

# *Agni Vidya Yoga Retreat*

Die stärkende Kraft und das Wissen über das heilige Feuer



mit Shankara Arunachala

*Freitag, 8. Mai bis Sonntag, 10. Mai 2026*

im

*„Seminarhaus Shanti“*

Yogaweg 1

in 32805 Horn-Bad Meinberg

Anmeldung und Kontakt:



**Anke Braun**

Tel.: +49 174 9 80 65 12,

© Alle Rechte vorbehalten E-Mail: [info@wellbeing-and-awareness.de](mailto:info@wellbeing-and-awareness.de)



**Sabine Stratmann**

YOGA & MEDITATION  
Namaste [www.yogameditationherdecke.de](http://www.yogameditationherdecke.de)

## Retreat Highlights

- **Lerne Agni Vidya,**  
entdecke die alte Weisheit des heiligen Feuers in der vedischen Tradition mit dem erfahrenen Lehrer Shankara Arunachala
- **Agnihotra Training**  
Lerne die Schritte und Durchführung des seit Jahrhunderten praktizierten Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangs Feuer-Rituals kennen, welches mehr Balance und Harmonie in Deinen Alltag bringen kann.
- **Dein eigenes Agnihotra Set**  
Du erhältst Dein eigenes Agnihotra Set mit nach Hause (im Preis inbegriffen) - so kannst Du diese kraftvolle Praxis direkt zu Hause weiterführen.
- **Tägliche Meditation und Praxisübungen**  
Atemübungen, Mantrien und sanfte Yoga-Praxisübungen, die Dein inneres Feuer entfachen und dich mit Energie stärken.
- **Authentisches Lernen**  
Eine nicht alltägliche Möglichkeit, direkt von einem erfahrenen indischen Lehrer zu lernen, der einen gelebten Erfahrungsschatz mit Dir teilt.
- **Ein Erholungsort inmitten der Natur**  
Eine Pausenzeit vom Alltag in wunderschöner Natur mit nährenden vegetarischen Mahlzeiten und Zeit für Erholung und innere Einkehr.



Anmeldung und Kontakt:



**Anke Braun**  
Tel.: +49 174 9 80 65 12,

© Alle Rechte vorbehalten E-Mail: [info@wellbeing-and-awareness.de](mailto:info@wellbeing-and-awareness.de)



**Sabine Stratmann**

YOGA & MEDITATION  
Namaste [www.yogameditationherdecke.de](http://www.yogameditationherdecke.de)

***Seminarzeiten & Inhalte*** (das Seminar findet in leicht verständlicher englischer Sprache statt – auf Wunsch gibt es eine deutsche Übersetzung)

**Tag 1 Freitag, 8. Mai 2026**

- 15.00 Uhr Ankunft & Check in im Haus Shanti
- 16.00 Uhr Upayoga (eine sanfte Asana-Praxis zur Aktivierung der Gelenke, Muskeln und des Energiesystems)
- 17.30 Uhr Abendessen
- 18.30 Uhr Einführung & Begrüßung mit Agnihotra
- 19.30 Uhr Vipancheekarana Kriya (Achtsamkeitsmeditation)

**Tag 2 Samstag, 9. Mai 2026** (ganzer Tag mit Übungen)

- 6.00 Uhr Sandhyavandana (Anrufung der Sonnenenergie durch eine traditionelle Praxis)
- 6.30 Uhr Upayoga
- 8.00 Uhr Agnihotra (zum Mitmachen für alle Teilnehmenden)
- 9.00 Uhr Gayatri Sadhana (Unterricht über die leicht zugängliche Klangenergie Gayatri)
- 10.30 Uhr Brunch & Pause
- 12.30 Uhr Mudra Kriya & Prana Kriya  
(Übungen, um die Natur von Emotionen und Gedanken zu verstehen)
- 13.30 Uhr Tarpana (eine alte, klärende Praxis aus Indien mit Hilfe von Wasser)
- 14.30 Uhr Upayoga
- 16.00 Uhr Mudra Kriya & Prana Kriya
- 17.30 Uhr Abendessen
- 18.30 Uhr Agnihotra

**Tag 3 Sonntag, 10. Mai 2026** (Integration und Abschluss)

- 6.00 Uhr Sandhyavandana (Anrufung der Sonnenenergie durch eine traditionelle Praxis)
- 6.30 Uhr Upayoga
- 7.30 Uhr Prana Kriya
- 8.30 Uhr Mudra Kriya
- 9.30 Uhr Brunch
- 10.30 Uhr Agnihotra

Anmeldung und Kontakt:



**Anke Braun**  
Tel.: +49 174 9 80 65 12,



**Sabine Stratmann**

YOGA & MEDITATION  
Namaste [www.yogameditationherdecke.de](http://www.yogameditationherdecke.de)

11.30 Uhr Tarpana  
12.30 Uhr VipanchEEKARNANA Kriya (Achtsamkeitsmeditation)  
13.30 Uhr Abschluss

## Seminarpreis:

333,00 Euro pro Person bei Belegung im Doppelzimmer (Einzelzimmerzuschlag p.P. 22,00 Euro)

(inklusive vegetarischer Verpflegung mit Brunch und Abendessen (100 % Bio-Qualität), Bio-Tee oder gefiltertem, energetisiertem Wasser während des gesamten Aufenthaltes und einem eigenen Agnihotra-Kit)

## Über Agni Vidya

Agni Vidya ist eine uralte Feuerpraxis aus der vedischen Tradition Indiens. Seine Grundlage bildet das Agnihotra, ein spezielles Feuer-Ritual, welches mit Achtsamkeit durchgeführt wird.

Mit Hilfe spezieller Mantren, Mudras (Fingerhaltungen), Yantras (heilige, geometrische Diagramme) und natürlichen Materialien arbeitet diese Praxis mit den 5 Elementen (Erde, Feuer, Wasser, Luft und Äther) – den Kräften, die sowohl unseren Körper, als auch den Geist prägen.

Feuer wird als Prinzip der Verwandlung verstanden – als die Weisheit, die uns mit dem übergeordneten Rhythmus des Lebens in Einklang bringt.

In unserer heutigen Welt, voller ständiger Stimulation, raschen Veränderungen, Stress, digitaler Beanspruchung wirkt diese Praxis wie ein hilfreicher Reset-Knopf.

Hierdurch stellt sich inneres Gleichgewicht wieder ein, das Nervensystem kann sich regulieren und es bringt neue frische Klarheit und gleichzeitig Erdung in Körper und Geist.

Anmeldung und Kontakt:



**Anke Braun**  
Tel.: +49 174 9 80 65 12,

© Alle Rechte vorbehalten E-Mail: [info@wellbeing-and-awareness.de](mailto:info@wellbeing-and-awareness.de)



**Sabine Stratmann**

YOGA & MEDITATION  
Namaste [www.yogameditationherdecke.de](http://www.yogameditationherdecke.de)

Agni Vidya ist kein Glaubens- oder Anschauungssystem, sondern eine direkt im Körper erfahrbare Methode.



## Über Shankara

Geboren in der kulturell und spirituell reichen Malabar-Region Südindiens, wuchs er in einem Umfeld auf, welches tief in alten Lebensweisheiten verwurzelt war. Seine frühen Jahre waren stark geprägt von den Rhythmen der Tempelkultur und den Brauchtümern Südindiens und einem Leben im tiefen Einklang mit der Natur.

Im Alter von 18 Jahren reiste er nach Amerika, um sich dem Studium der Luftfahrt zu widmen. Während er sich einerseits im Westen weiterbildete, kehrte er jedes Jahr nach Indien zurück und erkundete das Land.

Seine Reisen berührten etwas in seinem Inneren und rüttelten eine Unruhe in ihm hoch zwischen der materiellen Dynamik des Westens und der spirituellen Tiefe Mutter Indiens. Auf der Suche nach den authentischen spirituellen Wurzeln, führte ihn sein Weg in seine Heimat zurück.

Im Verlaufe dieser Zeit begegnete er zwei wegweisenden Meistern, die seinem Leben wichtige Impulse gaben:

Sri Tathata (Palakkad), der ihm die Tiefe der tantrischen Lehren Südindiens näher brachte und

Sr Balamurugan Swami von Chottanikkara, welcher ihm die Türen zu Vedanta öffnete.

Ihr Führung und Begleitung pflanzten die Samen für tiefgreifendere eigene Forschungen.

Auf seinem weiteren Weg verbrachte er fast ein Jahr im Isha Yoga Center in Coimbatore unter Sadhguru, wo er ein fortwährendes Training in Asanas, Pranayama und yogischer Lebensweise erhielt. Diese Phase festigte seine Grundlagen und gab ihm eine innere Struktur.

Sein Weg führte ihn nach Tamil Nadu, in das heilige Land am Fuße des Mount Arunachala, wo er derzeit lebt und unterrichtet.

Tief in der Siddha Tradition verwurzelt – einem Weg, der tief mit der Natur und den Kräften der Elemente verbunden ist, entwickelte sich seine Praxis zu einer erlebten und geliebten Erfahrung.

Anmeldung und Kontakt:



**Anke Braun**

Tel.: +49 174 9 80 65 12,

© Alle Rechte vorbehalten E-Mail: [info@wellbeing-and-awareness.de](mailto:info@wellbeing-and-awareness.de)



**Sabine Stratmann**

YOGA & MEDITATION  
Namaste [www.yogameditationherdecke.de](http://www.yogameditationherdecke.de)

Geprägt von der Weisheit zahlreicher Meister und Traditionen, teilt Shankara heute sein Wissen aus einem Raum der Dankbarkeit, Hingabe und Demut heraus und bietet Übungen an, die sich auf das Agnihotra-Feuer, Atem, Mantren und direkter Erfahrung gründen.

### Über den Tagungsort „Haus Shanti“



Eingebettet in die Naturlandschaft des Teutoburger Waldes bietet das Seminarhaus zahlreiche gemütliche Bereiche, die zum Entspannen, Verweilen und Austausch einladen.



Der Park und die ausgedehnten Obstwiesen rund um das Tagungshaus bieten zusammen mit Zens-Schweigegarten und dem angrenzenden Waldgebiet zu jeder Zeit eine Ruheroase im Freien.

Die vegetarische Verpflegung mit Brunch und Abendessen ist zu 100 % Bioqualität.

Anmeldung und Kontakt:



**Anke Braun**  
Tel.: +49 174 9 80 65 12,



**Sabine Stratmann**

YOGA & MEDITATION  
Namaste [www.yogameditationherdecke.de](http://www.yogameditationherdecke.de)

© Alle Rechte vorbehalten E-Mail: [info@wellbeing-and-awareness.de](mailto:info@wellbeing-and-awareness.de)

## Wegbeschreibung zum Seminarhaus Shanti



**Von Oberhausen & Bielefeld auf der A2:** Von der A2 an der Ausfahrt Nr. 27, Bielefeld- Zentrum abbiegen und auf der B66 Richtung Lage/ Detmold bis Lage fahren. Ab Lage der B 239 bis Horn Bad Meinberg folgen. In Bad Meinberg an der Ampelkreuzung, an der die B 239 scharf rechts abbiegt, geradeaus weiterfahren. An der nächsten Ampel rechts abfahren und den Schildern zum „Thermalbad“ und „Haus Yoga Vidya“ folgen. Das Seminarhaus Shanti ist der erste Gebäudekomplex auf der rechten Seite. Die Yoga Vidya Chakrapyramide ist am Ende der Straße, vorbei am Parkdeck und an den Parkplätzen.

**Von Münster, Hannover, Berlin, Hamburg auf der A2:** Auf der A2 an der Ausfahrt Nr.35, Bad Eilsen/ Ost abbiegen und Richtung Rinteln/ Lemgo/ Detmold und über Lemgo bis Detmold auf der B238 fahren. In Detmold der B 239 bis nach Bad Meinberg folgen. In Bad Meinberg an der Ampelkreuzung, an der die B 239 scharf rechts abbiegt, geradeaus weiterfahren. An der nächsten Ampel rechts abfahren und den Schildern zum „Thermalbad“ und „Yoga Vidya Bad Meinberg“ folgen.

**Mit dem Zug:** Bequem anreisen mit der Bahn und dann weiter mit der Buslinie 782

[www.stadtverkehr-detmold.de/images/pdf/Linie\\_782\\_Fahrplanbuch1.pdf](http://www.stadtverkehr-detmold.de/images/pdf/Linie_782_Fahrplanbuch1.pdf)

Diese bringt Sie vom Bahnhof Horn-Bad Meinberg bis fast vor unsere Haustüre.

Der Einstieg ist bei der Bushaltestelle "Abzweig Bahnhof". Diese finden Sie, wenn Sie sich - aus dem Zug aussteigend - nach links orientieren. Nach ca. 100 m ist sie, schräg-rechts gegenüber der nächsten Kreuzung, zu sehen.

Der uns nächstliegende Ausstieg ist die Haltestelle "Kurzentrums". Von da an sind es noch 3 Minuten Fußweg. Bitte folgen Sie der Beschilderung Richtung Yoga Vidya.

Nach der ersten Rechtskurve ist das Seminarhaus Shanti das erste Gebäude auf der rechten Seite.

Genaue Abfahrtszeiten und Ankunftszeiten erfragen Sie bitte über [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

**Mit dem Taxi ab Bahnhof Horn-Bad Meinberg:** Taxi Blomberger/Henke: 05234-9555, Taxi Prasse: 05234-89933. Bitte bestellen Sie das Taxi rechtzeitig (ein paar Tage im Voraus)!

**Mit dem Flugzeug:** Von folgenden Flughäfen gibt es Direktflüge, u.a. von Billigfluglinien (teilweise ab 29 €, z.B. Air Berlin) nach Paderborn: Frankfurt, München, Stuttgart, Nürnberg, Berlin, London, Madrid, Rom und andere. Ab Paderborn Flughafen mit dem Bus nach Paderborn Hauptbahnhof, von dort per Zug nach Bahnhof Horn-Bad Meinberg. Weiter mit Taxi (vorher bestellen) oder dem Bus nach Busbahnhof Bad Meinberg, dann zu Fuß Richtung Thermalbad, dann Richtung Yoga Vidya Bad Meinberg. Sonst Taxiruf, z.B. 05234/ 98805. Taxis vom Flughafen und zurück können am Flughafen bestellt werden: <https://www.airport-pad.com/fluege-reisen/anreisen-parken-uebernachten/anreisen/>. Flugzeiten: <http://www.airport-pad.com/> BUS: Günstige Busverbindungen ab Berlin, Ruhrgebiet, Hamburg, Bremen und anderen Städten. Siehe: [www.berlinlinienbus.de](http://www.berlinlinienbus.de) und [www.staatsbad-salzuflen.de](http://www.staatsbad-salzuflen.de)

Anmeldung und Kontakt:



**Anke Braun**

Tel.: +49 174 9 80 65 12,

© Alle Rechte vorbehalten E-Mail: [info@wellbeing-and-awareness.de](mailto:info@wellbeing-and-awareness.de)



**Sabine Stratmann**

YOGA & MEDITATION  
Namaste [www.yogameditationherdecke.de](http://www.yogameditationherdecke.de)