



Yoga Vidya e.V. Westerwald
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr

Newsletter Nr. 10/2009

ॐ liebe Yoginis und Yogis,

Wenn man Reisende zu ihren Erfahrungen befragt, sind die Berichte über Indien oft so unterschiedlich, dass man glaubt, es würde über verschiedene Länder gesprochen.

Was jedoch allen gemein ist, ist die Intensität, mit der Indien erlebt wird. Und diese beiden Charakterzüge sind es auch, die sich in den indischen Weisheitslehren widerspiegeln und weltweit die Menschen begeistern: Individuelle Erfahrbarkeit und schier unerschöpfliche Vielseitigkeit.

Auch im November versuchen wir, diesen Aspekten gerecht zu werden, indem wir Seminare und Ausbildungen aus unterschiedlichen Disziplinen anbieten, bereichert noch mit einigen Farbtupfern aus anderen Traditionen und Errungenschaften aktueller wissenschaftlicher Erkenntnis. Einer dieser Farbtupfer ist die [Entspannungskursleiter Ausbildung](#) mit Padmakshi Berger. Als weiteres Highlight ist die [Upanishaden Woche](#) mit Prof. Dr. Martin Mittwede zu nennen.

Ansonsten freuen wir uns auf einen schönen Herbst und hoffen, Euch mit unseren Angeboten eine Möglichkeit zu bieten, die innere Sonne zu kultivieren und damit den Übergang in die kalte Jahreszeit etwas sanfter zu gestalten.

Alles Liebe, Euer Team Yoga Vidya Westerwald



Yoga Vidya e.V. Westerwald
 Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr

Hier eine Übersicht über alle Seminare im November

01.11.09	06.11.09	Ayurv. Schwangerschafts- & Baby-Massage Ausb.	Michaela Schwidder
01.11.09	06.11.09	Kochen und Yoga	Volker Rohde
01.11.09	04.11.09	Kochen und Yoga	Volker Rohde
04.11.09	06.11.09	Sonnengebet	Hridaya Loosli
06.11.09	06.11.09	Yoga Verwöhntag	Ariane Löbau
06.11.09	08.11.09	Hatha Yoga und Sport - YL Weiterbildung	Kamalesh Kellermann
06.11.09	08.11.09	Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen	Padmakshi Berger
12.11.09	12.11.09	Yoga- und Meditation Einführungstag	Garuda Engel
13.11.09	13.11.09	Ayurveda Einführungstag	Volker Rohde
13.11.09	15.11.09	Wohlfühl Wochenende	Ursula Müller
13.11.09	15.11.09	Sanskrit	Dr. Joachim Reinelt
15.11.09	18.11.09	Yoga und Klangmassage	Devaki Bleibaum
15.11.09	20.11.09	Entspannungskureiter Ausbildung	Padmakshi Berger
15.11.09	20.11.09	Yoga und Klangmassage	Devaki Bleibaum
20.11.09	22.11.09	Sanskrit	Dr. Martin Mittwede
20.11.09	20.11.09	Yoga- und Meditation Einführungstag	Daniel Weis
22.11.09	27.11.09	Upanishaden Woche	Dr. Martin Mittwede
22.11.09	25.11.09	Yoga Wohlfühlwoche	Volker Rohde
22.11.09	27.11.09	Yoga Wohlfühlwoche	Volker Rohde
22.11.09	25.11.09	Yoga Bodywork Asana intensiv	Uli Schuchart
22.11.09	27.11.09	Kundalini Yoga Intensiv Praxis	Pita Holzapfel
22.11.09	25.11.09	Yoga ab 50	Ursula Müller
22.11.09	27.11.09	Yoga Bodywork Asana intensiv	Uli Schuchart
27.11.09	29.11.09	Yoga fürs Herz -Weiterbildung für Yogalehrer	Ravi Persche
27.11.09	29.11.09	Yoga und Meditation Einführung	Uli Schuchart
27.11.09	29.11.09	Sanskrit	Dr. Martin Mittwede
27.11.09	02.12.09	Yogalehrer Vorbereitung	Hridaya Loosli



- 29.11.09 04.12.09 [Yoga und Meditation Mittelstufe](#)
29.11.09 02.12.09 [Yoga und Meditation Mittelstufe](#)
29.11.09 02.12.09 [Yoga und Meditation AufbauSeminar](#)
29.11.09 04.12.09 [Yoga Ferienwoche](#)

Yoga Vidya e.V. Westerwald
Uli Schuchart
Uli Schuchart
Padmakshi Berger
Volker Rohde

Zum Abschluss noch ein leckeres ayurvedisches Rezept: **TOPINAMBUR PIZZA**

Verwenden Sie anstelle von Tomaten ein Püree aus Topinambur. Bei Topinambur handelt es sich um die Knolle einer Pflanze, die eng mit der Sonnenblume verwandt ist. Im Lauf der Zeit wurde Topinambur weitgehend von der Kartoffel verdrängt. Sie ist aber eine interessante Alternative zur Kartoffel und eignet sich hervorragend für Suppen und Pürees.

- 250 g Mehl
- 20 g Hefe
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Currypulver
- 200 g Topinambur
- 500 ml Zitronenwasser
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Meersalz
- 1 TL gem. Pfeffer
- 1 EL getrocknete Kräuter (z.B. Oregano, Thymian)
- 2 Stück Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 4 Stück Tomaten
- 1 EL Ghee





Yoga Vidya e.V. Westerwald

Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr

Die Hefe in lauwarmen Wasser auflösen und zusammen mit Mehl, Salz und Currypulver zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

Topinambur schälen, kleinschneiden und in etwas Zitronenwasser einlegen.
Ghee in einen Topf erhitzen, Topinambur zugeben, 5 Minuten glasig dünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen bis der Topinambur weich ist.

Den Topinambur mit einem Gemüsestampfer fein stampfen. Meersalz, Kräuter, Pfeffer, Olivenöl zugeben und gut vermischen.

Aus dem Teig vier gleichmäßig große Teigräder ausrollen und im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad 3 Minuten ohne Belag backen. Dann den Teig aus dem Ofen nehmen, mit der Topinambur Creme bestreichen, mit Paprikastreifen und Tomatenscheiben belegen.
Zum Schluss die Pizza nochmal für 5-6 Minuten in den Ofen geben und fertig backen.

Guten Appetit...