ihr Kursangebot erweitern wollen und selbst neue Inspiration suchen.

22.-24.1.27:
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; Z/Womo 190 €.
25.-30.7.27:
MZ 478 €; DZ 598 €; EZ 707 €; Z/Womo 396 €.

Yoga Nidra

26.3.-2.4.27 BM, SL: Dr. Nalini Sahay
Englisch mit deutscher Übersetzung
Du lernst, die Yoga Nidra-Tiefenentspannungen nach Swami Satyananda erfolgreich an deine Schüler weiterzugeben. Yoga Nidra, der „psychische und dynamische Schlaf“ stammt aus dem Tantra. Für die Unterrichtspraxis schulst du dein Bewusstsein durch Übungen und Gesprächskreise und lernst selbst mühelos Entspannung auf mentaler, spiritueller und emotionaler Ebene zu erfahren. Nach der Ausbildung wirst du dich mehr mit deinem wahren Wesen verbunden fühlen und zu mehr innerer Ausgewogenheit gefunden haben.

Ausbildungsthemen u.a.:

- Yoga Nidra Entspannungstechniken: Aufbau, Erklärungen, Anleitungen, praktische Übungen für die Unterrichtspraxis
- Wie arbeitet Yoga Nidra auf der yogischen und wissenschaftlichen Ebene?
- Wie hält man das Bewusstsein aufrecht?
- Wie kannst du deine Ausrichtung schärfen und dich besser konzentrieren?
- Wie hält man das erarbeitete Energielevel?
- Tiefe Verbundenheit mit sich und Mitmenschen

MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

Klang Yoga

12.-14.11.27 BM, SL: Pranava Heinz Pauly
Lerne die Grundlagen der Schwingungslehre und ihre ganzheitliche Wirkung im Yoga kennen, der eine exakte Wissenschaft zugrunde liegt. Nutze dieses Wissen, um die Yogastunden mit Schwerpunkten zu bereichern und deine eigene Praxis sowie die der Schüler sinnvoll und effizient zu unterstützen. So kannst du deinen Yogastunden mehr Tiefe geben und den Schülern ermöglichen, leichter loszulassen. Erfahre den sensiblen Umgang verschiedener Klangmedien und für welche Yogaübungen sie sinnvoll sind, um eine harmonisierende, ausgleichende und energetisierende Schwingung zu erzeugen. Die Klangschwingungen ermöglichen u.a. eine sehr tiefe Muskelentspannung und helfen, Verspannungen und Blockaden im physischen sowie im feinstofflichen Bereich sanft zu lösen.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

Toxischer Stress und Trauma-Management

11.-16.7.27 BM, SL: Dr. Nalini Sahay
Englisch mit deutscher Übersetzung
Du lernst zu erkennen und zu verstehen, wie toxischer Stress und Trauma dich beeinträchtigen können. Du wirst gecoacht, um mit den Anzeichen und Symptomen von toxischem Stress und Trauma umzugehen. Du wirst Techniken erlernen, die dir Selbstmitgefühl, Selbstliebe, Achtsamkeit, Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden vermitteln.

MZ 492 €; DZ 595 €; DZ 702 €; S/Z/Womo 410 €.

NEW Stimme, Mantra und Harmonium
in den Yogaunterricht integrieren
30.7.-1.8.27 WW, SL: Radha Prema Maisel
Diese Weiterbildung richtet sich an Yogalehrende mit Harmonium-Grundkenntnissen. Du lernst,

Stimme, Mantra und Harmonium stimmig in deinen Unterricht zu integrieren, deinen stimmlichen Ausdruck zu vertiefen und Mantras authentisch in Yogastunden einzubinden.
MZ 219 €; DZ 272 €; EZ 315 €; S/Z/Womo 190 €.

Klangtherapie im Yogaunterricht

7.-12.2.27 BM, 7.-12.11.27 BM,
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister
Du möchtest Klangschalen und/oder Gongs im Yogaunterricht einsetzen? Hier lernst du, wie du mit Hilfe von Klang deinen Yogastunden eine besondere Note geben kannst. Mit den Klängen kannst du deine Teilnehmer/innen noch leichter in die Tiefenentspannung oder Meditation führen. Außerdem lernst du, Klangschalen und Gongs auch gezielt in den Asanas und beim Sonnengruß einzusetzen. Klangyoga, auch Nada Yoga genannt, hat eine lange Tradition. Klangyogastunden sind bei Kursteilnehmern/innen sehr beliebt und werden in der Regel gut besucht.

Ein Klangmassagen Workshop vermittelt dir einen konkreten Einblick in die ganzheitliche und therapeutische Wirkung der Klangmedien auf den Menschen. Du lernst auch Klangmeditationen und Klangreisen zu gestalten.
MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 396 €.

Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie

29.1.-31.1.27 BM,
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister
Was ist der Unterschied zwischen Klangarbeit zur Entspannung und Klangtherapie? Wo hört Prävention auf und wo beginnt Therapie? Durch das Erarbeiten der Grundlagen und konkrete Übungen wirst du sicherer bei deiner Arbeit mit Klängen. Pflichtbaustein für Absolventen der

Klangtherapie-Baustein-Ausbildung und offen für alle Interessierten, die beruflich oder privat mit Klängen arbeiten. Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang und Anwendung von Klanginstrumenten oder Besuch eines Klang- oder Gongseminars.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rücken yoga

7.-9.5.27 BM, SL: Pranava Heinz Pauly
Du möchtest Klangschalen, Gongs und andere Klanginstrumente im Rücken yogaunterricht einsetzen? Der kombinierte Einsatz von Körperübungen, Klangschwingungen, Atmung, Entspannung, Bewusstsein und zielgerichteten Affirmationen kann im besonderen Maße zur Auflösung von Rückenproblemen beitragen. Klangyogastunden sind sehr beliebt und werden in der Regel gut besucht.
MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

Wir bieten auch
längere Ausbildungen an, wie
z. B. den Yoga Vidya Visharada
und Acharya Studiengänge.

Nähere Information:

ausbildung@yoga-vidya.de

Deine Aus- und Weiterbildungsleitenden
findest du im Internet unter:

yoga-vidya.de/seminare/leiter



Index

Entspannungskursleiter/in Ausbildung	163	Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung	169
Entspannungstrainer/in Ausbildung	164	Schwangeren Yoga Übungsleiter/ in Ausbildung	169
Entspannungstherapeut im Modul-System	164	Kinder Yoga Übungsleiter/in Ausbildung	170
Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung	164	Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche.....	170
Atemkursleiter/in Ausbildung	164	Lachyoga Übungsleiter/in	170
Meditationskursleiter/in Ausbildung	165	Vipassana und Mindfulness Trainer/in Ausbildung	171
Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung	166	Vedanta Kursleiter/in Ausbildung	171
Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in Ausbildung	166	Lebensekstase® und Selbstliebe Kursleiter Ausbildung	172
Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung	166	Senioren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung	172
Yoga Personaltrainer/in Ausbildung	167	Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson – Kursleiterausbildung	173
Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in Ausbildung	167	Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung inkl. Yoga und Meditation	173
Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung	168		
Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung	168		
Erlebnispädagogik Ausbildung	168		



„Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung des Menschen.
Das Streben nach Vollkommenheit ist der höchste Zweck
des menschlichen Daseins.“

Swami Sivananda

Trainer/in, Kurs- und Übungsleiter/in

Entspannungskursleiter/in
Ausbildung

28.2.–5.3.27 BM,
SL: Ramashakti Sikora

21.–26.3.27 NO,
SL: Pranava Heinz Pauly

11.–16.4.27 WW,
SL: Michael Josef Denis

2.–7.5.27 BM,
SL: Ramashaki Sikora

6.–11.6.27 BM,
SL: Bhakti Skarupke

25.–30.7.27 WW,
SL: Arjuna Wingen

22.–27.8.27 BM,
SL: Beate Menkarski

5.–10.9.27 AL,
SL: Ramona Zeller

26.9.–1.10.27 BM,
SL: Beate Menkarski

31.10.–5.11.27 WW,
SL: Michael Josef Denis

28.11.–3.12.27 BM,
SL: Beate Menkarski

26.–31.12.27 BM,
SL: Ramashkait Sikora

Theorie und Praxis der Entspannung aus west-
licher Psychologie und Yoga

Lerne, Menschen kompetent und sicher in die Ent-
spannung zu führen und sie auf ihrem Prozess
zu mehr innerer Ruhe und Wiederentdeckung
ihres Körpergefühls zu begleiten. Vollständige
körperliche und seelische Entspannung führt zu
einer tiefgreifenden Regeneration des ganzen
Körper-Geist-Systems, regt die Selbstheilungs-
kräfte an, stärkt das Immunsystem und bewirkt
so eine ganze Reihe positiver Veränderungen im
allgemeinen Befinden: Erholung, innere Ruhe,
bessere Konzentrationsfähigkeit, schnelle Bes-
serung bei Schlafstörungen, Verbesserung der
Organfunktionen, Linderung von Schmerzen und
insbesondere von psychosomatisch bedingten
Krankheiten. Stressbedingten Krankheiten wird
vorgebeugt. Entspannungskurse können auf
medizinischer Ebene eine Linderung und Vor-
beugung von Beschwerden bewirken. Auf der
ganzheitlichen Ebene der Persönlichkeitsent-
wicklung führen sie u.a. auch zu beruflichem
Erfolg und einem erfüllten, zufriedenen Leben.

Entspannungskurse kannst du z.B. anbieten:

- Bei Entspannungs- und Stress-
Management-Seminaren
- Bei Seminaren zum Autogenen Training oder im
Rahmen anderer Seminare
- An Volkshochschulen
- Bei anderen Bildungsträgern
- In Arztpraxen und bei Psychotherapeuten
- In Unternehmen für Führungskräfte und
Mitarbeiter
- Als einmaligen längeren Workshop
- Als mehrwöchigen Kurs
- Als Einzelseminar oder Gruppenunterricht

Themen der Ausbildung:

- Autogenes Training nach J. H. Schultz

- Progressive Muskelentspannung nach
E. Jacobson
- Traumreise
- Bodyscan
- Yoga Tiefenentspannungstechniken:
Shavasana, Yoga Nidra
- Kurze Einblicke in weitere
Entspannungstechniken
- Stresspsychologie und -physiologie
- Geistige Einstellung und Stress: Lerne, mit
Stress und Herausforderungen zu wachsen,
anstatt von ihnen überwältigt zu werden

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit für Yoga und Meditation. Wer die Yoga
Vidya Yogalehrer/in Ausbildung gemacht hat, wird
einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs
geht aber erheblich über das in der Ausbildung
Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches
und praktisches Wissen über die Wirkungen und
Funktionsweise der Entspannung und erwirbst dir
Spezialwissen. So kannst du deinen Yogaunter-
richt bereichern, insbesondere die Anfangs- und
Tiefenentspannungstechniken.

Abschluss/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen
Arbeit ab. Zertifikat „Entspannungskursleiter/in
BYVG“. Ca. 60 UE.

28.2.–5.3.27, 21.–26.3.27:
2.–7.5., 6.–11.6., 22.–27.8., 26.9.–1.10., 28.11.–3.12.,
26.–31.12.27:
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.
11.–16.4., 25.7.–30.7., 31.10.–5.11.27:
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.
5.–10.9.27:
MZ 627 €; DZ 736 €; EZ 848 €.

Ausbaubar zum Entspannungstrainer



Weiterbildungen für Entspannungskursleiter/innen:

Entspannungstrainer/in Ausbildung

Du kannst deine Entspannungskursleiter-Ausbildung zum Entspannungstrainer aufstocken durch die Zusatzbausteine „Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung“ siehe S. 164 und /oder Progressive Muskelentspannung Kursleiter/in Ausbildung“ (180 UE/120 UE).

Entspannung wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger, und immer mehr Menschen finden den Weg in Entspannungskurse, sei es aus eigenem Antrieb, weil sie merken, dass sie einen Gegenpol zum aufreibenden Alltag setzen müssen, sei es im Rahmen der von Krankenkassen geförderten Prävention oder des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die Entspannungstrainer-Ausbildung im Bausteinsystem bietet dir die Gelegenheit, das breite Spektrum der Entspannungstechniken, welche du in der Entspannungskursleiter/in Ausbildung lernst, gezielt in einem der in Deutschland bei den Kassen besonders etablierten Entspannungsverfahren, nämlich im:

- Autogenes Training oder
- PMR (Progressive Muskelentspannung) erheblich zu vertiefen.

Damit erwirbst du dir eine ganz besonders tiefgehende, umfassende Kompetenz auf dem Gebiet der Entspannung.

Abschluss/Zertifikat:

Du reichst uns Kopien/Scans/Fotos der Zertifikate der bereits absolvierten Bausteine ein. Nach erfolgreicher Teilnahme und Abschluss der erforderlichen Bausteine erhältst du das Zertifikat „Entspannungstrainer/in (BYVG)“ (180 UE/120 UE) des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten.

Entspannungstherapeut im Modul-System

Bei Interesse kannst du deine Entspannungskursleiter/in oder Entspannungstrainer/in Ausbildung vertiefen und aufstocken zum Entspannungstherapeuten (BYAT) siehe S. 164.

Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung

9.-14.5.27 BM, SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf

Das Autogene Training nach J. H. Schultz ist eine Tiefenentspannungstechnik, mit deren Hilfe der regelmäßig Übende neben einer höheren Stress-toleranz eine Verbesserung seiner allgemeinen Lebensqualität erreichen kann.

Menschen, die das Autogene Training beherrschen, verbessern ihre grundlegende Lebenseinstellung. Sie gehen mit schwierigen, belastenden Situationen gelassener um, aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers und steigern ihr Wohlbefinden. Wissenschaftlich bewiesen ist auch die positive

Auswirkung dieser Entspannungstechnik bei Schlafproblemen, Allergien, Herz-Kreislauferkrankungen und psychosomatisch bedingten Krankheiten. Ziel dieser Ausbildung ist es, dich intensiv mit dem Autogenen Training vertraut zu machen und dir das notwendige praktische und theoretische Wissen für die erfolgreiche Durchführung von eigenen Seminaren im Bereich der Stress-Prophylaxe zu vermitteln. Sie zielt nicht auf therapeutisch-ärztliche Praxistätigkeit ab.

Das Autogene Training kannst du z.B. anbieten:

- In Volkshochschulen, Schulen, Vereinen
- Bei Krankenkassen
- In Yoga-Zentren und Unternehmen
- In Hotels, Gesundheits- und Wellness-Zentren
- In Seminaren oder Ausbildungen

Ausbildungsthemen:

- Intensives Erarbeiten und Erlernen der sechs Grundübungen
- Ruhetönung
- Formelhafte Vorsätze
- Praktische und theoretische Umsetzung in Kleingruppen
- Stresspsychologie, Stressphysiologie
- Geistige Einstellung und Stress
- Wie führe ich selbst Seminare erfolgreich durch?
- Organisation und Didaktik

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

Abschluss/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Zertifikat „Kursleiter/in Autogenes Training (BYVG)“. Ca. 60 UE. Anerkannter Baustein der Entspannungstrainer/in Ausbildung. Zusammen mit der Entspannungskursleiter/in Ausbildung kannst du dich zum/r „Entspannungstrainer/in“ weiter qualifizieren.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Atemkursleiter/in Ausbildung

11.-18.4.27 NO, SL: Narayani Kedenburg

8.-15.8.27 BM, SL: Bhakti Skarupke

Die Atmung wirkt ganzheitlich auf den Menschen – auf Körper, Geist und Seele – und hat einen großen Einfluss auf Körper und Psyche. Umgekehrt beeinflussen unsere Stimmung und unser körperliches Befinden auch unsere Atmung. Bewusster Umgang mit dem Atem hilft, den Zugang zu sich zu verbessern. Körperliche und seelische Blockaden und Verspannungen können sich lösen, Beschwerden können gelindert werden, ein neues Lebensgefühl kann entstehen. Lerne, Atemkurse anzuleiten und an unterschiedliche Bedürfnisse und Kursformate anzupassen.

Atemkurse können ausgerichtet sein:

- Für Menschen mit Atembeschwerden
- Für die Entwicklung von geistigem Gleichgewicht
- Zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Für mehr Konzentration
- Zur Stressbewältigung
- Zur Harmonisierung der Chakras (Energiezentren)
- Zur Erweckung der Energien
- Zur Vorbereitung auf die Meditation
- Zum Sprechtraining

Atemkurse eignen sich als Workshops, z.B. im Rahmen anderer Seminare, in Betrieben, als Fortbildung. Du kannst sie als mehrwöchige Kurse aufbauen und z.B. in Fitness-Studios, an Volkshochschulen oder anderen öffentlichen Einrichtungen, in Yogazentren usw. anbieten, oder in Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten und Ärzten. Auch Einzelsitzungen und -beratungen sind denkbar.

Ausbildungsthemen:

- Anatomie, Physiologie des Atmungssystems
- Grundatemtechniken/einfache Atemübungen
- Sprechtraining
- Anleitung von Yoga Atemübungen: Kapalabhati, Wechselatmung, Bhramari, Sitali, Sitkari, Uddhiyana Bandha, Agni Sara, Gorilla, Ujjayi, Pranayamas im Gehen, Mula Bandha
- Gründliche Unterrichtsdidaktik
- Energetische Wirkungen
- Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden sind integrale Bestandteile des Kurses.

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Praktische Kenntnisse der Grundatemtechniken (es ist empfehlenswert, diese 2 Wochen vorher zu üben). Wer die Yoga Vidya Lehrer Ausbildung gemacht hat, wird einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs geht aber erheblich über das in der Ausbildung Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches und praktisches Wissen über die Wirkung und Funktionsweise der Atmung. So kannst du deinen bisherigen Yoga und Pranayama-Unterricht bereichern und ganz neue Unterrichtserfahrungen erwerben. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

Prüfung/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Praktische Kenntnisüberprüfung im Rahmen von Praxiseinheiten innerhalb der Ausbildung. Zertifikat „Atemkursleiter/in (BYVG)“. Ca. 80 UE. MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

Yoga Atemtherapeut/in

Bei Interesse kannst du deine Atemkursleiter/in Ausbildung vertiefen und zum/r Yoga Atemtherapeut/in (BYAT) aufstocken, siehe S. 213.

Meditationskursleiter/in Ausbildung

7.-19.3.27 NO, SL: Karuna M. Wapke

27.6.-9.7.27 WW, SL: Dana Oerding

25.7.-6.8.27 BM, SL: Sukadev Bretz,

Shankari Winkelbauer, Ananta Heussler

31.10.-12.11.27 AL, SL: Jagadishvari Dörrer

Erfahre die Tiefen der Meditation. Lerne, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration. Man taucht in die innere Welt ein, geht jenseits des Körper- und Gedankenbewusstseins und erfährt die Einheit des Selbst mit dem Kosmischen. In diesem Kurs bekommst du sehr tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Weg. Du machst tiefe Erfahrungen durch intensive Praxis und lernst, andere in die Meditation einzuführen und ihre Praxis zu begleiten. Die Ausbildung besteht aus 2 Teilen. Während der ersten Woche lernst du die Theorie und die Unterrichtstechniken, übst 2 x täglich Meditation und Mantra-Singen und hast eine Yogastunde. Die 2. Woche ist eine schweigende Meditations-Intensiv-Woche mit 3 x täglich Meditationen, 2 x täglich Yogastunden, 2 x täglich Mantra-Singen und sehr wenig Theorie. Du kannst die 2. Woche auch zu einem späteren Zeitpunkt machen.

Themen der Ausbildung:

Philosophie und Menschenbild des Yoga.

Wer bin ich?

Die 3 Körper des Menschen: physischer, astraler und Kausalkörper. Was ist Glück? Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Evolution des Bewusstseins. Das Selbst. Gott. Zeit, Raum und Kausalität. Selbstverwirklichung. Der befreite Weise.

Yoga Psychologie, Entwicklung der geistigen Kräfte.

Unterbewusstsein, Bewusstsein, Überbewusstsein. Gedankenkraft und positives Denken, Konzentrationstechniken, Achtsamkeitsübung, Affirmationen, Visualisierungstechniken. Mit Gefühlen umgehen, Charisma und persönliche Ausstrahlung.

Der spirituelle Weg.

Stufen der spirituellen Entwicklung. Lehrer und Schüler. Hindernisse auf dem Weg und ihre Überwindung. Typische Täuschungen des Geistes. Das Ego und seine Überwindung: Selbstloser Dienst, Hingabe an Gott. Samadhi-Stufen des Überbewusstseins. Ethische Grundlagen: Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Großzügigkeit. Selbstbeherrschung, Zufriedenheit und Introspektion.

Meditation in wissenschaftlicher Forschung. Wirkungen der Meditation. Meditation und Gesundheit. Meditation und Psychotherapie. Moderne Physik und Meditationserfahrung.

Meditation in wissenschaftlicher Forschung. Wirkungen der Meditation.

Meditation und Gesundheit. Meditation und Psychotherapie. Moderne Physik und Meditationserfahrung.

Meditations-Vorübungen.

Aufladeübungen, Körperübungen, Entspannungstechniken, Atemübungen. Mantra-Singen und Rezitation.

Körperliche Aspekte der Meditation.

Das Finden einer geeigneten Sitzhaltung für die Meditation. Korrekturmöglichkeiten für die Sitzhaltung. Überwindung von Knie-, Hüft-, Nacken- und Rückenproblemen. Entspannungs- und Atemtechniken für die Meditation.

Die Übung der Meditation.

Ort, Zeit und Dauer der Meditation in verschiedenen Lebenssituationen. Meditationsarten und Meditationstechniken. Mantra-Meditation, Tratak, Energie-meditation, Eigenschaftsmeditation, Ausdehnungs-meditation, Sakshi Bhav (Beobachtungsmeditation, entspricht Vipassana), Meditation der liebenden Güte, abstrakte Meditationstechniken: Laya Chintana, Neti Neti, Mahavakya, Abedha Bodha Vakya.

Umgang mit Erfahrungen in der Meditation.

Lerne, Kursteilnehmer kompetent zu beraten, wenn sie über Erfahrungen berichten. Körperliche und energetische Reinigungserfahrungen; Energieerweckung; Kundalini Erweckungserfahrungen; emotionale, astrale und spirituelle Erfahrungen.

Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik.

- Wie gibt man eine Meditations-Einführung?
- Aufbau von mehrwöchigen Anfängerkursen.
- Regelmäßige Gruppen.
- Aufbau eines Meditationskreises.
- Meditation in der Schule.
- Meditation und Yoga-Kurse.
- Meditationsanleitung im Rahmen anderer Seminare. 3-Stunden-Workshops.
- Wochenend-Seminare.
- Meditation im täglichen Leben.
- Schulung der Stimme.
- Vortragstechnik.
- Gesprächsführung.
- Gruppendynamik.

- Feedbackrunden.
- Umgang mit Kritik.
- Vermeidung von Burnout.
- Die Ethik des Meditationskursleiters.
- Umgang mit Übertragungen und Gegenübertragungen.

Eigene Unterrichtserfahrung.

Jeder Teilnehmer gibt mehrere Meditationsanleitungen und Vorträge und bekommt anschließend Feedback von der Gruppe. Dies ist sehr wertvoll, sowohl für diejenigen, die noch nie eine Gruppe angeleitet haben, als auch für erfahrene Ausbildungsleiter/innen oder Lehrer/innen.

Tagesablauf, freier Tag, Karma Yoga, siehe S. 131, aber: **Beginn 6:00 Uhr** mit Meditation. In der schweigenden Intensiv-Woche jeweils morgens, mittags und abends lange bzw. mehrere Meditationssitzungen.

Abschluss/Zertifikat:

Nach der ersten Woche erhältst du eine Teilnahmebestätigung. Wenn du an der anschließenden oder einer anderen Meditations-Intensiv-Schweigend-Woche bei uns teilnimmst oder schon teilgenommen hast, erhältst du das Zertifikat:

„Meditationskursleiter/in (BYVG)“. Ca. 153 UE.

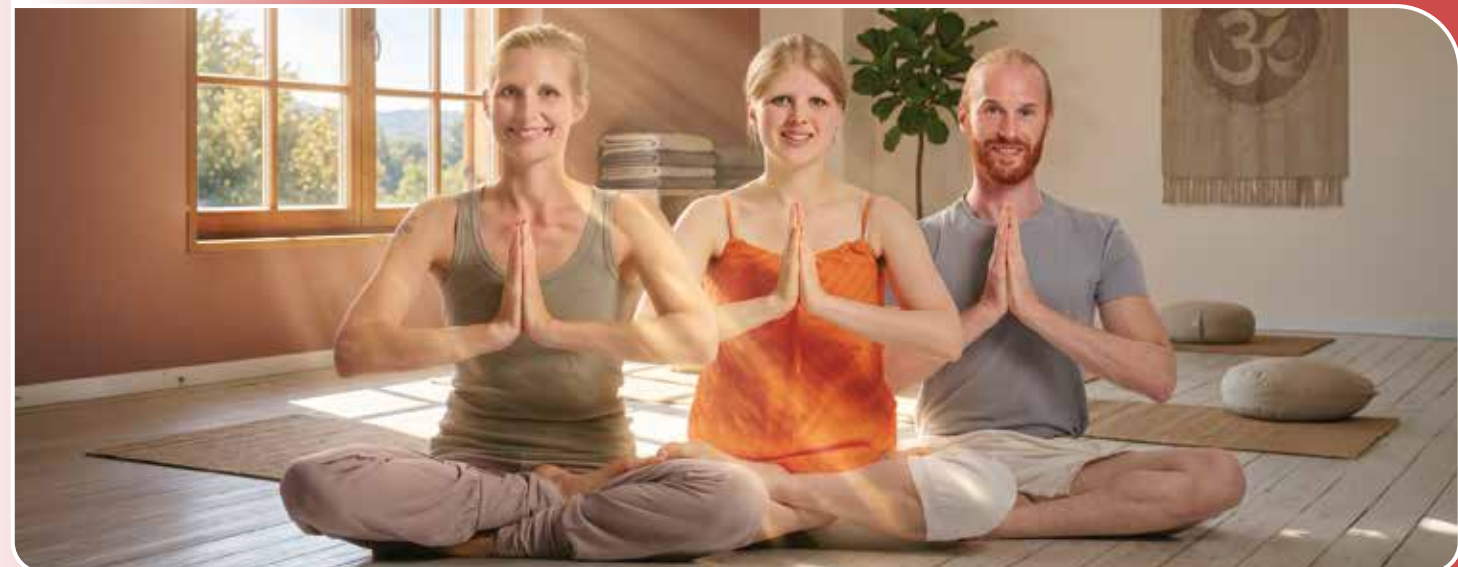
Ausbildungsgebühr

1. Woche:

7.-19.3.27, 25.7.-6.8.27
MZ 837 €; DZ 978 €; EZ 1.125 €;
S(nur BM)Z/Womo 724 €.
27.6.-9.7.27:
MZ 837 €; DZ 1.024 €; EZ 1.178 €;
Z/Womo 724 €.
31.10.-12.11.27:
MZ 892 €; DZ 1.043 €; EZ 1.200 €.

Beide Wochen (12 Tage):

7.-19.3.27, 25.7.-6.8.27:
MZ 1.307 €; DZ 1.548 €; EZ 1.800 €;
S(nur BM) Z/Womo 1.112 €.
27.6.-9.7.27:
MZ 1.307 €; DZ 1.622 €; EZ 1.886 €;
Z/Womo 1.112 €.
31.10.-12.11.27:
MZ 1.394 €; DZ 1.651 €; EZ 1.921 €.



Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung

2.-7.5.27 BM, SL: Narayan Zraggen

In der Achtsamkeitsmeditation werden Geistesinhalte einfach beobachtet und nicht bewusst gesteuert. So lernen deine Teilnehmer/innen und du, dich nicht mit den Gedanken zu identifizieren. Man wird sich eigener Muster bewusst, lernt im Laufe der Zeit, sie zu steuern und findet so zu einer neuen inneren Freiheit und Selbstbestimmtheit. Formen der Achtsamkeitsmeditation gibt es in allen spirituellen Traditionen. Im Yoga wird sie als Sakshi Bhav bezeichnet, im Buddhismus als Vipassana. In der westlichen Psychologie werden Achtsamkeitstechniken in der kognitiven Verhaltenspsychologie genutzt. Durch intensives Meditieren und gegenseitiges Anleiten verschiedener Methoden der Achtsamkeitsmeditation wird deine eigene Praxis vertieft und du wirst befähigt, andere Menschen in Achtsamkeit anzuleiten.

Ausbildungsinhalte:

- Charakteristika der Achtsamkeitsmeditation
- Buddhistische Techniken (Sitz-/Gehmeditation, Vipassana, Zen u.a.)
- Sakshi Bhav Techniken aus dem Yoga (Benennen, Atembeobachtung, reine Achtsamkeit, Bodyscan, Vichara, einfache Mantrameditation)
- Achtsamkeitsmeditation mit verschiedenen Schwerpunkten (Atem, Körper, Empfindungen, Gedanken, Emotionen)
- Wissenschaftliche Studien
- Klassische Texte
- Positive Auswirkungen von Achtsamkeit im Alltag
- Systematischer Aufbau von Achtsamkeitsmeditationen
- Aufbau von mehrwöchigen Kursen, Workshops
- Retreats
- Unterrichtspraxis mit Feedback in Kleingruppen

Wenn du schon Yoga Vidya Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/in bist, wird einiges Wiederholung für dich sein, aber die speziellen Achtsamkeitsinhalte gehen erheblich über das Gelernte hinaus.

Teilnahmevoraussetzung:

Geeignet für Meditierende zur Vertiefung und auch als Einstieg ins Thema.

Abschluss/Zertifikat:

„Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsprüfung innerhalb der Ausbildung. Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in Ausbildung

17.-22.10.27 BM,

SL: Adishakti Stein, Viveka Wilde

Kundalini Yoga Meditationen sind ein faszinierendes weites Gebiet, dessen Potential noch

bei weitem nicht ausgeschöpft ist. Sie können gerade Menschen, denen sonst die Meditation nicht leichtfällt, zu Konzentration und Ruhe des Geistes verhelfen. Sie aktivieren Energie, öffnen die Chakras und lösen so Blockaden, so dass Meditation „von selbst“ geschieht und schließlich zum Überbewusstsein führt. Kundalini Yoga ist einer der Schwerpunkte im Lehrsystem von Yoga Vidya.

Daher kannst du in dieser Ausbildung eine große Vielfalt von Kundalini Yoga Meditationen kennen lernen, vertiefen und systematisch anzuleiten lernen – sowohl aus der direkten Tradition von Swami Sivananda und anderen Sivananda-Schülern wie auch von Sukadev weiterentwickelte Techniken. Wenn du schon Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/in bist, erweiterst du damit dein Spektrum erheblich, so dass du Teilnehmer individuell in ihrer Meditationspraxis und auf ihrem spirituellen Weg beraten kannst. Wenn Meditation für dich relativ neu ist oder du zum Beispiel einen guten Zugang zum Pranayama hast, findest du vielleicht gerade über diese Techniken deinen Meditationsweg.

Inhalte:

- Vertiefung, Behandlung, Aufbau und Anleitung verschiedener Kundalini Yoga Meditationstechniken, u.a. Energie-, Ujjayi, Kevala Kumbhaka, Plavini, Sukha Pranayama, Nadi und Chakra Harmonisierungs-, Khechari Mudra Meditation
- Kundalini-Traditionen, Tantra, Quelltexte
- Wirkungen auf Prana, Nadis, Chakras

Unterrichtsmethodik und Didaktik:

- Meditationsanleitungen, mehrwöchiger Kundalini Yoga Meditationskurs, Workshops, Seminare
- Welche Kundalini Meditation passt zu welchem Teilnehmer (Veranlagung, Verfassung, Lebensstil, Umfeld)
- Unterrichtspraxis in Kleingruppen

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation hilfreich. Geeignet zur Vertiefung für ausgebildete Yogalehrer/innen und Meditationskursleiter/innen, aber auch als Einstieg ins Thema.

Prüfung/Zertifikat:

„Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsprüfung während der Ausbildung. Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €

Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung

13.-18.6.27 BM, SL: Arjuna Wingen

27.6.-2.7.27 WW, SL: Brigitta Thommen-Kraus

Hier lernst du, wie eine spezifische Faszienorientierte Yoga Praxis aussehen kann – mit

entsprechenden, an die Yoga Vidya Reihe angepassten bzw. integrierten Übungsabfolgen und wertvollen Hinweisen für deine Teilnehmer für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Faszientraining ist auch ideal als Prophylaxe vor Sportverletzungen und für einen starken, schmerzfreien Rücken. Faszien, das muskuläre Bindegewebe, sind an jeder Bewegung beteiligt. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch und zugleich reißfest und kräftig. Sind die Faszien nicht "verfälscht" bleiben wir beweglich und geschmeidig. Daher lohnt es sich, den Schwerpunkt der Yoga Praxis öfter auf die Faszien zu legen. Genau das lernst du in dieser Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung in Theorie und Praxis. Spannende wissenschaftliche Erkenntnisse in Theorie und Praxis fließen mit ein.

Du lernst:

- Deinen Yogaunterricht fasziengerecht(er) zu gestalten
- Sinnvolles Faszientraining
- Faszien Yoga Beispielstunden
- Konzeption von Faszien-Yogastunden

Inhalte in Theorie:

- Neue Erkenntnisse aus der Faszienforschung
- Wie wird Bindegewebe kräftig und belastbar?
- Wie bleibt Bindegewebe bis ins Alter geschmeidig und elastisch?
- Faszien als unser größtes Sinnesorgan
- Das neue Modell vom Körpernetzwerk
- Die 4 Teile des myofaszialen Trainings: Beleben-Dehnen-Federn-Spüren

Praxis:

- Praktisches Üben und Erleben der vier Teile des Faszien-Trainings
- Fasziengerechte Variationen und Abwandlung der Asanas und der Yoga Vidya Grundreihe
- Sinnvolle Übungsabläufe und Integrationsmöglichkeiten in deinen Yogaunterricht

Teilnahmevoraussetzung:

Yoga Lehrer Ausbildung und systematische eigene Yoga Praxis. Keine akuten Beschwerden. Bitte Tennisball und evtl. eine Faszienrolle mitbringen.

Prüfung/Abschluss/Zertifikat:

Schriftliche Dokumentation und praktische Ausarbeitung einer kurzen Fasziensorientierten Yoga-Reihe. Bei erfolgreichem Bestehen und Teilnahme an allen UE erhältst du das Zertifikat „Faszien Yoga Trainer/in (BYV)“. Ca. 60 UE.

13.-18.6.27:

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

27.6.-2.7.27:

MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

Yoga Personaltrainer/in Ausbildung

6.-13.8.27 WW, SL: Kay Cantu

Die Ausbildung befähigt dich, im klassischen Personaltraining aktiv zu werden. Statt mit Hanteln und Stoppuhr arbeitest du mit den Instrumenten des Yoga und Ayurveda. Du lernst, die richtige Methode für die individuelle Konstitution zu entwickeln und mit Yoga Entspannung oder Therapie, Kraft- oder Ausdauertraining anzubieten. Mit den ayurvedischen Grundkenntnissen kannst du in jeder Situation die richtige Methode für deinen Teilnehmer finden. Manager und Künstler sind bereit, ein individuelles Programm entsprechend zu honorieren. Yoga ist hier gefragt! In der Ausbildung lernst du auch, diese Zielgruppe anzusprechen.

Ausbildungsthemen:

- Anatomie klassisch und ayurvedisch
- Ayurveda-Basics (Konstitution)
- Trainingslehre Basics und Umsetzung mit Yoga
- Yoga als psychologische Hilfe
- Ernährungslehre
- Erstellen von Übungsplänen
- Marketing/PR zur Interessenten-Gewinnung
- Rechtliche Aspekte
- Fallbeispiele, Simulationen, Workshops

Teilnahmevoraussetzungen:

Yogalehrer Ausbildung. Grundkenntnisse in Ayurveda hilfreich.

Prüfung/Zertifikat:

Praktische Prüfung im Ausbildungssetting. Kurze schriftliche Abschlussarbeit.
Zertifikat „Yoga Personaltrainer (BYVG)“. Ca. 80 UE.
MZ 792 €; DZ 981 €; EZ 1.132 €; Z/Womo 682 €.

Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in Ausbildung

15.-20.8.27 NO, SL: Thomas Hundsalz

Gemessen an ihrer Bedeutung und Relevanz investieren wir erstaunlich wenig in unsere sprachliche Präsentation. Obwohl wir aus Erfahrung wissen, dass eine angenehme Stimme ähnlich wirkt wie ein angenehmes Äußeres. Wir können durch unsere Sprechweise und durch unsere Stimme unser Anliegen unterstützen oder entkräften. Im Idealfall harmonisieren Form und Inhalt sodass unsere Botschaft durch eine geeignete akustische Präsentation an Bedeutung gewinnt und den Zuhörer besser erreicht und überzeugt.

Auf unsere Stimme und Sprechweise kommt es an, ob und wie gut wir:

- In Verhandlungen überzeugend wirken
- Bei Vorträgen und Präsentationen Kompetenz und Gelassenheit ausdrücken
- In Besprechungen Gehör bekommen
- Mitarbeiter motivieren
- Bei Partnern Vertrauen schaffen
- Kunden überzeugen

Der Erfolg dieser Aufgaben hängt zu einem großen Teil von unserer sprachlichen Präsenz, d. h. von Stimme und Artikulation ab, die der Situation, dem Thema, dem Gegenüber angemessen sein müssen.

Ausbildungsthemen:

- Intensives Stimmtraining zur Kräftigung, Optimierung und Stabilisierung deiner Sprechstimme
- Atem- und Stimmphysiologie
- Sprachgestaltung und Sprechtechnik
- Phonetik, Gestik und Mimik
- Gesang und Stimmbildung
- Stimmpflege und -hygiene
- Kommunikation
- Stimmtypologie und Stimmpsychologie
- Atemübungen

Teilnahmevoraussetzungen:

Nicht geeignet für Menschen mit HNO-Erkrankungen (wie z.B. Schwerhörigkeit oder Stimmbandknötchen).

Zertifikat:

„Stimm- und Sprechtrainer (BYVG)“. Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z 507 €.

Mantra Yogalehrer/in Intensivwoche

siehe S. 157.



Mūlādhāra



Svādhisthāna



Manipūra



Anāhata



Vīśuddha



Ājñā



Sahasrāra

Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung

1.-8.1.27 BM, SL: Narendra Hübner, Hagit Noam
Mantras sind ein wichtiger Bestandteil des Bhakti Yoga und tragen dank ihrer reinigenden, herzöffnenden und bewusstseinsweiternden Wirkungen viel zum spirituellen Fortschritt bei. Lerne es, Menschen ins Mantra-Singen zu führen, Kirtan-Gruppen zu etablieren, Mantraseminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln. Lerne es, systematisch Satsangs aufzubauen und zu leiten. Auch als Yogalehrer-Weiterbildung geeignet.

Inhalte und Themen:

- Kirtan als Ergänzung zu anderen Kursen/ Workshops
- Anleitung von Kirtan als Teil eines Satsangs
- Anleitung von Kirtan für Anfänger
- Kirtan für Kinder
- Nutzen von Kirtan
- Teile eines Mantras
- Ebenen eines Mantras
- Mantra, Japa, Kirtan, Bhajan, Stotra, Shloka
- Sinn und Zweck von Mantras
- Harmonium-Workshop
- Indische Mythologie
- Atmung und Stimmführung
- Gruppendynamik: Feedbackrunden, Umgang mit Kritik

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse Yoga, Meditation, Yogaphilosophie. Freude am Singen.

Zertifikat:

„Kursleiter/in Kirtan und Mantrasingen BYVG“. Ca. 80 UE
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung

22.-27.8.27 BM, SL: Suniti Jacob
Schon Kinder leiden unter Stress und Leistungs-

druck. Die Folgen sind häufig motorische Unruhe und Unkonzentriertheit bis hin zu AD(H)S, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. Entspannungsverfahren können helfen, mit alltäglichen Stresssituationen fertig zu werden. Diese Ausbildung befähigt zum professionellen Umgang mit Entspannungsverfahren bei Kindern, sowie zur Durchführung von Entspannungskursen für Kinder in Kindergärten, Schulen, freien Kinder- und Jugendzentren sowie in Familienbildungsstätten und Volkshochschulen.

Du lernst:

- Autogenes Training für Kinder
- Fantasiereisen
- Meditative Spiele und Stilleübungen
- Arbeit mit Klangschale, Gong und Zimbeln
- Eutonische und kinesiologische Spiele
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Atemspiele und Spiele aus dem Yoga
- Arbeit mit Mandalas
- Körpererfahrungs- und Massagespiele
- Methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Praktische Durchführung anhand von Beispiel Kurseinheiten
- Aufbau von Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Schüler, Jugendliche, Mutter-Kind-Gruppen
- Aufbau von Kurseinheiten nach Themen: Frühling, Sommer, Herbst, Winter; Wasser, Steine, Wind etc.

Abschluss/Zertifikat:

„Entspannungstrainer/in für Kinder (BYVG)“. Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Erlebnispädagogik Ausbildung

20.-25.6.27 BM, SL: Abhati Grünbauer
Erlebnispädagogik wird die Art der Pädagogik genannt, die diverse Erlebnisformen anbietet, um

Erziehungsdefizite auszugleichen und bestimmte pädagogische Ziele zu erreichen. Im Zeitalter von Fernsehen und Computerspielen werden Kinder zunehmend zu passiven Konsumenten degradiert. Das Erleben mit allen Sinnen, das für die kindliche Entwicklung von enormer Bedeutung ist, rückt dabei stark in den Hintergrund.

Ausbildungsthemen:

- Theoretische Grundlagen der Erlebnispädagogik mit Schwerpunkt auf praktischer Umsetzung
- Gemeinsames Erarbeiten von vier Erlebnisfeldern: Natur/Wald, Stille/Klang, Wahrnehmung/Bewegung, die vier Elemente (Erde, Feuer, Wasser, Luft)
- Förderung des sinnlichen Erlebens der Kinder

Du lernst unter anderem:

- Pädagogische Arbeit mit Naturmaterialien: Mandalas, Musikinstrumente, Bauen eines Barfußpfades etc.
- Herstellen von Spielen aus Naturmaterialien
- Pädagogische Arbeit mit Stille und Klang: Klangspiele/-massagen, Stilleübungen, meditative Spiele
- Experimente mit den vier Elementen
- Yoga- und Feldenkrais-Übungen für Kinder

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- Als Kursleiter/in in Kindergärten, Schulen, Familien- und Jugendzentren tätig werden
- Eltern-Kind- bzw. Mutter-Kind-Kurse leiten
- Seminare für pädagogisches Fachpersonal, Eltern und interessierte Laien durchführen
- Pädagogische Einrichtungen in der Erlebnispädagogischen Raum-/ Umgebungsgestaltung beraten

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung

14.-19.3.27 BM, SL: Beate Menkarski
Der Alltag wird immer komplexer, die persönliche und wirtschaftliche Unsicherheit nimmt zu. Menschen leiden mehr und mehr unter Stress, Sinn- und Beziehungskrisen und können dem zunehmenden Druck nicht mehr Stand halten. Mit dieser Ausbildung lernst du, Seminare zum Themenkreis "Mentales Training, Gedankenkraft und Positives Denken" zu geben.

Damit kannst Du Menschen wertvolle Techniken und Methoden vermitteln, die ihnen helfen:

- ihr Leben gezielt in die Hand zu nehmen
- herauszufinden, was sie wirklich wollen
- ihr Lebensziel methodisch anzugehen
- Konzentration und Effektivität zu entwickeln
- im Alltag besser zurecht zu kommen
- erfolgreicher im Beruf zu sein
- zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern
- ihr Umfeld aktiv zu gestalten statt zu reagieren

Inhalte der Ausbildung:

Raja Yoga Techniken zur Kontrolle des Geistes, Beherrschung und Lenkung der Gedanken, so wie zum gezielten Einsatz von Gedankenkraft.

Techniken aus verschiedenen modernen westlichen Richtungen:

- Gesetzmäßigkeiten des Unterbewusstseins

- Konstruktives und destruktives Denken
- Kreation von Powergedanken
- Autosuggestion und Selbsthypnose.

Teilnahmevoraussetzungen:

Vorkenntnisse in Yoga und Meditation. Ca. 60 UE.

Zertifikat:

"Kursleiter Mentales Training und Positives Denken (BYVG)".
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung

7.-14.2.27 BM, SL: Susanne von Somm
Anerkannt als Fortbildung für Hebammen im Sinne von §7 HebBO (Berufsordnung für Hebammen u. Entbindungspfleger). Lerne, Yogakurse für Schwangere anzuleiten. Besonders interessant für Hebammen, Geburtsvorbereiter/innen, Krankenschwestern, Krankenpfleger, Therapeuten im ganzheitlichen Gesundheitsbereich, in der Gesundheitsberatung und Erwachsenenbildung.

Tätigkeit: in Volkshochschulen, Instituten, Interessengruppen, in Yogazentren, Fitnessstudios etc. Auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf das Unterrichten von Yoga mit Schwangeren spezialisieren wollen.

Ausbildungsthemen:

- Grundlagen des Yoga, insbesondere die bewährte, traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst, diese Übungen korrekt selbst auszuführen, Schwangere in allen Stadien der Schwangerschaft und zur Rückbildung danach, angepasst anzuleiten und zu korrigieren.
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Yogastellungen für Schwangere und ihre Wirkungen
- Yogische Atemtechniken in der Schwangerschaft und für die Geburt
- Spezielle Meditations- und Entspannungstechniken für Schwangere
- Anatomische Grundlagen und Besonderheiten in der Schwangerschaft
- Viele Schwangeren yoga-Übungsstunden

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

Prüfung/Zertifikat:

Schriftliche Prüfung; die praktischen Vorstellstunden entsprechen der praktischen Prüfung.

Zertifikat:

„Schwangeren Yoga Übungsleiter/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.



Kinder Yoga Übungsleiter/in Ausbildung
21.3.-4.4.27 BM, SL: Kavita Pippon

Lerne, Yogakurse für Kinder unterschiedlicher Altersgruppen von 3-12 Jahren anzuleiten. Besonders interessant für Lehrer, Erzieher, sonstige Pädagogen, Vereinstrainer, Eltern und alle, die Kinderyoga unterrichten wollen, sei es im Regelschulunterricht, im Kindergarten, in Projektgruppen, im Verein, in Yogazentren, in Fitnessstudios etc.

Ausbildungsthemen:

- Du lernst die Grundlagen des Yoga, insbesondere die Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst, diese Übungen korrekt selbst auszuführen, an verschiedene Altersgruppen angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- Besonderheiten beim Unterrichten von Kindern
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Viele praktische Kinderyoga-Übungsstunden
- Üben in Kleingruppen

Wir bieten die Möglichkeit, nach der Ausbildung bei Kinderyoga-Seminaren zu assistieren, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Diese Ausbildung ist auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf Kinderyoga spezialisieren wollen. Es wird empfohlen, die Ausbildung am Stück zu besuchen. Falls dir dies nicht möglich ist, kannst du die Ausbildung auch in 2 x 1 Woche besuchen.

Prüfung/Zertifikat:

Praktische (Vorstellrunden) und schriftliche Abschlussprüfung. Zertifikat: „Kinder Yoga Übungsleiter/in (BYVG)". Ca. 168 UE.

MZ 1.509 €; DZ 1.794 €; EZ 2.088 €; S/Z/Womo 1.286 €.

Preis für beide Wochen bei Spaltung:

MZ 1.659 €; DZ 1.944 €; EZ 2.238 €; S/Z/Womo 1.530 €.

Der Gesamtpreis für beide Teile ist vor Beginn der 1. Woche zu bezahlen.



Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche

6.-15.8.27 BM, SL: Kavita Pippon

Du bist zwischen 14 und 18 Jahre alt, möchtest tief in Yoga eintauchen und Leute in deinem Alter in Yoga unterrichten? Dann bist du hier richtig! Yoga ist „in“. Yoga hilft dir, den Alltag schöner zu gestalten, den Schulstress besser zu meistern, macht dich stark und offen im Umgang mit anderen, sorgt dafür, dass du dich wohlfühlst und macht vor allem Spaß! Wenn du Sport treibst, hilft dir Yoga, deine Flexibilität zu verbessern und deinen Körper zu stärken. Wenn du ein Instrument spielst oder gerne singst, wirst du durch Yoga noch mehr Spaß an der Musik erleben. Wenn du künstlerisch oder handwerklich begabt bist, wird Yoga deine Kreativität fördern. Erfahre Yoga in den verschiedensten Aspekten und lerne selbst, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. Die Ausbildung wird abgerundet durch ein kleines Freizeitprogramm wie Schwimmen, Kino oder kleine Ausflüge (bitte Taschengeld mitbringen). Um ein Zertifikat zu erhalten, musst du an allen Stunden teilnehmen und zum Abschluss auf Papier bringen, was du über Yoga gelernt hast.

Du lernst:

- Die Yoga Vidya Grundreihe, eine bestimmte Abfolge von Yogaübungen, die dafür sorgt, dass du dich gut in deinem Körper fühlst und selbstbewusster wirst
- Andere Übungen zum besseren Umgang mit Gefühlen wie Wut, Angst und Traurigkeit
- Übungen zur Verbesserung des Konzentrationsvermögens, der Kondition, Koordination, Kraft und der Flexibilität
- Rituale aus verschiedenen Kulturen, Yogaübungen mit Musik und Liedern
- Techniken, um die Gedanken im Kopf zur Ruhe zu bringen, Entspannungstechniken
- Auseinandersetzung mit den Fragen „Wer bin ich?“, „Was will ich?“, „Was ist der Sinn des Lebens?“
- Du lernst in lockerer Atmosphäre, alle Übungen selbst zu unterrichten
- Übungen und Spiele für Gruppen

Teilnahmevoraussetzung:

14-18 Jahre. Mit Zertifikat. Ca. 108 UE.

MZ 413 €; DZ 505 €; EZ 785 €; S/Z/Womo 298 €.

Lachyoga Übungsleiter/in Ausbildung

30.4.-5.5.27 BM, SL: Susan Holze

10.-15.10.27 BM, SL: Gauri

Michaela Anzinger

Lachyoga ist eine dynamische Meditation. Wenn du lachst, kannst du nicht denken und wenn du denkst, kannst du nicht lachen. In Indien treffen sich inzwischen Tausende Menschen in Lachgruppen, um frühmorgens gemeinsam zu lachen, bevor sie ihrer täglichen Arbeit nachgehen.

Du lernst in dieser Übungsleiterausbildung:

- Einfache Entspannungstechniken, Atemübungen und Mudras
- Koordinationsübungen und Meditationsformen
- Heilende Übungen, die in die eigene Mitte führen, aus der ein tiefes, echtes Lachen entsteht
- Humorvolle Übungen auf Yogabasis
- Lach- und Bewegungsübungen, die dich selbst und andere zu einem befreienden Lachen bringen
- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und gesundheitliche Aspekte des Lachens
- Kurskonzepte

Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du:

- Lachyoga-Techniken in deinen normalen Yogaunterricht einfließen lassen
- Spezielle Lachyoga-Kurse anbieten
- Andere Kurse und Seminare mit gelegentlichen Lachyoga-Elementen auflockern

Abschluss/Zertifikat:

„Lachyoga Übungsleiter/ in (BYVG)". Ca. 61 UE.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Vipassana und Mindfulness Trainer/in Ausbildung

16.-21.5.27 WW, SL: Marco Büscher,

Melanie Bhavani Bergweiler

Vertiefe durch intensives Meditieren, gegenseitiges Anleiten und verschiedene Methoden der Achtsamkeit deine eigene Praxis und lerne, andere Menschen in Achtsamkeit und Meditation anzuleiten. Die alten Lehren des Buddha in lebendiger und zeitgemäßer Form. Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte mit Achtsamkeit und sanftem Yoga. Übungen für Körper und Geist in entspannter Atmosphäre, intensiv aber ohne Druck. Sitzen, Gehen, Bewegung, Vorträge, Anleitung, sanfte Yoga Flows, Gemeinschaft und individuelle Zeit. Wichtig ist bewusstes Handeln zu jeder Zeit und der liebevolle Umgang mit sich und anderen. Das gemeinsame Üben stärkt heilsame Kräfte und innere Ruhe. Du übst Loslassen, Sammlung, es ermöglicht sich Einsicht und innere Befreiung.

Ausbildungsinhalte:

- Training der Achtsamkeit (Mindfulness) durch Atembetrachtung, Sitzmeditation, BodyScan, achtsame Körperarbeit, Entspannungstechniken, Bedeutung des Spürens und sanfte Yoga Flows
- Vertiefung buddhistischer Meditationstechniken wie Metta, liebevolles Wohlwollen, Vipassana, Anapanasati Sutra, Betrachtung förderlicher und hinderlicher Gefühle, Stimmungen und Emotionen, Gewahrsein, Glaubenssätze und Muster
- Einführung und Vermittlung von meditativen Kontemplationen, insbesondere die Gehmeditation und die fünf Richtlinien für ein heilsames Leben (Pancha Sila)
- Einführung in die buddhistische Mantrapraxis
- Aufbau einer eigenen Achtsamkeits- und Meditationspraxis
- Modelle zum Aufbau von Meditationskursen, Workshops, Retreats, Anleiten von achtsamen Übungen in Kleingruppen



Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Meditation und Yoga oder Körperarbeit. Andere Interessierte, die sich eine eigene stabile Achtsamkeitspraxis erarbeiten möchten, sind ebenfalls willkommen. Geeignet für Meditierende zur Vertiefung und auch als Einstieg ins Thema.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

Vedanta Kursleiter/in Ausbildung

19.-26.3.27 BM, SL: Swami Tattvarupananda,

Vedamurti Dr. Olaf Schönert, Katrin Nostadt

Teilweise englisch mit deutscher Übersetzung.

Du vertiefst und konkretisierst dein Wissen der Vedanta Lehre und erhältst das Rüstzeug, um Menschen in die Vedanta Lehre einzuführen. Z.B durch Vedanta-Vorträge, die Möglichkeit, Fragen zu stellen, selbst Vorträge in Kleingruppen mit Feedback zu geben und Techniken der systemischen Beratung. Du lernst den systematischen Aufbau und Ablauf eines 8-wöchigen Vedanta Kurses. Die Schriften sagen aus, dass alles Gewahrsein ist. Für viele Menschen bleibt dies oft eine abstrakte Aussage, die nicht in das alltägliche Leben übersetzt werden kann. Die traditionelle Vedanta Lehre ist ein seit Jahrtausenden angewendetes und überliefertes Mittel, deine Natur als Gewahrsein zu erkennen und auf dieser Basis dein Leben zu gestalten. In dieser Ausbildung werden die zum Verständnis des Vedanta wichtigen Lehren in einer systematischen Vorgehensweise entfaltet. Schritt für Schritt bereitest du deine geistigen Instrumente auf das Verstehen der grundlegenden Einheiten vor: Gewahrsein, Ishvara und Person. Vedanta ist geeignet für Menschen, die spirituelle Erfahrungen durch Hintergrundwissen verstehen wollen, die bereit sind, falsche Vorstellungen aufzugeben und überliefertes Wissen erwerben wollen.

Ausbildungsinhalte:

- Theorie und Praxis der Gestaltung eines Vedantakurses
- Langfristige Begleitung von Aspiranten/innen der Vedanta Lehre
- Vorstellung von Vorträgen des Vedanta Kurses

- Wiederholung von Grundlagen der Vedanta Lehre: u.a. Grundbegriffe, Motivationen, Qualifikationen, das Selbst, Ishvara, Karma Yoga, Dharma
- Eingehen auf Fragen zum Verständnis
- Eigene Unterrichtserfahrung: Du gibst Vorträge und bekommst Feedback von der Kleingruppe. Dadurch, dass du die Themen in den Vorträgen erklärst und auf Fragen eingehst, vertiefst du dein eigenes Verständnis der Vedanta Lehre
- Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik: Wie gibt man eine Einführung in Vedanta? Aufbau eines mehrwöchigen Einführungskurses. Aufbau einer Vedantagruppe. Vedanta und Yoga Kurse

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- Bereits grundlegende Kenntnisse der traditionellen Vedanta Lehre hast: Typische Vertreter von traditionellem Vedanta sind u.a. Swami Chinmayananda und Swami Dayananda sowie Schüler in dieser Tradition wie zum Beispiel James Swartz, Chandra Cohen oder Vedamurti Schönert. Nicht hinreichend sind Kenntnisse von Neo Advaita Vedanta.
- Dich aus eigenem Antrieb engagiert, konkret und auf das eigene Leben bezogen mit der Vedanta Lehre beschäftigen möchtest
- Deine Vedanta Kenntnisse in einer Gruppe von erfahrenen Aspiranten vertiefen und überprüfen möchtest
- An einer systematischen und traditionellen Vorgehensweise beim Erlernen von Vedanta interessiert bist, die durch Fragen und Antworten ergänzt wird
- Auch Hatha Yoga, Meditation und Mantra-Singen üben möchtest

Literaturhinweis:

Der Vedanta Kurs und die Vedanta Kursleiter Ausbildung orientieren sich an dem Buch „Die Wirklichkeit verstehen“ von James Swartz. Mit Zertifikat. (ca. 80 UE.)

MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.



Lebensektase® und Selbstliebe Kursleiter Ausbildung

5.-10.9.27 BM, SL: Shantyananda Newiger

Unsere Gesellschaft ist mitten im Umbruch. Eine Gemeinschaft, die den Einzelnen nicht mehr trägt und in der sich die Menschen nicht mehr miteinander verbunden fühlen. Zudem werden die täglichen Herausforderungen immer anspruchsvoller und komplexer. Viele Menschen leiden unter Stress, Sinn- und Beziehungskrisen und die psychischen Erkrankungen nehmen rapide zu. Doch du kannst dein Leben eigenverantwortlich, kreativ und voller Lebendigkeit neugestalten. Mit dieser Ausbildung lernst du, dich tiefer auf das Leben einzulassen und den Mut zu entwickeln, dich selbst ganz zu leben. Alles, was du dazu brauchst, ist bereits in dir. Es geht nur darum, deine Potenziale und Fähigkeiten zu erkennen und umzusetzen und zu einer akzeptierenden und liebenden Verbundenheit mit dir selbst zu kommen. Diese Ausbildung soll dir zunächst Gefühls-, Denk- und Handlungsmuster bewusstmachen, mit denen du dich in deiner Entwicklung beschränkst. Du erhältst das notwendige Wissen und die passenden Techniken, die inneres Wachstum, Zufriedenheit, Klarheit und Verständnis für dein eigenes Wesen fördern. Das gewonnene Verständnis und die innere Klarheit führen zu größerer Selbsterkenntnis und in eine tiefe Lebensfreude hinein. Durch die praktische Anwendung der Techniken und das Arbeiten in Kleingruppen ist das Erfahren von Lebensektase und Wonne verbunden. Des Weiteren erlernst du den Aufbau eines mehrwöchigen Kurses, den du anschließend mit deinen Teilnehmern durchführen kannst. Mit gegenseitigem Unterrichten. Techniken und Wissen aus dem Integralen Yoga kombiniert mit Verfahren der humanistischen Psychotherapie.

Wichtige Themenbereiche sind:

Avidya als Ursache von Leid. Unbewusste Konditionierungen. Wie geht man mit schwierigen Gefühlen um? Was sind Glaubenssätze? Wie verbinde ich mich mit meinem wahren Selbst und lebe ein selbstbestimmtes Leben. Selbsterkenntnis,

geistige Klarheit und das Erfahren des eigenen Selbst als Lösungsweg für ein ekstatisches Leben.

Inhalte/Themen der Ausbildung:

- Erkennen und Auflösen von destruktiven Mustern und unbewussten Konditionierungen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erkennen und Auflösen innerer Konflikte
- Übungen zur Selbstakzeptanz und Selbstliebe
- Umgang und Arbeit mit Polaritäten und den Schattenanteilen
- Erlernen von Heilaffirmationen
- Übungen zur Anbindung an das wahre Selbst/ an die eigenen Potenziale
- Besinnung auf die eigene Kraft und Macht
- Die eigene Berufung finden
- Das „Drehbuch“ deines Lebens neu schreiben

Mit dieser Ausbildung kannst du anbieten:

- Gruppenkurse an der VHS
- Gruppenkurse oder Seminare bei anderen Bildungsträgern
- Kurse oder Seminare bei Psychotherapeuten
- einen längeren Workshop
- einen mehrwöchigen Kurs
- Beratung im Rahmen einer Einzelsitzung

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich, aber auch für alle ernsthaft Interessierten.

Prüfung:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Mit Zertifikat, ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung

12.-21.2.27 BM, 10.-19.12.27 BM,

SL: Kavita Pippon

In einer alternden Gesellschaft mit hoher Lebenserwartung wird es immer wichtiger, sich auch im Alter fit zu halten, um die Lebensqualität zu erhalten oder mit etwaigen gesundheitlichen Einschränkungen optimal umzugehen. Gerade im Alter hilft Yoga in Form von körperlicher und seelischer Ent-

spannung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Stärkung der Muskulatur, der Knochen und Gelenke, und führt insgesamt zu einer positiveren Lebenseinstellung. Yogakurse für Senioren anzuleiten ist eine erfüllende Aufgabe, besonders für Menschen, die bereits beruflich mit älteren Menschen zu tun haben, etwa in der Altenpflege, im Seniorenheim, im betreuten Wohnen, Krankenhäusern usw., oder die selbst schon älter sind.

Themen und Inhalte:

- Du lernst die Grundlagen des Yoga, insbesondere eine bewährte traditionelle Abfolge von Yoga-übungen, die so genannte Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst diese Übungen korrekt selbst auszuführen, seniorengerecht angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- Besonderheiten beim Unterrichten von Senioren im Yoga-Unterricht
- Übungen bei spezifischen altersbedingten Beschwerden und Gebrechen
- Yoga auf dem Stuhl
- Einsatz von Hilfsmitteln, Vorsichtsmaßnahmen
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Praktisches Yoga für Senioren-Übungsstunden
- Üben in Kleingruppen

Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du Yoga in Einrichtungen für ältere Menschen, Altenheimen, Krankenhäusern, karitativen Einrichtungen, Yoga-zentren, Vereinen etc. anbieten.

Teilnahmevoraussetzungen:

Eigenständige Ausbildung für Nicht-Yogalehrer. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. Auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf Seniorenyoga spezialisieren wollen. (Einiges wird für dich Wiederholung sein.) Ca. 108 UE.

Zertifikat:

"Senioren Yoga Übungsleiter (BYVG)". Prüfung: Die praktischen Vorstellstunden entsprechen der praktischen Prüfung. Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Prüfung.

MZ 996 €; DZ 1.182 €; EZ 1.368 €; S/Z/Womo 852 €.

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson – Kursleiterausbildung

19.-24.12.27 BM, SL: Nathalie Menke

Du erlernst in diesem Kurs, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für dich selbst und auch andere darin anzuleiten. Die PMR ist vor allem in USA bekannt (vergleichbar der Bekanntheit des Autogenen Trainings in Deutschland). Ihre Wirksamkeit ist in mehreren wissenschaftlichen Studien getestet und nachgewiesen.

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, besteht aus der fortschreitenden (engl. = "progressive") Anspannung und anschließenden Entspannung der wichtigsten Muskelgruppen. Durch regelmäßiges Üben wird die Entspannung im Körper verankert, sodass danach eine Reihe von Kurz-Entspannungsübungen für "Zwischendurch" zur Verfügung steht. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist kein "abgeschottetes System", sondern lässt sich erfolgreich mit anderen Entspannungs- und Psychotherapieverfahren kombinieren. In der Oberstufe des PMR trifft man z. B. auf Elemente aus dem NLP, dem "Neurolinguistischen Programmieren" wie das "Ankern" oder Phantasie- und Körperreisen, die der yogischen Tiefenentspannung ähnlich sind.

Nach erfolgreicher Teilnahme an der Ausbildung kannst du:

- PMR-Kurse an Volkshochschulen und an anderen Institutionen anbieten
- eigene Entspannungskurse nur mit PMR oder erweitert um PMR anbieten
- die dir aus Yogalehrerausbildungen bekannte Variante der Progressiven Muskelentspannung in der Anfangs- und Endentspannung variieren
- in der Endentspannung die mentale Variante anwenden

- die Oberstufe, die wir kurz streifen, bei der Anleitung von Meditationen verwenden
- deine eigene Entspannungsfähigkeit erhöhen
- Progressive Muskelentspannung mit vier oder sieben Muskelgruppen (statt 16), mit allen Muskelgruppen gleichzeitig, im Verkehrsstau, am Schreibtisch, in Sitzungen und Konferenzen.

Ausbildungsinhalte:

- Funktionsweise der Progressiven Muskelentspannung
- Indikationen/Kontraindikationen
- Stress und Stressmanagement
- Atmung und Entspannung
- andere Entspannungsverfahren
- Unterrichtspraxis, Gruppenleitung und Gesprächsführung
- Einblick in aktualisierte Verfahren
- Einblick in die Oberstufe

Im Mittelpunkt des Kurses steht das gründliche Erlernen und Spüren der PMR und das Anleiten anderer.

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit für Yoga, Spiritualität und neue Erfahrungen.

Zertifikat:

"Kursleiter/in Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) (BYVG)" des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Ca. 60 UE.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung inkl. Yoga & Meditation

21.-26.2.27 BM, SL: Kirsten Noltenius

29.8.-3.9.27 BM, SL: Kirsten Noltenius

Achtsam sein heißt nichts anderes als die Dinge so zu sehen wie sie sind. Diese Fähigkeit hat jeder von uns, doch im Alltag verfangen wir uns in

vorschnellen Urteilen, driften ab in Vergangenheit oder Zukunft oder verlieren uns in Gefühlen.

Wie kannst du deine Achtsamkeit trainieren? Du lernst insbesondere die Hauptübungen des MBSR-Programms nach Jon Kabat-Zinn kennen und Achtsamkeit als Haltung und Methode im privaten und beruflichen Alltag umzusetzen.

Ausbildungsinhalte:

- Erleben und Vermitteln achtsamer Körperwahrnehmung (Body Scan), achtsamer Körperarbeit (Yoga), achtsamen Sitzen (Sitzmeditation) und der Gehmeditation
- Theorie und Praxis: Achtsames Essen (Rosinenübung), Achtsamkeit im Alltag (Atem-Raum, Achtsamkeitswecker usw.)
- Achtsame Kommunikation
- Erprobung und Vertiefung in Kleingruppen
- Selbstfürsorge und Mitgefühl entwickeln
- Aufbau einer eigenen systematischen Achtsamkeitspraxis
- Konzepte für die Vermittlung des Erlernten im Beruf und zur Durchführung von Achtsamkeitskursen

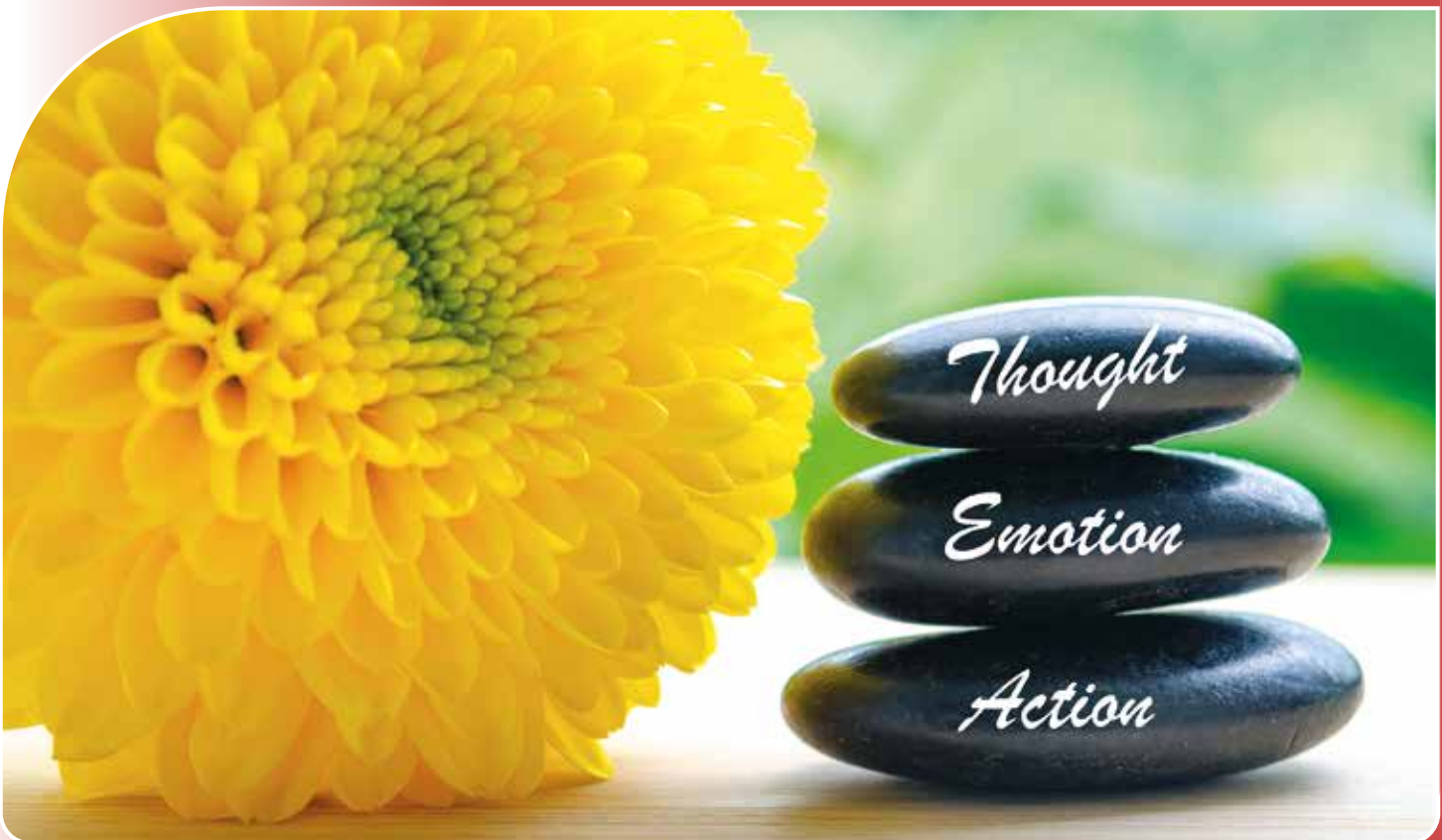
Teilnahmevoraussetzungen:

Yogalehrende, Übungsleitende, therapeutischer oder helfender Beruf. Grundkenntnisse in Meditation und Yoga oder Körperarbeit. Andere Interessierte, die sich eine eigene stabile Achtsamkeitspraxis erarbeiten möchten, sind ebenfalls willkommen.

Abschluss/Zertifikat:

Die Ausbildung ist konzipiert als Basisqualifikation zur Durchführung von Achtsamkeitskursen für Yogalehrer/innen, Übungsleiter/innen und Menschen in therapeutischen und helfenden Berufen. Abschluss mit dem Zertifikat „Achtsamkeitstrainer/in (BYVG)". Ca. 60 UE.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €, S/Z/Womo 507 €.



Index

Meditationslehrausbildung	175	Energetisches Heilen Ausbildung.....	183
NEW Breathwork Facilitator-Ausbildung.....	175	Holistic Healing Ausbildung	184
NEW Yoga und Resonanz Paarbegleitung Ausbildung ..	176	Kältetherapie und Vitalitätstraining Ausbildung.....	184
Spirituelle Lebensberatung Ausbildung	176	Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung.....	184
Chakra Lehrer/in Ausbildung.....	176	Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung	184
Ganzheitliche Faceyoga Ausbildung	177	Yoga Nidra Ausbildung	185
Indische Rituale Ausbildung	177	NEW Yogische Siddhis erwecken Ausbildung – Entwicklung der subtilen Wahrnehmung	185
Schamanische Energie Ausbildung	177	Spirituelle Coaching Ausbildung.....	186
NEW Schamanische Rituale Ausbildung	178	Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung	186
NEW Prana Energie-Massage Ausbildung	178	Vegane 5-Elemente-Koch-Ausbildung	187
Systemisches Familienstellen Ausbildung	178	Ayurveda Vegan Koch Ausbildung.....	187
Spirituelle Sterbegleiter/in Ausbildung.....	179	Vegane Kochausbildung.....	187
Prana-Heilung-Ausbildung-Grundkurs	179	Spirituelle Hypnose Grundausbildung	188
NEW Chakra Healing Ausbildung	179	Nada Yoga Grundausbildung.....	188
Reiki 1. /2. /3. /4. Grad Ausbildung	180	Gong Ausbildung	189
Astrologie Ausbildung.....	180	Klangmassage Ausbildung	189
Engelmedium Ausbildung	181	Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung.....	189
Detox-Ausbildung mit Ayurveda und Yoga	181	Klangreise und Klangmeditation Ausbildung	190
NEW Werde Glücks AB Lehrer:in!.....	182	Okido Yoga Ausbildung.....	190
NEW Werde Glücks AG Lehrer:in Ausbildung im Modulsystem Online und Präsenz.....	182	Heilend Strömen – Ausbildung	191
NEW Conscious Alignment Yoga Ausbildung Teil 1 – Grundlagen	182	Yoga und Schröpfen Ausbildung	191
NEW Conscious Alignment Yoga Ausbildung Teil 2 – unterrichten lernen	183	Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausbildung im Yoga-Kontext.....	191
Yoga und Schamanisches Heilen	183	Emotionscoach für Kinder und Erwachsene Ausbildung.....	191



„Yoga verwandelt die niedere Natur, erhöht Energie und Lebenskraft
und verleiht ein langes Leben und gute Gesundheit“
Swami Sivananda

Spezielle Ausbildungen

Meditationslehrausbildung
22.8.-5.9.27 BM,
SL: Sukadev Bretz, Ananta Heussler
Lerne, Menschen nicht nur in die Meditation einzu-
führen, sondern sie auch auf dem spirituellen Weg
zu beraten und zu begleiten. Ein Meditationslehrer
ist mehr als nur ein Kursleiter. Im Gegensatz zum
Meditationskursleiter vermittelt er nicht nur Techni-
ken, sondern gibt auch Anweisungen und hilft dem
Schüler, auf dem Entwicklungsweg voranzuschrei-
ten. Außerdem kann der Yoga Vidya Meditations-
lehrer auch Mantra-Einweihungen geben. Während
die Meditationskursleiter Ausbildung für Menschen
verschiedenster Übungstraditionen geeignet ist,
lernst du in der Yoga Vidya Meditationslehrer
Ausbildung, den ganzheitlichen spirituellen Weg
von Swami Sivananda, Swami Vishnu-devananda
und Sukadev weiterzugeben. Daher sollten sich
die Teilnehmer an dieser Ausbildung als Schüler
in der Tradition von Swami Sivananda und Swami
Vishnu-devananda fühlen. Diese Ausbildung ist
die tiefgehendste Ausbildung bei Yoga Vidya. Die
zweiwöchige Meditationslehrer Intensiv-Ausbil-
dung beinhaltet nicht nur die genauere Anleitung
für Beratung und Führung auf dem spirituellen
Weg, sondern auch das Einweihungsritual zur
Autorisierung für Mantra-Einweihungen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Die Meditationslehrer Ausbildung ist baustein-
artig aufgebaut und beinhaltet folgende Teile,
die Voraussetzung für den Besuch dieser beiden
Intensivwochen sind:
1. 2-jährige Yoga Vidya Lehrer Ausbildung
(wahlweise die 2-Jahres-Baustein Ausbildung,
die 2-Jahres- oder die 3-Jahres-Ausbildung).
2. Meditationskursleiter Ausbildung
3. Wahlweise die Spirituelle Lebensberater oder
die Psychologische Yogatherapie Ausbildung.
4. Die Mantra-Meditation Intensivwoche mit
Sukadev und tägliche Meditationspraxis seit
mindestens 2 Jahren.

Die 2-wöchige Meditationslehrer Intensiv Ausbil-
dung beinhaltet eine umfangreiche theoretische und
praktische Prüfung und kann nur belegt werden,
wenn der Besuch aller anderen Teile nachgewiesen
werden kann.

Zertifikat:
"Meditationslehrer (BYV). Inklusive aller vorberei-
tenden Bausteine mind. 1120 UE.
MZ 1.509 €; DZ 1.794 €; EZ 2.088 €;
S/Z/Womo 1.286 €.

**Breathwork Facilitator-
Ausbildung**
28.3.-4.4.27 BM, SL: Sweta Daniela Kleinsorge
Möchtest du als Yogalehrer oder Übungsleiter lernen,
den Atem als Tool für Bewusstseinsentwicklung in
deinen Kursen und Workshops zu nutzen?
„Der Atem ist die Autobahn zur Seele“, sagt Sweta
Daniela Kleinsorge.

Breathwork ist eine Atempraxis, die den natürlichen
Atem als Weg zu mehr Bewusstsein, innerer Klar-
heit und persönlicher Entwicklung nutzt. Mal wird
musikalische Begleitung in den Sessions genutzt,
mal die Stille. Wir erkunden den frei fließenden
Atem, deinen Atemtyp und verschiedene Techniken
des zirkulären Atmens.
Im Mittelpunkt der Ausbildung steht ein bewusster,
freier und intensiver Atemfluss, der dabei unterstüt-
zen kann, den Geist zu beruhigen, tiefere Ebenen
des Erlebens zu erreichen und innere Transforma-
tionsprozesse anzustoßen. Ein neues Lebensgefühl
kann entstehen.

Lerne in dieser Ausbildung, wie du intensive Brea-
thwork-Sessions begleitest und wie du die kraftvolle
Wirkung des bewussten Atmens mit intuitiver Pro-
zessarbeit, Selbsterfahrung und einem geschützten
Raum für persönliche Entwicklung verbindest. So
kann eine freie, wertungsfreie und zugleich tief-
gehende Erfahrung entstehen, die deine Teilnehmer
dabei unterstützen kann, wieder in Kontakt mit ihrer
eigenen inneren Weisheit zu kommen.

Breathwork-Einheiten können ausgerichtet sein:
• für Menschen, die Blockaden lösen möchten
• für Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit und
Vitalität steigern möchten

• zur Stressbewältigung
• für Menschen, die sich ihrer selbst bewusster
werden möchten
• für Menschen, die wieder mehr in ihrem Körper
ankommen möchten
• zur Harmonisierung der Chakras
• zur Erweckung der Energien
Die Tools und Erfahrungen, die du in dieser Aus-
bildung lernst, kannst du als regelmäßiges Angebot
konzipieren und z. B. in Yoga-Zentren anbieten.

Themen der Ausbildung:
• Anatomie und Physiologie des Atmungssystems
• Auswirkungen des zirkulären Atmens auf das
Gehirn
• Körperliche Phänomene und Kontraindikationen
• Atem und Körper
• Vorbereitende Tools und Übungen
• Kohärentes Atmen
• Rebirthing Breathwork
• Breath Flow Motion
• Chakra Breathing
• Unterstützung als Begleiter durch Berührung
• Gründliche Unterrichtsdidaktik
• Energetische Wirkungen

Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden sind
integraler Bestandteil der Breathwork Facilitator
Ausbildung.

Teilnahmevoraussetzungen:
Psychische Stabilität, körperliche und seelische Ge-
sundheit. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation
sowie praktische Kenntnisse der Grundatemtechniken.
.

Kontraindikationen:
Bei Epilepsie, Asthma, Lungenerkrankungen, Psy-
chiatrische Erkrankungen oder der Einnahme von
starken Psychopharmaka ist eine Teilnahme am
Seminar nicht möglich.

Prüfung/Zertifikat:
Schriftliche Abschlussarbeit. Mit Zertifikat „Brea-
thwork Facilitator (BYVG)“. Ca. 81 Unterrichts-
einheiten.
MZ 792 €, DZ 937 €; EZ 1.088 €, S/Z/Womo 682 €.



NEW Yoga und Resonanz Paarbegleitung Ausbildung

26.–31.12.27 BM, SL: Chandrika Fischer, Ludwig Fleischhackl
Hast du in deinen Yogastunden auch Teilnehmern, die durch das Praktizieren von Yoga ihre Werte verändern? Manchmal kommt da der/die Lebenspartner:in nicht mit und es kommt zu Konflikten in der Partnerschaft. Egal ob du in einer Liebes-Partnerschaft bist, dir eine wünscht oder andere Menschen auf diesem Weg begleiten möchtest, hier bekommst du Werkzeuge für gelingende Partnerschaften. Werkzeuge aus dem Resonanztraining nach Dr. Gundel Kutschera / Wien, bestehend aus NLP Neurolinguistisches Programmieren, Mentaltraining und systemische Methoden aus der Paartherapie. Paar-Yoga-Asana aus dem Hatha Yoga.

Du krierst eigene Yogastunden und Workshops für Paare, deren Wirkung weit über die der Asana hinausgehen. Du begleitest Paare sich zu erinnern, die Liebe wieder aufblühen zu lassen und sich respektvoll zu begegnen. Du lernst Paare auf den Weg zu einer wert(e)vollen Partnerschaft zu begleiten.

Themen der Ausbildung:

- Wie baue ich ein Wochenendseminar für Paare auf
- Asanas im Paar praktizieren
- Interventionen aus dem NLP und systemischen Methoden für ein respektvolles Miteinander

Mit der Ausbildung kannst du:

- Workshops und Seminare für Paare anbieten
- Yogastunden für Paare kreieren
- Einzelpaarberatungen geben

Teilnahmevoraussetzungen:

Yogalehrerausbildung und/oder Yogatherapeut:in.

Abschluss/Zertifikat:

Praktische Prüfung: Durchführung einer Sequenz einer Paar-Yogastunde und einer Paar-Intervention. Mit Zertifikat „Yoga Resonanz Paarbegleitung“ (BYVG). Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

18.–25.4.27 BM, SL: Sukadev Bretz, Adishakti Stein
11.–18.7.27 BM, SL: Sukadev Bretz, Adishakti Stein

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Auf dem spirituellen Weg gibt es viele Aufgaben zu bewältigen:

- Integration des spirituellen Weges in Beruf, Partnerschaft und Familie
- Umgang mit Krankheiten
- Umgang mit Bedürfnissen und Wünschen
- Umgang mit Reinigungs-, Hindernis- und Kundalini-Erweckungserfahrungen
- Umgang mit spirituellen Krisen
- Spirituelle Entscheidungsfindung
- Extreme Praktiken versus Mittelweg
- Die Tricks des Egos
- Gott, Guru, Samadhi
- Aufgaben auf verschiedenen Stufen der spirituellen Entwicklung
- Didaktik: Wie führt man ein spirituelles Beratungsgespräch?
- Möglichkeiten und Grenzen der spirituellen Beratung und Führung
- Möglichkeiten und Schwierigkeiten in der Beziehung zwischen Berater und Aspirant

Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. Ideal für jeden, dem öfter Fragen zum spirituellen Weg gestellt werden.

Teilnahmevoraussetzung:

Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung/Training mit mind. 200 UE, oder mind. 200 UE einer begonnenen Yoga Ausbildung absolviert, oder nach dem ersten halben Jahr einer Yoga Vidya 2-Jahres- oder nach dem ersten Jahr einer Yoga Vidya 3-Jahres-Yogalehrer Ausbildung, Meditationskursleiter-, Ayurveda Gesundheitsberater oder gleichwertige Ausbildung.

Abschluss/Zertifikat:

„Spirituelle/r Lebensberater/in (BYVG)“. Ca. 81 UE.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

Chakra Lehrer/in Ausbildung

8.–15.8.27 BM, SL: Swami Saradananda
Englisch mit deutscher Übersetzung.

Steige tief ein in Theorie und Praxis der Chakra-Lehre. Der Kurs ist speziell auf deine persönliche Entwicklung und die Entfaltung des kreativen Potentials deiner Schüler ausgerichtet: Wie kannst du die Chakras nutzen, um deine Ideen und Träume wahr werden zu lassen und dies auch deinen Schülern vermitteln. Der Ansatz ist einzigartig: Du lernst, wie du deinen Schülern die Chakra-Lehre nahebringen kannst, insbesondere auch in Verbindung mit ihrer Yoga Praxis, während du gleichzeitig durch die eigene Praxis und den theoretischen Hintergrund dieser Ausbildung selbst ein tieferes, authentischeres Verständnis für die Chakras, ihre Wirkungsweise und Zusammenhänge, entwickelst. Dabei stehst immer du und dein Entwicklungspotential, bzw. das deiner Schüler, im Mittelpunkt.

Ausbildungsthemen:

- Funktionen und Wirkungsweise der Chakras
- Ihr gegenseitiger Einfluss aufeinander
- Ihre Wirkung auf die bewussten und unbewussten Anteile der menschlichen Psyche
- Anpassen der Yoga Praxis, um die Energie hochzuführen zu einem höheren Bewusstsein
- Der genauso wichtige Prozess, die Energie wieder herunterzubringen

Die Ausbildungsleiterin Swami Saradananda ist eine international anerkannte Autorität auf dem Gebiet der Chakras und des Pranayama. Sie ist u.a. Autorin zweier Bücher zu diesem Thema, „Chakra Meditation“ und „The Essential Guide to Chakras“.

Teilnahmevoraussetzung:

Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung (Yoga Vidya o. SYVC; andere auf Anfrage, da ein gewisses Grundverständnis der Chakras vorausgesetzt wird).
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

Ganzheitliche Faceyoga Ausbildung

28.3.–2.4.27 WW, SL: Charry Devi Ruiz

22.–27.8.27 BM, SL: Charry Devi Ruiz

Du lernst, ganzheitliches Faceyoga als wunderbare Methode kennen und anzuleiten, um die Gesichtsmuskulatur zu stärken, die Haut zu straffen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Theorie und Praxis gehen Hand in Hand. Das Verständnis von Anatomie und Physiologie verschmilzt mit praktischen Übungen, Atemtechniken und Achtsamkeit. Massagetechniken für Gesicht und Kiefer werden mit praktischen Tipps und Übungssequenzen verbunden und führen so zu einer Bereicherung deines Yogaunterrichts. Du förderst ganz nebenbei auch deine eigene innere Schönheit.

Ausbildungsthemen:

- Didaktik und Kursaufbau Ganzheitliches Faceyoga
- Aufbau von Übungssequenzen für die einzelnen Gesichtszonen und den Kiefer
- Anatomisches und physiologisches Wissen Gesicht und Kiefer
- Schönheit und Ernährung
- Schönheit und geistige Einstellung
- Symbolisches Hintergrundwissen – wofür steht z.B. der Kiefer, der Gesichtsausdruck usw.
- Praktische Tipps zur Integration in den regulären Yoga Unterricht und Alltag
- Massagetechniken für Gesicht und Kiefer
- Visualisierungsübungen
- spezielle Energielenkungen
- Entspannungstechniken

Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:

- ganzheitliche Faceyoga Kurse und Workshops anbieten, z.B. bei Volkshochschulen, in Wellnesshotels oder Beautyfarmen sowie Einzelunterricht/ Personaltraining geben.
- Faceyoga in deinen regulären Yoga Unterricht integrieren.
- mit Übungen, Massagetechniken für Gesicht und Kiefer, Visualisierungsübungen, speziellen Energielenkungen und Entspannungstechniken deine Yogastunden bereichern.

Teilnahmevoraussetzungen:

Keine Vorkenntnisse nötig.

Prüfung/Zertifikat:

Mit Zertifikat. Prüfung: Schriftlicher Aufbau einer Kurseinheit für eine selbstgewählte Gesichtszone/ Kiefer und Anleiten einer 45-Minuten-Einheit Ganzheitliches Faceyoga. Ca. 60 UE.

28.3.–2.7.27:

MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

22.–27.8.27:

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Indische Rituale Ausbildung

6.–13.8.27 BM, SL: Sukadev Bretz, Shankari Winkelbauer

Du lernst: kleine Puja, große Puja, Agnihotra, Homa, Yajna, Arati: Genaue Anleitung, Erklärung, Symbolik, Bedeutung, die Rituale selbst ausführen, Bedeutung von Bhakti Yoga. Mit diesen Ritualen kannst du dein und das Herz der Teilnehmer öffnen, eine Beziehung zu Gott herstellen oder vertiefen, die Atmosphäre reinigen und Lichtwesen anziehen.

Du kannst diese Rituale auch anwenden für:

- Das Feiern von Festen wie Shivaratri, Krishna Jayanti, Guru Purnima, Navaratri
- Einweihung und Reinigung von Räumen, Wohnungen, Häusern und Yogazentren
- Krankheitsheilung
- Als Segen für Neugeborene, für Frischvermählte und Gestorbene (allerdings nicht gleichzusetzen mit von Priestern durchgeführten Ritualen wie z.B. Taufe oder Hochzeit).

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Yoga Philosophie. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer/ innen geeignet. Mit Zertifikat. Ca. 81 UE.

MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

Schamanische Energie Ausbildung

9.–16.4.27 BM, SL: Jürgen König

15.–22.8.27 BM, SL: Jürgen König

Du lernst, auf der energetischen Ebene wahrzunehmen, um so schwere bzw. stagnierende Energie zu transformieren und Blockaden zu lösen. Regelmäßig praktiziert, bekommst du Tools für eine sichere und tiefgreifende Transformation und persönliche Weiterentwicklung. Ausgehend von schamanischen Techniken lernst du mit der feinstofflichen Energie

umzugehen. Du wirst Klienten in persönlichen Sitzungen beraten können, Reisen in die untere und die obere Welt durchführen, Fremdenergien befreien. Und du kannst leichter deinen Platz in der Welt finden. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf deinem persönlichen Prozess. Zunächst wendest du die gelernten Techniken für dich innerhalb der Gruppe an und lernst sie so intensiv kennen. Am Ende des Kurses kannst du Schamanische Energie Sitzungen mit Klienten durchführen.

Ausbildungsinhalte:

- Du lernst Grundzüge der Kosmologie der Inka in Südamerika kennen. Dieses Weltbild geht davon aus, dass alles aus lebendiger Energie besteht und wir in Austausch und Beziehung zu dieser lebendigen Energie gehen können
- Feinstoffliche Energie wahrnehmen
- Energiesystem der Inka und Bedeutung der Chakras
- Reise in die Chakras deines Übungspartners
- Rituale zur Verbindung mit der südamerikanischen Tradition der Inka
- Reinigung des Energiekörpers
- Ablauf einer Heilsitzung mit praktischer Übung mit deinem Partner
- Arbeit mit energetischen Gürteln, die dich mit den 4 Elementen Wasser, Erde, Feuer und Luft verbinden
- Geführte Heilreise in die „untere Welt“, die das Unterbewusstsein repräsentiert
- Systematisches Klientengespräch
- Beziehungen klären, Herz öffnen: u.a. Beziehung zu deinen Eltern
- Die Angst vor dem Tod auflösen. Zeremonie, um hinter den Tod zu schauen
- Reise in die „obere Welt“; Zugang zu Meistern und Informationen jenseits von Raum und Zeit

Bitte mitbringen:

Drei Kieselsteine (2-3 cm groß), kleine Rassel.

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit für Yoga und Spiritualität. Interesse an einer feineren Wahrnehmung und der eigenen persönlichen Weiterentwicklung.

Prüfung/Zertifikat:

Durchführung einer schamanischen Energie Sitzung. Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;

S/Z/Womo 682 €.



NEW Schamanische Rituale Ausbildung
25.-30.7.27 BM, SL: Galit Zairi

Schamanische Rituale sind heilige Handlungen, die die Verbindung zur spirituellen Welt, zu den Kräften der Natur und zum eigenen inneren Bewusstsein stärken. Sie schaffen Räume für Heilung, Reinigung, Transformation und persönliches Wachstum. Tauche ein in die Welt der schamanischen Energiearbeit. Du erhältst ein fundiertes Verständnis von den Grundlagen des schamanischen Wissens. Du sammelst selbst intensive Erfahrungen, entfaltet deine Intuition und erlernst von der Basis an die Umsetzung von Räucher-ritual, Feuerritual, Kakao-Zeremonie, Ahnenritual und Reise zum Krafttier. Jedes dieser Hauptrituale steht im Verbindung zu den Himmelsrichtungen und den zugeordneten Elementen.

Du eignest dir an, wie Rituale bewusst aufgebaut und ausgeführt werden. Schritt für Schritt entwickelst du die Fähigkeit, Gruppen und Einzelpersonen achtsam und klar durch die Rituale zu führen.

Ausbildungsinhalte

- Schamanisches Wirken und seine Urkraft als Ursprung der Transformationsarbeit
- Die Schamanin/ der Schamane als spirituelle/r Vermittler/in; Wirkungsbereiche, Fähigkeiten und Verantwortung
- Das Medizinrad, der heilige Kreis der Umwandlung; die Himmelsrichtungen, die Elemente und die entsprechenden Totems
- Wie erwecke ich die Schamanin / den Schamanen in mir? Wie lerne ich, den Ruf meiner Wurzeln zu hören, meine Intuition zu stärken und meinen Seelenweg zu gehen?
- Verständnis von Ritualen, Ritual-Phasen und Aufbau
- Räucheritual: Energetisches Reinigen und Aufladen von Räumen, Aura und Bewusstseinsfeldern.
- Feueritual: Abschied von Altem, Transformation und neue Energie durch die Kraft des Feuers.
- Kakao-Zeremonie: Ein herzöffnendes Ritual zur Förderung von Harmonie, Verbindung und innerer Sanftheit.
- Ahnenritual: Heilung und Würdigung der Verbindung zu den Vorfahren, getragen von Dank und Ehrung.
- Anrufungen, „Soul-Talk“, Reise zu deinem Krafttier als spiritueller Begleiter
- Hilfsmittel / Werkzeuge der Schamanen (Trommeln, Rasseln, Federn u. ä.) und wie diese vom Schamanen eingesetzt werden
- Kraftorte, Jahreszyklus und die Kraft der be-seelten Natur

Nach der Ausbildung kannst du:

- Schamanische Rituale in Gruppen und in deinen eigenen Kursen anleiten,
- deine Klienten bei Einzelsitzungen und Beratungen mit schamanischen Methoden begleiten,
- Rituale als inspirierende Workshops in deine Arbeit einfließen lassen,
- Das eigene Leben mit schamanischem Wissen bereichern, eigene Rituale zusammenstellen und durchführen, Seelenebenen und Freude am Sein integrieren.

Teilnahmevoraussetzungen

Die Ausbildung ist für alle geeignet, die mit Gruppen und/oder Einzelpersonen arbeiten, für alle, die dieses uralte Wissen in ihrem Herzen tragen und die Begeisterung und Freude spüren, die Magie der schamanischen Kraft mit anderen zu teilen. Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat:

Während der Ausbildung wird ein Erfahrungsbericht geführt. Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

NEW Prana Energie-Massage Ausbildung

26.3.-2.4.27 BM, SL: Galit Zairi.

Die Prana-Energie-Massage ist eine spirituelle Methode, die dazu einlädt, den eigenen Energiefluss bewusst wahrzunehmen und innere Balance zu fördern. Durch die achtsame Arbeit mit den feinstofflichen Zentren kann ein Raum für Selbstwahrnehmung, Bewusstsein, und individuelle Entwicklung entstehen. Die Anwendung kann alle Ebenen des Seins erreichen. Das Konzept von Körper, Geist und Seele wird angesprochen und reicht bis hin zur kausalen Ebene. Die Massage wird vollständig bekleidet empfangen und versteht sich als spirituelles Angebot zur Förderung des Wohlbefindens und der Selbsterfahrung. Vorbereitende Übungen und Körperarbeit unterstützen die eigentliche Methode und setzen Impulse für den feinstofflichen Körper und die Chakren. Der neu entstandene Raum der Stille und Offenheit wird untermalt durch Klang und Duft. Begleitende Affirmationen laden dich ein zur Innenschau und zur feineren Wahrnehmung. Diese Erfahrung ermöglicht den inneren Weg zu unserem Ursprung, dem Ort an dem Wonne, Frieden und Ganzheit bereit vorhanden sind. Die Ausbildung ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Themen der Ausbildung

- Theoretisches Wissen zu physischen Strukturen und feinstofflichen Konzepten
- Hintergrund und Grundlagen der Arbeit mit dem feinstofflichen Körper
- Übungen zur Vorbereitung und Mobilisierung des Körpers
- Techniken zur bewussten Wahrnehmung, Harmonisierung und Stärkung des eigenen Energieempfindens
- Aufbau und Ablauf einer Prana-Energie-Massage
- Begleitende Gesprächsführung vor und nach einer Behandlung
- Gestaltung eines achtsamen und geschützten Raumes für Selbsterfahrung und individuelle Entwicklung
- Praktische Übungen zur Schulung von Wahrnehmung, Achtsamkeit und Sensitivität
- Innere und äußere Haltung der Behandelnden, Präsenz und Natürlichkeit

Nach der Ausbildung kannst du:

- Einzelbehandlungen im Rahmen der Prana-Energie-Massage anbieten.
- Die vermittelten Inhalte und Methoden in deine beratende oder begleitende Tätigkeit einfließen lassen, sofern dies mit deiner beruflichen Qualifikation vereinbar ist.

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit für Yoga, Spiritualität und persönliche Entwicklung.

Prüfung/Zertifikat:

Während der Ausbildung wird ein Erfahrungsbericht geführt. Nach erfolgreicher Teilnahme erhältst du ein Zertifikat. Ca. 81 UE.
MZ 792 €, DZ 937 €; EZ 1.080 €, S/Z/Womo 682 €.

Systemisches Familienstellen Ausbildung

1.-10.10.27 BM, SL: Anne-Karen Fischer

Systemisches Familienstellen ist eine psychotherapeutische Methode, die unbewusste Probleme, Verstrickungen und Konflikte mit Familienmitgliedern entweder im Raum oder innerlich in einer Trance aufstellt und ans Licht bringt. Belastendes wird zu heilsamen Lösungen gebracht. Die Aufstellungsarbeit führt bei Krisen und Störungen oft zu verblüffenden Einsichten. Du lernst die grundlegenden Ordnungsprinzipien und Dynamiken kennen, nach denen ein Familiensystem funktioniert. Werden diese „Ordnungen“ unbewusst verletzt, können Krankheiten, Probleme und Krisen entstehen. Wenn man weiß, wie diese Kräfte und Energien im System wirken, können Lösungen gefunden werden. Ein Zurückschauen in Liebe ist dann möglich. Der Schwerpunkt dieser Ausbildung liegt in der Vermittlung der Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten der systemischen Familienstellung. Nur wenn man diese sicher beherrscht, ist eine verantwortungsvolle therapeutische Arbeit möglich. Als Mittel zur Einzelarbeit lernst du die Trance kennen und anzuleiten und die Symbole der Erstsitzung zu verstehen.

Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du:

- Eine gründliche Anamnese erstellen
- Ursachen von Problemen erkennen und Therapieziele festlegen
- Trancen anleiten
- Die erste therapeutische Sitzung geben
- Dein eigenes Familiensystem verstehen und Wege aus alten Lebens- und Verhaltensmustern entwickeln
- Das Gespür für die Energie von Aufstellungen entwickeln und das Vertrauen in das „wissende Feld“ verankern (A. Mahr)

Inhalte und Themen der Ausbildung:

Theorie:

- Die Haltung des systemischen Therapeuten
- Therapeutenkodex (ethische und moralische Verhaltensrichtlinien für den Therapeuten)
- Ordnungen und Gesetzmäßigkeiten im Familiensystem (Schuld, Gewissen, Bindung, Demut, Ehren der Ahnen, Geben und Nehmen, Ausgleich, „wissendes Feld“ (A. Mahr))

Praxis:

- Erstgespräch
- Anamnese
- Auftragsklärung
- Die Erstsitzung

Teilnahmevoraussetzung:

Psychische Stabilität, Fähigkeit zu Selbstreflexion, Offenheit und persönliches Einbringen in die Gruppe, Bereitschaft, durch eigene innere Prozesse die systemische Arbeit an sich selbst zu erfahren. Eine eigene Yoga- und Meditationspraxis sowie Erfahrungen in psychosozialer Arbeit sind hilfreich.

Prüfung/Zertifikat:

„Systemisches Familienstellen (BYVG)“. Praktische und theoretische Prüfung. Ca. 108 UE. Als Baustein-Ausbildung ausbaubar zum „Systemischen Berater (BYVG)“ mit dem folgenden weiteren Baustein: „Systemische Coaching Ausbildung“. MZ 996 €; DZ 1.182 €; EZ 1.368 €, S/Z/Womo 852 €.

Spirituelle Sterbebegleiter/in Ausbildung

29.1.-5.2.7 AL, 13.-20.6.27 BM, 28.11.-5.12.27 BM, SL: Sukhavati Kusch

Immer mehr Menschen wollen sich aktiv und offen mit Sterben und Tod beschäftigen und dabei zu einem neuen spirituellen Verständnis von Vergänglichkeit, Sterben und Tod gelangen. Sich der eigenen Vergänglichkeit stellen, sich empfänglich machen für die transzendente Wirklichkeit jenseits der Welt der Illusionen ist ein besonders spiritueller Weg, der tief in das Wesentliche unseres Daseins dringt. Daher setzt du dich als Sterbebegleiter/in auch mit deiner eigenen Vergänglichkeit auseinander. Du findest in der Begleitung von sterbenden Menschen eine eigene spirituelle Praxis, die eine große Wachstumsmöglichkeit darstellt. In der Situation der Sterbebegleitung lässt du dich auf sehr individuelle und einzigartige Erfahrungen und Prozesse ein und unterstützt Sterbende und ihre Angehörigen auf ihrem Weg. Dabei sind der Weg des Dienens und eine Geisteshaltung der Demut Kennzeichen für eine spirituell gelebte Begleitung.

Ausbildungsthemen:

- Selbsterfahrung
- Biographiearbeit und Lebensbilanz
- Arbeit mit verschiedenen Ausdrucksmedien
- Wahrnehmungsschulung
- Kommunikationstraining
- Meditationen und Yoga
- Kennenlernen religiöser Sichtweisen
- Leben und Sterben aus yogischer Sicht
- Die Symbolsprache Sterbender
- Berührung als Element der Sterbebegleitung
- Karma- und Reinkarnationsphilosophie
- Kraftquellen und Ressourcentraining
- Austausch in der Gruppe

Du wirst dein eigenes Begleitungskonzept erarbeiten, das du dann später in der Praxis umsetzen kannst. Diese Ausbildung gibt dir die Möglichkeit, ehrenamtlich tätig zu werden, z.B. in Altenheimen, Krankenhäusern, in diakonischen Einrichtungen, bei Privatpersonen, in der Angehörigenarbeit, im Familien- und Bekanntenkreis.

Abschluss/Zertifikat:

„Sterbebegleiter/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.
29.1.-5.2.27:
MZ 846 €; DZ 998 €; EZ 1.152 €.
13.-20.6.27, 28.11.-5.12.27:
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;
S/Z/Womo 682 €.

Prana Heilung Ausbildung Grundkurs
18.-25.7.27 BM, SL: Dr. Nalini Sahay

Englisch mit deutscher Übersetzung.

Aufbauend auf den Lehren von Swami Sivananda und Swami Satyananda hat Dr. Nalini Sahay ein System der Prana Heilung entwickelt, mit dem Menschen mit wenig Aufwand Energieblockaden abbauen, Chakras öffnen und das Prana zum Fließen bringen. Diese Techniken wirken wie Reiki für körperliche und geistige Gesundheit.

Diese Prana Heilungs-Techniken verhelfen zu:

- Stärkung der Selbstheilkräfte
- Geistigem und emotionalem Gleichgewicht
- Erhöhung von Kreativität
- Steigerung von Bewusstheit und Klarheit des Geistes
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Zugang zu den tiefen Schichten der Seele

Dr. Nalini Sahay hat die Effizienz dieser Techniken erfolgreich zeigen können im klinischen Kontext zur Heilung von Krankheiten und im Rahmen ihrer Sozialarbeit mit Aidskranken und Obdachlosen in den Slums von Delhi sowie mit Drogen- und Alkoholsüchtigen zur Unterstützung bei der Überwindung von Süchten. Diese Techniken eignen sich sowohl zur Selbstheilung als auch zur Heilung von anderen. Sie bestehen aus: Arbeit mit Mantras, speziellen Atemtechniken, Visualisierungstechniken für die Öffnung der Energiekanäle (Nadis), Harmonisierung und Ausgleich der Chakras, Nutzung von speziellen Symbolen. Die Übungen können im Sitzen und Liegen ausgeführt werden und sind daher für alle Menschen: Gesunde und Kranke, Junge und Alte, Yoga Erfahrene und Laien geeignet.

Du lernst in dieser Ausbildung:

- Deine Energien zu harmonisieren und damit verschiedene Ebenen deines Wesens zu heilen, so dass die Energie durch dich fließen kann
- Dein Prana zu regenerieren, Burnout vorzubeugen, dich vor Fremdenergien zu schützen
- Prana Heilübungen kompetent zu vermitteln
- Anderen Prana Heilenergie zu übertragen, wobei Dr. Nalini Sahay großen Wert darauf legt, dass für das Übertragen von Prana Heilenergie kein Geld verlangt werden darf. Eine Ausbildung, die für Yogalehrer, Heilpraktiker, Psychotherapeuten, Sozialarbeiter, Krankenschwestern und alle, welche Menschen mit Problemen helfen wollen, sehr wertvolle, einfach anzuwendende Techniken gibt.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €;
S/Z/Womo 682 €.

Bitte frühzeitig anmelden!

Chakra Healing Ausbildung

21.-23.3.27 BM, SL: Galit Zairi

Die Chakren sind Energiezentren die in sich eine kraftvolle transformative Energie tragen. In dieser Ausbildung erhältst du ein fundiertes Verständnis der Chakrenlehre und erlebst ihre Wirkung in Theorie und Praxis. Du lernst verschiedene energetische Behandlungsmethoden kennen, die du nach der Ausbildung direkt in Einzelsitzungen oder Gruppen anbieten und individuell miteinander kombinieren kannst.

Die Ausbildung verbindet fundiertes Wissen, Selbsterfahrung und praxisnahe Anwendungen zu einem ganzheitlichen Konzept. Du lernst, Energien wahrzunehmen, die Qualitäten der Chakren gezielt einzusetzen und ausgleichende Prozesse auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene zu begleiten. Sie richtet sich an Menschen, die ihre energetischen Fähigkeiten vertiefen, ihr persönliches Wachstum fördern und andere achtsam begleiten möchten.

Themen und Inhalte:

- Die sieben Chakras, die drei Körper und die fünf Körperhüllen
- Chakras und Lebensbereiche
- Chakras und Selbstmanagement
- Aufbau, Schutz und Reinigung des Energiekörpers
- Methoden zum Ausgleich und zur Stärkung der Chakras
- Chakra Clearing in Einzel- und Gruppenarbeit
- Feinstoffliche Behandlungen, Meditationen und Visualisierungen
- Körperübungen, Chakra-Yoga sowie Einführung in Mantras, Mudras und Edelsteine
- Gesprächsführung und Übungspraxis

Einsatzmöglichkeiten:

- Einzelbehandlungen und Workshops
- Ergänzung im Yogaunterricht
- Integration in Beratung oder therapeutische Tätigkeit – entsprechend der beruflichen Qualifikation

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation (ca. 60 Unterrichtseinheiten).
Abschluss: Individueller Bericht zum Chakren-Ausgleich

Zertifikat: „Chakra Healing Basis-Ausbildung (BYVG)“.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.



Spezielle Ausbildungen

Reiki 1. Grad Ausbildung

21.–25.7.27 BM, SL: Silke Hube

Das Wort Reiki setzt sich zusammen aus den Teilen Rei und Ki: „Ki“ als japanischer Begriff für Energie und „Rei“ bedeutet „göttliche Gabe“. Reiki ist also die universelle Lebensenergie, die alles durchdringt und alles durchströmt. Die Ursprünge finden sich in alten vedischen Schriften, die seit dem 2. Jahrhundert durch den Wiederentdecker Dr. Mikao Usui gelehrt und verbreitet wurden.

Viele kennen Reiki als ein Heilsystem, bei dem körperliche Beschwerden durch das Auflegen der Hände gelindert oder geheilt werden, doch Reiki ist viel mehr: Bist du einmal für die Reiki-Energie offen, spürst du die Verbindung mit dieser intelligenten Kraft und wirst so zu ihrem Kanal. Auf sanfte, natürliche Art werden die Selbstheilungskräfte angeregt und somit physische oder emotionale Beschwerden gelindert sowie durch Lösung energetischer Blockaden das Energiesystem harmonisiert.

Reiki 1. Grad

Im 1. Reiki-Grad werden dein zentraler Energiekanal und deine Chakren durch traditionelle Einweihungsrituale für die Reiki-Energie geöffnet. Du erlernst verschiedene Möglichkeiten zur Nutzung der Reiki-Energie, wie unterschiedliche Körperbehandlungen, Chakrenharmonisierung, Blockadenauflösung uvm.

Der 1. Grad ist vor allem zur Selbstbehandlung und als spiritueller Entwicklungsweg geeignet. Im Anschluss praktizierst du zu Hause weiter, sodass sich die Intensität der Reiki-Energie mit der Zeit erhöht. Danach kannst du mit den höheren Reiki-Graden weiter voranschreiten.

Mit Zertifikat. Ca. 50 UE.

MZ 486 €; DZ 568 €; EZ 652 €; S/Z/Womo 422 €.

Reiki 2. Grad Ausbildung

28.7.–1.8.27 BM, SL: Silke Hube

Voraussetzung: Du hast den 1. Reiki-Grad vor mindestens 3 Monaten bereits absolviert und seither regelmäßig praktiziert.

Themen im 2. Reiki-Grad

- Einweihung in drei Reiki-Symbole und ihre Mantren
- Methoden zur Energieverstärkung
- Durchführung von Fern-Reiki

- Einbindung von Affirmationen
- Harmonisierung und Reinigung von Räumen.

Deine Energiekanäle werden weiter geöffnet, sodass die Erfahrungen während der Reiki-Anwendungen intensiver werden. Die Einweihungen haben nicht nur Auswirkungen auf das energetische System, sondern unterstützen dich bei deiner persönlichen Entwicklung auf emotionaler, geistiger und spiritueller Ebene. So kannst du nach einiger Zeit regelmäßiger Praxis auch bei nahen Verwandten und Freunden Reiki anwenden.

Mit Zertifikat. Ca. 50 UE.

MZ 474 €; DZ 554 €; EZ 636 €; S/Z/Womo 412 €.

Reiki 3. Grad Ausbildung

16.–18.7.27 BM, SL: Silke Hube

Voraussetzung: Du hast den 2. Reiki-Grad vor mindestens einem Jahr absolviert und seither regelmäßig praktiziert.

Im 3. Reiki-Grad, dem Meistergrad, wirst du mehrmals in das Meistersymbol und dessen Mantra eingeweiht. Dies ist das machtvollste Symbol, mit dessen Hilfe du nicht nur bei nahen Verwandten und Freunden, sondern auch bei Klienten Reiki-Anwendungen durchführen kannst. Die bereits im 1. und 2. Grad erlernten Behandlungsformen werden hierdurch intensiver, wirkungsvoller und deine spirituelle Entwicklung erfährt eine tiefere Qualität.

Direkt im Anschluss kannst du an der Reiki-Lehrerausbildung teilnehmen, um selbst Reiki aktiv weiter zu verbreiten. Mit Zertifikat.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

Reiki-Lehrer Ausbildung, 4. Grad

18.7.–1.8.27 BM, SL: Silke Hube

Voraussetzung: Du hast alle drei Reiki-Grade und hast Erfahrungen mit den verschiedenen Reiki-Anwendungen gesammelt. Die Lehrerausbildung kannst du direkt im Anschluss an den 3. Reiki-Grad absolvieren.

Die Reiki-Lehrerausbildung ist eine intensive Erfahrung, denn Reiki ist ein Geschenk, und du lernst hier, wie du dieses Geschenk an andere Menschen eigenverantwortlich weitergeben kannst. Dazu assistierst du bei den Seminaren zum 1. und 2. Grad und wiederholst so die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten und reflektierst deine eigene Rolle.

Du übst die Techniken für die Einweihungsrituale

aller Grade ein und führst sie gemeinsam mit uns als zukünftiger Reiki-Lehrer durch. Nach erfolgreicher Teilnahme dieser Ausbildung bist du in der Lage, selbstständig Reiki-Seminare zu planen und durchzuführen.

Abschluss/Zertifikat

Mit Zertifikat ca. 160 Unterrichtseinheiten

MZ 1.509 €; DZ 1.794 €; EZ 2.088 €;

S/Z/Womo 1.286 €.

Astrologie Ausbildung

10.–15.10.27 AL, SL: Arjuna Wingen

Du lernst die Architektur und Geometrie der Zeit kennen, die des „Zeitgeist“ zu verstehen und zu lesen.

Ähnlich eines Mondkalenders, viel komplexer, aber auch übersichtlich, klar und einfach.

Mit dem Zeitgeist, dem Jahr, der Epoche usw. geht dabei immer auch eine persönliche Positionierung, ein persönliches Schicksal einher: Eines, das im Vorhinein oder auch Nachhinein, zu betrachten sich lohnt, da du es so besser gestalten, erfüllen und verstehen kannst: Für Menschen, Beziehungen, auch Städte, Länder usw. – und für die noch kommende Zeit.

Erkenne so (d)einen Moment, (d)eine Zeit und Aufgabe!

Des Weiteren ist der Raum Teil der Ausbildung: „Beseelte Wesen“ des Himmels in Form von Himmelskörpern, Energien i. S. v. Charakteren und (Aus)-Strahlungen, von Archetypen, die a) mit dir und uns kommunizieren, ja b) dich, die individuelle Seele in dieser heutigen Form inkarnieren lassen.

Du lernst dabei zielorientiert und praktisch und findest immer und immer wieder zahlreiche Brücken zum Yoga.

Lerne mit jemandem, der über 20 Jahre Erfahrung in der Astrologie professionell beruflich lebt! Lerne Astrologie tief, intensiv und praxisnah kennen – und navigiere sicher, leicht und klar durch die Zeit. Für dich und andere.

Mit dieser Ausbildung kannst du Astrologie unterrichten, Kurse und Seminare an VHS und verschiedenen anderen Institutionen anbieten sowie Beratungen geben.

Ausbildungsinhalte:

- Ablauf eines Konsultationsgesprächs
- Wie baue ich Kurse auf?
- Stärkung der eigenen Intuition
- KlientInnen und Gruppen/Felder verstehen und

beraten im Hinblick auf alle Lebensthemen zum Beispiel Gesundheit, Beziehungen, Finanzen, Karriere.

Abschluss/Zertifikat:

Prüfung: Konsultation, Fallbeispiel bearbeiten, geschriebene Selbstreflektion.

Nach erfolgreichem Bestehen erhältst du das Zertifikat „Astrologe/Astrologin“ (BYVG).

MZ 627 €; DZ 736 €; EZ 848 €; S/Z/Womo 540 €.

Engelmedium Ausbildung

7.–12.11.27 BM, SL: Satyadevi Bretz, Yogita Sari

Du lernst die Hierarchie der Engel, wie du ihre Antworten wahrnimmst und diese an andere vermittelst. Du erhältst Einblick in die geistige Welt und legst den Grundstein für dich als Engelmedium. Wenn du therapeutisch tätig bist, kannst du durch diese Methode deine Fähigkeiten als Therapeut noch verstärken. Engel umgeben uns. Gerade wenn es dir nicht so gut geht, helfen sie dir gern. Allerdings können und dürfen sie dir nur helfen – natürlich mit Ausnahme deines Schutzengels – wenn du sie bittest. Denn dein freier Wille ist oberstes Gebot. Einige deiner persönlichen Engel schlafen noch und wir werden sie erwecken. Durch die Gewissheit auf innerste Fragen, die du über diese Verbindung zur geistigen Welt bekommst, spürst du mehr Frieden. Ruhe, Konzentration und Freude können so leichter in dein Leben integriert werden.

Inhalte der Engelmedium Ausbildung:

- Die Hierarchien der Engel
- Zugang zu deinen persönlichen Engeln
- Einweihungen durch die geistige Welt, die deinen Kanal für die Engel öffnen und reinigen
- In Zweier- oder Dreier Gruppen übst du, findest Antworten auf deine Fragen und lernst, diese an andere weiterzugeben.

Voraussetzung:

Offenheit für Yoga und Spiritualität. Meditationserfahrung von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Mit Zertifikat: Ca. 56 UE.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €;

S/Z/Womo 507 €.

Detox-Ausbildung mit Ayurveda und Yoga

21.–26.3.27 BM, SL: Sabine Vallabha Steenbuck

Hast du Lust mehr über die Entgiftung und Entschlackung des Körpers zu erfahren? Dann bist du bei der Detox-Ausbildung genau richtig. Du lernst, wie du dich entschlacken und andere dabei unterstützen kannst. Wir nutzen die Wege des Yoga und Ayurvedas, um auf verschiedensten Ebenen zu entschlacken, zu reinigen und wieder in Balance zu kommen.

Inhalte der Detox-Ausbildung mit Ayurveda und Yoga sind:

- Einführung in die Philosophie des Ayurveda
- Die drei Doshas
- Massagetechniken und Marmas, die die Entschlackung unterstützen.
- Wissen, wie sich Entschlackung und Entgiftung im Körper vollzieht und wie der Körper dabei unterstützt werden kann.
- Detox-Ernährungsempfehlungen nach den Prinzipien des Ayurveda.
- Basiswissen zu verschiedenen Reinigungsmethoden aus dem Ayurveda und Yoga.
- Unterstützende Yoga Asanas und Pranayamas
- Ayur-Yogastunden und Detox-Yogastunden
- Kenntnis/Verwendung von Wildkräutern, die besonders gut Giftstoffe ausleiten
- Zubereitung von Detox Smoothies.

In der Detox-Ausbildung erlernst du ganzheitlich, wie man über Ernährung, Kräuter, Massagen, Asanas und Pranayama Schlackenstoffe und Giftstoffe ausleiten kann und was man dabei beachten sollte. Du erfährst auch, was dazu führt, Giftstoffe anzusammeln, und welche körperlichen Auswirkungen es haben kann. Wir werden über individuelle Methoden sprechen und wie du mit Hilfe des Ayurveda und Yoga Körper und Geist nachhaltig in Balance halten sowie das Wohlbefinden fördern kannst.

Nach der Ausbildung kannst du:

- Individuelle Detox Empfehlungen weitergeben oder Beratungen anbieten.
- Als Yogalehrer/in Detox-Yogastunden geben oder dein erworbenes Wissen in deine Yogastunden einfließen lassen.
- Die erlernten Massagetechniken an deine Teilnehmer/innen in Workshops oder Kursen weitergeben.

Die Ausbildung kann für dich selbst auch eine Detox-Auszeit beinhalten, mit leicht verdaubaren Mahlzeiten, die deinen Verdauungstrakt entlasten und gleichzeitig dein Verdauungsfeuer (Agni) stärken. Hierdurch können Ablagerungen (Ama) aus dem Körper eliminiert werden und du kannst ein leichteres Körpergefühl erfahren. Du hast die Möglichkeit, deine Ernährungsweise umzustellen oder zu verbessern und somit präventiv und positiv dein Wohlbefinden zu fördern.

Teilnahmevoraussetzungen:

Keine Vorkenntnisse nötig. Offenheit für Yoga, Ayurveda und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat:

Mit Zertifikat (BYVG), ca. 60 Unterrichtseinheiten. **MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.**



NEW Werde Glücks AG Lehrer:in!

3.–8.1.27 BM, 7.–12.2.27 BM,
SL: Devani Christine Stibi

Werde Teil einer Glücks AG Bewegung in Deutschland! Hier erfährst du Wissenswertes, wie du Glücks AG s in Schulen, Seniorenheimen oder Hospizen leiten kannst.

Hauptziel ist es, das Leben der Teilnehmer:innen sowie dein eigenes Leben positiver, entspannter, gesünder, kreativer, verbundener und sinnhafter zu gestalten. In Schweden und Indien gibt es sogar bereits Glück als Schulfach.

Ausbildungsinhalte:
Mentale und emotionale Gesundheit:

Vermittlung einfacher Stressbewältigungsmethoden, Yoga, Meditation sowie praktische Anleitungsunterstützung zur Stärkung der Lebensfreude. Für mehr Gelassenheit, Miteinander, kindlichem Staunen, mehr Selbstliebe//Selbstakzeptanz sowie Intuition.

Sensibilisierung:

Förderung von eigenen Talenten, Kreativität, Flexibilität, wertschätzender Kommunikation, Schattenarbeit, Achtsamkeit und Liebe zur Natur sowie das Nichtverletzen von sich und anderen Menschen und Tieren.

Wertevermittlung:

Orientierung an menschlichen Werten und der Suche nach Sinn und sinnhaftem Tun.

Resilienz-Förderung:

Besserer Umgang mit belastenden Situationen, Leistungsdruck oder Ängsten (wie bei Scheidung der Eltern, Streit, Verlust, Tod, Einsamkeit, Trauerhilfe). Das Leben aus einem erweiterten Bewusstseinswinkel sehen.

Für mehr Ruhe im Geist, Zuversicht und Frieden im Herzen mit Musik und Bewegung.

Du lernst, wie du:

- Glücks AGs aufbaust
- Glückstage durchführst.

Praxis:

Vorträge, praktische „Gruppenübungen“, Handouts „Wisdom Treasures“, Handlungsempfehlungen für eigene Kreativität und neuen Initiativen, um mehr Glücksenergie und auch Yoga in die Gesellschaft weiter zu verbreiten.

Du erfährst wie Glücks AGs der Stärkung von Mitarbeiter:innen und der Gesellschaft bei öffentlichen Events dienen.

Du profitierst von den Erfahrungen der Ausbildungsleiterin als langjähriger Glücks Initiatorin.

Teilnahmevoraussetzung:
Mindestalter 18 Jahre.

Abschluss/Zertifikat:

Die Ausbildung zum/r Glücks AG Lehrer:in schließt mit einer praktischen Arbeit ab.

Zertifikat:

„Glücks AG Lehrer:in /in BYVG“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Ca. 60 UE.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

NEW Werde Glücks AG Lehrer:in –
Ausbildung im Modulsystem Online und Präsenz

SL: Devani Christine Stibi

Termine: Die Ausbildung besteht aus zwei Wochenenseminaren und zwei online Abenden

Teil 1. 2.–4.4.2027

Präsenzseminar in Bad Meinberg

Teil 2:

Online Masterclass per Zoom Mittwoch 14.4.2027 von 18:30–20:30 Uhr

Teil 3

Online Masterclass per Zoom Mittwoch 28.4.2027 von 18:30–20:30 Uhr

Teil 4: 7–9.5.2027

Präsenzseminar in Bad Meinberg

Der Gesamtpreis der Ausbildung für alle 4 Teile beträgt:

MZ 560 €; DZ 640 €; EZ 725 €; S/Z/Womo 495 €.

NEW Conscious Alignment Yoga
Ausbildung Teil 1 – Grundlagen

28.3.–2.4.27 BM, SL: Ravi Ott

Präsenz im Körper erfahren – Kraft, Stabilität und innere Ausrichtung entwickeln.

In der Conscious Alignment Yoga Ausbildung lernst du, Yoga nicht nur als äußere Form, sondern als bewusste Erfahrung von Körper, Atem und Geist zu verstehen.

Präzise Ausrichtungsprinzipien verbinden sich mit einer lebendigen und dynamischen Praxis und ermöglichen ein tieferes Verständnis für die Wirkung von Asanas.

Die Ausbildung verbindet Elemente aus Hatha- und Vinyasa-Yoga mit funktioneller Anatomie und modernen Erkenntnissen der Körperarbeit.

Gleichzeitig eröffnen philosophische Impulse aus der Yogatradition und nicht-dualen Perspektiven neue Zugänge zu Praxis und Selbsterfahrung.

Die Conscious Alignment Yoga Ausbildung kann dich unterstützen:

- mehr Stabilität und Leichtigkeit in der eigenen Praxis zu entwickeln
- Bewegungsmuster bewusster wahrzunehmen
- den Zusammenhang von Atem, Ausrichtung und Präsenz zu verstehen
- Asanas präziser und sicherer aufzubauen
- eine tiefere Verbindung zu Körper und Geist zu erfahren
- Vertrauen in die eigene Unterrichtskompetenz zu entwickeln

Themen der Ausbildung Teil 1:

- Einführung in die fünf universellen Ausrichtungsprinzipien
- praktische Anwendung in verschiedenen Asanas
- funktionelle Anatomie und Körperbewusstsein
- Atem und Ausrichtung als Einheit
- Sprache und zentrale Begriffe der Methode
- Grundlagen von Hatha- und Vinyasa-Elementen
- philosophische Grundlagen und nicht-duale Perspektiven
- gegenseitiges Üben und Reflektieren

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga und Meditation sowie eine regelmäßige Yogapraxis. Die Ausbildung richtet sich an Yogapraktizierende und Yogalehrer*innen, die ihre Praxis vertiefen und ein präziseres Verständnis von Ausrichtung und Unterricht entwickeln möchten. Dieser Ausbildungsteil kann auch unabhängig als Weiterbildung besucht werden oder zusammen mit Teil 2.

Abschluss/Zertifikat: Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

NEW Conscious Alignment Yoga

Ausbildung Teil 2 – unterrichten lernen

24.10.–29.10.27 BM, SL: Ravi Ott

Die eigene Praxis zu vertiefen ist ein wichtiger Schritt – sie weiterzugeben ein weiterer.

Im zweiten Teil der Conscious Alignment Yoga Ausbildung steht die Vermittlung der Praxis im Mittelpunkt. Aufbauend auf den im ersten Modul erlernten Grundlagen entwickeln die Teilnehmenden zunehmend Sicherheit darin, Yoga klar, präzise und authentisch zu unterrichten.

Du lernst, Unterricht sinnvoll aufzubauen, Sequenzen zu gestalten und eine unterstützende Sprache zu entwickeln, die Orientierung gibt und gleichzeitig Raum für individuelle Erfahrung lässt. Durch gegenseitiges Unterrichten, praktische Teaching-Situationen, Feedback und gemeinsame Reflexion wächst das Vertrauen in die eigene Rolle als Lehrer*in.

Die Ausbildung kann dich dabei unterstützen:

- Unterricht klar und sinnvoll zu strukturieren
- Sequenzen bewusst aufzubauen
- eine präzise und unterstützende Unterrichtssprache zu entwickeln
- Sicherheit im Anleiten von Asanas zu gewinnen
- Präsenz und Authentizität im Unterrichten zu stärken
- mehr Vertrauen in die eigene Rolle als Lehrer*in zu entwickeln

Themen der Ausbildung Teil 2:

- Aufbau und Struktur von Yogastunden
- Sequenzierung und Unterrichtsgestaltung
- Sprache und verbale Anleitung
- präzise Ansagen und hilfreiche Hinweise
- praktische Teaching-Situationen
- gegenseitiges Unterrichten
- Feedback und Reflexion
- Verbindung von Ausrichtung, Atem und Unterricht

Teilnahmevoraussetzung: Teil 1.

Abschluss/Zertifikat: Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

**Yoga und Schamanisches Heilen
Ausbildung**

Teil 1: 18.–23.4.27 BM

Teil 2: 31.10.–5.11.27 BM

Teil 1: 13.–18.6.27 WW

Teil 2: 3.–8.10.27 WW

SL: Maharani Fritsch de Navarrete

Nur beide Teile zusammen möglich.

Die Sehnsucht und der Wunsch nach ganzheitlicher Heilung sind tief in uns verankert. So alt wie die Menschheit selbst sind auch Techniken und Rituale, die Energien wieder in ihre natürliche Ordnung bringen. Aus yogischer, magischer und schamanischer Sicht ist das Körper-Geist-Seele-Kontinuum nicht eine festgelegte, starre Größe, sondern ein „kshetra“, ein bewegliches Feld aus verschiedenen Ebenen. Dieses Feld kann der Mensch positiv beeinflussen, unterstützt und geleitet von Wesenheiten, die die sogenannte „nicht-alltägliche Wirklichkeit“ regieren. Das rituelle Heilen (Ganz-Machen) ist eine der zentralen Aufgaben des Schamanen.

Du lernst praxisnah und alltagsbezogen:

- Zusammenhänge zw. Yoga und Schamanismus
- Grundlagen der transpersonalen Erfahrungen
- Grundlagen der schamanischen Energiearbeit
- Diese Techniken im täglichen Leben zur Eigen- und Fremdberatung anzuwenden

Ausbildungsthemen:

- Seins- und Selbsterfahrung im Yoga und Schamanismus
- Trainieren und Verfeinern der energetischen Wahrnehmung
- Energieuniversum
- Die Ebenen der Existenz: yogische und schamanische Kosmogonie
- Zusammenhänge zwischen Energiefeldern und Störungen/Krankheitsursachen
- Heilverfahren und -zeremonien
- Grundlagen des schamanischen Reisens
- Finden und Bekommen deines Krafttieres für persönliche Heilung
- Kraftobjekte und deren Verwendung
- Ritualistik, Kraft der Erde und der Himmelsrichtungen
- Heiliger Raum
- Reinigungs- und Schutztechniken
- Seelenverluste und Seelenrückholung
- Therapeutische Relevanz des Todes und der Wiedergeburt im yogischen und schamanischen Verständnis (Initiationen)

Bitte mitbringen:

Wetterfeste Kleidung und Rhythmusinstrument (Trommel oder Rassel).

Teilnahmevoraussetzung

Teil 1: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.
Teil 2: Abschluss von **Teil 1**. Da es sich um energetische Prozesse handelt, ist die praktische Auseinandersetzung mit den erlernten Techniken und ihre regelmäßige Anwendung die notwendige Voraussetzung für den Aufbaukurs.
Mit Zertifikat. Ca. 120 UE.

18.4–5.11.27:
MZ 1.100 €; DZ 1.303 €; EZ 1.513 €, S/Z/Womo 939 €.

13.6.–8.10.27:
MZ 1.100 €, DZ 1.365 €, EZ 1.585 €, Z/Womo 939 €.

(Teil 1+2 zusammen)

Energetisches Heilen Ausbildung

4.–9.4.27 BM, SL: Janavallabha Das Wloka

5.–10.12.27 BM, SL: Janavallabha Das Wloka

Körper und Geist/Psyche hängen eng zusammen. Viele Krankheiten haben ihren Ursprung im feinstofflichen, d.h. energetischen oder psychischen Bereich. In dieser Ausbildung lernst du den feinstofflichen Körper detailliert kennen, mit seinen wichtigsten Energiezentren und den sieben Aurenschichten. Du lernst, diese zu reinigen, auszubalancieren und zu energetisieren und damit Einfluss auf körperliche und psychische Ungleichgewichte und Beschwerden zu nehmen. Diese Techniken lernst du, für dich selbst anzuwenden und Teilnehmer/Klienten entsprechend zu beraten und zu unterstützen.

Inhalte der Ausbildung:

- Die 7 Aurenschichten und die wichtigen Energiezentren
- Reinigung und Ausbalancierung des Energiekörpers
- Grundlagen und fortgeschrittene Techniken der Energiebehandlung
- Energieschutz-Techniken
- Trainieren der feinstofflichen Wahrnehmung
- Mentaltechniken

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation von Vorteil. Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat:

„Energetische/r Heiler/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.



Holistic Healing Ausbildung

1.–6.8.27 BM, SL: Galit Zairi

Viele Menschen spüren eine natürliche Sensibilität für energetische und spirituelle Prozesse. Durch die starke Rationalisierung unserer modernen Welt haben wir jedoch oft den Zugang zu intuitiven und wahrnehmungsbezogenen Ebenen verloren. Diese Ausbildung lädt dich ein, dich bewusst mit der Natur, energetischen Konzepten und feinstofflichen Ebenen auseinanderzusetzen und deine persönlichen Erfahrungen damit zu vertiefen. Du bekommst Impulse, wie du eine Verbindung zwischen materiellen und subtilen Wahrnehmungswelten gestalten kannst. Die Inhalte können dich dabei unterstützen, innere Prozesse besser zu verstehen, deine Intuition zu stärken und deinem eigenen Kern näherzukommen.

Diese Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- das Gefühl hast, in dir liegt ein Potenzial für energetische oder spirituelle Begleitung und du dieses erkunden möchtest.
- bereits Erfahrungen im energetisch-spirituellen Bereich hast und dein Wissen erweitern möchtest.
- Austausch und gemeinsames Arbeiten mit Gleichgesinnten suchst.
- Inhalte der Ausbildung:
- Das holistische Konzept und seine Ebenen
- Energetische Traditionen und deren philosophische Hintergründe
- Umgang mit Energien: Wahrnehmung, Reinigung, Ausrichtung
- Methoden der persönlichen Entwicklung: Chakren, Aura-Arbeit, feinstoffliche Konzepte, Handauflegen als Achtsamkeitspraxis, Arbeit mit Intention
- Einführung in Lichtarbeit: Aufgestiegene Meister, Engelwesen, Farbfrequenzen
- Unterstützende Methoden wie Pendel, Karten, Rituale, Ahnen-Meditation und Cacao-Zeremonie

Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:

- energetische oder spirituelle Rituale und Sessions im privaten oder beruflichen Kontext anbieten – im Rahmen dessen, was in deinem Verantwortungsbereich liegt.
- deine Wahrnehmung für feinstoffliche Prozesse vertiefen und deine persönliche Praxis weiterentwickeln.
- Methoden kennenlernen, die deine Selbstfürsorge und dein inneres Gleichgewicht unterstützen können.

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Prüfung:

Während der Ausbildung wird ein Erfahrungs-Tagebuch geführt.

Abschluss/Zertifikat: Mit Zertifikat: Holistic Healing Ausbildung (BYVG). Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Kältetherapie und Vitalitätstraining Ausbildung

5.–10.12.27 WW, SL: Eric Vis Dieperink

Seit vielen Jahren ist der Medizin bekannt, dass Kältebehandlungen auf eine Vielzahl von Beschwerden positiven Einfluss haben. Besonders bewährt hat sich die Kältetherapie bei chronischen Schmerzen, Rheuma, Muskelschmerzen, Entzündungen, Rückenproblemen,

Schlafstörungen, geschwächtem Abwehrsystem und depressiven Zuständen. Das allgemeine Wohlbefinden wird gefördert und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Diese Ausbildung lässt dich die heilende Kraft des Atems, der Kälte und des Wassers erfahren. Du wirst ausgebildet, Anwendungen durchzuführen, Meditation und geführte Visualisierungen gezielt einzusetzen, um deinen Geist zu kontrollieren und die entspannende Langzeitwirkung der Ganzkörper-Kältetherapie zu erfahren. Du erfährst, wie sich dein Körper trotz Kälte reguliert und entspannt und wie du diesen durch gezielte Übungen wärmen kannst. Die Umgebung des Yoga Vidya Zentrums inmitten des Westerwaldes, umgeben von Bäumen und Flüssen, unterstützt auf natürliche Weise das tiefe Eintauchen in deine innere Ruhe. Die vermittelten Techniken basieren auf dem Wissen des koreanischen Yoga Meisters Masahiro Oki Sensei, der eng mit Swami Sivananda zusammen-gearbeitet hat.

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.

MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; S/Z/Womo 507 €.

Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung

19.–24.9.27 BM, SL: Beate Menkarski

Lerne Gruppen oder Einzelpersonen in der Stressbewältigung zu begleiten. Schütze dich selbst und andere vor der Stressfalle mit den notwendigen Gegenmaßnahmen. Mit dem Theorieteil und machtvollen Techniken aus verschiedenen fernöstlichen und westlichen Therapie-, Bewegungs- und Alltagskonzepten erhältst du einen Rahmen, den du in unterschiedlichen Kontexten flexibel anwenden kannst. Besonders effizient: das 8-Tage-Anti-Stress-Programm.

Ziele:

- Du kannst Gruppen in Anti-Stress-Kursen und Workshops oder Einzelpersonen in der Stressbewältigung/Burnout-Prävention begleiten.
- Das Gelernte kannst du sowohl in deine Unterrichts- wie auch Beratungspraxis auf unterschiedlichen Gebieten integrieren.
- Ziel der Kurse und deiner Beratung ist ein verändertes Bewusstsein der Betroffenen, die Wandlung der inneren Einstellung, die Unterstützung des Ausstiegs aus der Opferrolle hin zur Übernahme von Eigenverantwortung.

Inhalt:

- Stress: aktuelle Konzepte, neurobiologische Grundlagen, physiologische/psychologische Auswirkungen, instrumentelles/strukturelles Management
- Stress und Schmerz, Stress und depressive Verstimmungen vs. Depression, Stress und Burnout-Syndrom, Stress und Angst, Stress und Sucht, Stress und Tod, Trauer
- Ressourcenaktivierung
- Zeit- / Selbstmanagement, Prioritätendefinition, Hilfe zur Selbsthilfe
- Stressbewältigungstraining im Coaching, in Kursen und Alltagstransfer
- systematischer Kursaufbau von Anti-Stress-/ Burn-out-Präventions-Kursen
- Das 8 Tage Anti-Stress-Programm
- Instrumente zur Stressbewältigung / Spannungsregulation
- Kommunikation: Selbst- und Fremddgespräche, Konflikterkennung, -lösung und-vermeidung, gewaltfreie Kommunikation, Fragetechniken im

Coaching, Lösungsvorstellung, Aktions- und Handlungsplan, Instrumente zur Erfolgskontrolle

Voraussetzung:

Gesunder Menschenverstand, Einfühlungsvermögen, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Offenheit für Yoga und Meditation. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer, Kursleiter und Therapeuten geeignet.

Mit Zertifikat:

Burnout- und Antistress-Berater/in (BYVG) des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Lehrprobe + schriftliche Arbeit als Abschlussprüfung. Ca. 60 UE.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung

5.–12.9.27 Bad Meinberg, SL: Julia Lang

Immer mehr Menschen streben einen sattwigen, also einen reinen und ethisch verträglichen Lebensstil an und wenden sich folgerichtig der veganen Lebensweise zu. Auch aus gesundheitlichen Gründen favorisiert inzwischen eine wachsende Anzahl von Menschen eine pflanzlichen Ernährung. Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen zu beraten und in Lebensphasen Sicherheit in punkto veganer Ernährung zu vermitteln.

Inhalte:

- Beratungsablauf
- Anatomie, Physiologie, Pathologie
- Gesundheitliche Aspekte, Studien
- Nährstoffe: Kategorien, Vorkommen, Funktion, Resorption
- Physische, psychische und feinstoffliche Aspekte unterschiedlicher Nahrungsmittel
- yogische und ayurvedische Ernährung - vegan, vollwertig, vital
- vegane, vollwertige Ernährung auch bei speziellen Bedürfnissen: Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Sportler, Senioren, Kranke
- ein halber Tag Praxis in der Küche, mit Wildkräutern, Superfoods, Pesti und Rohkostkuchen

Diese Ausbildung vermittelt dir ein fundiertes Basiswissen, welches du mit Hilfe des Handouts und den darin enthaltenen weiterführenden Literaturhinweisen und Links vertiefen kannst. Außerdem erhältst du eine Powerpoint Präsentation, die du als Basis für Vorträge zur veganen Vollwerternährung nutzen kannst.

Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:

- vegane Ernährungsberatung in Einzelsitzungen oderals Gruppencoachings und Workshops anbieten
- Vorträge zur veganen, vollwertigen Ernährung/Lebensweise an Volkshochschulen, in Betrieben, öffentlichen Einrichtungen etc. halten

Die Ausbildung ist ebenso geeignet für Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater wie für interessierte Laien.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat: Bei vollständiger erfolgreicher Teilnahme an allen Ausbildungsteilen und Abschlussarbeit erhältst du das Zertifikat „Vegane/r Ernährungsberater/in (BYVG)“, ca. 80 UE.

MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.088 €; S/Z/Womo 682 €.

Yoga Nidra Ausbildung

21.–26.2.27 AL, 24.–29.10.27 WW,

SL: Michael Büchel

Yoga Nidra – Der Schlaf des Yogi – ist eine systematische Technik zur Entspannung und zur Entwicklung des Bewusstseins und des Überbewusstseins. Du lernst in dieser Ausbildung, Yoga Nidra kompetent anzuleiten. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf der Vermittlung von Yoga Nidra als Entspannungstechnik. Du lernst, die Grundtechniken professionell zu vermitteln und erlernst Kurzformen von Yoga Nidra. Du bekommst eine Einführung in die Grundlagen der Raja Yoga Sutras von Patanjali und lernst die allgemeine Stresstheorie und Stressmodelle sowie die wissenschaftlichen Grundlagen von Yoga Nidra kennen. Du machst praktische Erfahrungen mit Yoga Nidra in der Teilnehmerrolle und lernst in Kleingruppen, Yoga Nidra systematisch anzuleiten und zu vermitteln.

Weitere Unterrichtsinhalte:

- Aufbau des Kurskonzepts
- Kurse anleiten, Teilnehmergespräche führen, auf Schwierigkeiten/Hindernisse beim Üben eingehen
- Entspannungszeichen und Entspannungszustände verstehen
- Spannungsfelder aufbauen und halten

Yoga Nidra, der „psychische und dynamische Schlaf“, stammt aus dem Tantra; der Begründer von Yoga Nidra ist Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ist ein Zustand, der den Yogis seit sehr langer Zeit bekannt ist und in einen bewussten Entspannungszustand führt, der auch das Tor zu höheren Bewusstseinszuständen öffnet. Im yogischen Sinn lässt sich Yoga Nidra dem fünften Schritt (Pratyahara) im Ashtanga Yoga, dem achtfachen Pfad, wie er in den Raja Yoga Sutras von

Patanjali beschrieben wird, zuordnen. Yoga Nidra führt zu vollkommener Entspannung auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene. Die Ausbildung vermittelt dir wertvolle Inhalte und Erkenntnisse für eine stressfreiere, gesündere Bewältigung deines Alltags und den deiner Kursteilnehmer.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga und Meditation. Die Yoga Nidra Ausbildung ist auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

Abschluss/Zertifikat:

Du schließt die Ausbildung mit einer schriftlichen Arbeit ab. Ca. 60 UE.

21.–26.2.27:

MZ 627 €; DZ 736 €; EZ 848 €.

24.10.–29.10.27:

MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

NEW

Yogische Siddhis erwecken

Ausbildung – Entwicklung der subtilen

Wahrnehmung

22.–27.8.27 BM, SL: Chitra Sukhu

Du wirst praktische Techniken erlernen, um deine intuitiven Fähigkeiten auf eine Weise zu stärken, die ausgewogen, ethisch und im klassischen Yoga verwurzelt ist. Diese Werkzeuge können deine eigene innere Entwicklung unterstützen und, wenn du andere unterrichtest oder anleitest, deine Fähigkeit verbessern, Schülern und Klienten mit größerer Klarheit und Sensibilität zu dienen.

Ausbildungsinhalte:

- Schaffung der Grundlagen für die psychische Entwicklung durch die Yamas und Niyamas des Raja Yoga
- Übungen zur Stärkung und Stabilisierung

der Aura – unerlässlich für jede Arbeit an der subtilen Wahrnehmung

- Hellsichtigkeit: innere Visualisierungsübungen zur Verfeinerung des psychischen Sehens
- Die Chakren: ihre Funktion verstehen und lernen, sie wahrzunehmen, zu fühlen und auszugleichen
- Auren: Entwicklung der Fähigkeit, das Energiefeld zu sehen, zu spüren und zu harmonisieren
- Automatisches Schreiben: Öffnen des Kanals der inneren Führung, um intuitive Informationen zu klären und zu unterstützen
- Pendelarbeit: Verwendung eines Pendels als praktisches Werkzeug für Einsichten in Bezug auf Lebensentscheidungen, Gesundheit, Beziehungen und Orientierung

Was du mitbringen solltest:

- Ein Tagebuch
- Ein Pendel
- Einen offenen Geist und die aufrichtige Bereitschaft, die tieferen Dimensionen des Yoga und des eigenen Bewusstseins zu erforschen

Hier geht es nicht um Fantasie oder Flucht – es geht um die Verfeinerung der Wahrnehmung. Wenn der Geist zur Ruhe kommt und das innere Instrument gereinigt ist, wird das Subtile wahrnehmbar. So entsteht ein Zugang zu innerem Wissen, der dich auf deinem spirituellen Weg trägt und bereichert.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat: Mit Zertifikat (BYVG). Ca. 60 UE
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.



Spirituelle Coaching Ausbildung

14.-19.3.27 WW, SL: **Susanne Sirringhaus**
 Coaching beschreibt einen Prozess der Begleitung, bei dem der Coach seinen Kunden mit Hilfe bestimmter Techniken wirkungsvoll unterstützt, persönliche Themen zu meistern und ein für ihn erfolgreiches Leben zu führen.
 Wie gearbeitet wird, hängt oft von den Methoden ab. Meistens geht es aber darum, dem Kunden eine neue Perspektive, die sich ihm allein nicht so leicht erschlossen hätte, zu eröffnen. Ein guter Coach begleitet seinen Kunden auf mentaler, kognitiver und emotionaler Ebene.

Im Zusammenhang mit der Suche nach Spiritualität ist es interessant, Coaching – verstanden als

die Suche nach dem Weg zu persönlichem Erfolg – und Spiritualität – verstanden als Suche nach Sinn –, gegenüberzustellen. Wo berühren sich beide Welten, und wo schließen sie sich eventuell aus?

Ausbildungsinhalte:

- Du erlernst und praktizierst wichtige Coaching-Techniken aus Erlebnis- und prozessorientierten Beratungsmethoden. In die Arbeit fließen unterschiedliche Methoden mit ein, wie NLP, systemischer Therapie, Hypnotherapie, Prozessarbeit nach Arnold Mindell.
- Du wirst in Kleingruppen üben können, andere zu begleiten, und selber auch für deine augenblicklichen Lebensfragen Impulse erhalten.

Geeignet für Menschen in kommunikativen Berufen. Wenn du schon lehrend, beratend oder helfend tätig bist, erhältst du hier zusätzliche Techniken, um Menschen in ihrer Sinnfindung zu unterstützen, neue Perspektiven in ihrem Leben zu erschließen. Auch geeignet für Menschen, die selber den Genuss eines Coachings an sich erfahren möchten und im geschützten Raum der Gruppe unter kompetenter Begleitung Impulse und Inspiration für ihr Leben erhalten möchten. Ca. 60 UE.

Mit Prüfung und Zertifikat:

kurzer schriftlicher Erfahrungsbericht; Praxis in Kleingruppen.
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.

Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung

5.-12.9.27 WW, SL: **Krishnadas Matthias Faust**
 Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg ist eine seit 20 Jahren weltweit bekannte und erfolgreich angewendete Methode, um miteinander neu zu gestalten – im privaten und beruflichen Bereich. Die GFK ist gleichzeitig ein Konfliktlösungs- und Kommunikationsmodell und eine Lebensphilosophie, welche zu tiefem Verständnis für sich und seine Mitmenschen führt. Du lernst fundierte theoretische und praktische Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation. Durch die Praxisorientierung wirst du die "Gewaltfreie Kommunikation" an dir erfahren und dich von dieser Lebenseinstellung überzeugen können.

Nach dieser Ausbildung kannst du unter anderem:

- Konflikten entspannter entgegensehen
- Gemeinsame Lösungen finden
- Mit Kritik, Urteilen und Angriffen souverän umgehen
- Die positive Absicht hinter dem Verhalten anderer sehen
- Die eigenen Anliegen verständlich einbringen
- Mit eigenen Unzulänglichkeiten liebevoll umgehen.

Inhaltlich entspricht die Ausbildung einem GFK Einführungs- plus einem Vertiefungsseminar zusätzlich angereichert durch das yogische Rahmenprogramm. Es bereitet somit auch auf eine eventuell angestrebte Ausbildung zur/m „GFK-Übungsgruppen-LeiterIn“ bzw. auch „GFKTrainerIn“ vor.

Inhalte und Themen:

- Die Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation
- Das Modell der 4 inneren Einstellungen

- Kommunikations-Sperren nach GORDON
- Die 3 Säulen der GFK
- Sich aufrichtig mitteilen – ohne Urteil, Bewertung, Kritik und Verletzen
- Empathisch Zuhören – Verständnis und Einfühlung für meine Mitmenschen aufbringen
- Sich selbst Empathie geben
- Das 4-Schritte-Modell der GFK
- Zentrale Schlüsselunterscheidungen in der Gewaltfreien Kommunikation
- Beobachtungen von Interpretationen unterscheiden
- Gefühle von Gedanken unterscheiden
- Bedürfnisse von Strategien unterscheiden
- Bitten von Forderungen unterscheiden
- Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen
- Erfolgversprechende Bitten formulieren
- Ärger transformieren
- Das 4-Ohren-Model – 4 Wahlmöglichkeiten der Reaktion
- Das Modell der 5 Gründe, warum wir etwas für andere tun
- Unterbrechen, sich kraftvoll einsetzen – ohne Einsatz von Gewalt
- Dankbarkeit und Bedauern ausdrücken
- Wertschätzung statt Lob ausdrücken
- Ein Modell für Konfliktlösung – Schönheit der Bedürfnisse erfahren (nach Robert Gonzales)
- Feedback holen und geben

Teilnahmevoraussetzungen:

Erste Erfahrungen mit der GFK; Lektüre des Standardwerkes „Gewaltfreie Kommunikation“ (Marshall B. Rosenberg).

Prüfung/Zertifikat:

Bei vollständiger Teilnahme an allen Kurseinheiten erhältst du das Zertifikat „Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung (BYVG)“. Ca. 80 Unterrichtseinheiten
MZ 792 €; DZ 981 €; EZ 1.132 €; Z/Womo 682 €.

Vegane 5-Elemente-Koch-Ausbildung

4.-9.7.27 BM, SL: **Kuldeep Kaur Wulsch**
 Tauche ein in eine Ernährungslehre, die auf jahrtausendealter Erfahrung beruht. Unter fachkundiger Anleitung wirst du mit den Kochtechniken und Prinzipien der veganen 5-Elemente-Küche der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vertraut gemacht. Du lernst, wie du die Geheimnisse der alten fernöstlichen Meister auf westliche Essgewohnheiten übertragen und zum Wohl deiner Gesundheit einsetzen kannst.

Theorie:

- Das Wesen der 5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser
- Das Analogiesystem der 5-Elemente-Ernährung
- Die thermischen Wirkungen der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- Die Wirkung von Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung auf Körper und Geist
- Die Bedeutung von Geschmacksrichtungen, Farben und Schnitttechniken in der 5-Elemente- Küche
- Die sinnvolle Zusammenstellung von Menüs im Sinne der 5-Elemente-Basis- Ernährung, mit dem Blick auf das Klima und deine persönliche Situation
- Ausgleichen von Disharmonien in den Funktionskreisen der Elemente

Praxis:

Wir bereiten zusammen in der Gruppe vegane 3-Gänge-Menüs mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert zu, immer unter Berücksichtigung der Prinzipien der veganen 5-Elemente-Küche (inkl. Rezepte). Wir kochen dabei über Ländergrenzen hinweg – von der Miso Suppe bis zum Seitangulasch.

Du lernst, Gerichte:

- So zu konzipieren, dass sie harmonisierend und ausgleichend wirken
- Selbst verändern zu können, nach dem eigenen Geschmack und eigenen Bedürfnissen
- Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte einzusetzen
- Nach vorgegebener Elemente-Betonung selbstständig zusammenzustellen und zu kochen

Die Ausbildung richtet sich an:

- Menschen aus Heilberufen, Ernährungs- und Gesundheitsberater,
- Ernährungswissenschaftler, Mitarbeiter aus dem Bio-Lebensmittelhandel, Kochlehrer
- Menschen, die kochen lernen möchten
- Lehrer aus verschiedenen Bereichen der fernöstlichen Medizin
- Menschen, die ihre Ernährung umstellen wollen und/oder sich eine grundlegende Kenntnis der veganen Kochkunst aneignen wollen
- Professionelle Köche, die vegane Gerichte in ihre Angebotspalette mit aufnehmen wollen.

Nach der Ausbildung kannst du das Gelernte in der Beratung von Klienten und Patienten, in der

Durchführung von Kochkursen und als praktische Ergänzung für TCM-Ausbildungen unmittelbar umsetzen. Gute Grundlage auch, um VHS Kurse anzubieten.

Teilnahmevoraussetzung:

Eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat:

Mit Zertifikat „Vegane/r 5-Elemente Koch/Köchin“ (BYVG). Ca. 80 UE.
MZ 588 €, DZ 690 €, EZ 794 €, S/Z/Womo 507 €.

Ayurveda Vegan Koch Ausbildung

8.-15.8.27 BM, SL: **Julia Lang**
 Bewährte Kombination aus Theorie und praktischen Koch Workshops unter fachkundiger Anleitung. Du wirst in Feinheiten eingeweiht, die du nicht so leicht in Ayurveda- oder Kochbüchern findest.

Im theoretischen Teil lernst du unter anderem:

- Die Bedeutung der Geschmacksrichtungen im Ayurveda
- Die energetischen Wirkungen der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- Die Wirkungen auf die jeweiligen Doshas (Konstitution, Bioenergien)
- Die Wirkung von Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung auf Körper und Geist.
- Die sinnvollste Zusammenstellung von Menüs entsprechend der Konstitution (Doshas) – welche Nahrungsmittel und welche Kombinationen sind gut für welches Dosha und in welcher Situation.

Im praktischen Teil:

- bereiten wir zusammen in der Gruppe ayurvedische und indische Gerichte unter Berücksichtigung ayurvedischer Grundsätze zu. Du lernst, Gerichte
- geschmacklich abzustimmen
- so zusammenzustellen, dass sie harmonisierend und ausgleichend wirken
- für die Entfaltung von bestimmten Heilwirkungen zu kreieren

Wir kochen unter anderem zusammen:

Dhal, Khicheri, Gemüse, Chapati, Roties, Puris, Chutneys: würzig, scharf, kühlend, Curries, Reisgerichte wie Pulao, Safranreis, einfacher indischer Reis, Raitas, Desserts: Halwa, Khir, Shiri, Laddhu, Ayurveda-Diätgerichte, ayurvedischen Tee, Takrana und spontane Überraschungsgerichte! Falls du dir darunter noch nichts vorstellen kannst: während der Ausbildung lernst du, was sich hinter all diesen exotischen Gerichten verbirgt. Und da wir sie anschließend gemeinsam genießen, weißt du dann auch genau, wie lecker sie schmecken. Die Ausbildung richtet sich in erster Linie an Ayurveda Gesundheitsberater, die Ayurveda Ernährungsberatung oder Ayurveda Koch-Workshops selbst anbieten oder die Ayurveda Küche genauer kennen lernen wollen. Der Kurs eignet sich auch für „Hobbyköche“

und professionelle Köche, die Ayurveda Gerichte in ihre Angebotspalette mit aufnehmen wollen.

Teilnahmevoraussetzung: Kocherfahrung.

Zertifikat:

„Ayurveda Vegan-Koch/Köchin (BYVG)“. Ca. 81 UE.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

Vegane Kochausbildung

17.-24.10.27 BM, SL: **Julia Lang**
 Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter fachkundiger Anleitung. Du wirst erstaunt sein, was alles an Geschmackszauber möglich ist in der Vielfalt der veganen Küche. Alle Zutaten sind vegan und Bio – das tiefste yogische Prinzip von „Ahimsa“, Gewaltlosigkeit, bleibt gewahrt. Sie ist eine klassische Grundlage der Yoga Praxis und hilft dir – neben einer gesunden Ernährung – zu eigener, weiterer spiritueller Entwicklung.

Im praktischen Teil bereiten wir zusammen in der Gruppe vegane Gerichte unter Berücksichtigung yogischer Grundsätze zu:

- Leckere vegane Vorspeisen und Desserts
- Vollwertige Hauptgerichte, gekocht und Rohkost
- Mit Rezepten

Im theoretischen Teil lernst du u.a.:

Die Bedeutung der veganen Ernährung und die Zusammenhänge von Yoga und Nahrung

- Die energetischen Wirkungen der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- Die Wirkung von Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung auf Körper und Geist
- Die Sicherstellung der Versorgung des Körpers mit den nötigen Spurenelementen etc. bei veganer Kost
- Die Vorteile basischer Ernährung und die Kraft des Wassers
- Die sinnvolle Zusammenstellung von Menüs, für die Singleküche und die ganze Familie

Der Kurs eignet sich für alle:

- Die ihre Ernährung umstellen wollen
- Die sich eine grundlegende Kenntnis der veganen Kochkunst aneignen wollen
- Vegane Kochworkshops durchführen wollen
- Sowie für „Hobbyköche“ und professionelle Köche, die vegane Gerichte in ihre Angebotspalette mit aufnehmen wollen

Teilnahmevoraussetzung:

Erfahrung im Kochen. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.

MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.



Spirituelle Hypnose Grundausbildung
8.-15.8.27 BM, SL: Susanne Sirringhaus

In der Hypnotherapie werden Techniken der Trance benutzt, um das eigene Potential zu entfalten und Probleme zu lösen. Dabei unterscheidet man Techniken der Selbsthypnose und der sog. Fremdhypnose, bei der ein Mensch einen anderen begleitet. Hypnose bedeutet, sich in eine andere Form der Wachheit zu begeben, die weniger vom Bewusstsein als vom Unterbewusstsein bestimmt ist. Es gibt Techniken, die zu bestimmten Erfahrungen verhelfen können, und du wirst in dieser Ausbildung einige dieser Techniken kennenlernen, selbst an dir erfahren und mit anderen ein-üben. Dabei werden wir Parallelen zu Raja Yoga Techniken sehen, uns aber auch kritisch mit den Unterschieden auseinandersetzen und Grenzen von Hypnose und ihrer Anwendung aufzeigen.

Ausbildungsthemen:

- Hypnosetechniken nach Erikson
 - Trance als natürlich auftretendes Phänomen
 - Wie erkenne ich Trance-Zustände?
 - Wie bleibe ich poetisch ungenau, um präzise Prozesse anzustoßen?
 - Hineinführen und Zurückholen aus Trance-Zuständen
 - Geschichten und Poesie als Quellen der schöpferischen Kraft zur Findung von Lösungsstrategien
 - Praktische Übungen mit Feedback
 - Ressourcentrancen anleiten (Trancen, die dich an deine Kraftquellen erinnern)
 - Sprachliche Muster für Trancen kennenlernen und anwenden können
 - Eigene Trancezustände kennenlernen
- Wenn du beratend und lehrend tätig bist, wirst du noch aufmerksamer auf Wirkungen von Worten und Veränderungen von Bewusstseinszuständen werden. Du wirst lernen, Trance-Zustände zu erkennen. Als Yoga Lehrer/in wirst du mit dieser Ausbildung noch besser Entspannungen anleiten können.

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

Nada Yoga Grundausbildung
19.-26.9.27 BM, SL: Anne-Careen Engel

Nada Yoga bezeichnet das Jahrtausende alte Wissen um die Verbindung von Nada, dem Klang, den Nadis und Chakras (Energiebahnen und Körperzentren) und Nada Brahma, der gesamten Schöpfung oder Welt als Klang. Nada Yoga ist die älteste Yoga Praxis überhaupt und es heißt, es sei der direkteste Weg hin zur Erfahrung von Sad Chid Ananda, der höchsten Glückseligkeit. Dabei ist die natürliche Stimme die Brücke zwischen Körper und Geist, ein wunderbares Instrument, das wir immer bei uns haben und das uns verbindet mit einer nie versiegenden inneren Quelle von Wahrheit, Lebensfreude, Kraft, Kreativität und Heilung. Die Grundausbildung verbindet alte Tradition und neue Klangwege. Sie führt ein in alte und neue theoretische Grundlagen und praktische Methoden des Nada Yoga. Du erlebst einen fließenden Wechsel zwischen freiem Tönen, Stimmmeditationen, Tönen in Bewegung und der eher strukturierten traditionellen Praxis des Nada Yoga, so wie es seit Alters her überliefert ist in der süd-indischen Musik: mit den „Sieben Tönen des Lichts“, Raga, Tala und Kirtana im Wechselgesang und viel tönenden Erfahrungen und nachklingenden Erlebnissen.

Ziele der Ausbildung:

- Du lernst deine natürliche Stimme kennen jenseits von alten Bewertungen
- Du lernst, deine Stimme zu nutzen, um deine inneren Kanäle „zu putzen“
- Du lernst dich „einzustimmen“ auf dich selbst, die Gruppe und alles, was diesen Moment „bestimmt“
- Du lässt deinen Alltag beflügeln von inneren und äußeren Klängen und entwickelst deine Intuition und Kreativität

- Du vertiefst dein Wissen über die Welt als Klang, über die Wirkungszusammenhänge von Nada - Nadi - Chakras
- Du erfährst die heilende Kraft deiner natürlichen Stimme als Grundlage dafür, Nada Yoga selbst im Unterricht in pädagogischen, heilenden oder spirituellen Berufen anzuwenden

Ausbildungsthemen:

- Entspannung, Atem, Körper und Stimme – der Körper als Musikinstrument
- Stimmige Bewegung – bewegende Stimme
- Von Nada, Nadis und Chakras
- Raga, Thala und Kirtana im Wechselgesang
- Nada Brahma: die grundlegende Natur des Klanges
- „Shubillo sapta swara“ – die 7 Töne des Lichts
- Bedeutung des Grundtones in Nada Yoga, Klangheilung und meditative Musik
- Über Obertöne, modale und harmonische Musik
- Das Gesetz der Resonanz
- Nada Yoga im Verhältnis zu anderen Yogarichtungen

Die Ausbildung ist sehr gut geeignet für (angehende) Yogalehrer, Therapeuten, Heilpraktiker, Gesundheitsberater – aber auch für alle, die einfach ihre ganz eigene, natürliche Stimme entfalten wollen!

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga, Meditation oder in einem anderen heilenden oder therapeutischen Bereich sind hilfreich, aber nicht notwendig. Freude am Singen und Bewegen und Offenheit für neue Erfahrungen.

Mit Zertifikat: Ca. 81 UE.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.

Gong Ausbildung
25.-30.4.27 WW, 24.-29.10.27 BM, SL: Jeannine und Maik Hofmeister
 Lerne, Gongs professionell einzusetzen. Der Gong ist ein machtvolles Instrument, weshalb man viel Erfahrung und Hintergrundwissen benötigt, um diesen sicher in Klangyogastunden und Klangmassage- und Therapiesitzungen anwenden zu können. In dieser Ausbildung lernst du verschiedene Gongs in unterschiedlicher Bauart und Größe kennen und deren Spielweisen, für einen selbstsicheren Einsatz z.B. in der Yogastunde, Klangmassage, Klangtherapie, Gongkonzert, Gongworkshops u.a.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga, Meditation und Spiritualität. Vorkenntnisse in der Klangschalenmassage von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.
25.-30.4.27:
MZ 588 €, DZ 724 €, EZ 832 €, Z/Womo 507 €.
24.-29.10.27:
MZ 588 €, DZ 690 €, EZ 794 €, S/Z/Womo 507 €.

Klangmassage Ausbildung
14.-19.3.27 WW

SL: Jeannine und Maik Hofmeister
 Lerne, mit Klängen zu arbeiten – sei es für Entspannung oder gezielte therapeutische Einsätze bei spezifischen Beschwerdebildern oder Organbeschwerden.* Interessant für alle, die sich für ganzheitliche Klangwirkungsweisen interessieren – ob Ärzte, Therapeuten, Pflegekräfte, Eltern oder Klangliebhaber, jeder kann mit diesen Techniken anderen etwas Gutes tun. Neben konkreten Techniken bekommst du einen Einblick in die feinstoffliche Arbeit mit Klängen, energetische Wirkweisen und die Chakra-Behandlung. Die Arbeit mit kleinen Gongs ist Bestandteil, genauso wie das Konzept der Planetentöne mit Frequenz und deren Wirkung.

Inhalte der Ausbildung:

- Die Wirkprinzipien von (Klang-)Schwingung auf allen Ebenen entsprechend der ganzheitlichen Yogalehre
- Bauarten und Anwendungsbereiche von Klangschalen und Gongs
- Umgang mit verschiedenen Klangmedien
- Möglichkeiten und Grenzen der Klangtherapie

- Gezielte Spieltechniken und Anwendungsmöglichkeiten/Settings
- Klangarbeit zum Entspannen, Klangmassagen, Klangmeditationen, Klangreisen, Klangbad, Klangspiele, Klänge in der Yogastunde, bei Schwangeren, bei Beschwerden
- Gesetzliche Grundlagen

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung.

Prüfung/Zertifikat:

Schriftliche und praktische Abschlussarbeit. Mit Zertifikat des Berufsverbands der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG). Ca. 60 UE.

MZ 588 €, DZ 724 €, EZ 832 €, Z/Womo 507 €.
 *Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 227.

Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung

Teil 1:

25.-30.4.27 BM, SL: Silke Hube

Teil 2:

27.6.-2.7.27 BM, SL: Silke Hube

Nur beide Teile zusammen möglich.

Kompakt: 22.8.-1.9.27 BM, SL: Silke Hube

Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbeln ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilmethode. Die obertonreichen Klänge versetzen dich in den sogenannten Alphazustand, eine angenehme Trance, in der du besonders gut Spannungen und Blockaden körperlicher und seelischer Art loslassen und gegen die Erfahrung wohlthuender Schwingung austauschen kannst.

Themen der Ausbildung:

- Umgang mit Klangschalen, Anspieltechniken
- Einsatz im Yogaunterricht
- Klangreisen und Tiefenentspannung
- Klang-Grundbehandlung des ganzen Körpers
- Klangmeditation
- Klangbehandlung der Reflexzonen und Gelenke
- Behandlung der Wirbelsäule in Verbindung mit unterstützenden Asanas
- Ganzheitliche Behandlung verschiedener organischer Störungen und Erkrankungen
- Gong- und Beckenspiel erlernen

- Beeinflussung des craniosacralen Rhythmus, des Lymphflusses und der Hormondrüsentätigkeit
- Klangbehandlung der Aura, der einzelnen Chakras und Marmapunkte
- Klangeresonanz- und Energiewahrnehmung
- Klangwirkung in Verbindung mit Kristallen

Du kannst Klangmassage und Gong einsetzen:

- Im Entspannungs-, Wellness- und Fitnessbereich
- Begleitend im Yogaunterricht, unterstützend bei Asanas
- Zur Selbsthilfe bei verschiedenen Beschwerden
- Unterstützend zu Meditation, autogenem Training
- In der Massage- und Krankengymnastikpraxis
- In der Musiktherapie
- In Kindergärten, in der schulischen Förderung
- Bei der Arbeit mit Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Behinderungen
- Begleitend zur Logopädie und Ergotherapie
- In der Naturheilpraxis
- In der Hebammenpraxis als Geburtsvorbereitung
- Bei psychischen u. psychosomatischen Störungen
- Bei der Rehabilitation und Stresssymptomen

Teilnahmevoraussetzung:

Für Laien, Yogalehrer und Therapeuten geeignet. Klangschalensätze werden gestellt.

Abschluss/Zertifikat:

Selbstreflektierende schriftliche Abschlussarbeit. Ca. 120 UE.

MZ 1.100 €, DZ 1.303 €, EZ 1.513 €, S/Z/Womo 939 €.
(Teil 1+2 zusammen)

Wegen des umfangreichen Ausbildungsprogramms wird als Einstieg die Teilnahme an einem einführenden Basisseminar empfohlen, das natürlich auch einfach zum Kennenlernen der Methode und als Entspannungswochenende besucht werden kann.



Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar

23.-25.4.27 BM, 20.-22.8.27 BM, **SL: Silke Hube**
MZ 219 €, DZ 264 €, EZ 306 €, S/Z/Womo 190 €.

Klangreise und Klangmeditation Ausbildung
21.-26.2.27 BM, 12.-17.12.27 BM,
SL: Jeannine und Maik Hofmeister

Du lernst, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Klangreisen und Klangmeditationen sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen. Sie können gleichzeitig auch heilsame und therapeutische Wirkung haben. Du lernst, verschiedene Klanginstrumente zu „spielen“ und gezielt in einer Klangreise bzw. einer Klangmeditation einzusetzen. Durch die Auswahl der Klanginstrumente, die alle auch – zum Teil schon seit Jahrhunderten – in der Klangtherapie eingesetzt werden, wird der Bezug zur Klangtherapie hergestellt. Außerdem lernst du, die Stimme in Form von Sprache (Text) bzw. in Form von einfachen Mantras in die Klangreise und Klangmeditation einzubeziehen.

Du lernst, folgende Klanginstrumente in Klangreisen und Klangmeditationen einzusetzen:

- Klangschaalen, Gong, Windspiel
- Sansula und Kalimba-Regenmacher (Rainstick)
- Rahmentrommel (schamanische Trommel)
- Oceandrum, Monochord
- Weitere Klanginstrumente
- Die Stimme in Form von Sprache (Text) bzw. in Form von einfachen Mantras

Am Ende der Ausbildung kannst du Klangreisen und Klangmeditationen selbständig gestalten und anleiten.

Einsatzgebiete für Klangreisen und Klangmeditation:

- Entspannungsworkshops und -seminare

- Klangworkshops und -seminare
- Klangreiseworkshops und -seminare
- Meditationsworkshops und -seminare
- Klangkonzerte
- Im Rahmen der Klangtherapie
- Im Rahmen der Entspannungstherapie
- Im Rahmen der Psychotherapie
- Yogalehrer/innen können Klangreisen und Klangmeditationen auch sehr schön in Yogastunden einfließen lassen
- Überall dort, wo Menschen Entspannung und Inspiration erleben möchten

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation empfohlen.

Mit Zertifikat: Ca. 61 UE.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Die meisten Klanginstrumente können während der Ausbildung im Shop erworben werden. Wer möchte, kann auch eigene Instrumente mitbringen. Bei Interesse kannst du dich mit weiteren Bausteinen spezialisieren zum Klangtherapeuten: Klangtherapie Ausbildung siehe S. 215.

Okido Yoga Ausbildung

6.-11.6.27 BM, SL: Eric Vis Dieperink
Okido Yoga ist eine aus Japan stammende Yoga Art, die Yogahaltungen, Meditation und Atemübungen mit Elementen traditioneller japanischer Gesundheitspraktiken kombiniert. Okido Yoga beruht auf vier Aspekten: Ernährung, Atmung, Bewegung und die Beziehung zwischen Geist und Herz sowie des Lernens den Körper zu hören. In dieser Ausbildung lernst du ganz praktisch, wie die verschiedenen Körperteile wieder flexibel werden, dein Körper wieder in Fluss kommt und sich lebendig anfühlt. Diese Form des Yoga bringt dich in Kontakt mit deiner eigenen Lebenskraft.

Inhalte der Okido Ausbildung:

- Stärkung des Tanden, des Powerhauses
- Verbinden von Akupressurpunkten und Reflexzonen mit Yogahaltungen
- Flexibilisierung verschiedener Körperteile
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Erhöhung und Verbesserung des Energieflusses
- Aktivierung des Kontakts zur individuellen Lebenskraft

Okido Yoga ist eine sehr wohltuende Methode für das menschliche Gleichgewicht. Einer japanischen Studie zufolge, konnten in der orientalischen Medizin ausgesprochen positive Ergebnisse mit einer Behandlung von Okido Yoga erzielt werden. Das Powerhaus ist das physische und energetische Zentrum des Körpers. Eine Stärkung des Tanden (Powerhaus bzw. Unterbauch) ist daher von zentraler Bedeutung und führt zu Harmonie von Körper und Geist. Bei Okido Yoga handelt es sich um einen dynamischen und ganzheitlichen Behandlungsansatz.

Okido Yoga bedeutet in etwa Gott und steht, nach der Lehre des japanischen Zen-Meister Masahiro Oki, für Lebensenergie. Diese Lebensenergie ist das höchste Gut, ohne das nichts bestehen würde. Es ist der Ursprung jeglichen Seins. Okido Yoga wird bereits seit dem 20. Jahrhundert in Europa praktiziert.

Nach erfolgreicher Teilnahme kannst du Okido Yoga:

- in Einzel- oder Gruppenbehandlung anwenden
- als Workshops im Rahmen anderer Seminare, in Betrieben und als Fortbildung anbieten

Teilnahmevoraussetzung:

Vorkenntnisse in Yoga und Meditation.

Zertifikat:

Mit Zertifikat (BYVG), ca. 60 UE. Die Okido Yoga Ausbildung schließt mit einer praktischen Arbeit ab.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Heilend Strömen – Ausbildung

24.-29.1.27 BM, 25.-30.4.27 BM,

SL: Eric Vis Dieperink

Der Name Jin Shin Jyutsu bedeutet wörtlich „Die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen“ und bezieht sich auf unsere eigene angeborene Fähigkeit uns zu harmonisieren, indem wir unsere Hände verwenden. Das Wissen um diese Lebenskunst geht tausende Jahre zurück und lag bis Anfang des 20. Jahrhunderts im Verborgenen. Jin Shin Jyutsu ist Philosophie, Psychologie und Physiologie zugleich und führt uns eine Seinsweise vor, mit der wir uns selbst erkennen und uns selbst helfen können.

Jin Shin Jyutsu, auch Japanisches Heilströmen genannt, wurde vom japanischen Meister Jiro Murai neu „wiederentdeckt“. Durch Mary Burmeister kam es zu uns in den Westen.

Inhalte der Heilend Strömen – Ausbildung sind:

- Wie erhöhe und verbessere ich den Energiefluss?
- Wie setze ich die Mudras ein?
- Was sind Energiebahnen?
- Welche Hauptenergiebahnen des physischen und energetischen Zentrums des Körpers gibt es?
- Flexibilität des Körpers verbessern
- Welche Handtechniken setze ich wie auf die 26 „Sicherheits-Energieschlösser“ ein?
- Welchen liegen Sicherheitsschlösser? Welche Bedeutung haben sie und wie wirken sie?
- Wie wirken Sens und Meridiane zusammen?
- Wie kannst du über den Einsatz sanfter Berührungen Körperspannungen lösen?
- Jin Shin Jyutsu als ganzheitliche Lebenskunst.

Nach einer erfolgreichen Teilnahme kannst du Heilend Strömen:

- In der Selbstbehandlung anwenden.
- In Einzel- und Gruppenbehandlungen anwenden.
- Als Workshops im Rahmen anderer Seminare oder Kurse, in Betrieben und als Fortbildung anbieten.

Teilnahmevoraussetzung:

Vorkenntnisse in Yoga und Meditation.

Abschluss/Zertifikat:

Mit Zertifikat (BYVG), ca. 60 UE.

Die Heilend Strömen – Ausbildung schließt mit einer praktischen Arbeit ab.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Yoga und Schröpfen Ausbildung

26.9.-1.10.27 WW, SL: Eric Vis Dieperink

Schröpfen ist eine altbewährte Methode, die sowohl in der Medizin als auch in der Alternativmedizin Anwendung findet. Sie hilft effektiv viele körperliche Beschwerden zu lindern. Über dieses ausleitende Verfahren wird auf einem spezifischen Areal des Körpers ein Unterdruck erzeugt. Dies stimuliert den Blutdruck und viele Blockaden können sich auflösen. Die Schröpftechnik kann die Gelenkigkeit und Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken stark verbessern und schmerzlindernd wirken.

Du lernst in dieser Ausbildung:

- Die verschiedenen Reflexzonen des Körpers (Fern-, Reflex-, und Headsche-Zonen) sowie Triggerpunkte aus der Japanischen Yogatherapie kennen
- Schröpfgläser „aktiv“ und „passiv“ einzusetzen

Du kannst das Erlernte anwenden:

- Während deiner eigenen Yogapraxis
- Als Yogalehrer in deinen Yogastunden, um deinen Schülern zu helfen, tiefer in die Asana zu kommen.
- In deiner Praxis

Die Wirkung ist unmittelbar und wie auf magische Weise spürbar!

Diese Ausbildung richtet sich sowohl an Laien als auch an Yogalehrer und Therapeuten. Meditation, Mantra-Singen und Yoga Stunden sind integrale Bestandteile der Yoga und Schröpfen Ausbildung.

Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse nötig. Offenheit für Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE

MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; S/Z/Womo 507 €.

Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausbildung im Yoga-Kontext

17.-22.10.27 BM, SL: Silvia Henn

Als Spezialist/in für betriebliches Gesundheitsmanagement im Yoga-Kontext ist es dein Hauptziel, die Gesundheit der Mitarbeiter in den von dir betreuten Unternehmen zu erhalten. Du lernst in dieser Ausbildung, vielfältige Konzepte zu entwickeln, um verschiedene betriebliche Arbeitsfelder miteinander zu vereinen, mögliche Belastungen für die Gesundheit der Mitarbeiter zu erkennen und die entsprechenden gesundheitsfördernden Maßnahmen durchzuführen. Zudem lernst du, wie du Präventions- und andere Yogakurse harmonisch in ein ganzheitliches Konzept des betrieblichen Gesundheitsmanagements integrieren kannst. So kannst du deine Yogakenntnisse mit dem Wissen über Prävention und Gesundheitspsychologie verbinden.

Du lernst:

- Techniken der Gesundheitsförderung
- Analyse von Arbeitsfeldern (Arbeitswege, Arbeitszeit, Umfeld, Organisation) mit dem Ziel der Verbesserung
- Erkennen von Belastungsfeldern im Beruf, Erkennen von Warnsignalen eines Burnouts, um vorbeugende Maßnahmen durchzuführen
- Analyse von Stress- und Fehlzeitenreport
- Betriebliche Ressourcen entdecken, verändern oder neu entwickeln
- Phasen im Prozess des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Positionierung in deiner Region als Gesundheitsspezialist/in
- Aufbau und Pflege von Kooperationen mit Betrieben in deiner Umgebung

Mit der Ausbildung zum/zur Gesundheitsmanager/in im Yoga-Kontext kannst du als freiberufliche Gesundheitsberater/in für Betriebe arbeiten, um besondere auf das Unternehmen zugeschnittene

Konzepte zu entwickeln, die die Gesundheit der Mitarbeiter fördern.

Als Mitarbeiter oder als Führungskraft kannst du in Gesundheitsfragen als Spezialist dem Betrieb zur Seite stehen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Ayurveda hilfreich. Ca. 60 UE.

Abschluss/Zertifikat:

Nach erfolgreicher Teilnahme und Bestehen der schriftlichen Prüfung erhältst du das Zertifikat „Spezialist/in für betriebliches Gesundheitsmanagement im Yoga-Kontext (BYVG)“.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Emotionscoach für Kinder und Erwachsene Ausbildung

18.-23.7.27 BM, SL: Dr. med. Johanna Sach, Shaktidas Schüler

Vielen Menschen fällt der Umgang mit Emotionen – wie Wut, Angst, Trauer, Schuld- und Schamgefühlen usw. – schwer. In dieser Ausbildung lernst du ein „Emotionen-Know-how“ kennen, das du auch im Alltag anwenden kannst. Mit Emotionstraining schulst du deine eigene emotionale Kompetenz und lernst du, (Klein-) Kinder und Erwachsene (z. B. Beziehungspartner oder Klienten) systematisch – Schritt für Schritt – durch Emotionscoaching in ihrer Emotionsregulierung zu unterstützen und anzuleiten. So wissen diese sich selbst in belastenden Situationen zu helfen. Emotionscoaching unterstützt auch die Arbeit mit dem „inneren Kind“ und mit Träumen.

Höchst empfehlenswert für Eltern, Erzieher und alle, die in ihrem Alltag erfolgreicher und zufriedener agieren und Beziehungen pflegen wollen, weil sie souverän und kompetent mit eigenen Gefühlen umgehen und sich empathisch in andere hinein versetzen können.

Du lernst:

- Emotionale(r) Entwicklung, Ausdruck und Regulation in Psychologie, Neurobiologie, Yoga und Achtsamkeitstraditionen
- Empathische, feinfühlige und nonverbale Kommunikation
- Emotionscoaching für Kinder, u.a.: Grundeinstellung, Kommunikation, Erziehungsstile, systematische Emotionsregulation in Anlehnung an Gottman, Umgang mit spezifischen Emotionen wie Angst, Wut, Traurigkeit; Scham, Schuld, Überforderung
- Emotionscoaching für Erwachsene
- Emotionstraining, u.a.: Spürgefühlsein, Übertragung auf den Alltag, Wechselwirkung, Emotionstraining und Emotionscoaching
- Vertiefung, u.a.: „Aussöhnung mit dem inneren Kind“; Trauma, Techniken für intensive Emotionen

Voraussetzung:

Interesse für Yoga, Entspannung und Meditation. Mit Zertifikat „Emotionscoach für Kinder und Erwachsene (BYVG)“ des Berufsverbands der Yoga Vidya Kursleiter. Ca. 60 UE.

MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.



Index

Ayurveda Gesundheitsberater/in 4-Wochen-Intensiv Ausbildung	193	Ayurveda Verjüngungs-Berater/in	196
Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs	194	Ayurveda Massage Ausbildung	196
Ayurveda Therapie Ausbildung	213	Ayurvedische Marma Massage Ausbildung	196
Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs	194	Ayurveda Marma Therapie Ausbildung	196
Ayur Yoga Ausbildung	195	Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung	197
Ayurveda Ernährungsberater/in Ausbildung	195	Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände	197
Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung	195	Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System	213



„Alle Krankheiten können vermieden und geheilt werden, wenn man alles beseitigt, was den Körper daran hindert, sich selbst zu heilen.“

Swami Sivananda

Ayurveda Ausbildungen

Ayurveda, die sanfte Methode der Gesunderhaltung, Krankheitsvorbeugung, Heilung und Wellness wird immer populärer. Erwirb dir Fachwissen durch eine zusätzliche berufliche Qualifizierung in intensiven Ausbildungen in klassischem Stil – in Verbindung mit Yoga und Meditation. Lerne dieses älteste Gesundheitssystem der Welt, „die Wissenschaft vom langen Leben“, gründlich in Theorie und Praxis kennen. Die Grundlage dieser Heilkunst ist die Lehre von den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther), die zum Tridosha-Konzept (die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha) zusammengefasst werden. Sind die Doshas im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Ayurveda sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele, als Mikrokosmos, dem die gleichen Prinzipien wie dem Makrokosmos zu Grunde liegen.

**Ayurveda Gesundheitsberater/in
4-Wochen-Intensiv Ausbildung**
Auch 2x2 Wochen und 4x1 Woche möglich.
Termine 4-Wochen-Kurse:
31.1.–28.2.27 BM, 22.8.–19.9.27 BM

2x2 Wochen-Kurse:
1. Hälfte:
31.1.–14.2.27 BM, 22.8.–5.9.27 BM
2. Hälfte:
22.2.–8.3.26 BM, 15.–29.11.26 BM
4x1 Wochen-Kurse:
1. Viertel:
31.1.–7.2.27 BM, 22.–29.8.27 BM
2. Viertel:
7.–14.2.27 BM, 29.8.–5.9.27 BM
3. Viertel:
14.–21.2.27 BM, 5.–12.9.27 BM
4. Viertel:
21.–28.2.27 BM, 12.–19.9.27 BM
SL: Janavallabha Das Wloka

Als vegetarisch-veganer Ayurveda-Gesundheitsberater/in kannst du Ayurveda Anwendungen, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Ayurveda-Massagen und Ayurveda-Einführungskurse/-seminare anbieten:

- Im Freizeit- und Wellnessbereich, Hotels, Sauna, Fitnesscenter etc.
- In selbständiger Praxis als zusätzliches Standbein
- In Zusammenarbeit mit anderen Praxen ganzheitlicher Gesundheit
- In Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern, Kliniken

Ausbildungsinhalte:

In der ersten Woche lernst du neben den theoretischen Grundlagen des Ayurveda, die das Wissen um die Bioenergien, Gewebe, den Stoffwechsel und den geschichtlichen und philosophischen Hintergrund umfassen, auch die klassische Ölmassage (Abhyanga) kennen, so dass du nach der ersten Woche schon deine Erfahrungen mit Ayurveda weitergeben kannst.

In der zweiten Woche befassen wir uns mit der Diagnostik und Konstitutionslehre, so dass du vorhandene Disbalancen der Bioenergien diagnostizieren und Krankheitsverläufe nachvollziehen kannst. Du lernst, die Nahrung entsprechend den Konstitutionen abzustimmen und zuzubereiten (Ernährungsberatung). Einzelne Therapietechniken werden sowohl theoretisch als auch praktisch erörtert.

In der dritten Woche steht ein ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheitskunde im Mittelpunkt. Krankheitsursachen und ihre Beseitigung werden behandelt. Wir besprechen die wichtigsten Heilkräuter des Ayurveda und ihre Anwendung, aber auch Kräuter, die man in unseren Breiten findet. Neben Kräutern gibt es natürlich noch eine Vielzahl anderer ayurvedischer Heilmittel wie

Farben, Edelsteine, Mantras, energetische Techniken und natürlich die klassische Panchakarma Kur, die wir sehr ausführlich behandeln. Andere hilfreiche Praktiken in der Tagesroutine werden ebenfalls besprochen. Die vierte Woche ist eine Praxis-Intensivwoche, in der du reichlich Erfahrungen mit den verschiedenen Arten der Ayurveda-Massagen sammeln kannst, wie Synchronmassage, Druckmassage, Pulvermassage, Kopfguss, Druckpunktmassage, Fußmassage und vieles mehr. So kannst du nicht nur Sicherheit für deine spätere Praxis erwerben, sondern auch die Wirkungsweisen der Therapien an dir selbst erfahren.

Ablauf und Themen der Ausbildung:

- 1. Woche, Basiswoche:**
- Philosophische Grundlagen
 - Anatomie: Gewebeschichten, Körperkanäle, Marmas, Nadis, Energiezentren
 - Physiologie (Kriyasharira): Psychopathologische Faktoren. Dhatus, Doshas, Malas, Agni, Ama
 - Praxis: traditionelle Ölmassage (Abhyanga), Einzelmassage
- 2. Woche:**
- Physiologische und Psychologische Konstitutionslehre
 - Diagnostik und Anamnese (klinische Untersuchung)
 - Krankheitsursachen und -verlauf
 - Ernährungsgrundlagen, Ernährungsberatung
 - Ayurvedisches Kochen
 - Ayurvedische Therapien, Theorie
 - Praxis: verschiedene Therapieanwendungen (Basti, Aksitarpana)

- 3. Woche, Gesundheitskunde:**
- Ganzheitliche Gesundheitsberatung, Heilmittelkunde
 - Dravyaguna (wichtige ayurvedische Heilmittel, Farben, Edelsteine, Mantras, Heilen)
 - Therapieutik, Tagesroutine
 - Panchakarma

- 4. Woche, Praxisintensivwoche:**
- Verschiedene Ayurvedamassagen: Synchronmassage, Thalodal, Padaghata, Marma u.a.
 - Shirodhara (Kopfguss)
 - Ayurveda und Yoga

Der Kurs ist intensiv und verlangt Disziplin. Teilnahme an allen Kursen, Vorträgen und Workshops ist Pflicht. Spätere Anreise oder frühere Abreise ist nicht möglich. Fleisch, Fisch, Eier, Tabak, E-Zigaretten, Haschisch, Marihuana und Alkohol sind während der Ausbildung nicht erlaubt. Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall sowie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses

besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Bei vorhandenen Krankheiten bitte vorher mit den Kursleitern sprechen.

Teilnahmebedingungen:

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation hilfreich. Neulingen und Unschlüssigen empfehlen wir, vorher an einem der Ayurveda Ausbildungs-Vorbereitungsseminare oder einem Ayurveda Einführungsseminar teilzunehmen.

Prüfung:

Die Ausbildung umfasst ca. 350 UE und schließt mit einer schriftlichen und ggf. mündlichen Prüfung ab.

Zertifikat:

„Ayurveda Gesundheitsberater/in (BYVG)“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten.

Bitte mitbringen:

Thermoskanne, ausreichend Wäsche (da viel mit Öl gearbeitet wird), ältere Unterhosen (für Abhyanga-Massage), Wollmütze/Kopfbedeckung (für bestimmte Anwendungen), 3 große Badetücher, Bademantel, 1 Bettlaken (kein Spannbettlaken), Wecker, Notizbuch, 3-teilige Bettwäsche (kann auch gegen Gebühr von 5 € ausgeliehen werden), Hausschuhe, persönliche Sachen, Brillenträger: Hartschalen-Brillennetui.
Empfohlenes Buch: „Das neue Ayurveda Praxis Handbuch“ von Hans H. Rhyner, Urania Verlag, Art.Nr.: 200079, EAN: 9783038190493.

Ausbildungsgebühr 4 Wochen Intensiv:

MZ 3.213 €; DZ 3.781 €; EZ 4.372 €;
S/Z/Womo 2.764 €

2 x 2 Wochen:
MZ 3.452 €; DZ 4.020 €; EZ 4.606 €;
S/Z/Womo 3.002 €

4 x 1 Woche:
MZ 3.604 €; DZ 4.172 €; EZ 4.760 €;
S7Z/Womo 3.152 €.

Tagesablauf, An-/Abreise, Kursbeginn:

Am Anreisetag:
16:30 Uhr Yogastunde möglich
18:00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Kursbeginn

Tägliche Meditation:

7:00 Uhr und 20:00 Uhr
ist verpflichtend
ca. 21:00–22:00 Uhr
Abendvortrag, alternativ Studienzeit

Freier Tag:
ca. 9:00–20:00 Uhr
Samstag oder Sonntag (So. teilweise Studientag)

Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs 23.-30.5.27 BM, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra
Hier hast du die einmalige Gelegenheit, dir in einer systematischen zweiteiligen Ausbildung unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arzttes das Wissen über die 5000 Jahre alte ayurvedische Theorie sowie über praktische Anwendungen anzueignen.

Intensive 7-tägige Grundausbildung mit Vertiefungsmöglichkeit (Teil 2, Aufbaukurs).

Geeignet für Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater, Krankengymnasten, Masseur, Yogalehrer, um ihr Wissens- und Anwendungsspektrum zu erweitern, aber auch für Laien.

- Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:**
- ayurvedische Konsultationen anbieten
 - Ernährungsberatungen geben
 - vorbeugende, hilfreiche und verjüngende Maßnahmen sowie den entsprechenden Lebensstil vermitteln:
 - in Einzelsitzungen, als mehrwöchige Kurse, als Workshops, als Seminare
 - in eigener Praxis oder Ayurvedaschule
 - in Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern etc.
 - als Ergänzung im Wellnessbereich

Inhalt/Themen:
Vermittelt die theoretischen und praktischen Grundlagen und eignet sich für dich, wenn du ins Ayurveda einsteigen und die Grundlagen systematisch lernen willst.

- Die Geschichte der ayurvedischen Medizin und ihre Grundprinzipien**
- Veda und Ayurveda
 - Geschichte und Traditionen
 - Philosophischer Hintergrund
 - Leben nach vedischen Grundsätzen
 - Prakriti und Purusha
 - Was ist Ayurveda?
 - Derzeitige Situation des Ayurveda in Indien
 - Zukunft des Ayurveda in der westlichen Welt

- Anatomie, Physiologie, Pathologie:**
- das ayurvedische Verständnis von Körper, Geist und Seele und deren Wechselbeziehungen
 - Körper: Bestimmung von physiologischen Faktoren (Tridosha), Geweben und Ausscheidungsprodukten (Dhatu + Malas), das biologische Feuer (Agni), Schlackenstoffe und Toxine im Körper (Ama)
 - Geist: Antarkarana, Dhriti (Gedächtnis), Smriti (Erinnerung), Prana (Lebensenergie)
 - Vorbeugende Medizin

- Kosmische Seele: Karma, Samskaras, Modell der 3 Körper u. 5 Hüllen, das Chakrensystem, Kundalini (Lebenskraft), Konstitution (Prakriti)
- Tagesroutine
- Jahreszeiten-Routine/Anpassung des Lebensstils je nach Konstitutionstyp und Jahreszeit
- Persönlichkeitsentwicklung

- Ernährung – ayurvedisches Ernährungskonzept:**
- Wirkung von Gewürzen
 - Unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen
 - Regeln der richtigen Nahrungsaufnahme
 - Richtige Ernährung für Vata, Pitta, Kapha und Mischtypen
 - Erstellung eines Ernährungsplans für die Konstitutions- und Krankheitstypen

- Behandlung – Praktisches Training:**
Praxisteil, an dem du die verschiedenen traditionellen Massagetechniken (Purvakarma) in der Anwendung lernst, z. B.: Abhyanga, Sirodhara, Kaya seka, Pinda sweda

Zertifikat/Abschluss:
schriftliche und praktische Prüfung.

- Teilnahmevoraussetzungen:**
Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Ca. 80 UE. Zertifikat "Ayurvedische Medizin Ausbildung Grundkurs (BYVG)" des Berufsverbands der Ayurveda Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. – Wenn du dich weiter spezialisieren und dein Wissen vertiefen willst, kann du anschließend den Aufbaukurs belegen. Wenn du bereits Ayurveda Gesundheitsberater bist, kannst du direkt in Teil 2 Aufbaukurs einsteigen. – Die Ausbildung berechtigt nicht zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland, wenn man diese Zulassung durch die zuständigen staatlichen rechtlichen Organe noch nicht besitzt, also nicht Arzt oder Heilpraktiker ist.
MZ 875 €; DZ 1.018 €; EZ 1.164 €; S/Z/Womo 763 €.

- Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs* 12.-21.11.27 BM, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra**
Teil 2 vertieft die Grundlagen (s. Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs), vermittelt spezielle Techniken und mehr ayurvedisches Fachwissen.

- Pharmakologie:**
- Ayurvedische Medizinherstellung, Dosierung und Anwendung
 - Wichtige Heilpflanzen, Mineralien und Tierprodukte in der ayurvedischen Medizin
 - Kräuterabkochungen
 - Ayurvedische Öle, Ghees, Arishtams, Gudikas, Churnas, Lehyams

- Diagnose:**
- Ayurvedische Diagnose (Vikrti)
 - Ätiologie und Symptome (Nidana)
 - 10-fache Diagnose, inklusiv Pulsdiagnose
 - gegenseitige Konstitutionsanalyse anhand des Pulses, der Zunge, der Haut, der Augen, etc.

- Behandlung:**
- Behandlungsvorgänge im Ayurveda
 - Wiederherstellung (Samana chikitsa)
 - Reinigungsbehandlung (Panchakarma: Vamana, Virechana, Vasti, Sirovireca, Raktamoksha)
 - Spezifische Krankheiten u. Behandlungen: Arthritis, Psoriasis, Neurodermitis, Bandscheibenvorfall, Dysmenorrhoe, Myome, Menopausale Probleme, Allergische Rhinitis, Heuschnupfen, Lähmungen, Parkinsonsche Krankheit, Schlafstörungen

- Yoga und Ayurveda:**
- umfassendes Verständnis der Grundprinzipien
 - spirituelle und philosophische Aspekte im Yoga, Yoga als tägliche Routine

Ausbildungsleiter:
Dr. Devendra Prasad Mishra

- Teilnahmevoraussetzungen:**
Teil 2 Aufbaukurs:
Erfolgreicher Besuch von Teil 1 Grundkurs oder Ayurveda Gesundheitsberater (BYVG) oder einer vom BYVG anerkannten Ayurveda- Ausbildung. Teil 1 und 2 zusammen plus Ayurveda-Weiterbildungen von 100 Unterrichtseinheiten gelten auch als Ersatz für die Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung im Hinblick auf die Ayurveda Therapie Ausbildung.

- Prüfung:**
Schriftliche Prüfung/Abschlussarbeit Zertifikat „Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs (BYVG)“, Ca. 108 UE.

- *Die Ausbildung berechtigt nicht zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland, wenn man diese Zulassung durch die zuständigen staatlichen rechtlichen Organe noch nicht besitzt, also nicht Arzt oder Heilpraktiker ist.
MZ 1.081 €, DZ 1.263 €, EZ 1.451 €, S/Z/Womo 935 €.

Ayurveda Therapie Ausbildung
Beschreibung siehe S. 213.

Ayur Yoga Ausbildung 18.-23.7.27 WW, SL: Hridaya Loosli
Ayur Yoga integriert Ayurveda und Yoga mit dem Ziel, den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht im Einklang mit seiner inneren und der äußeren Natur zu bringen und diesen harmonischen Zustand dauerhaft aufrecht zu erhalten. Das erreicht man über ein richtiges Verständnis der Doshas und ihre Beziehung zu den Asanas, zu Pranayama und Meditation.

- Du lernst:**
Wirkung von Asanas, Pranayamas und Meditation auf die Doshas.
- Welche Übungen sind für welches Dosha besonders gut, welche sind wie abzuwandeln.
 - Den Einsatz spezifischer Asanas, Pranayama und Meditationstechniken zur Dosha-Harmonisierung
 - Die Anpassung der klassischen Yoga Vidya Reihe an die Bedürfnisse der Teilnehmer

Du entwickelst eine neue, geschärfte Wahrnehmung und Bewusstheit für die Qualität der Yogastellungen, der Atmung und der Bewegungsabläufe und -muster im Alltag. Dieses neue achtsame Gewahrsein kannst du wunderbar in deinen Yogaunterricht wie auch deine ayurvedische Beratungspraxis einfließen lassen.

- Diese Ausbildung eignet sich für dich, wenn du:**
- Kurse für Zielgruppen oder Einzelberatungen anbieten willst. Du kannst Teilnehmern noch gezielter Hilfestellung und Ratschläge für ihre Problemstellungen geben.
 - Dein Leben ganzheitlich und gesund leben willst.
 - Die Synergien von Yoga und Ayurveda für deinen spirituellen Fortschritt nutzen mehr über die Gemeinsamkeiten/Unterschiede von Yoga und Ayurveda erfahren willst.

- Teilnahmevoraussetzung:**
Yogalehrer- oder Ayurveda- Gesundheitsberater Ausbildung. Auch als Yogalehrer- und als Ayurveda-Weiterbildung geeignet.
Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; S/Z/Womo 507 €.

Ayurveda Ernährungsberater/in Ausbildung 31.1.-5.2.27 WW, SL: Michaela Schwidder 25.-30.4.27 BM, 17.-22.10.27 BM, SL: Janavallabha Das Wloka

Der Ernährung wird in der ayurvedischen Gesundheitslehre eine hohe Bedeutung beigemessen und sie ist Teil jeder Therapie. Ziel ist es, die individuelle Ernährungs-, Lebens- und Gesundheitssituation zu erfassen und auf den jeweiligen Dosha-Typ abzustimmen. So kannst du Menschen darin beraten, ein für sie stimmiges Ernährungskonzept zu entwickeln und dieses auch praktisch umzusetzen.

- Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du:**
- Individuelle Ernährungspläne für dich und deine Familie erstellen.
 - Natürliche, gesunde Kost kochen und zubereiten.
 - Workshops und Kochkurse anbieten.
 - Ernährungsberatungen/Konsultationen durchführen.

- Ausbildungsthemen:**
- Grundlagen der Ayurvedalehre in Bezug auf Verdauung (Agni und Ama)
 - Kurze Beschreibung ayurvedischer Anatomie
 - Doshabestimmung
 - Grundlagen der westlichen Ernährungslehre
 - Traditionelle Ayurveda Ernährungslehre
 - Moderne Ernährungsformen wie vegane Ernährung und Rohkost
 - Heilwirkung von Speisen und Gewürzen
 - Erstellen eines Ernährungsplans je nach Doshatyp
 - Ayurveda Fastenlehre, Heil- und Reinigungsdiäten
 - Beratung und Gesprächsführung mit den Klienten

- Teilnahmevoraussetzung:**
Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation hilfreich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

- Zertifikat/Abschluss:**
Bei erfolgreichem, vollständigem Kursbesuch und -abschluss erhältst du das Zertifikat „Ayurveda Ernährungsberater/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.
31.1.-5.2.27: MZ 588 €; DZ 724 €; EZ 832 €; Z/Womo 507 €.
25.-30.4.27, 17.-22.10.27: MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung 7.-14.3.27 BM, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra
Fundierte und von einem kompetenten indischen Ayurveda Arzt geleitete Ausbildung.

Ayurveda ist eine Wissenschaft, die vom Ausgleich unserer Lebensenergien ausgeht, um gesund zu leben. Dafür gibt es viele Therapien im Ayurveda. Regelmäßige Fußmassage ist eine von ihnen. Sie wird im Ayurveda „Pada-Abhyanga“ genannt. Es gibt viele Marmapunkte an den Füßen, die Reflexpunkte sind. Aus diesem Grund stimuliert eine Fußmassage die Marmapunkte und beginnt eine Kettenreaktion, um unsere Lebensenergien auszugleichen. Östliche Heilkunde beschreibt auch, dass unsere Füße korrespondierende Zonen für unser ganzes Körper-Organsystem haben, das harmonisiert werden kann, indem die zugehörigen Zonen an den Füßen stimuliert werden.

- Themen der Ausbildung in Theorie und Praxis:**
- Anatomie und Physiologie der Füße
 - Ayurvedische Anatomie und Physiologie der Füße
 - Pada-Abhyanga Grundlagen
 - Öle für Pada-Abhyanga in Bezug auf die Doshas
 - Marmapunkte der Füße
 - Verschiedene Arten der Stimulation der Marmapunkte an den Füßen, wie Druck, sanfte Massage, Agnikarma etc.
 - Vorbereitung der Füße für die Massage
 - Reflexzonen an den Füßen
 - Praktischer und klinischer Aspekt der Fußreflexzonen Massage

Die Fußreflexzonen Therapie Ausbildung lehrt dich, wie du Patienten helfen kannst, Schmerzen zu lindern, das Immunsystem zu stärken, Entspannung zu finden und vieles mehr. Diese Ausbildung ist geeignet für Laien, für in Heil- und Pflegeberufen sowie im Wellnessbereich Tätige, für Yogapraktizierende und -Lehrende und alle, die sich beruflich umorientieren möchten und eine sinnvolle, dem Menschen nützende Aufgabe suchen.

- Teilnahmevoraussetzungen:**
Diese Ausbildung ist besonders intensiv und erfordert gute körperliche Kondition und psychische Stabilität.

- Prüfung/Zertifikat:**
Die Ausbildung schließt mit einer praktischen und schriftlichen Abschlussarbeit. Bei vollständiger Teilnahme erhältst du ein vom Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG) anerkanntes Zertifikat. Ca. 80 UE.
MZ 792 €; DZ 937 €; EZ 1.080 €; S/Z/Womo 682 €.



Ayurveda Verjüngungs-Berater/in Ausbildung

23.-28.5.27 BM, SL: Raphael Mousa
Für alle, die Gesundheitskonzepte kennenlernen und sich und andere jung erhalten wollen. Wir schauen tief in die Schatzkiste des Ayurveda und greifen die Dinge heraus, die Ayurveda als Jungbrunnen auszeichnen. Aber auch andere Ansätze werden eingebunden, einschließlich der mentalen Konzepte, die für das Altern sorgen. Dadurch bekommst du ein umfassendes Wissen über den Alterungsprozess und auch die Werkzeuge, mit denen man sich maximal jung erhalten kann.

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- Verjüngungstechniken für dich selbst und deine Klienten einsetzen.
- Seminare zum Thema Anti Aging und Gesundheit anbieten.
- Beratungen im Gesundheits- und Kosmetikbereich geben.
- Verjüngungstechniken anwenden.

Inhalte der Ausbildung:

- Hintergründe der Gesundheit und des Alterns
- Erstellen gezielter Ernährungskonzepte
- Erstellen gezielter Körperbewegungspläne
- Anti-Aging-Mentaltechniken
- Ayurveda-Anwendungen zur Verjüngung
- Verjüngungs-Kräutermasken

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Ayurveda hilfreich.

Mit Zertifikat:

Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Ayurveda Massage Ausbildung

10.-17.1.27 BM, SL: Sabine Vallabha Steenbuck
9.-18.7.27 BM, SL: Galit Zairi
22.-31.10.27 BM, SL: Galit Zairi

Abhyanga, die traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage, verbindet auf harmonisch fließende Weise mehrere therapeutische Techniken, die der Heilung und Gesunderhaltung des Körpers dienen. Für die Massage werden traditionell hergestellte hochwirksame medizinische Ölzubereitungen verwendet. So bewirkt die Abhyanga-Massage die Lockerung, Stimulanz, Entspannung und Regulation der Haut, Muskulatur, Gelenke und des Nervengewebes. Gezielte, gleichmäßige Streichungen aktivieren das Lymphsystem und fördern so die Entgiftung des gesamten Körpers. Sie intensivieren den Fluss von Nährstoffen und den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Spezielle Griffe wirken auf tieferliegende Organe und Gewebsschichten, wie z.B. Darm, Lungen und Rückenmark. Die Haut gewinnt durch regelmäßige Ölanwendung schnell ihre Jugendlichkeit und Elastizität zurück. Über das Nervensystem wirkt sich die Berührung positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die Psyche aus. Auf diese Weise können inneres Gleichgewicht,

Gesundheit und Zufriedenheit einkehren. Abhyanga mit ihren verschiedenen Formen spricht den Körper auf der feinstofflichen Ebene an. Durch die Berücksichtigung der Marmapunkte wird der Fluss von Prana (Lebensenergie) im Organismus gefördert. Die Berührung dieser Punkte erschafft die Einheit von Körper und höherem Bewusstsein und setzt somit die Informationen zur Selbstheilung frei.

Inhalte und Themen der Ausbildung:

- Grundlagen des Ayurveda: Tridosha-Lehre, Ernährungsempfehlungen (Ahara), ayurvedische Lebensweise (Dinacharya), Einführung in verschiedene ayurvedische Reinigungsmethoden
- Abhyanga Massagetechnik in Theorie und Praxis
- Einzel- und Synchron Ganzkörpermassage
- Grundkenntnisse in Anatomie
- Auswahl der passenden Massageöle
- Vorbereitung der Arbeitsumgebung
- Der individuelle Umgang mit dem Kunden
- Schulung der Wahrnehmung und Sensibilität
- Aspekte der feinstofflichen Arbeit am Körper, wie Prana, Energiekörper, innere Intelligenz und Natürlichkeit

Bitte mitbringen:

warme Socken, bequeme Kleidung, 2 Handtücher, 1 Kompressentuch.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich, z.B. vorheriger Besuch eines Yoga Vidya Einführungsseminars. Auch als Ayurveda Weiterbildung für bereits ausgebildete Ayurveda-Gesundheitsberater oder Therapeuten geeignet.

Zertifikat:

„Ayurveda Masseur/in (BYVG)“. Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung. Ca. 80/108 UE
10.-17.1.27: MZ 792 €, DZ 937 €, EZ 1.080 €, S/Z/Womo 682 €.
9.-18.7.27, 22.-31.10.27: MZ 996 €, DZ 1.182 €, EZ 1.368 €, S/Z/Womo 852 €.

Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

24.-31.1.27 BM, SL: Sabine Vallabha Steenbuck
6.-13.8.27 BM, SL: Galit Zairi

Lerne, die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. In den Marmapunkten (Energiepunkten) treffen Bänder, Gefäße, Muskeln, Knochen und Gelenke aufeinander. Marmas sind der Hauptsitz der drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha sowie der drei Grundeigenschaften der Natur Sattva, Rajas und Tamas. Durch sanfte Bewegungen auf einem Marmapunkt können Giftstoffe, gebundene Energien und unterdrückte oder blockierte Emotionen freigesetzt und aus dem Körper entfernt werden. So wird der harmonische Fluss des Prana wiederhergestellt. Du

lernst, diese Punkte zu lokalisieren und so an ihnen zu arbeiten, dass die Gesundheit in den verschiedenen Organen des Körpers wiederhergestellt oder aufrechterhalten wird.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung.

Abschluss/Zertifikat:

„Ausbildung Ayurvedische Marma Massage (BYVG)“. Ca. 80 UE.
MZ 792 €, DZ 937 €, EZ 1.080 €, S/Z/Womo 682 €.

Ayurveda Marma Therapie Ausbildung

11.-18.4.27 BM, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra

Marmas sind die Meridian-Punkte im Ayurveda, die Organen, Nerven und anderen Systemen des Körpers entsprechen. Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung eines indischen Ayurveda Arztes lernst du eine Vielfalt von Methoden, wie über die Marmas das Prana (Lebensenergie) gesteuert werden kann, um Blockaden zu entfernen und den Energiefluss zu stimulieren. Als Ayurveda Berater/in oder Therapeut kannst du hier deine Kenntnisse des Ayurveda vertiefen und die faszinierende Welt und Heilkraft der Marmas erschließen. Besonders geeignet auch für Osteopathen, Physiotherapeuten und ähnliche Gesundheitsberufe zur Ergänzung und Erweiterung ihrer Behandlungsmethoden.

Ausbildungsinhalte:

- Einführung in die Marma-Therapie
- Geschichte der Marma-Therapie
- Marma und Chakras
- Marma und die Konstitutionen
- Marma und Pulsdiagnose
- Marma und Zungendiagnose
- Arten von Marma-Behandlung, u.a. Abhyanga (Massage), Mardana (Akupressur), Aromatherapie, Prana-Heilung, Kräuter (Lepa), Marma punktieren, Agni Karma
- Psychologische Aspekte der Marma-Therapie
- Meridiansysteme der Marma-Therapie
- Marma: Lage und Identifikation
- Marma und Störungen
- Marma und Ayurveda-Öle
- Marma Meditation

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Ayurveda hilfreich. Gesundheitsberuf hilfreich, aber nicht Bedingung. Bitte beachte auch die gesetzlichen Vorschriften für die Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 227.

Zertifikat:

„Ayurveda Marma Therapie (BYVG)“. Ca. 80 UE.
MZ 792 €, DZ 937 €, EZ 1.080 €, S/Z/Womo 682 €.

Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

18.-23.7.27 BM, SL: Galit Zairi
Du lernst gezielte ayurvedische Maßnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden, insbesondere: Rückenmassage (Prishtha Mardana) für Muskulatur, Nerven und Bindegewebe; Marmapunktbehandlung zur Lösung von Verspannungen; Kundalini-Massage; Upanasveda (Kräuterauflagen); Anatomie des Rückens; Ernährung, Lebensweise, Körperhaltung. Rückenschmerzen sind in der heutigen Zeit stark verbreitet. Muskuläre Fehl- und Überbelastungen, Fehlhaltungen und degenerative Erkrankungen, Verletzungen, emotionale und psychosomatische Faktoren sind die häufigsten Ursachen. Ayurveda kann durch tiefgreifende Behandlung eine Verbesserung erzielen und zeigt verschiedene präventive Maßnahmen auf. Die Rückenmassage (Prishtha Mardana) hat nachhaltige Wirkungen auf die Muskulatur, die Nerven und das Bindegewebe. Die integrierte Marmapunktbehandlung löst Schmerzen und Verspannungen und bringt die blockierte Lebensenergie wieder frei zum Fließen. Aufbauend auf der Rückenmassage wirkt die intensivierte Form der Wirbelsäulenbehandlung, die Kundalini-Massage, auf das vegetative Nervensystem. Sie steigert den Pranafluss und befreit aufgestaute Emotionen. Anschließend verstärkt Upanasveda die positiven Effekte der Massage. Die verschiedenen Kräuteröle und Kräuterauflagen (Upana) wirken nährend und stärkend auf das Körpergewebe. Die Schwitzkur (Svedana) wirkt öffnend und reinigend.

Inhalte:

- Prishtha Mardana: Techniken der Rückendruckmassage
- Upanasveda: Herstellung und Anwendung von Kräuterpäckchen und Wärmeauflagen
- Kundalini-Wirbelsäulenmassage
- Spezifische Öl- und Kräuterkunde
- Präventive Maßnahmen wie Ernährung, Lebensweise, Körperhaltung
- Anatomische Grundkenntnisse des Rückens

- Gezielte Yoga- und Entspannungsübungen sowie Umgang mit Stress

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Massage hilfreich, aber nicht Bedingung. Wenn möglich auch in Ayurveda, Yoga und Meditation. Auch als Weiterbildung für Ayurveda Gesundheitsberater und Masseur geeignet.

Zertifikat:

„Ayurveda Rücken Masseur/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände

31.10.-5.11.27 BM, SL: Galit Zairi
Du lernst, eine herzöffnende Samvahana Behandlung aufzubauen und durchzuführen. Dir werden spezielle Massagetechniken vermittelt, die den Körper nähren und zu verjüngtem Aussehen beitragen. Diese sinnliche Massage spricht die Seele an und weckt neue Lebensenergie. Mit ihren sanften, liebevollen Berührungen ist die Samvahana eine einzigartige Massage die Herz und Sinne weckt und die Seele berührt. Die Haut und die Sinne werden mit Aromaölen, Seidentüchern, zarten Pinseln, Bürsten und sensiblen Massage-Streichungen verwöhnt. Eine Rosenmilch-Waschung rundet die Massage ab. Ojas, die Lebensessenz, wird vermehrt, was zu Vitalität und Strahlkraft beiträgt. Die Massage wirkt entschlackend und erneuernd auf die Körpergewebe, reguliert die Doshas, Bioenergien, löst körperliche und emotionale Blockaden, baut Stress und Ängste ab, lindert Schlaflosigkeit und wirkt ausgleichend und stärkend auf das Nervensystem.

Du lernst:

- Vorbereitung und Durchführung einer Behandlung
- Auswahl konstitutionsgerechter Aromaöle
- Spezielle Massagetechniken mit

ausgedehnten, gleichmäßigen Streichungen entlang der Energiebahnen

Du erfährst selbst die belebende, verjüngende und heilende Wirkung dieser wunderbaren Massage und wie du sie anwenden kannst.

Ausbildungsinhalte:

- Theoretisches Hintergrundwissen
- Das Gesundheitssystem im Ayurveda
- Behandlung wichtiger Marmapunkte
- Bedeutung der Haupt-Nadis und ihre Funktionen
- Wirkungen auf emotionaler und energetischer Ebene
- Funktionsbereiche des Nervensystems
- Sensibilisierung der Wahrnehmung
- Aufbau einer ganzen Sitzung
- Variationsmöglichkeiten einer Behandlung
- Einsatz von Farben, Musik und Duft, Pinseln, Seidentüchern, Aromaölen
- Rasayanas – Verjüngungsmittel
- Ritual zur Herzöffnung

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Ayurveda sind hilfreich. Offenheit für Yoga und Spiritualität. Auch als Ayurveda Weiterbildung geeignet.

Abschluss/Zertifikat:

Nach Abschluss der Ausbildung erhältst du das Zertifikat „Samvahana Massage Ausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten
Wird 2028 wieder angeboten.

Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System
siehe S. 213.



Index

Ayuryoga Massage Ausbildung	199	Thai Yoga Fußmassage Ausbildung	201
Kalifornische Massage Ausbildung.....	199	Kopfschmerz Massage Ausbildung.....	202
Aroma Öl Massage Ausbildung	199	Breuss Massage Ausbildung.....	202
Lomi Lomi Hawaiianische Energiemassage Ausbildung	200	Gesichtsmassage Ausbildung.....	202
Lomi Lomi – Massage Weiterbildung.....	200	5 Elemente Massage Ausbildung	203
Thai Yoga Massage Ausbildung	200	Ganzkörpermassage Ausbildung	203
		Shiatsu Massage Ausbildung	203



„Es ist notwendig, die Struktur und die Funktionen des menschlichen Körpers zu kennen, wenn man etwas über Gesundheit und Krankheit erfahren möchte.“

Swami Sivananda

Massage Ausbildungen

Ayuryoga Massage Ausbildung

22.-29.8.27 WW, SL: Anne Wuchold

Ayuryoga Massage ist die indische Kunst der Berührung in Verbindung mit Ayurveda und Yoga. Die Gründerin Master Kusum Modak hat hier traditionelle Massage Techniken mit dem therapeutischen Iyengar Yoga kombiniert. Die Ayuryoga Massage ist daher therapeutisch, tief und gleichzeitig einfühlsam, und wirkt reinigend, entgiftend und regenerierend. Du arbeitest dabei mit Massagegriffen und passiven Yogapositionen auf dem Boden auf einer Matte und setzt dabei deine Hände, Arme und Füße ein. Durch ayurvedische Öle und das entgiftende Kalmus Pflanzenpuder mit seinem leichten Peeling Effekt kannst du eine Tiefengewebe-Massage geben und nicht nur in oberflächlichen Gewebeschichten massieren. Kalmus Puder ist entzündungshemmend und bringt tiefer liegende Toxine durch das muskuläre und lymphatische System an die Oberfläche. Die Ayuryoga Massage beinhaltet auch moderne Techniken wie Bindegewebs-Massage (Faszien Massage durch Myofascia Release), Deep Tissue, Rolfing, Rebalancing und Joint Release.

Wirkungen: Wie in einer Yogastunde versorgt die Ayuryoga Massage den Körper mit mehr Energie (Prana). Die Yogadehnungen, in die wir unsere Klienten, ähnlich wie in der Thaimassage, sanft einführen, verbessern die Körperhaltung, regulieren und vertiefen den Atem und wirken Stress entgegen. Die Massage arbeitet mit einem harmonischen Fluss, der emotionale Spannungen und Blockaden zum Loslassen anregt. Die Kombination von bewusster Berührung, Öl, Kräuter und Yoga bringt die Elemente im Körper wieder in Balance, entspannt das Nervensystem und hat so deutlich ausgleichende Auswirkungen auf Vata- und Kapha-Überschuss.

Ausbildungsinhalte:

- Die spezifische Massage Sequenz der Ayuryoga Massage auszuführen
- Verschiedene Ganzkörper Massagetechniken, insbesondere für Rücken, Bauch, Beine, Kopf, Hände, Füße, Schultern und Gesicht
- Tiefen-Gewebe-Massagetechniken mit Händen, Fäusten, Fingern, Daumen, Füßen, deinem Körpergewicht
- Tiefe sanfte Yogadehnungen am Klienten anzuwenden
- Ausrichtung der Wirbelsäule und Mobilisierung einzelner Gelenke in den passiven Yogapositionen
- Tägliche eigene Praxis im Austausch mit den anderen Ausbildungsteilnehmern.

Die Ayuryoga Massage Ausbildung eignet sich für Körpertherapeuten, Physio- und Massage-Therapeuten und alle, die bereit sind, sich auf eine tiefe ayurvedische Arbeit einzulassen. Erfahrungen in Körperarbeit sind hilfreich, aber keine Grundvoraussetzung. Das Training ist so konzipiert, dass jeder Mensch die Massage erlernen und nach Abschluss der Ausbildung eine Ganzkörpermassage ausführen kann.

Teilnahmevoraussetzung:

Erfahrungen in Körperarbeit sind hilfreich, aber keine Grundvoraussetzung.

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.

MZ 792 €, DZ 981 €, EZ 1.132 €, Z/Womo 682 €

Kalifornische Massage Ausbildung

14.-21.2.27 WW, SL: Eric Vis Dieperink

Die Kalifornische Massage vereint die wirkungsvollsten Techniken verschiedener Massagestile.

Sie entspannt die Muskulatur, lockert und stärkt die Gelenke und das Immunsystem. Durch tiefe Massagestriche wird der ganze Körper gedehnt und gestreckt, so können sich die Muskeln tief entspannen und der Energiefluss im ganzen Körper wird harmonisiert. Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert. Du lernst, eine tief berührende Ganzkörpermassage durchzuführen und dabei auf deine eigene gesunde Haltung beim Massieren zu achten.

Ausbildungsinhalte u.a.:

- Achtsames, tief berührendes Massieren
- Lange und tiefe Streich- und Dehneinheiten
- Passive Gelenkmobilisation
- Tiefe Strukturarbeit an den Muskeln
- Energiearbeit zur Harmonisierung
- Ausrichten des Körpers
- Fehlhaltungen des Körpers beseitigen mit besonderen Techniken
- Optimale eigene Körperhaltung während der Massage.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation von Vorteil, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat:

„Kalifornische Massage (BYVG)“.

Ca. 80 UE.

MZ 792 €, DZ 981 €, EZ 1.132 €, Z/Womo 682 €

Aroma Öl Massage Ausbildung

22.-27.8.27 BM, SL: Addivya Andre

In dieser Ausbildung lernst du Techniken einer Ganzkörpermassage sowie verschiedene Detailmassagen kennen und erfährst, wie du ätherische Öle unterstützend anwenden kannst. Tauche ein in die Welt der Aromen und Düfte. Ätherische Öle sind ein wertvolles und kostbares Geschenk von Mutter Erde an uns. Die aus der Aromatherapie hervorgegangene Aroma Öl Massage im Wellnessbereich ist in der Naturheilkunde beliebt und sehr geschätzt – ein Erlebnis, das alle Sinne anspricht! Der Gebrauch von ätherischen Ölen in wohltuenden Aromamassagen wirkt entspannend und stärkend zugleich, fördert das Wohlbefinden und unterstützt den Stressabbau. Die ätherischen Öle werden tief in die Haut einmassiert und stimulieren das Blut-, Lymph- und Nervensystem. Der Stoffwechsel der Haut und der Energiefluss werden angeregt.

Inhalte der Ausbildung u.a.:

- Dufttradition – Geschichtliche Hintergründe
- Herstellungsverfahren und Gewinnung ätherischer Öle
- Eigenschaften, Anwendung und Wirkung ätherischer Öle
- Lernen und Vertiefen von Massagetechniken
- Detailmassagen und Ganzkörpermassage
- Anleitung von Duftmeditationen und Raumbeduftung
- Düfte richtig mischen und dosieren
- Selbstregulation und Schönheitspflege mit ätherischen Ölen

Mit dieser Ausbildung kannst du

verschiedene Aroma Öl Massagen geben:

- Gesichts- und Dekolleté-Aromaöl-Massage
- Hand- und Fuß-Aromaöl-Massage
- Ganzkörper-Aromaöl-Massage

Du kannst diese Anwendungen im eigenen Massage- oder Wellness-Studio anbieten, aber auch in Wellness- oder Beauty-Hotels und Saunen mit eigenem Wellness-Bereich. So hast du vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Bereich Massage, Wellness und Gesundheit.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 588 €, DZ 690 €, EZ 794 €, S/Z/Womo 507 €.



Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage Ausbildung

11.-18.7.27 BM, SL: Adidivya Andre

Hawaiianische Energiemassage hat ihren Ursprung in der rituellen Tempelmassage der Kahunas, der Meister bzw. Schamanen oder Priester von Hawai'i. Diese einzigartige Form der Körperarbeit gleicht Energiedefizite aus, löst Verspannungen und regt Selbstheilungsprozesse an. Sie kann Menschen helfen, alte Muster loszulassen. Du erlernst die drei Grundlagen der hawaiianischen Körperarbeit: die Atmung, das Fliegen und die Massagetechnik.

Die Atmung:

Die Technik des Mana-Atmens lässt dich während der Massage im Fluss sein und hilft dir, dich mit kosmischer Energie zu verbinden. Mit jedem Einatmen lädst du dich mit Mana auf und lässt diese Kraft beim Ausatmen durch deine Hände fließen.

Das Fliegen:

Das Fliegen ist eine Bewegungsmeditation der Hawaiianer, die es dir ermöglicht, dich während der Massage mit fließenden Schritten um den Massagetiisch zu bewegen. Sie verbindet dich mit der Kraft der Erde und lässt dich gleichzeitig aus dem Herzen berühren.

Die Massagetechnik:

Lange wellenförmige Streichungen, tiefe Bindegewebsmassage, sanfte Gelenklockerungen und Energiearbeit führen in einen Zustand der Tiefenentspannung und erlauben Körper und Seele, vollkommen vom Alltag loszulassen. Jeweils 2 Tage sind thematisch einem der Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft zugeordnet.

Du kannst die Massage anwenden:

- Als professionelle Massagetechnik
- Mit Freunden und Bekannten
- Für mehr Lebensqualität und Verbesserung der Beziehungen in eigener Praxis

- In Wellnesshotels etc.

Wenn du bereits Massagetherapeut bist, kannst du durch diese Technik dein Angebot wunderbar erweitern. Der Trend zu Wellness und Entspannung wird immer umfangreicher, so dass eine hohe Nachfrage nach Therapeuten da ist.

Prüfung:

Das Massageritual am Ende der Ausbildung ist gleichzeitig eine Art Abschlussprüfung. Feedback durch den Menschen, den du massiert hast und von der Kursleiterin.

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.

MZ 792 €, DZ 937 €, EZ 1.080 €, S/Z/Womo 682 €.

Lomi Lomi – Massage Weiterbildung

19.-24.9.27 BM, SL: Adidivya Andre

Lomi Lomi Massage, die „Königin der Massage“ lebt davon, den Klienten durch fließende Streichungen über und unter dem Körper, Wiegen und Halten des Körpers mit einem Einbinden und Bewegen der Gelenke immer tiefer ins Urgefühl von Getragen und Gehaltensein zu bringen. Wir nutzen diese Woche dazu, uns zu öffnen und tiefer einzulassen, diverse Tools zu praktizieren, die unser Können verfeinern und in mehr Tiefe führen.

Bitte mitbringen:

Ein Kraftgegenstand, der dich unterstützt.

Teilnahmevoraussetzung:

Die Kenntnis der Lomi Massage.

MZ 478 €, DZ 581 €, EZ 688 €, S/Z/Womo 396 €.

Thai Yoga Massage Ausbildung

23.-30.5.27 BM, SL: Gundi Nowak

15.-22.8.27 WW, SL: Anne Wuchold

31.10.-7.11.27 BM, SL: Gundi Nowak

Du lernst, eine vollständige Ganzkörper-Thai-Yoga-Massage durchzuführen.

Du lernst u.a.:

- Die Grundlagen der Leichtigkeit und der fließenden Übergänge zwischen den Positionen zu integrieren
- Die Schlüsselstellungen in die Thai Yoga Massage einzubauen
- Vorsichtsmaßnahmen anzuwenden, um Verletzungen und falschen Positionen des Praktizierenden vorzubeugen
- Geschichte und Philosophie der Thai Yoga Massage
- Energien durch Akupressur und Thai Energie Linien auszubalancieren
- Grundlegende Methoden, um Kontraindikationen zu vermeiden
- Integration von „Metta“ und Meditation.

Aufbauend darauf lernst du weitere Positionen und Variationen sowie neue Energielinien, mit deren Anwendung eine tiefere therapeutische Wirkung der Massage erzielt wird. Nach der Ausbildung wirst du Sicherheit in der Anwendung der Positionen und Variationen haben, eine 90-minütige Massage auf die Bedürfnisse der Klienten, je nach deren Größe und Beweglichkeit, abstimmen können.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.

23.-30.5.27, 31.10.-7.11.27:

MZ 792 €, DZ 937 €, EZ 1.080 €,

S/Z/Womo 682 €.

15.-22.8.27:

MZ 792 €, DZ 981 €, EZ 1.132 €,

Z/Womo 682 €

Thai Yoga Fußmassage Ausbildung

13.-18.6.27 BM, SL: Gundi Nowak

Die Thai Yoga Fußmassage Ausbildung ist eine Fußmassage nach den Lehren der Traditionellen Thai-Ländischen Medizin. Nuad Tao heißt übersetzt „Heilsame Berührung an den Füßen“. Diese Massage wirkt über die Energielinien, die den ganzen Körper durchziehen. Ihre Endpunkte bilden unter den Fußsohlen die sogenannten Reflexzonen. Diese sind einzelnen Körperorganen sowie bestimmten Muskelgruppen zugeordnet. Mit gezieltem Druck werden Organe und Körperfunktionen angeregt und günstig beeinflusst. Der Energiefluss des Körpers wird harmonisiert. Der Geist kommt zur Ruhe und Stress wird abgebaut. Du beschäftigst dich sowohl mit dem physischen Körper als auch mit der Energie eines anderen Menschen. Du lernst die Techniken mühelos und bequem auszuführen, dein Körpergewicht und den Rhythmus deines Atems zu nutzen und einzusetzen.

Weitere Ausbildungsinhalte sind:

- Grundlagen der Energielinien und Fußreflexzonen
- Anatomie der Füße
- Indikationen und Kontraindikationen
- Vorbereitung der Massage
- Angenehm entspannte Atmosphäre schaffen
- Fürsorglicher und empathischer Umgang mit Klienten
- Natürliches Fußbad bereiten

- Peeling herstellen und anwenden
- Wickel für Füße
- Grifftechniken
- Verwendung des Massagestabes
- Ablauf und Struktur einer 60-minütigen Thai Yoga Fußmassage
- Streich- und Druckmassage entlang der Energielinien und Reflexzonen
- Eigenes Körpergewicht einsetzen
- Eigenen Atemrhythmus nutzen
- Elemente aus der Thai Yoga Massage
- In meditativer Stimmung massieren
- Geschichtlicher und philosophischer Hintergrund.

Du lernst, eine Thai Yoga Fußmassage mit einem Fußbad vorzubereiten, eine angenehme entspannte Atmosphäre zu schaffen und deine Berührungen vom Herzen kommen zu lassen und im Geiste mit liebender Güte (Metta) auszuführen. Nach einem wohltuenden Fußbad werden Füße, Waden und Knie mit Streichungen und verschiedenen Grifftechniken entlang der Energielinien massiert. Muskeln und Faszien werden gelockert und entspannt. Gelenke werden mobilisiert und die Beweglichkeit der Füße erhöht. Reflexzonen werden mit Daumen, Fingern und einem Holzstab stimuliert und somit Verspannungen und Blockaden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert. Nuad Tao belebt den ganzen Körper. Kostbare und nährnde Öle und Cremes mit Kräuteresenzen wirken unterstützend.

Wirkungen:

- Entspannung
- Gesunderhaltung
- Vorbeugung von Krankheiten
- Organe und Körperfunktionen werden günstig beeinflusst
- Verbesserung der Blutzirkulation
- Minderung von Beschwerden
- Anregung des Energieflusses
- Gewinn an neuer Energie
- Positive Wirkung auf die Psyche.

Du kannst mit dieser Thai Yoga Fußmassage dein bisheriges Angebot an Massagen erweitern oder deine bisherigen Massagen nun mit einer ausgiebigen Massage an den Füßen ergänzen. Vielleicht ist die Thai Yoga Fußmassage auch dein Einstieg in die Welt der Körperarbeit. Eine Thai Yoga Fußmassage ist eine beliebte und wunderbare Methode für Entspannung und Gesunderhaltung. Je nach Bedürfnis deiner Klienten/innen kannst du sie zwischen einer Dauer von 30 bis 90 Minuten anbieten.

Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse nötig. Offenheit für Yoga und Meditation.

Prüfung/Zertifikat:

Praktische und schriftliche Prüfung. Ca. 60 UE.

MZ 588 €, DZ 690 €, EZ 794 €, S/Z/Womo 507 €.



Kopfschmerz Massage Ausbildung

24.-29.10.27 BM, SL: Eric Vis Dieperink
Kopfschmerzen, Migräne und Nackenverspannungen sind weit verbreitet. Mit der Anti-Kopfschmerz-Massage erlernst du eine ganz spezifische Massage-Technik, die bei verschiedenen Arten von Kopfschmerz und Verspannungen Linderung verschaffen kann.

- Diese Anti-Kopfschmerz-Massage setzt sich zusammen aus Elementen von:**
- Meridian-Massage
 - Metamorphose-Massage
 - Ayurveda-Mukabhyanga
 - Rebalancing (tiefe strukturelle Massage)
 - Energiearbeit
 - Reflexologie (Kennenlernen und Arbeiten mit entsprechenden Reflexzonen)
 - Akupressur
 - Craniosacralarbeit
 - Gesichtsdiagnose

Du erwirbst ebenfalls Wissen über:

- Ursachen und Arten von Kopfschmerz
- Zusammenhang von verspannter Muskulatur, Fehlhaltungen und Kopfschmerz

Mit dem in der Ausbildung vermittelten Wissen kannst du dir selbst, Freunden, Bekannten und Klienten vielleicht zu mehr Lebensqualität, Entspannung und Wohlbefinden verhelfen.

Teilnahmevoraussetzung:
Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.
MZ 588 €, DZ 724 €, EZ 832 €, S/Z/Womo 507 €.

Breuss Massage Ausbildung

18.-21.7.27 WW, SL: Eric Vis Dieperink
Du lernst, in kurzer Zeit sehr praxisorientiert, eine regenerierende Rückenmassage durchzuführen und dabei auf deine eigene gesunde Haltung beim Massieren zu achten. Da die Griffe einfach zu erlernen sind, kannst du die Breuss Massage danach sofort im beruflichen und/oder privaten Umfeld anwenden. Die Breuss-Massage ist ideal für gestresste und erschöpfte Menschen. Sie wirkt heilend und regenerierend durch die dehnenden und streichenden Massagegriffe auf besondere Meridiane und durch das dabei verwendete Johanniskrautöl.

- Ausbildungsinhalte:**
- Grundlagen und Wirkungen
 - Praktische Durchführung der Breuss Massage
 - Jede/r Kursteilnehmer/in erhält und gibt eine Behandlung.

Du lernst insbesondere:

- Lange und tiefe Streich- und Dehneinheiten
- Passive Gelenkmobilisation
- Tiefe Strukturarbeit an den Muskeln
- Energiearbeit zur Harmonisierung
- Ausrichten des Körpers
- Fehlhaltungen des Körpers beseitigen
- Optimale eigene Körperhaltung während der Massage.

Teilnahmevoraussetzung:
Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation von Vorteil, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat:
Praktische Breuss Massage am Ende der Ausbildung.

Zertifikat:
„Breuss Massage“ (BYVG). Ca. 33 UE.
MZ 384 €, DZ 464 €, EZ 531 €, Z/Womo 333 €.

Gesichtsmassage Ausbildung
7.-12.3.27 BM, SL: Adidivya Andre
In dieser Woche beschäftigen wir uns mit Gesichtern, deren Ausdruck und damit, wie wir Menschen helfen können, diesen Gesichtsausdruck weicher und harmonischer werden zu lassen. Bei dieser speziellen Massage können Menschen in den Alpha-Zustand kommen, wo der Organismus sich neu ordnen kann und wodurch sich allein schon viele Blockaden auf den verschiedenen Ebenen lösen können. Zusätzlich stimulieren wir während der Entspannung Reflexpunkte, Meridiane (Anfangs- und Endpunkte der Yang-Meridiane) und Energiepunkte und lockern die Gesichtsmuskeln. Körper, Geist und Seele kommen so wieder ins Gleichgewicht, Störungen können behoben werden, Freude und Harmonie werden stärker spürbar. Schwerpunkt liegt in der Praxis, weniger in der theoretischen Wissensvermittlung, so dass du damit arbeiten und diese Massagen anbieten und anwenden kannst. Der theoretische Hintergrund ist nicht Gegenstand der Ausbildung. Es geht vielmehr um das praktische Erlernen der Techniken.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.
MZ 588 €; DZ 690 €; EZ 794 €; S/Z/Womo 507 €.

5 Elemente Massage Ausbildung
8.-15.8.27 BM, SL: Eric Vis Dieperink
Die 5 Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und Holz haben auf der geistigen, körperlichen, emotionalen, rationalen, mentalen und spirituellen Ebene einen großen Einfluss auf das Leben des Menschen. Du lernst, die 5 Elemente in Theorie und Praxis zu verstehen und systematisch in spezialisierten Elemente-Massagen mit ihnen zu arbeiten. Jedes Element wird vollständig erfasst und in Massageform umgesetzt und ausgedrückt. Didaktisch wird dafür Musik, Bewegung, Tanz, Berührung, geführte Meditationen, Visualisierungen und Klangarbeit eingesetzt. So lernst du, die unterschiedlichen Elemente zu stimulieren und zu harmonisieren, und bekommst ein Gefühl dafür, wie die 5 Elemente dein Leben beeinflussen und wie du sie bei dir und bei deinen Teilnehmern/Klienten lenken kannst. Jedes Element benötigt dabei eine andere Massage und hat eine andere Dynamik. So gibt es eine Wasser-, Feuer-, Holz-, Luft- und Erdelementmassage. Du lernst diese fünf Massagen kennen und anzuwenden.

- Du lernst:**
- Eine schwerpunktorientierte Massage zu geben
 - Anwendung in der Naturheilpraxis
 - Eine Erweiterung der Physiotherapie und Osteopathie
 - Anwendung in der Rehabilitation und bei Stresssymptomen
 - Anwendung bei psychischen und psychosomatischen Symptomen
 - Deine Klienten/Kunden entsprechend zu beraten.

- Ausbildungsinhalte:**
- Jedes der 5 Elemente wird theoretisch und praktisch erfasst und in Massage umgesetzt
 - Verschiedene Massagetechniken werden auf Reflexzonen, Triggerpunkten, Akupressurpunkten, Lymphpunkten, Nervenpunkten, Muskeln, Faszien, Energiepunkten und Gelenken angewendet
 - Beratungsgespräche und Behandlungen.

Teilnahmevoraussetzung:
Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat:
Kurze schriftliche Abschlussarbeit. Praktische Prüfung im Rahmen der Anwendungen während der Ausbildung. Ca. 80 UE.
MZ 792 €, DZ 937 €, EZ 1.080 €, S/Z/Womo 682 €.

Ganzkörpermassage Ausbildung
17.-24.1.27 BM, SL: Christin Friedla
Lerne die intuitive Ganzkörpermassage systematisch kennen, dazu einige Massagetechniken, die schnell erlernbar sind und gute Wirkungen zeigen. Alte Blockierungen und Verspannungen lösen sich und vitale Energien beleben den Organismus. Der Körper wird dadurch energetisch genährt und hat es leichter wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Bei der gegenseitigen Massage sammelst du sehr viel praktische Erfahrung, die du direkt an Klienten weitergeben kannst. Schwerpunkt liegt in der Praxis, weniger in der theoretischen Wissensvermittlung. Der theoretische Hintergrund ist nicht Gegenstand der Ausbildung. Es geht vielmehr um das praktische Erlernen der Techniken, so dass du sie anschließend kompetent anwenden kannst.

Mit Zertifikat.
Ca. 81 UE
MZ 792 €, DZ 937 €, EZ 1.080 €, S/Z/Womo 682 €.

Shiatsu Massage Ausbildung
29.10.-5.11.27 WW, SL: Ramashakti Sikora
Shiatsu (jap. shin = Finger, atsu = Druck) ist „eine Form von manueller Behandlung, ausgeführt mit den Daumen, anderen Fingern und den Handflächen, ohne Zuhilfenahme von Instrumenten. Durch Druck auf die menschliche Haut beseitigt die Shiatsu-Therapie innere Störungen, fördert und erhält die Gesundheit und behandelt spezielle Beschwerden.“ (Definition des japanischen Gesundheitsministeriums.) Die Berührung geschieht entlang von Energieleitbahnen (Meridianen) und -punkten (Tsubos). Zudem beinhaltet die Methode passive Mobilisationen und Dehnungen des Körpers, Me-

ridian-, Dehn- und Energieübungen. Es wird auf dem Boden ohne Zuhilfenahme von Hilfsmitteln gearbeitet. Diese Ausbildung versetzt dich in die Lage, eine Shiatsu-Ganzkörpermassage für andere sowie eine Selbstbehandlung durchzuführen. Shiatsu als „Gesundheitsmittel“ selbst anzuwenden, ist ebenso angenehm, wie damit behandelt zu werden. Im Laufe der Ausbildung und der späteren Anwendung stärkst du deine eigene Wahrnehmung und Intuition erheblich. Aufbau, Inhalt und Themen: Beim Shiatsu gibt es vier grundlegende Ganzkörperbehandlungen, die sogenannten Basiskatas: Bauchlage, Rückenlage, Seitenlage und sitzende Position. Diese vier Abläufe stellen die Grundlage der Behandlung dar und werden während des Seminars eingehend behandelt. Sie sind ausreichend, um Shiatsu praktisch ausüben zu können.

- Inhalte u.a.:**
- Einblick in die fernöstliche Heilkunde
 - Energieaustausch von Leere und Fülle
 - Körperhaltung und Berührung aus der Mitte
 - Grundlegende Massagetechniken (Basiskatas)
 - Anwendung von Shiatsu mit Daumen, Händen, Ellenbogen, Knien und Füßen
 - Do-In Methoden der Selbstbehandlung, Meridian-, Dehnübungen, Übungen zur Entwicklung von Ki
 - Spezielle Techniken.

Zusatz-Info:
Wenn du bei Ismail drei Wochenenden Shiatsu-Basis-Ausbildung woanders (nicht bei Yoga Vidya) besucht hast, erkennen wir das auch als Baustein für die Yoga Vidya Ganzheitliche Massage Ausbildung an. Umgekehrt erkennt Ismail diese Shiatsu-Ausbildung bei Yoga Vidya als Grundlage für weiterführende Shiatsu-Ausbildungen an, die er außerhalb von Yoga Vidya anbietet.

Mit Zertifikat:
Ca. 80 UE.
MZ 792 €; DZ 981 €; EZ 1.132 €; Z/Womo 682 €.

Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten
Wird voraussichtlich 2028 wieder angeboten.



Index

Yogatherapie Ausbildungen	205	Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System	213
Psychologische Yogatherapie	210	Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung	214
Entspannungstherapie Ausbildung	212	Klangtherapie Ausbildung	215
Yoga Atemtherapie Ausbildung	213		



„Der Geist kontrolliert den Körper.
Man sollte heiter und gelassen sein, möglichst
unter allen Bedingungen. Ein starker Geist hält Krankheit fern.“

Swami Sivananda

Therapie Aus- und Weiterbildungen

Alle mit Prüfung und Zertifikat des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten e.V. (BYVG) bzw. des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten e.V. (BYAT). Für Therapie-Ausbildungen kannst du auch Fördergelder beantragen.

Infos:

Tel. 05234/87-2124

E-Mail: foerderungen@yoga-vidya.de

Mit diesen tiefgehenden Ausbildungen kannst du:

- Viel neues Fachwissen erwerben
- Tiefer in einzelne Fachbereiche einsteigen
- Deine bisherige Kompetenz und Qualifikation erheblich erweitern und vertiefen
- Dir neue berufliche und persönliche Perspektiven eröffnen, ein zusätzliches Standbein schaffen
- Deinen bisherigen Unterricht erweitern
- Dich in der energetischen Atmosphäre dieses Kraftortes aufladen und inspirieren
- Interessante Menschen kennenlernen
- Die Therapie Ausbildungen setzen sich aus mehreren Modulen zusammen. Jedes

Modul ist eine in sich abgeschlossene Ausbildung auf dem jeweiligen Fachgebiet bzw. der jeweiligen Entspannungs- oder Massagetechnik.

Vorteile dieses flexiblen Systems sind:

- Du kannst mit der Technik und dem Thema beginnen, die dich am meisten interessieren

- Du kannst jederzeit einsteigen
- Du kannst das Gelernte sofort in deiner Beratungs- und Behandlungspraxis einsetzen

Für jedes dieser Module erhältst du – bei vollständiger Anwesenheit und Erfüllen der Teilnahmebedingungen bzw. Bestehen der Prüfung – ein eigenständiges Zertifikat. Bei jedem Modul ist die entsprechende Anzahl von UE angegeben, so dass du die bereits belegte Stundenzahl selbst ausrechnen kannst. Du brauchst die erforderliche Stundenzahl auch nicht innerhalb eines bestimmten Zeitraums zu erwerben, sondern kannst sie dir so einteilen, wie es deine Zeit und deine persönliche Situation erlauben.

Yogatherapie Ausbildung

Hochqualifizierte Weiterbildungen für:

- Neues vertieftes Fachwissen
- Erweiterte Kompetenz und Qualifikation
- Bereicherung deines Unterrichts
- Zusätzliche berufliche Chancen

Eine großartige Chance für ausgebildete Yogalehrer, sich auf dem Gebiet des therapeutischen Yoga gezielt weiter zu spezialisieren und ihre Lehr- und Fachkompetenz entscheidend zu vertiefen. Alle mit Prüfung und Zertifikat.

Teilnahmevoraussetzung:

Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung/Training mit mind. 200 UE (=Unterrichtseinheiten), oder mind. 200 UE einer begonnenen Yoga-Ausbildung absolviert, oder nach dem ersten halben Jahr einer Yoga Vidya 2-Jahres-Yogalehrer

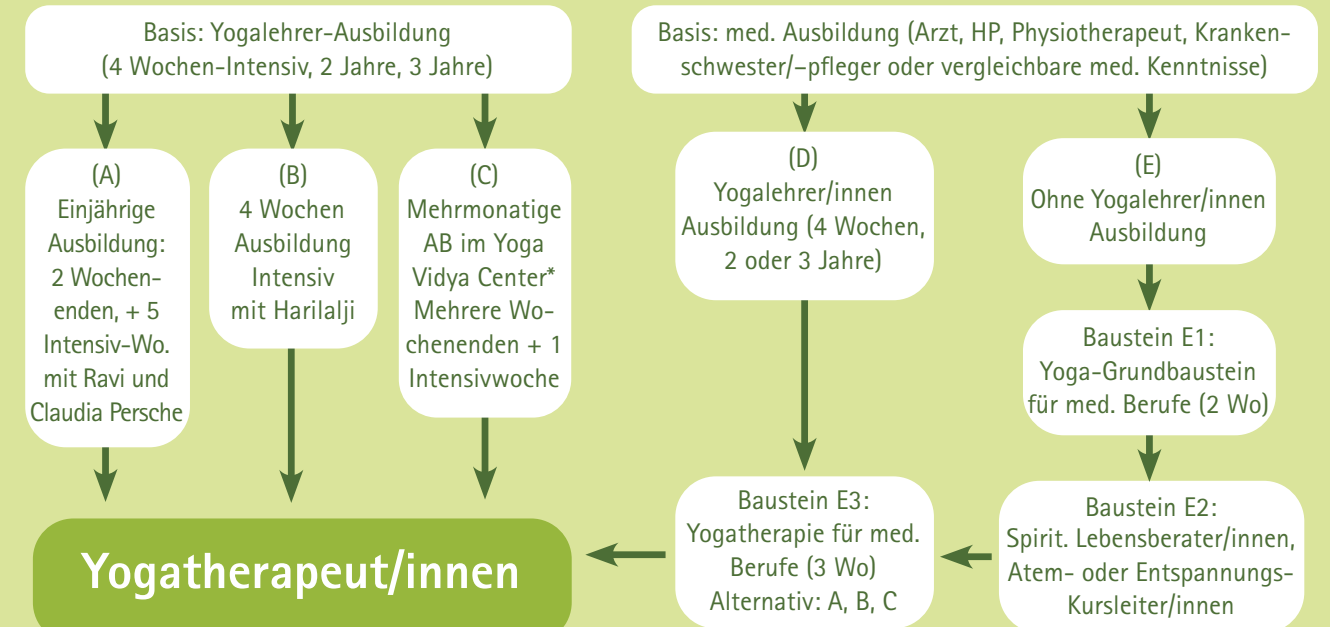
Ausbildung oder nach dem ersten Jahr einer Yoga Vidya 3-Jahres-Yogalehrer Ausbildung. Sowie bei einer nicht Yoga Vidya Ausbildung der Besuch eines Seminars, wie z.B.: „Yoga und Meditation Einführung“, andere auf Anfrage bei:

Mit dieser Aus- und Weiterbildung kannst du:

- Kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden eingehen
- Deine bisherige Unterrichtspraxis gezielt erweitern, zum Beispiel, indem du Yogastunden für Asthmatiker, Behinderte, Herzranke, für Menschen mit Rückenbeschwerden usw. anbietest
- Yogaübungen und Yogatechniken gezielt therapeutisch in deinen Yogastunden einsetzen
- Individuelle Yogaübungsprogramme für Privatstunden und Einzelberatungen erarbeiten
- Therapeutische Einzelberatungen oder Yogastunden geben
- Besser auf spezielle Anforderungen im Yogaunterricht reagieren
- Menschen in deinen Kursen gezielter helfen
- Therapeutische Gesichtspunkte in deine eigene Übungspraxis einfließen lassen
- Eigene gesundheitliche Probleme angehen
- Den Körper und seine Reaktion besser verstehen
- Die natürlichen Regenerations- und Heilkräfte des Körpers fördern
- Noch bewusster mit dir, deinem Körper und deinem Leben umgehen und dies auch anderen vermitteln.

ausbildung@yoga-vidya.de

Wege zum Yogatherapeuten



* Im Yoga Vidya Stadtcenter: Bitte bei deinem Center vor Ort anfragen

Bei Yoga Vidya kannst du unter 5-Formen der Therapieausbildung wählen:

- A. Einjährige Yogatherapie Ausbildung mit Ravi Persche in der Therapie-Tradition von Kaivalyadhama bei Lonavla, in Bad Meinberg
- B. Yogatherapie 4-Wochen-Intensiv Ausbildung mit Harilalji in der SVYASA-Tradition von Karnataka, in Bad Meinberg, 18.7.-15.8.27
- C. Mehrmonatige Yogatherapie Ausbildung in den Stadtcentern auf Anfrage
- D. Für Angehörige von Heil- und Pflegeberufen, die schon Yogalehrer sind
- E. Für Angehörige von Heil- und Pflegeberufen, die nicht Yogalehrer sind

Yogatherapie Einführung

22.-24.1.27 BM, 5.-7.11.27 BM,

SL: Ravi und Claudia Persche

Du lernst die Grundlagen und Wirkungsweise der Yogatherapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Praktische Übungen. Stärken, Grenzen und Kontraindikationen der Yogatherapie und ihre Unterschiede zum klassischen Yogaunterricht. Gleichzeitig Beginn der Ganzheitlichen Yogatherapie Ausbildung.

MZ 219 €; DZ 264 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 190 €.

A) Einjährige Yogatherapie Ausbildung mit Ravi Persche in Bad Meinberg

Beginn 22.-24.1.27 BM, 5.-7.11.27 BM, SL: Ravi und Claudia Persche

Als Modul-Ausbildung:

- Alle Blöcke (Intensiv-Wochen) können auch einzeln belegt werden

Oder als Gesamtausbildung buchbar:

- 2 Wochenenden plus 5 Intensivwochen

Aufbau, Inhalt und Themen:

Du lernst bestimmte weit verbreitete Krankheitsbilder kennen sowie ganz spezifische Yogaübungen dafür – nicht nur Asanas, sondern Techniken aus verschiedensten Yogabereichen, unter anderem auch aus dem Kriya Yoga, dem Raja Yoga, dem

Bhakti Yoga. Während der Ausbildung werden anatomische und physiologische Grundlagen erarbeitet für ein medizinisches Verständnis von:

- Gehirn/Nervensystem
- Herz-Kreislaufsystem
- Atmungsorganen
- Verdauungssystem
- Endokrinem System.

Im pathophysiologischen Teil erwirbst du exakte Kenntnisse über die Entstehung von Krankheiten, deren Ursachen, Auswirkungen und medizinische Behandlungsmöglichkeiten. Im Laufe der Ausbildung erstellst du drei yogatherapeutische Diagnose- und Behandlungsprotokolle an authentischen Fallbeispielen. Das erste Wochenende umfasst eine praktische und theoretische Einführung in die Yogatherapie und macht dich mit den Grundlagen, Prinzipien und der Wirkungsweise von Yogatherapie vertraut. In den folgenden 5 Intensivwochen beschäftigst du dich eingehend und systematisch mit bestimmten Krankheits- und Beschwerdebildern und ihrer jeweiligen Behandlung durch Yogatherapie. Theorieteil mit Vorträgen, Workshops, in denen du das Gelernte direkt umsetzt, praktischer Teil mit Yogastunden – die inhaltlich auf die jeweilige spezielle Thematik abgestimmt sind – sowie Meditation, Pranayama und Mantra-Singen für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und Harmonisierung auf allen Ebenen des Seins.

13 Monatsraten, ab Januar 2027:

MZ 386 €; DZ 451 €; EZ 517 €; S/Z/Womo 336 €.

Oder bei Vorauszahlung (reduzierter Preis gegenüber Einzelbuchung bzw. Ratenzahlung):

MZ 4.304 €; DZ 5.022 €; EZ 5.758 €;

S/Z/Womo 3.740 €.

Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen

9.-16.5.27 BM, SL: Ravi Persche, Claudia Persche Psychosomatische Störungen haben häufig ihre Ursache in psychischen und physischen Traumata, die verdrängt oder nicht vollständig verarbeitet wurden. Viele organische Erkrankungen lassen sich ganz oder teilweise auf Störungen des natürlichen Körper-Geist-Gleichgewichts zurückführen. Hier kann der ganzheitliche Ansatz des Yoga einen besonders wirkungsvollen Beitrag leisten. Du lernst, welche Techniken besonders wirksam sind bei chronischen Erkrankungen wie:

- Schlafstörungen

- Migräne
- Stress-Syndrom.

Du lernst, ein eigenes yogatherapeutisches Übungsprogramm zu erstellen. Anatomische und physiologische Grundlagen des Nervensystems und des endokrinen Systems. Mit Supervision und Shank Prakshalana (yogische Darmreinigung).

MZ 848 €; DZ 989 €; EZ 1.138 €;

S/Z/Womo 736 €.

Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish

3.-10.9.27 BM, SL: Ravi Persche, Claudia Persche Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose (Kardiovaskuläre Erkrankungen).

Du lernst gezielt, Herzkranke zu unterrichten und ihnen die Grundzüge des erfolgreichen, wissenschaftlich erprobten Ornish Programms kompetent beizubringen. Mit Hilfe dieses Behandlungsverfahrens ist es möglich, selbst hochgradige Verengungen der Herzkranzgefäße ohne Operation oder Medikamente wieder zu öffnen. Es ist ein yogisches Herzprogramm zur „Öffnung des Herzens“ auf körperlicher und seelischer Ebene. Der Erfolg der Ornish-Herztherapie beruht wesentlich auf der Veränderung des gesamten Lebensstils. Durch den hohen Praxisanteil erfährst du diese Lebensstiltherapie aus der Perspektive des Herzpatienten, das heißt, du praktizierst alle Behandlungsmethoden selbst.

Sie umfassen:

- „Herz-Yoga“-Programm mit speziell zusammengestellten Yoga Techniken
- Entspannungsübungen
- Stressmanagement-Techniken
- Diätische Vorgaben mit vegetarischer Ernährung
- Tägliches körperliches Ausdauertraining
- Gruppengespräche unter psychologischer Leitung für die innere Wandlung hin zu mehr Aufmerksamkeit und Mitgefühl.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem „Herz-Yoga“-Programm. Du lernst den Aufbau der Übungen, der Atmung und Meditation im „Herz-Yoga“ kennen und erfährst, welche Aspekte beim Unterricht mit Herzkranke besonders beachtet werden müssen. Daneben wird unverzichtbares theoretisches und praktisches Wissen auf den Gebieten der Medizin, Psychologie und Ernährung vermittelt. MZ 930 €; DZ 1.072 €; EZ 1.219 €; S/Z/Womo 818 €.

Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)

11.-18.7.27 BM,

SL: Ravi Persche, Claudia Persche

Yoga-, Atem- und Kriya-Techniken sowie spezielle Ernährungsempfehlungen bei:

- Asthma
- Bronchitis
- Nebenhöhlenentzündungen
- Allergischem Schnupfen.

Lerne, diesen vorzubeugen und wie du ihnen im Krankheitsfalle beikommen kannst.

MZ 848 €; DZ 989 €; EZ 1.138 €; S/Z/Womo 736 €.

Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

7.-14.11.27 BM, SL: Ravi und Claudia Persche

Dazu gehören weit verbreitete gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Gastritis, Ulzera, Verstopfung, Hämorrhoiden.

Vom yogatherapeutischen Ansatz behandeln wir diese mit:

- Ernährungsumstellung bzw. -plänen
- Kriya Übungen zur Befreiung von belastenden Stoffwechsel-Rückständen und Giften
- Speziellen Asanas
- Speziellen Atemtechniken für Verdauungssystem und -drüsen
- Möglichkeiten einer langfristigen gesünderen, entspannteren Lebensführung.

Mit Supervision und Shank Prakshalana (yogische Darmreinigung).

MZ 848 €; DZ 989 €; EZ 1.138 €; S/Z/Womo 736 €.

Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

5.-12.3.27 BM, SL: Ravi Persche, Claudia Persche

Vor allem Rückenbeschwerden haben sich heutzutage zu einer weit verbreiteten Volkskrankheit entwickelt. Sie können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Gerade hier bietet die Yogatherapie mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas, die wir in dieser Woche kennenlernen und üben, beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. Auch für rheumatische Beschwerden gibt es zahlreiche beschwerdespezifische Übungen, ergänzt durch spezifische Ernährungsempfehlungen.

Empfohlen:

Buch/DVD „Yoga ... und der Rücken atmet auf“ von Wolfgang Keßler.

MZ 848 €; DZ 989 €; EZ 1.138 €; S/Z/Womo 736 €.

Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung

10.-12.9.27 BM, SL: Ravi und Claudia Persche Schriftliche Prüfung. Festlicher Abschlussabend, feierliche Zertifikatsübergabe und Erteilung des spirituellen Segens.

MZ 282 €; DZ 323 €; EZ 366 €; S/Z/Womo 249 €.

(inkl. Prüfungsgebühr)

Teilnahmevoraussetzung:

Begonnene oder abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 141. Bei weiteren Fragen zur Voraussetzung wende dich bitte an:

ausbildung@yoga-vidya.de

Längere eigene Yoga Praxis. Yoga-Unterrichtserfahrung. Interesse an wissenschaftlicher Medizin.

Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 227 Das entschuldigte Fehlen an Kursteilen bedarf einer ärztlichen Bescheinigung und ist nach Ermessen des Ausbildungsleiters nachzuholen oder schriftlich nachzuarbeiten. Bitte mit dem Ausbildungsleiter Ersatztermine abstimmen (geeignete Seminare im Haus Yoga Vidya oder andere Alternativen). Ein Ausstieg ist bei Zahlung von einem Viertel des Restbetrags jederzeit möglich. Wenn du während der Ausbildungsdauer andere Seminare im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg oder einem anderen Yoga Vidya Ashram besuchst, erhältst du auf alle Seminare und Kurse dort 20% Ermäßigung.

Zertifikat:

Bei Bestehen der Prüfung und Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Ganzheitlicher Yoga Therapeut (BYAT)“ des Berufsverbandes der Yoga und Ayurveda Therapeuten. Ca. 465 UE.

Benötigte Bücher:

„Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“

„Das Yoga Vidya Asana Buch“ von Sukadev Bretz, Yoga Vidya Verlag, ISBN 3-931854-48-5

„Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“ von Sukadev Bretz, Verlag Via Nova, ISBN 3-928632-81-7

„Hatha Yoga Pradipika“ Yoga Vidya Verlag

„Die Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute“ von Sukadev Bretz

Zusätzliche Literaturempfehlung:

„Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie“ von Thews/Mutschler/Vaupel, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, ISBN 3-80471-616-4

Bücher erhältlich vor Ort im Shop bzw. im Buchhandel, oder über yoga-vidya.de/shop



B) Intensive Yogatherapie Ausbildung 4-Wochen-Intensiv

18.7.-15.8.27 BM, SL: Harilalji, Meera Karanath
Englisch mit deutscher Übersetzung
Intensive Yogatherapie-Ausbildung nach dem System des renommierten SVYASA-Instituts in Karnataka/ Südindien.
Die SVYASA ist eine berühmte Institution im Sinne einer Yoga-Universität, die seit 25 Jahren Studien über Yoga und Yogatherapie durchführt. Der Unterricht basiert auf dem traditionellen indischen Gurukula-System und den traditionellen vedischen Schriften mit dem Schwerpunkt auf der Vermittlung der ganzheitlichen Yogaweisheit.

Du lernst das Grundkonzept der ganzheitlichen Yogatherapie mit folgenden Hauptinhalten:

- Modell des Panchakosha Tattwa, der 5 Hüllen aus der Taittiriya Upanishad
- Aadhi – Stress und seine Bewältigung
- Aadhiya vyadhi (psychosomatische Beschwerden)
- Psychosomatik/vedische Psychologie (Struktur des Geistes, Wechselwirkung Psyche u. Körper)
- Die Anwendung der Yogatherapie, wie sie in der Yoga Vasishta, einer weiteren klassischen Schrift des Yoga, beschrieben wird
- Pathologie aus yogischer Sicht
- Therapietechniken: Yoga-Physiotherapie, Atembewegungen, Asanas, Pranayamas, Shat Kriyas, zyklische Entspannung, die Technik der Prana-Lenkung, Beratung, Meditationstechniken etc.
- Du lernst Übungen und Techniken der Yogatherapie, die besonders erfolgreich eingesetzt werden können für: psychosomatische Beschwerden, Asthma, Allergien, Rücken-, Knie-, Kopfschmerzen, Migräne, Arthritis, Angstzustände, Depressionen, muskuläre Dysrophie

- Du lernst, wie du eine Konsultation zielgerichtet durchführst, welche Übungen in welchen Fällen angezeigt sind, wie du die Übungen dem Teilnehmer/Patienten beibringst und ihm wertvolle Ratschläge für Prävention, Umgang mit seiner Krankheit und möglicher Besserung von Beschwerden geben kannst. Ziel ist, den Patienten in die Lage zu versetzen, dass er anschließend diese Übungen selbst regelmäßig zu Hause übt. Anschließend, wenn die Krankheit unter Kontrolle ist, kann er wieder normal Yoga üben zur Verbesserung der Lebensqualität und Aufrechterhaltung eines guten Gesundheitszustandes.

1. Woche:

Grundlagen der Yoga Philosophie. Indische Schriften und Philosophiesysteme. Grundlagen des Unterrichtens von Yogatherapie.

2. und 3. Woche:

Praktisches Erlernen und Üben von verschiedenen Techniken bei verschiedenen Problemen und Krankheiten, Atembewegung, spezielle Techniken, Asanas, Pranayamas. Kriyas, die yogischen Reinigungstechniken, Cyclic Relaxation = zyklische Entspannung, PCT = Prana Chanalizing Technique, Pranalenkungstechniken, Meditationstechniken u.v.a.

4. Woche:

Praktizieren des Gelernten, gegenseitiges Anleiten des Gelernten, Üben von Konsultationen, Beratungen, Diagnosen, Behandlungen zu zweit oder in Kleingruppen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Abgeschlossene oder begonnene Yoga Vidya Yoga-lehrer Ausbildung. Details siehe S. 141.
Bei weiteren Fragen zur Voraussetzung wende dich bitte an:

ausbildung@yoga-vidya.de

Längere eigene Yoga Praxis. Yoga Unterrichtserfahrung. Es werden Kriyas geübt – daher nicht geeignet für Menschen mit schwerwiegenden Erkrankungen und für Schwangere. Falls du eine schwerwiegende Krankheit hast und nicht sicher bist, ob die Ausbildung für dich geeignet ist, kannst du dich direkt an den Ausbildungsleiter wenden und fragen (englisch oder deutsch): arshayoga.hari@gmail.com

Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 227.

Prüfung/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Prüfung, festlichem Abschlussabend, feierlicher Zertifikatsübergabe und Erteilung des spirituellen Segens. Bei Bestehen der Prüfung und Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Ganzheitlicher Yoga Therapeut/in (BYAT)“ des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT). Ca. 363 UE.

Benötigte Bücher: siehe S. 207.

MZ 2.943 €; DZ 3.511 €; EZ 4.100 €; S/Z/Womo 2.494 €.

C) Mehrmonatige Yogatherapie Ausbildung in den Stadtcentern

Yogatherapie-Ausbildung
Ob dein Yoga Vidya Center eine Yogatherapie Ausbildung in 2027 anbietet, erfrage doch bitte bei deinem Center direkt oder informiere dich auf deren Internetseite.

D)+E) Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe im Modul-System

Beginn 12.-14.9.27 BM

Für Angehörige medizinischer Berufe, die nicht Yogalehrer sind und Yogatherapeuten werden wollen, um Yogatherapie in ihre Arbeit zu integrieren. Diese Ausbildung vermittelt in komprimierter Form die wesentlichen Grundlagen und Inhalte des Unterrichts von Yoga und Yogatherapie. Die anatomischen und physiologischen Inhalte und Krankheitsbilder, die in der normalen Yogatherapie Ausbildung einen breiten Raum einnehmen, werden vollständig vorausgesetzt und nicht extra behandelt. So ist diese Ausbildung besonders geeignet für Physiotherapeuten, Ärzte, Krankenpfleger/-schwestern und Menschen mit vergleichbaren medizinischen Kenntnissen, um Wiederholungen zu vermeiden und sich ganz auf die yogatherapeutischen Inhalte konzentrieren zu können.

Die Ausbildung setzt sich zusammen aus folgenden Modulen:

E1) Yoga-Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe
siehe S. 209.
12.-26.9.27 BM Ca. 200 UE.

E2) Wahlweise Entspannungskursleiter, Atemkursleiter oder Spirituelle Lebensberater Ausbildung
(s. Seiten. 163, 164, 176)
Ca. 60 UE. Je nach deinen persönlichen Neigungen, Bedürfnissen und Zeit.

E3) Yogatherapie Baustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe
Findet alle 2 Jahre statt voraussichtlich wieder 2028. Ca. 240 UE.

Nach Abschluss aller Teile reichst du uns deine Nachweise ein und erhältst das Zertifikat „Yogatherapeut/in (BYAT)“.

Teilnahmevoraussetzungen:

- E1)** Medizinischer Grundberuf wie Arzt, Heilpraktiker, Physiotherapeut, Krankenschwester, Krankenpfleger und andere medizinische Berufe mit vergleichbaren anatomischen und physiologischen Kenntnissen.
- E2)** Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.
- E3)** Erfolgreiche Teilnahme und Abschluss von Teil E1+E2 oder Yogalehrer:innen Ausbildung.

Prüfung/Zertifikat:

- E1)** Praktische Therapiesitzungen während der Ausbildung. Schriftliche Abschlussprüfung. Teilnahmebescheinigung.
- E2)** Siehe bei den einzelnen Wahlbausteinen.
- E3)** Nach erfolgreicher Teilnahme/Abschluss dieser drei Bausteine erhältst du das Zertifikat „Yogatherapeut/in BYAT“ des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT).
Insgesamt mind. 500 UE.

D) Wer einen medizinischen Grundberuf hat und schon Yogalehrer/in ist – BYV, SYVC, andere auf Anfrage –, kann direkt in Baustein E3 einsteigen und sich damit zum zertifizierten Yogatherapeut/in BYAT qualifizieren.

Pflichtmodul E1: Yoga Grundbaustein 12.-26.9.27 BM

Für Angehörige medizinischer Berufe, die nicht Yogalehrer sind und Yogatherapeuten werden wollen, um Yogatherapie in ihre Arbeit zu integrieren.

Inhalte und Themen:

- Die Grundlagen des Yoga, insbesondere die bewährte, traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst, diese Übungen korrekt selbst auszuführen, auf verschiedene Zielgruppen angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik

- Einführung in die Philosophie des Yoga
- Praktische Unterrichtserfahrung in Kleingruppen
- Prinzipien des Yogaunterrichts bei Beschwerden
- Yoga als ganzheitliches System der Gesunderhaltung, Prävention und Heilung
- Chancen und Grenzen von Yogatherapie

Teilnahmevoraussetzung:

Für Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Krankenpfleger u. a. medizinische Berufe mit vergleichbaren anatomischen und physiologischen Kenntnissen und Kenntnis der Krankheitsbilder.

Abschluss dieses Yoga-Grundbausteins:

Praktische Prüfung im Rahmen der Unterrichtsprüfung. Schriftliche Abschlussprüfung. Teilnahmebescheinigung. (Zertifikat nach Abschluss aller Yogatherapie Ausbildungsbausteine). Ca. 200 UE.
MZ 1.509 €; DZ 1.794 €; EZ 2.088 €; S/Z/Womo 1.286 €.

Pflichtmodul E2)

Wahlweise Entspannungskursleiter-, Atemkursleiter- oder Spirituelle Lebensberater Ausbildung siehe S. 163, 164, 176. Ca. 60 UE

Pflichtmodul E3)

Yogatherapie Baustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe
Die Ausbildung findet nur alle 2 Jahre statt nächstes Mal wieder 2028.

Als Yogatherapie Weiterbildungen geeignete Seminare:

- Yin Yogalehrer/in Ausbildung siehe S. 141
- Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken siehe S. 155
- Hormon Yoga Basisseminar siehe S. 144
- Klangtherapie im Yogaunterricht Schwerpunkt Rückenyoga siehe S. 161
- Klangreise und Klangmeditation siehe S. 190

* Beschreibung siehe Seminarkatalog 2027 oder yoga-vidya.de/seminare



Psychologische Yogatherapie

Für Yogalehrer, die vor allem am geistig-seelischen Aspekt des Yoga interessiert sind und dies in ihrem Yogaunterricht oder anderen Kursen und Einzelberatungen einbringen wollen. Lerne systematisch praktische Techniken und Methoden für persönliches Wachstum und Hilfestellung aus dem klassischen Yoga und aus der modernen Psychologie und Psychotherapie.

Eine Ausbildung, die dein Leben an der Wurzel berühren und bereichern kann, dich zu einem noch authentischeren Menschen werden lässt. Diese Ausbildung besteht aus 5 Bausteinen, die alle einzeln buchbar sind. Die Ausbildung erstreckt sich in der Regel über einen Zeitraum von 1,5 bis 2 Jahre. Du kannst dir aber auch länger Zeit lassen. So lässt sich die Ausbildung sehr flexibel nach deinen persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten zusammenstellen und absolvieren. Du erwirbst und verinnerlichst die Grundhaltung eines/r Therapeuten/in und lernst, mit allen Aspekten des Yoga und modernen psychologischen Methoden, Menschen in besonderen Lebenssituationen zu begleiten. Nach dieser Ausbildung können die Yogatherapeuten sich mit speziellen Seminaren/ Ausbildungen weiterbilden. Die praktischen Prüfungen bestehen aus Therapiesitzungen mit Supervision und Lehrproben. Jeder Baustein wird für sich zertifiziert, so dass du deine Fortbildung und Qualifikation auch belegen kannst, wenn du nicht die gesamte Ausbildung abschließen willst, sondern dich nur bestimmte Themen interessieren. Wer die gesamte Ausbildung abschließen möchte, schreibt eine Abschlussarbeit, die in der Ausbildung besprochen wird.

A) Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

19.-26.3.27 WW, SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg

18.-25.7.27 BM, SL: Shivakami Bretz

„Um zum andern ausgehen zu können, muss man den Ausgangsort innehaben, man muss bei sich gewesen sein, bei sich sein.“ (Martin Buber) In diesem Baustein schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Im Zentrum steht die würdige Haltung der Achtsamkeit und Akzeptanz. Völlig wertfrei beobachten wir, was im Hier und Jetzt geschieht. Gestalttherapie lässt dich das „Ich-Du-Wir“ bewusster und intensiver erleben. Damit schaffst du die Grundlagen für vertrauensvolle Beziehungen: einführendes Verständnis, liebevoller und achtsamer Umgang sowie Echtheit.

Praxis:

- Spezielle therapeutisch anwendbare Meditationstechniken
- Tiefenentspannung und innere Heilreisen
- Paarübungen z.B. wohlwollendes aktives Zuhören
- Körper, Atem, Stimme auch im Gespräch einbeziehen
- Dich selbst im Kontakt wahrnehmen
- Du erfährst, welche Voraussetzungen du brauchst, um kompetent begleiten zu können.

Wenn du vorhast, die gesamte Ausbildung zu durchlaufen, empfiehlt es sich, mit diesem Baustein zu beginnen.

Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung. Ca. 81 UE.

19.-26.3.27:

MZ 701 €; DZ 868 €; EZ 1.022 €; S/Z/Womo 586 €.

18.-25.7.27

MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

B) Spirituelle Lebensberatung Ausbildung siehe S. 176.

C) Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

1.-8.8.27 BM, SL: Shivakami Bretz

Spirituelles Wachstum erleben und fördern. Psychologische Yogatherapie geht über die symptomatische Behandlung hinaus. In dieser Woche übst du, Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des ganzheitlichen Yoga zu begleiten und zu unterstützen. In Gruppenübungen bist du abwechselnd Therapeut, Klient oder Beobachter. In dieser Triadenarbeit wirfst du einen Blick auf deine persönlichen Anteile in der Begegnung und bleibst dadurch selber in Svadhyaya – Selbststudium verankert. So sammelst du wichtige Erfahrungen, die dir bei deiner therapeutischen Arbeit weiterhelfen.

Praxis:

- Gestaltung eines Einzelgesprächs
- Erfassen der Lebensthemen deines Klienten
- Ressourcen fördern
- Einzelarbeit mit Lehrtherapeutin in der Großgruppe
- Wie kann ich sowohl prozess- als auch zielorientiert mit Yoga arbeiten?
- Yoga zur Selbstreflexion/Selbsterkenntnis einsetzen.

Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung. Vorheriger Besuch des Bausteins A notwendig. Ca. 81 UE.

MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

D) Yoga bei psychischen Problemen

4.-11.4.27 BM, 12.-19.9.27 BM,

SL: Sarada Drautzburg, Gopika Friedla

Lerne, mittels Yoga deine Kursteilnehmer zu tiefer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen im Umgang mit diversen psychischen Beschwerden und ständig neuen Herausforderungen des modernen Alltags. Diese Weiterbildung richtet sich an Yogalehrer mit

Unterrichtserfahrung ohne tiefere psychotherapeutische Vorkenntnisse. Aber auch Yogalehrer, die gleichzeitig Psychotherapeuten sind, können ihr „Methodenarsenal“ sinnvoll erweitern.

Theorie:

- Kennenlernen verschiedener Krankheits-/ Störungsbilder, bei denen Yoga unterstützend hilfreich sein kann: verschiedene Formen der Angst, Depressionen, Traumafolgestörungen, Süchte, Essstörungen
- Umgang mit verschiedenen Belastungen: Trauer, Verluste, Trennungen
- Unterscheidung einfacher Belastungsreaktionen von Störungsbildern, die einer professionellen Behandlung bedürfen
- Juristische Fragen: Was darfst du als Yogalehrer, was darf nur ein Psychotherapeut/ Psychiater, wann muss auf einen Arzt verwiesen werden
- Tipps für die sinnvolle Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten/Psychiatern/ Heilpraktikern.

Praxis:

- Abstimmen der Yogastunden auf bestimmte Beschwerdebilder
- Psychische Wirkung spezifischer Asanas
- Kontraindikationen: was gilt es in welchen Fällen abzuändern oder zu meiden?
- Besondere Yoga- und ayurvedische Bewegungs- und Konzentrationsübungen zur Harmonisierung und Stärkung der Psyche
- Spezielle Meditationen. Arbeiten mit Mantras
- Einsatz von gezielten Affirmationen und Visualisationstechniken
- Selbstreflexion durch Asanas
- Tipps für den Alltag aus yogischer Sicht
- Tipps für Einzelberatungsgespräche.

Nach diesem Baustein kannst du:

- Workshops anbieten zu Themen wie z. B.: „Umgang mit Ärger“, „Umgang mit Ängsten“, „Yoga bei depressiven Verstimmungen“
- Yogakurse und offene Stunden anbieten zu: geistige Wirkungen der Asanas, Yoga zur Selbstreflexion und mit Affirmationen, Yoga als Weg zur Selbsterkenntnis
- Deine Yogakurse auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abstimmen
- Deine Yogakurse/-stunden variantenreicher und für Teilnehmer interessanter gestalten

Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung. Ca. 81 UE.

MZ 701 €; DZ 845 €; EZ 993 €; S/Z/Womo 586 €.

E) Selbstreflexion mit Hatha Yoga

23.-28.5.27 BM, 29.8.-3.9.27 AL,

SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg

Du übst in dieser Intensivwoche auf unterschiedliche Weise, dich in den Asanas zu beobachten, genauer wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir so deiner selbst noch bewusster zu werden. Du lernst, die Sprache deines Körpers durch die Asanas zu verstehen. „Der Körper spricht zu dir. Du lernst, die starke Symbolik der Yoga Asanas zu entschlüsseln.“ (Swami Sivananda Radha). Unbewusstes darf aufsteigen und du kannst dich im geschützten Rahmen der Weiterbildung mit den Themen beschäftigen. Heilung und Transformation können geschehen.

Selbstreflexion geschieht durch:

- Schulung der Achtsamkeit – Stärken der Beobachterposition
- Arbeit mit der Symbolik der Asanas
- Beobachten von Assoziationen, inneren Bildern, Gedanken und Gefühlen
- Die Wahrnehmung deiner inneren Dialoge
- Ungeteilte Aufmerksamkeit auf alles, was ist – Körper, Atem, Energie und jenseits davon (Unterbewusstes bekommt Raum und Möglichkeit aufzutauchen).

Mit Achtsamkeit, Demut und Hingabe wirst du dir selber näherkommen und auf deine eigene innere Entdeckungsreise gehen. Durch diese intensive

Praxis lernst du, wie dein Yogaunterricht noch mehr Tiefe bekommen kann; wie du deine Teilnehmer in Einzelsitzungen und auch Gruppenstunden in ihren Entwicklungsprozessen mit Hatha Yoga unterstützen und begleiten kannst. Angeleitete thematische Meditationen runden das Ganze ab. Voraussetzung ist u.a. das Interesse und die Bereitschaft, sich auf die eigenen inneren Prozesse einzulassen.

23.-28.5.27:

MZ 491 €; DZ 598 €; EZ 701 €; S/Z/Womo 406 €.

29.8.-3.9.27:

MZ 535 €; DZ 652 €; EZ 772 €.

Prüfung/Zertifikat A) – E):

Jeder Baustein schließt mit einer praktischen und/oder schriftlichen Prüfung und wird für sich zertifiziert, so dass du deine Fortbildung und Qualifikation auch belegen kannst, wenn du nicht die gesamte Ausbildung abschließen willst, sondern dich nur bestimmte Themen interessieren.

Mit dem Nachweis der nötigen Unterrichtseinheiten und Vorlage der Abschlussarbeit erhältst du das Zertifikat „Psychologische/r Yoga Therapeut/in (BYAT)“, Ca. 384 UE.

Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 227.

Psychologische Yogatherapie – Praxis-Intensivwoche

6.-11.6.27 BM, SL: Shivakami Bretz

Durch die Wiederholung der anwendungsorientierten Theorie, durch das Üben in Kleingruppen und vor allem durch die lebendige Eigenerfahrung sowie den Austausch in der Gruppe kannst du dich persönlich, sozial und fachlich gut weiterentwickeln. Durch das Üben der Einzelbegleitung mit Supervision gewinnst du mehr Sicherheit und erweiterst deinen Handlungsspielraum als Psychologische/r Yogatherapeut/in. In dieser Praxiswoche orientieren wir uns (wie in der Ausbildung) in hohem Maße an den Teilnehmerbedürfnissen.

Voraussetzung dieser Weiterbildung:

- Abschluss der Aus- und Weiterbildung zum Psychologischen Yogatherapeuten (BYAT) oder
- mind. die Teilnahme an den Bausteinen A, B und C.
- Baustein A: Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie
- Baustein B: Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
- Baustein C: Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie.

MZ 478 €; DZ 581 €; EZ 688 €;

S/Z/Womo 396 €.



Weiterbildungen für Psychologische Yogatherapeuten:

- **Spirituelle Hypnose Grundausbildung** siehe S. 188.
- **Systemisches Familienstellen Ausbildung** siehe S. 178.
- **Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen** siehe S. 206.

- **Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1** siehe S. 151.
- **Entspannungskursleiter/in Ausbildung** siehe S. 163.
- **Autogenes Training Kursleiter** siehe S. 164.
- **Progressive Muskelentspannung (PMR)**, siehe S. 172.

- **Psychologische Yogatherapie Praxis Intensivwoche**
- **Gelassenheit entwickeln***
- **Praktische Schritte zum inneren Frieden***
- **Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen***
- **Raja Yoga 1, 2, 3, 4***

* Beschreibung siehe Seminarkatalog 2027 oder yoga-vidya.de/seminare

Entspannungstherapie Ausbildung

Lerne, Menschen kompetent in die Entspannung zu führen und zu einer anhaltend positiven Lebensstilveränderung anzuleiten. Entspannung ist eine wichtige Methode in der Prävention und Rehabilitation. Als Entspannungstherapeut lernst du ganzheitliche Entspannungstechniken aus verschiedenen Traditionen und Ansätzen: angeleitete Entspannungsverfahren, Atemtechniken, Meditationstechniken, Hypnose, Suggestionen, Affirmationen, Massagen. So kannst du Menschen kompetent und entsprechend ihren individuellen Voraussetzungen die für sie wirkungsvollste Methode vermitteln.

Als Entspannungstherapeut eröffnest du dir ein erfüllendes Tätigkeitsfeld:

- In Entspannungskursen oder -Workshops
- In Stressbewältigungsseminaren
- In Kliniken
- Im Wellnessbereich
- Im Rahmen anderer Kurse, wie Yogakurse usw., so dass du deine Teilnehmer noch kompetenter in die Entspannung führen kannst.

Die Entspannungstherapeuten-Ausbildung umfasst mindestens 500 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1. Pflichtmodule:

- Entspannungstrainer siehe S. 164.

- Entspannungskursleiter siehe S. 163 und
- Autogenes Training siehe S. 164 oder
- Progressive Muskelentspannung Kursleiter Ausbildung siehe S. 172.

2. Frei wählbare Module aus folgenden Kursen:

- Autogenes Training Kursleiter/in siehe S. 164..
- Atemkursleiter/in siehe S. 164.
- Meditationskursleiter/in siehe S. 165.
- Entspannungstrainer/in für Kinder siehe S. 168.
- Spirituelle Hypnose Grundausbildung siehe S. 188.

- Klangmassage Ausbildung siehe S. 189.
- Klangreise und Klangmeditation siehe S. 190.
- Eine Massage Ausbildung deiner Wahl ab siehe S. 198.
- Yoga Nidra Ausbildung siehe S. 185.

Teilnahmevoraussetzung:

Siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat:

„Ganzheitliche/r Entspannungstherapeut/in (BYAT)“. Mindestens 500 UE.

* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

Entspannungstherapie Ausbildung

Achtsamkeit · Ruhe · Professionelle Anleitung



Yoga Atemtherapie Ausbildung

Der Atem als Bindeglied zwischen Körper und Geist – ein faszinierendes, bislang noch nicht wirklich ausgeschöpftes Potential für Heilung, Prävention und ein gesundes, ausgewogenes Leben.

Über den Atem kann man sowohl auf körperliche Symptome als auch auf Psyche/Gemüt Einfluss nehmen. Die Yoga Atemtherapie Ausbildung ist einzigartig im Hinblick darauf, dass hier das uralte „geheime“ Wissen um yogische Atemtechniken aufgeschlüsselt und systematisch vermittelt wird. Als Yoga Atemtherapeut/in erwirbst du umfassende Kenntnis und – durch die Kombination von intensiver Praxis und eingehender Theorie – ein tiefgehendes Verständnis dieser Pranayamas, ihrer Wirkungen, Variationen und Anwendungsmöglichkeiten. Du wirst anschließend souverän Teilnehmer/Klienten beraten und anleiten können, wie sie mit Atemübungen und Übungsreihen ihr Körper-, Geist- und Energiesystem harmonisieren, reinigen, aktivieren,

beruhigen oder energetisieren können, je nach individueller Grundkonstitution bzw. aktueller Lebenssituation und Verfassung.

Als Yoga Atemtherapeut/in kannst du dein Wissen weitergeben:

- In Atemkursen und -workshops
- Im Rahmen anderer Kurse wie Yoga-Entspannungs-, Meditations-, Stressbewältigung*

Pflichtmodule:

- Yogalehrer Ausbildung (Yoga Vidya, SYVC; Yogalehrer aus anderen Traditionen auf Anfrage) (mindestens 400 UE)

- Pranayama Yogalehrer Weiterbildung siehe S. 158.
- Atemkursleiter/in Ausbildung siehe S. 164.
- Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems) siehe S. 207.
- Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga siehe S. 158.

Teilnahmevoraussetzung:

Siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat:

„Yoga Atemtherapeut/in (BYAT)“. Ca. 294 UE.
* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System

Ayurveda wird gerade im westlichen Kulturkreis immer populärer, weil es Menschen hilft, etwaige Ungleichgewichte über Ernährung, Massagen, Reinigungstechniken auszugleichen, ohne gleich zu Medikamenten greifen zu müssen.

Ayurveda ist zwar ein umfassendes ganzheitliches System für gesunde Lebensführung, die ayurvedischen Methoden sind jedoch für jeden erlernbar und vor allem selbst anwendbar. Diese Ausbildung vermittelt eine Vielfalt von Techniken der Wiederherstellung oder Aufrechterhaltung des natürlichen Körper-Geist-Gleichgewichts. Sie baut auf den theoretischen und praktischen Grundlagen der Gesundheitsberater Ausbildung auf und zielt vor allem auf eine gründliche, tiefe Vermittlung von praktisch anwendbarem Wissen in mehreren spezifischen Ayurveda Heil- und Therapiemethoden.

Als Ayurveda Therapeut kannst du auf drei Hauptgebieten tätig sein:

- Wellness: Massagen, Stirngüsse etc.
- Prävention: Ernährungsberater, Lebensberater, Reinigungskuren
- Heilung von Krankheiten

Für Anwendungen im Wellness- und Präventionsbereich bekommst du mit der Yoga Vidya Therapie Ausbildung eine gründliche Schulung. Für die Heilung von Krankheiten bekommst du ein solides Grundwissen. Ayurveda als Medizinsystem ist allerdings sehr umfangreich und

an indischen Universitäten ein mehrjähriges Vollzeitstudium. Als Heilpraktiker oder Arzt bekommst du durch diese Ausbildung wertvolle Anamnese- und Therapie-Werkzeuge für manche Krankheitsbilder.

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du bereits Ayurveda Gesundheitsberater/in bist oder es werden willst, um:

- Menschen körperorientiert zu unterstützen
- Ayurvedische Massagen und andere Anwendungen in eigener Praxis durchzuführen
- Gesundheits- und Ernährungsberatung zu geben
- Ayurveda Kuren anzubieten
- In Ayurveda oder Wellness-Zentren mitzuarbeiten
- Kompetent und typgerecht auf bestimmte körperliche Beschwerden einzugehen
- Deiner Familie, deinem Freundes- und Bekanntenkreis etwas besonders Gutes zu tun oder zu einem gesunden Lebensstil zu verhelfen
- Dein eigenes Leben in Balance mit deiner inneren und der äußeren Natur zu bringen und zu halten

- Dein Wissen über Spezialgebiete des Ayurveda zu vertiefen und zu erweitern
- Yoga und Ayurveda Therapie zusammen anzuwenden und deren Synergien optimal nutzen willst.

Die Ausbildung umfasst mind. 780 UE und setzt sich aus folgenden Modulen zusammen*:

- 1. Pflichtmodule** (mind. 240 UE): „Ayurveda-Gesundheitsberater Ausbildung (BYVG)“ siehe S. 193. oder „Ayurveda Medizin Ausbildung (BYVG)“ (Besuch von Teil 1+ 2)** siehe S. 194.
- 2. Frei wählbare Module** (ca. 540 UE) aus allen Ayurveda Ausbildungen und allen Ayurveda Weiterbildungen, siehe S. 192.

Teilnahmevoraussetzung:

siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat:

„Ayurveda Therapeut/in (BYAT)“. Ca. 780 UE.

* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

** vergleichbare Ausbildungen auf Anfrage ausbildung@yoga-vidya.de



Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung

Massage ist eine der ältesten Technik zur Linderung von Schmerzen.

Gerade in der heutigen Zeit, in der Menschen zunehmend unter Muskelverspannungen und Muskelschmerzen leiden, ist diese Technik gefragter denn je. Sie ist auch ein leicht zugänglicher alternativer ganzheitlicher Therapieansatz. Massagen sind in der Gesellschaft und in der Behandlungspraxis etabliert. Bei einer Massage geschieht wesentlich mehr als mechanisches Kneten der Muskeln. Durch Berühren und Streichen der Haut werden Nervenimpulse ausgelöst, so dass der Massierende einen unmittelbaren Einfluss auf den Gemütszustand des Massierten ausübt. So ist gerade die gefühlvolle, heilsame Massage ein ausgesprochen wertvolles Geschenk, das wir uns selbst und anderen geben können. Im Laufe der Zeit haben sich viele Massagetechniken herausgebildet, die sich als sehr wirkungsvoll und wohltuend erwiesen haben. Daher ist die Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung nach dem bewährten Yoga Vidya System mit flexiblen Bausteinen aufgebaut. In jedem Baustein lernst du eine oder mehrere Massagetechniken sehr gründlich kennen, vor allem natürlich in der praktischen Anwendung, aber auch mit dem nötigen Hintergrundwissen.

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- Schon Masseur bist und neue Techniken kennenlernen oder dein bisheriges Wissen vertiefen
- Einsteigen und Massieren gründlich lernen
- Massage gezielt und professionell anwenden
- Menschen helfen und behandeln
- Massagen in eigener Praxis anbieten
- In Gesundheits- oder Wellness-Zentren mitarbeiten
- Massagen ergänzend zu anderen Kursen, Beratungen oder Therapien anbieten
- Deiner Familie, deinem Freundes- und Bekanntenkreis etwas besonders Gutes tun
- Selbst mehr Körperbewusstsein entwickeln
- Deinen Körper und die verblüffende Wirkung kleiner gezielter Griffen und Bewegungen entdecken
- Neues dazulernen willst.

Die Massage Therapie Ausbildung umfasst mind. 780 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1. Pflichtmodul:

- „Anatomische Grundlagen“ (wieder in 2028) Ca. 60 UE.

2. Frei wählbare Module*:

(mit unterschiedlichen Massagetechniken von insgesamt mindestens 720 UE) aus allen:

- Ayurveda Massage Ausbildungen siehe ab S. 192.
- Massage Ausbildungen siehe ab S. 198.

Teilnahmevoraussetzung:

siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat:

„Ganzheitliche/r Massage Therapeut/in (BYAT)“. Ca. 780 UE

* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



Klangtherapie Ausbildung

Die Klangtherapie ist eine uralte Methode, die seit der Frühzeit der Menschheit Anwendung findet.

Sanfte, meditative Klangschrwingungen fördern inneren Frieden und Gelassenheit, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Energiesystem. Energetische, geistige und körperliche Blockaden können sich lösen. Psychologische Entwicklungs- und spirituelle Wachstumsprozesse werden gefördert. Als Klangtherapeut/in eröffnet sich dir ein erfülltes Tätigkeitsfeld in Einzelsitzungen, z.B. Klangmassagen, Workshops, Seminaren, als ergänzende Therapie, in Kliniken, im Wellnessbereich, im Rahmen anderer Kurse und vieles mehr.

Die Klangtherapeuten-Ausbildung umfasst mindestens 500 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1. Pflichtmodule:

- Gong Ausbildung (Ca. 60 UE) siehe S. 189.

- Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung (Ca. 120 UE) siehe S. 189.
- Klangreise und Klangmeditation Ausbildung (Ca. 60 UE) siehe S. 190.
- Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie (Ca. 22 UE) siehe S. 161.

2. Frei wählbare Module aus folgenden Kursen (insgesamt mind. 238 UE)

- Yoga, Klangtherapie und Entspannung
- Klangmassage
- Nada Yoga – Sing dich ins Licht
- Nada, Nadis und Chakras
- Chakras im Nada Yoga
- Nada Yoga Grundausbildung
- Yoga, Klang und Trance
- Asana meditativ mit Klangschalen
- Harmonium Lernseminar

- Harmonium – Aufbau-seminar
- Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik
- Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung
- Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv
- Klangtherapie Chakra Kur
- Gong – Yogalehrer Weiterbildung
- Maximal ein Baustein aus dem Bereich Gesang.

Teilnahmevoraussetzung:

Siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat:

„Ganzheitliche/r Klangtherapeut/in (BYAT)“. Mindestens 500 UE.

* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



2-Jahres-Ausbildung	133	Ayurveda Vegan Koch Ausbildung.....	187	Entspannungskursleiter Ausbildung.....	163
2-Jahres-Ausbildung im Modulsystem	148	Ayurveda Verjüngungs-Berater Ausbildung	196	Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung	168
3-Jahres-Ausbildung.....	141	Ayurvedische Marma Massage Ausbildung	196	Erlebnispädagogik Ausbildung.....	168
5 Elemente Massage Ausbildung.....	203	Ayuryoga Massage Ausbildung	199	Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung.....	166
Achtsamkeitsmeditation Kursleiter Ausbildung.....	166	Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausbildung im Yoga-Kontext.....	191	Ganzheitliche Faceyoga Ausbildung	177
Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung inkl. Yoga und Meditation.....	173	Breathwork Facilitator Ausbildung.....	175	Ganzkörpermassage Ausbildung	203
Aroma Öl Massage Ausbildung.....	199	Breuss Massage Ausbildung	202	Gesichtsmassage Ausbildung.....	202
Astrologie Ausbildung	180	Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung	184	Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung	186
Atemkursleiter Ausbildung.....	164	Business Yogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem	142	Gong Ausbildung.....	189
Autogenes Training Kursleiter Ausbildung.....	164	Chakra Healing Ausbildung	179	Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie	210
Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung	195	Chakra Lehrer Ausbildung	176	Heilend Strömen - Ausbildung.....	191
Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung	195	Conscious Alignment Yoga Ausbildung - Teil 2 unterrichten lernen.....	183	Holistic Healing Ausbildung.....	184
Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs	193	Conscious Alignment Yoga Ausbildung Teil 1 - Grundlagen	182	Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche.....	144
Ayurveda Marma Therapie Ausbildung	196	Detox-Ausbildung mit Ayurveda und Yoga.....	181	Indische Rituale Ausbildung	177
Ayurveda Massage Ausbildung.....	196	Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie	181	Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung.....	208
Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs	194	Emotionscoach für Kinder und Erwachsene Ausbildung	191	Jugendübungsleiter für Yoga - Jugendliche unterrichten Jugendliche.....	170
Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs.....	194	Energetisches Heilen Ausbildung.....	183	Kalifornische Massage Ausbildung.....	199
Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung	197	Engelmedium Ausbildung.....	181	Kältetherapie und Vitalitätstraining Ausbildung	184
				Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung.....	170



Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung	168	Prana Heilung Ausbildung Grundkurs.....	179	Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie Vedanta Kursleiter Ausbildung	171
Klangmassage Ausbildung	189	Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson - Kursleiterausbildung	173	Vegane 5-Elemente-Koch-Ausbildung	187
Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung Gesamt Teil 1 + 2	189	Reiki 1./2./3. Grad Ausbildung	180	Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung	184
Klangreise und Klangmeditation Ausbildung	190	Reiki-Lehrer Ausbildung, 4. Grad	180	Vegane Kochausbildung.....	187
Klangyogalehrer/in Ausbildung.....	143	Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung.....	145	Vipassana und Mindfulness Trainer Ausbildung	171
Kopfschmerz Massage Ausbildung.....	202	Samvahana Massage Ausbildung - Massage der liebevollen Hände.....	197	Werde Glücks AG Lehrer:in - Ausbildung im Modulsystem Online und Präsenz	182
Kundalini Yoga Meditation Kursleiter Ausbildung	166	Schamanische Energie Ausbildung.....	177	Werde Glücks AG Lehrer:in!.....	182
Lachyoga Übungsleiter Ausbildung	170	Schamanische Rituale Ausbildung.....	178	Yin Yoga Übungsleiter Ausbildung	141
Lebens ekstase® und Selbstliebe Kursleiter Ausbildung.....	172	Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung	169	Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe.....	209
Lomi-Lomi - Hawaiianische Energiemassage Ausbildung	200	Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung	172	Yoga Nidra Ausbildung.....	185
Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Narendra und Katyayani. 143		Shiatsu Massage Ausbildung	203	Yoga Personaltrainer Ausbildung	167
Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram	143	Spirituelle Coaching Ausbildung	186	Yoga und Resonanz Paarbegleitung Ausbildung	176
Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2.....	165	Spirituelle Hypnose Grundausbildung.....	188	Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung	183
Meditationslehrerausbildung	175	Spirituelle Lebensberatung Ausbildung	176	Yoga und Schröpfen Ausbildung	191
Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung.....	169	Spirituelle Sterbebegleiter Ausbildung	179	Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs.....	136
Nada Yoga Grundausbildung.....	188	Stimm- und Sprechtraining Kursleiterausbildung	167	Yogatherapie Einführung.....	206
Okido Yoga Ausbildung	190	Systemisches Familienstellen Ausbildung	178	Yogische Siddhis erwecken Ausbildung - Entwicklung der subtilen Wahrnehmung	185
Prana Energie-Massage Ausbildung	178	Thai Yoga Fußmassage Ausbildung	201		
		Thai Yoga Massage Ausbildung	200		



Wir über uns!

Der Yoga Vidya e.V.

Der Yoga Vidya e.V. ist seit 1995 ein gemeinnützig anerkannter, nicht kommerzieller Verein. Hauptziel ist es, die verschiedenen Aspekte des Yoga und verwandter Disziplinen in Seminaren, Kursen und Ausbildungen weiterzugeben. Spenden sind willkommen und von der Steuer absetzbar. Sitz des Vereins ist 32805 Horn-Bad Meinberg, VR-Nr. 1274 beim Amtsgericht Lemgo. Gründer und Leiter sowie 1. Vorsitzender ist Sukadev Volker Bretz. Er praktiziert und lehrt Yoga seit 43 Jahren, davon 12 Jahre bei seinem Meister, Swami Vishnudevananda, der ihn ausbildete und ihm den Titel Acharya (Yoga Meister) verliehen hat.

Inzwischen ist Yoga Vidya

- Der größte Yoga Ashram außerhalb Indiens
- Europas führender Anbieter von Yogalehrer-Aus- und Weiterbildungen
- Veranstalter eines umfangreichen Ausbildungsangebots auf dem Gebiet ganzheitlicher Gesundheit wie Ayurveda-, Massage-, Atemkursleiter-, Entspannungskursleiter-, Meditationskursleiter- und vieler anderer Ausbildungen

Gründung und Geschichte

Am 15. Juni 1992 eröffneten Sukadev Bretz und Eva-Maria Kürzinger das Yoga Vidya Center Frankfurt am Zoo. 1997 wurde der Westerwald Ashram eröffnet. Etwa um die gleiche Zeit wurde – neben Frankfurt – in Koblenz ein zweites Yoga Vidya Stadtzentrum gegründet. Heute sind es 6 vereinseigene, 5 Yoga Vidya Mobil und rund 60 Kooperationszentren in Deutschland, Österreich und den Niederlanden. Nach über zweijähriger Suche konnte am 11. Oktober 2003 das weiträumige Haus Yoga Vidya Bad Meinberg im Teutoburger Wald eröffnet werden. Seit Ende 2008 gibt es den Yoga Vidya Ashram in Horumersiel an der Nordsee, für Yogaferien am Meer. Yoga Vidya Allgäu ist das vierte und jüngste Seminarhaus und wurde im August 2013 eröffnet.

Die Yoga Vidya GmbH

betreibt seit 1994 den Yoga Vidya Verlag, sorgt in der Vor-Ort-Boutique für Yogazubehör, Verlags- und Naturkostartikel. Auch die Ayurveda Oase im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg wird von der Yoga Vidya GmbH betrieben.

Das Brahma Vidya Hilfswerk e.V.

dient der finanziellen Unterstützung indischer Hilfsorganisationen. Im Rahmen dieser karitativen Werke ist es möglich, Patenschaften abzuschließen, um Kindern den Schulbesuch und eine Ausbildung zu ermöglichen.

Unsere Tradition



Yoga Vidya vertritt einen pragmatischen und gleichzeitig spirituellen Yoga in der Tradition des ganzheitlichen Yoga von Swami Sivananda, in der Interpretation und Weiterentwicklung von Sukadev Bretz.

Swami Sivananda 1887–1963



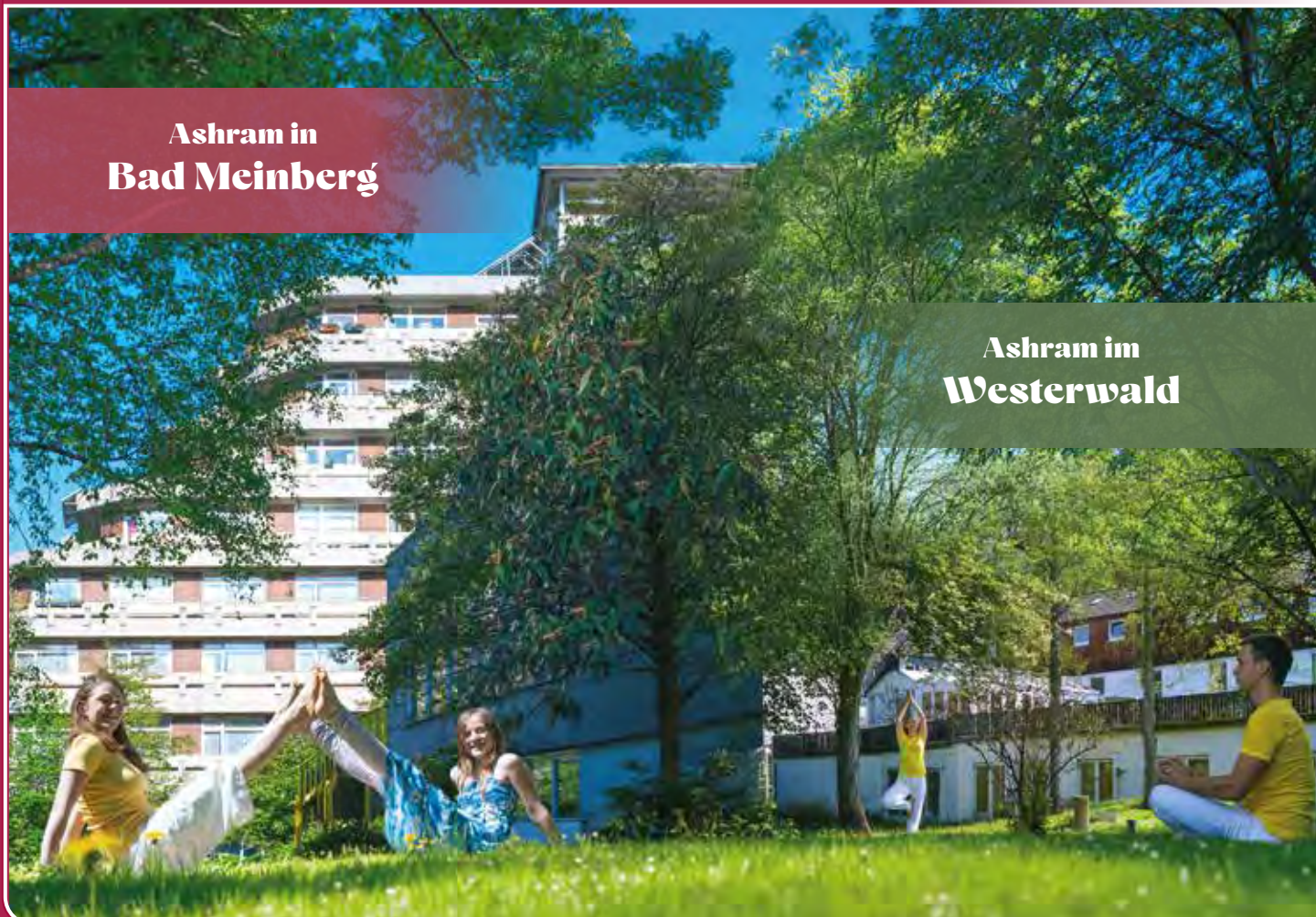
Einer der großen Yoga Meister des 20. Jahrhunderts. Angezogen von der Macht seiner Persönlichkeit und seiner liebevollen Ausstrahlung kamen viele Schüler zu ihm. Er wirkt als inspirierende Kraft hinter unseren Zentren. Swami Sivananda schrieb viele Bücher. Einige seiner Schüler, Swami Vishnudevananda, Swami Chidananda, Swami Satchidananda, Swami Satyananda, Boris Sacharow und André van Lysebeth gehören zu den Wegbereitern des Yoga im Westen.

Sukadev Bretz



Ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya und Buchautor. Als Jugendlicher war er von den Möglichkeiten des menschlichen Geistes fasziniert, übte Techniken des mentalen Trainings und Meditation. 12 Jahre lebte er in den Zentren seines Meisters Swami Vishnudevananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren. Yoga Vidya hat inzwischen 4 große Yoga Ashrams, über 60 Yoga Vidya Zentren und 25.500 Yogalehrer ausgebildet.

Ashram in Bad Meinberg



Ashram im Westerwald

Ashram an der Nordsee



Ashram im Allgäu

Sukadev erleben – Lass dich inspirieren Yoga aus der Tiefe – direkt vom Gründer von Yoga Vidya

Manche Begegnungen bleiben.

Ein Seminar mit Sukadev Bretz ist mehr als eine Auszeit vom Alltag. Es ist eine Einladung, Yoga in seiner ganzen Tiefe zu erfahren: als Weg zu mehr Klarheit, innerer Ruhe, Kraft und spiritueller Verbundenheit.

Sukadev hat Yoga Vidya gegründet und über Jahrzehnte entscheidend geprägt. Sein Wissen schöpft aus intensiver eigener Praxis, aus der klassischen Yoga-Tradition und aus einem Leben, das ganz der Weitergabe des Yoga gewidmet ist.

Dabei geht es ihm nicht um bloße Theorie. Sukadev vermittelt Yoga lebendig, verständlich und mit großer Praxisnähe. Meditation, Pranayama, Mantra, Kundalini Yoga, Vedanta und die verschiedenen Wege des Yoga werden zu etwas Erfahrbarem – zu Impulsen, die dich auf deinem eigenen Weg begleiten können.

Zeit für deine Praxis. Zeit für Tiefe.

2027 hast du wieder die Gelegenheit, Sukadev in Seminaren, Retreats und Intensivwochen persönlich zu erleben. Ob du tiefer meditieren möchtest, deine Pranayama-Praxis intensivieren willst, neue Orientierung für deinen spirituellen Weg suchst oder dich mehrere Tage ganz auf dein Sadhana konzentrieren möchtest:

Sukadevs Seminare schaffen Raum für intensive Praxis, neue Erkenntnisse und echte spirituelle Erfahrung.

Ausgewählte Highlights 2027

01.–06. Januar:	Mantra-Meditation Intensivwoche Beginne das Jahr mit tiefer Mantra-Praxis und Meditation.	01.–06. August:	Meditation Intensiv Schweigend Stille, Meditation und die Erfahrung, ganz bei dir anzukommen.
07.–12. Februar:	Spirituelles Retreat mit Sukadev Zeit für Rückzug, intensive Praxis und neue spirituelle Impulse.	24.–26. September:	Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung Wie lassen sich ein erfülltes Leben und der spirituelle Weg miteinander verbinden?
12.–14. März:	Der spirituelle Weg Orientierung, Inspiration und praktische Hilfen für deine spirituelle Entwicklung.	12.–14. November:	Gelassenheit entwickeln Ein bewährtes Sukadev-Seminar für mehr innere Freiheit und Ruhe.
30. April–02. Mai:	Gelassenheit entwickeln Stärke innere Ruhe und lerne, Herausforderungen mit mehr Gleichmut zu begegnen.	24.–26. Dezember:	Lichtenergie erfahren, aktivieren und ausstrahlen Weihnachten einmal anders – meditativ, lichtvoll und spirituell.
28.–30. Mai:	Vertrauen entwickeln Ein Wochenende für innere Kraft, Zuversicht und spirituelles Vertrauen.		Zum Jahresausklang folgen intensive Kundalini-Yoga-, Pranayama- und Meditationsangebote rund um den Jahreswechsel.
25. Juni–09. Juli:	Sadhana Intensiv Fortgeschrittene Praxis für erfahrene Übende, die wirklich tief gehen möchten.		

Ein Jahr. Viele Möglichkeiten. Ein Weg nach innen.

Vielleicht praktizierst du schon seit vielen Jahren Yoga. Vielleicht spürst du gerade den Wunsch, einen Schritt tiefer zu gehen. Dann kann ein Seminar mit Sukadev genau der Impuls sein, den deine Praxis jetzt braucht.

Begegne einem der prägenden Yoga-Lehrer Deutschlands. Vertiefe deine Praxis.

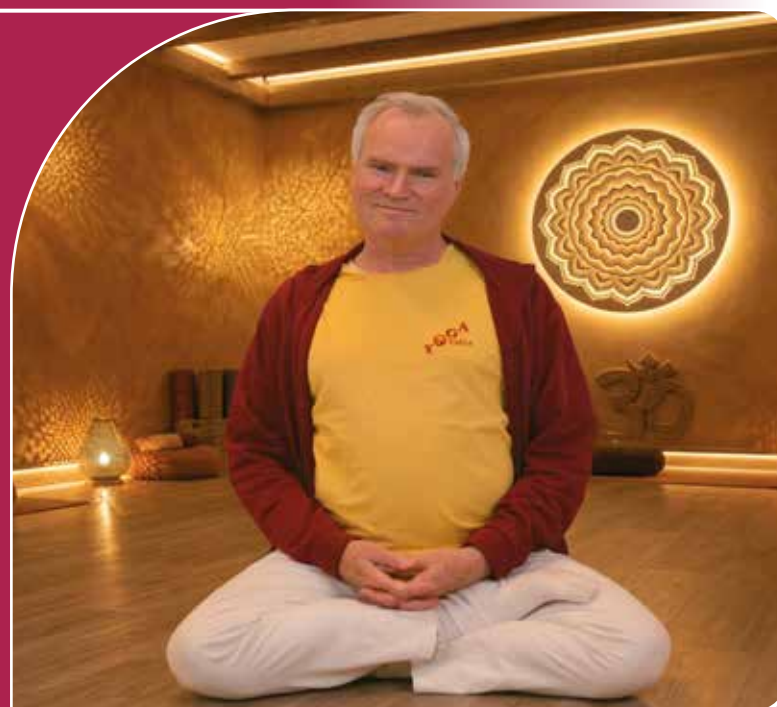
Entdecke neue Perspektiven.

Und erfahre, was Yoga für dich bedeuten kann.

Komm zur Quelle.

Alle Seminare mit Sukadev 2027
über den QR-Code.

yoga-vidya.de/sukadev



Internationale Gastlehrer bei Yoga Vidya

Yoga
kennt keine
Grenzen – lerne
inspirierende
Lehrer:innen aus
aller Welt
kennen.



Chandra Cohen
USA
Advaita Vedanta



Chitra Sukhu
USA
Tantra/Selbstentfaltung



Darshanee Sukhu
USA
intuitive Hellseherin



Dr. Devendra Prasad Mishra –
Indien
Ayurveda/Konsultationen



Dr. Nalini Sahay
Indien
Psychologie/Kriya Yoga



Eric Vis Dieperink
Niederlande
Gesundheit/Massage



Gauri
Spanien
Hatha Yoga



Hagit Noam
Israel
Musik/Stimmfaltung



Harilalji
Indien
Yogatherapie



Jnanadev David Ianni
Luxemburg
Musik/Pianist



Meera Karanath
Indien
Rezitation/Women Empowerment



Narayani
Großbritannien
Hatha Yoga



Prof. Dr. Chandrashekhar Pandey
Indien
Management
Spiritualität, Coaching



Ram Vakkalanka
Indien
Musik/Sitarspieler



Shanmug
Spanien
Psychologie



Swami Atmaprakashananda –
Großbritannien
Vedanta



Swami Bodhichitananda
Indien
Kriya Yoga



Swami Nivedanananda
Indien
Bhakti Yoga/Rituale



Swami Saradananda
Großbritannien
Meditation/Chakras



Swami Sukhananda
Kanada
Meditation



Swami Yatidharmananda
Indien
Mantra und Kirtan/Bhakti

Entdecke unsere internationalen Gastlehrer

Ausführliche Porträts, Seminare und aktuelle Termine

yoga-vidya.org/english/yogis



Ayurveda

Ayurveda ist die indische „Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“, das älteste, überlieferte Gesundheitssystem. Ayurveda ist ein System der Vorbeugung und Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können.

Bei Yoga Vidya kannst du das gesamte Spektrum des Ayurveda erleben und seine wohltuenden Wirkungen erfahren.

Wir bieten:

- Ayurveda Massagen und Wellness
- Ayurveda Seminare
- Ayurveda Ausbildungen
- Ayurveda Therapie/Kuren

Unser Team aus kompetenten Ayurveda-Spezialisten sorgt für deinen angenehmen Aufenthalt und verwöhnt dich mit Massagen.

Einzelangebote in der Ayurveda Oase Bad Meinberg

Täglich zwischen 8:15 Uhr und 18:45 Uhr kannst du z.B. Abhyanga-, Marma-, Rücken-Massagen und viele mehr genießen. Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren! Westerwald und Nordsee: Ayurveda Massagen nach Vereinbarung.

Ayurveda Beratung und Konsultation

Konsultation beim Ayurveda-Gesundheitsberater

Bestimmung der individuellen Konstitution und Beratung.
60 Min. 58 €

Große ayurvedische Gesundheitsberatung bei unserem Ayurveda Arzt Dr. Devendra nach dem Tridoshakonzept

Bei der großen Konsultation findet eine fundierte und umfangreiche Beratung hinsichtlich des individuellen Störungsbildes statt. Auf Wunsch wird ein detaillierter Ernährungsplan aufgestellt sowie weitere ayurvedische Behandlungsstrategien und Kräuterheilverfahren integriert, die auch im Alltag angewendet werden können.

60 Min. 84 € Auch Online möglich: 60 Min. 79 €

Anmeldung

Du findest die Anmeldung direkt neben unserer Ayurveda Oase.

Öffnungszeiten

Täglich 12:00 –13:45 Uhr, außer So. 18:45 –19:30 Uhr
sowie Mi., Fr., 18:45 –19:30 Uhr.
Dienstags keine Sprechzeiten.

ayurveda@yoga-vidya.de

Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren!

yoga-vidya.de/ayurveda/die-ayurveda-oase

yoga-vidya.de/ayurveda



Ayurveda Wellness Pakete in Bad Meinberg

Mehrtägige Wellness-Kuren

Jede unserer Wellness-Kuren ist eine ideale Zusammenstellung wohltuender Ayurveda-Anwendungen zu einem pauschal buchbaren Paket.

Ayurvedische Verwöhnwoche – Wellness Paket ohne Wochenende

Besonders zur Erholung und Regenerierung geeignet (5 Übernachtungen)

- kleine ayurvedische Konsultation
- 2 x Abhyanga – Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- 2 x Svedana – warme Beutelmassage, nährend und hautstraffend
- 2 x Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf
- Shirodhara – Stirnguss, mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Teilmassage (30 Min.) je nach Bedarf: Gesicht-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Ohne Wochenende:

MZ 771 €; DZ 876 €; EZ 981 €;

S/Z/Womo 691 €.

Nur Anwendungen: 451 €.

Mit Wochenende:

MZ 788 €; DZ 893 €; EZ 1.000 €;

S/Z/Womo 709 €.

Nur Anwendungen: 451 €.

Ayurvedische Verjüngungskur (7 Übernachtungen)

Der Entgiftungsprozess im Körper wird angeregt. Mit wirkungsvollen Ölen und dynamischen Behandlungsformen werden typische Problemzonen wie Po, Bauch, Oberschenkel und Unterarme massiert und behandelt.

7 Übernachtungen

- große ayurvedische Konsultation
- 2 x Abhyanga – Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Rückenmassage
- 2 x Svedana
- Shirodhara
- Kopf- und Gesichtsmassage und ayurvedische Gesichtsmaske
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

MZ 924 €; DZ 1.071 €; EZ 1.220 €;

S/Z/Womo 813 €.

Nur Anwendungen: 459 €

Ayurvedisches 4-tägiges Rücken-Fit-Programm

- kleine ayurvedische Konsultation
- 1 x Abhyanga – Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- 1x Rückenmassage mit Komresse
- 1x Kati Basti
- 1x Lepa
- 1x Teilmassage Füße (30 Min.)

Ohne Wochenende:

MZ 591 €; DZ 675 €; EZ 759 €;

S/Z/Womo 527 €.

Alles inklusive. (Nur Anwendungen: 335 €)

Mit Wochenende:

MZ 608 €; DZ 692 €; EZ 778 €;

S/Z/Womo 545 €.

Alles inklusive. (Nur Anwendungen: 335 €)

Kleine Ama-Kur- Entgiften und Entschlacken (5 Üb) ohne Wochenende

- kleine ayurvedische Konsultation
- 2x Abhyanga – Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- 2 x Svedana
- 1x Udvartana oder Abhyanga
- 1x Entgiftung Rücken
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Teilmassage (30 Min.) je nach Bedarf: Gesicht-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Ohne Wochenende:

MZ 750 €; DZ 861 €; EZ 966 €;

S/Z/Womo 676 €.

Alles inklusive. (Nur Anwendungen: 436 €)

Mit Wochenende:

MZ 773 €; DZ 878 €; EZ 985 €;

S/Z/Womo 694 €.

Alles inklusive. (Nur Anwendungen: 436 €)

Ayurvedische Vitalkur ohne WE:

- kleine ayurvedische Konsultation
- 1x Abhyanga – Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- 1 x Svedana
- 1x Udvartana
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Shirodhara

Ohne Wochenende:

MZ 512 €; DZ 575 €; EZ 638 €;

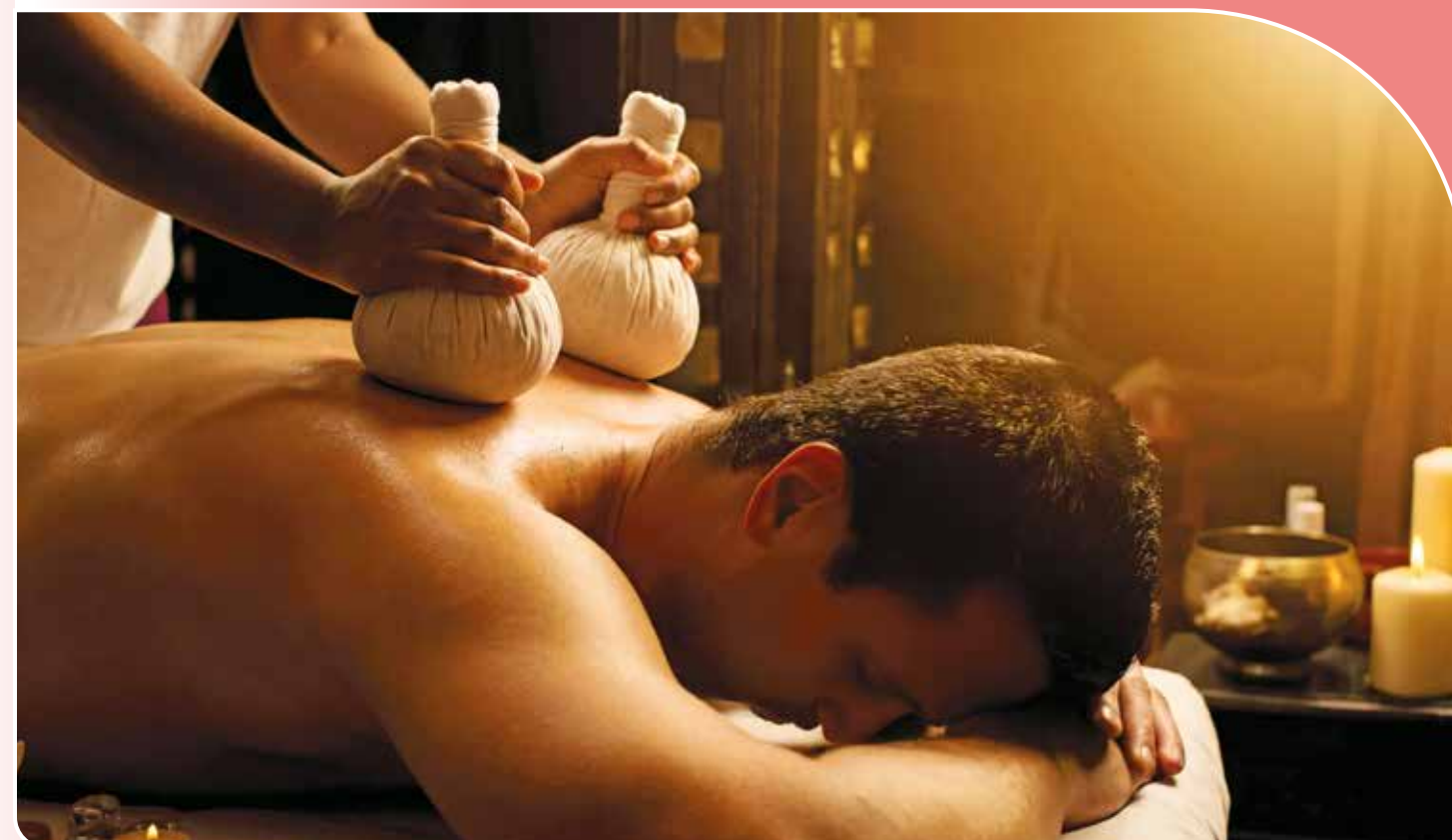
S/Z/Womo 464 €.

Alles inklusive. (Nur Anwendungen: 320 €).

Ayurvedische Vitalkur mit WE

MZ 527 €; DZ 592 €; EZ 657 €; S/Z/Womo 482 €.

Alles inklusive. (Nur Anwendungen: 320 €).



Sivananda-Ashram Rishikesh

Tiefe Spiritualität und Vielfalt – Erlebe Yoga an seinem Ursprungsort.

Intensive 2,5-wöchige Praxis im Sivananda-Ashram, Rishikesh

Rishikesh – Der Ort der Rishis

Rishikesh, malerisch am Ufer des Ganges am Fuß des Himalaya gelegen, gilt in Indien als „Hauptstadt des Yoga“. Schon in alten Zeiten haben Menschen hier intensive spirituelle Praktiken ausgeübt. Bis heute ist Rishikesh ein besonderer Kraftort mit vielen Yogis/Yoginis.

Der Sivananda-Ashram in Rishikesh

1936 von Swami Sivananda gegründet. Heute umfasst er u. a. Tempel, mehrere Yoga- und Meditationshallen, die Yoga Vedanta Forest Academy, ein Krankenhaus sowie die Unterkünfte für über 150 Mitarbeiter (ca. 100 Swamis) und Gäste.

Auch heute noch leben hier Schüler von Swami Sivananda, die eine hohe Bewusstseinsebene erreicht haben. Direkt im Ashram zu wohnen, lässt dich die hohe Schwingung und besondere Atmosphäre sehr intensiv aufnehmen.

Dein Erlebnis umfasst:

Intensive 2,5-wöchige Praxis im Sivananda-Ashram, Rishikesh. Teilnahme an Satsangs, Puja, Vorträgen. Nachmittags teils Ausflüge zu spirituellen Kraftorten der Umgebung, Teilnahme an den Ashramprogrammen oder Zeit für eigene Unternehmungen.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Yoga Vidya oder Sivananda-Center Seminar
- Regelmäßige Praxis
- Interesse an Bhakti und Jnana Yoga
- Einfache Unterbringung (in der Regel Doppelzimmer) und einfache Verhältnisse akzeptieren
- Sich Ashram-Gepflogenheiten anpassen, u. a. in Kleidung und Verhalten

Reisekosten und Buchung

Preis: ca. 2.600 €*
 *Inklusive Flug, allen Transfers, Unterkünften und Verpflegung (Preis vorbehaltlich etwaiger Flugpreiserhöhungen oder Zuschläge durch die Fluggesellschaften.)

Nicht inbegriffen: Ca. 50 € für Ausflüge in die Umgebung von Rishikesh und Haridwar, für Trinkgelder (Bus/Taxi/ Küche/Vorträge etc.); persönliche Ausgaben. Visum ist selbst zu beantragen (E-Visum ab ca. 70 €, postalisch ab ca. 120 €).

Reiseleitung:

Ananta Heussler und Irina Jacobi
 rishikesh-reise@yoga-vidya.de

Infos/Anmeldung
yoga-vidya.de/indien-rishikesh
rezeption@yoga-vidya.de



Indienreise:

Sivananda-Ashram Rishikesh. Voraussichtlich Oktober/November.
 Das endgültige Datum bitte ab Ende Dezember unter
yoga-vidya.de/indien-rishikesh
 oder unter Tel. 05234/87-0 erfragen!

INDIENREISE

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)



Der BYV, mit seinen Zweigverbänden für Kinder Yoga, Hormon Yoga, Rücken Yoga, Yin Yoga, Lachyoga und Business-Yoga, mit Sitz in Frankfurt ist mit ca. 5.300 Mitgliedern Deutschlands größter Yoga-Lehrerverband. Er führt Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen durch. Er organisiert Yoga-Kongresse und Vorträge/Seminare mit international bekannten Gastlehrern, pflegt Verbindungen zu Yoga-Schulen, Yoga-Gruppen und Instituten im In- und Ausland. Der BYV unterstützt die Anliegen seiner Mitglieder bei öffentlichen Ämtern, Volkshochschulen und anderen Bildungsstätten, Krankenkassen etc. durch fachbezogene Ratschläge, rechtliche Empfehlungen und Vermittlung sinnvoller Kontakte. Der BYV setzt sich dafür ein, Yoga allgemein und die Arbeit seiner Mitglieder im Besonderen bekannt zu machen. Der BYV ist Mitglied in der European Federation of Yoga Teachers Associations (EFYTA), einem europäischen Dachverband von nationalen und internationalen Yogalehrer-Verbänden, sowie Gründungsmitglied des Deutschen Yoga-Dachverbandes (DYV), in dem alle führenden Yogaverbände Deutschlands zusammengeschlossen sind und in den „Freien Gesundheitsberufen“ (FG). Yoga Vidya ist auch zertifizierter Yogalehrer-Ausbilder der amerikanischen internationalen Yoga Alliance. Die Mitgliedschaft steht allen offen, welche die erste Hälfte der Yoga Vidya Yogalehrerausbildung oder eine vergleichbare Ausbildung abgeschlossen haben.



Berufsverband der Yoga- und Ayurveda-Therapeuten (BYAT)



Der BYAT ist ein Zusammenschluss von Therapeuten unterschiedlicher ganzheitlicher und alternativer Fachrichtungen. Er führt Yogatherapie-, Yoga- Psychotherapie-, Ayurveda-Therapie- und Massage-Therapie-Ausbildungen durch und fördert besonders die Zusammenarbeit wissenschaftlicher Institutionen und der Forschung.

Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)



Der Anfang 2003 gegründete Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater (BYVG), mit seinen Zweigverbänden für Entspannung, Meditation, Ayurveda und Massage, mit Sitz in Köln ist ein Berufsverband zur Verbreitung des Wissens, der Lehre, der Übungen und der Techniken von ganzheitlichem Yoga, Ayurveda, der vedischen Wissenschaften und verwandten Disziplinen. Er vertritt die ideellen und allgemeinen wirtschaftlichen Interessen des Berufsstandes der Gesundheitsberater, Kursleiter, Lebensberater und Therapeuten. Er führt insbesondere fachgerechte Aus- und Weiterbildungen auf den Gebieten von Yoga, Ayurveda sowie von ganzheitlichen Methoden durch.

Bitte Sonderbroschüre „Yoga Vidya Berufsverbände“ anfordern:

Tel. 05234 / 870 ♦ info@yoga-vidya.de ♦ yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende

YOGA VIDYA

Berufsverbände!

Wir freuen uns auf dich!

Gemeinnützige Vereine:
 Yoga Vidya e.V.
 Brahma Vidya Hilfswerk

info@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Mehr Informationen unter:
yoga-vidya.de/center



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

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

Yoga Vidya Nordsee
Wiarder Altendeich 10
26434 Horumersiel
Tel. 04426/904161-0
nordsee@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Allgäu
Lärchenweg 3
87466 Oy-Mittelberg/Maria Rain
Tel. 08361/92530-0
allgaeu@yoga-vidya.de