

2019

# AYURVEDA UND YOGA WELLNESS

*Gesund leben  
im Einklang mit der  
inneren und äußeren Natur*

Ayurveda-Wellness • Ayurveda-Therapie • Ayurveda-Seminare  
Ayurveda Aus- und Weiterbildungen • Yoga-Wellness  
Aktiv- und Wohlfühlseminare • Fastenseminare

YOGA  
Vidya

## Inhaltsverzeichnis

<b>Was ist Ayurveda?</b>	3
Einzelangebote in der Ayurveda-Oase Ayurvedische Massagen und Anwendungen, andere Massagen	5
<b>Ayurveda Wellness Pakete und Kuren</b> Halb- und mehrtägige Ayurveda Wellness Pakete, „Vata“-, „Pitta“- und „Kapha“-Verwöhnwochenende, Ayurveda Beauty Wochenende, Vitalkur, Ama-Kur, Verjüngungskur	8
<b>Ayurveda Beratung und Therapie</b> Ayurvedische Konsultation, Ayurveda-Therapie	13
<b>Ayurveda Seminare</b> Ayurveda Einführung, Yoga und Ayurveda Wellness, Ayurveda Massage, AyurYogaThaiMassage, Ayuryoga u.a.	14
<b>Ayurveda Aus- und Weiterbildungen</b> Ayurveda Gesundheitsberater, Ayurvedische Medizin, Massage Aus- und Weiterbildungen, Ayurveda Beauty und Wellness, Ayurveda Ernährungsberater, Ayurveda-Koch, AyurYoga, Lebensberater u.a.	20
<b>Yoga-Wellness bei Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg</b> Yoga Plus Pakete: Spontane Wohlfühl- und Fitness-Tage. Yoga Programm mit Schwimmen, Sauna und/oder Massage	26
<b>Yoga-Wohlfühl- und Aktiv-Seminare</b> Nordic Walking und Yoga u. a.	30
<b>Fastenseminare</b> Yoga Aktiv Fasten, Heil- und Reinigungsfasten, Fastenkursleiter Ausbildung, Individuelles Programm u. a.	32
<b>Yogaferien individuell</b>	35
<b>Allgemeine Informationen</b>	37
An- und Abreise, Unterkunft, Tagesablauf, Mahlzeiten, Teilnahmebedingungen	
Anmeldeformular	38
Ayurveda Therapeuten und Seminarleiter	39
Seminarorte siehe Rückseite	

### Alle Seminare mit Yogaprogramm, Mantra-Singen und Meditation.

Abkürzungen: SL Seminarleiter, MZ Mehrbett-, DZ Doppel-, EZ Einzelzimmer, S/Z Schlafsaal/Zelt, Womo Wohnmobil, BM Bad Meinberg, WW Westerwald, NO Nordsee, AL Allgäu

# Was ist Ayurveda?

**Ayurveda („das Wissen vom langen und gesunden Leben“) ist das älteste uns überlieferte Gesundheitssystem. Seine Wurzeln hat der Ayurveda in den Veden, den heiligen indischen Schriften. Er blickt somit auf eine 5000-jährige Tradition zurück.**

Ayurveda ist ein System der Vorbeugung und Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können. Ayurveda sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Er berücksichtigt die Wechselwirkungen des ganzen Organismus mit der Natur und Umwelt sowie die Beziehungen der verschiedenen Organsysteme im Körper zueinander. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Lehre von den drei Bioenergien (Doshas). Die Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha bezeichnen die Summe aller angeborenen Eigenschaften und Anlagen. In jedem Menschen wirkt eine bestimmte Zusammensetzung der Doshas, die seine körperlichen Eigenarten, sein Aussehen und seine persönlichen Neigungen und Abneigungen prägt. Sie regeln als die verborgenen Kräfte des Lebens alle biologischen, psychischen und physiologischen Funktionen des Körpers und des menschlichen Bewusstseins. Ist ihr Gleichgewicht gestört, so ist das Anfangsstadium einer Krankheit erreicht. Ayurveda ist die Kunst, dieses Gleichgewicht auf körperlicher und seelischer Ebene aufrechtzuerhalten bzw. wieder herzustellen.

#### Mittel dazu sind:

- eine fundierte Ernährungslehre, abgestimmt auf die individuelle Konstitution
- eine sehr kenntnisreiche Pflanzenheilkunde mit über 3.000 verschiedenen Pflanzen und Kräutern
- Reinigungstechniken (Panchakarma), Ölmassagen und andere Anwendungen
- spirituelle Yoga- und Meditationspraxis



Bei Yoga Vidya kannst du das gesamte Spektrum des Ayurveda erleben und seine wohltuenden Wirkungen erfahren. Im stimmungsvollen Ambiente unserer liebevoll gestalteten Oase kannst du dich mit ayurvedischen Anwendungen, Massagen, Packungen, Stirngüssen etc. verwöhnen lassen.

Je nach deinen Wünschen und Bedürfnissen kannst du auswählen aus dem Angebot:

**Ayurveda Massagen und Wellness:** Unser Ayurveda-Team bietet dir mit viel Herz und Freude eine Vielfalt von wohltuenden Ölmassagen und traditionellen Anwendungen.

**Ayurveda Seminare:** In jährlich über 100 Seminaren kannst du den ayurvedischen Lebensstil, typgerechte Lebensführung, Ernährung und ihre Anwendung im Alltag lernen.

**Ayurveda Ausbildungen:** In unseren Ayurveda Ausbildungen lernst du Ayurveda sehr tief kennen und professionell anzuwenden (ab Seite 20).

**Ayurveda-Therapie/Kuren:** Ayurveda Therapie ist eine ganzheitliche, sanfte und dabei sehr wirkungsvolle Behandlungsmethode. Sie hat sich bei vielen Beschwerdebildern bewährt.

Die Besonderheit bei Yoga Vidya:

## Ayurveda vegan = die Hochzeit von Yoga und Ayurveda

Es fußt auf Ahimsa – nicht verletzen – und setzt daher keinerlei tierische Produkte ein. Die geschickte Kombination hoch wirksamer pflanzlicher Substanzen, in Übereinstimmung mit den alten Schriften, generiert eine mindestens ebenbürtige, wenn nicht überlegene Wirkung. In klassischer Weise wird bei uns Ayurveda mit Yoga und Meditation kombiniert.



## Ayurveda Oase

Kostenlose Besichtigung mit Führung und Kurzvortrag jeden Samstag und Montag um 12:00 Uhr.

Unsere Ayurveda Oase im Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg bietet dir ideale Möglichkeiten für ein spontanes Wohlfühl-Ayurveda-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren und Relaxen in einem einladenden, harmonischen Ambiente in mehreren Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum. Unsere Ayurveda-Spezialisten verwöhnen, beraten und behandeln dich fachkundig.

### Sprechzeiten der Ayurveda- & Yoga-Therapieanmeldung:

Hier kannst du dich über die verschiedenen Ayurveda-Anwendungen und Pakete beraten lassen. **Telefonsprechzeiten täglich 14:30–16:00 Uhr**

Tel. **05234/87-2123** direkte Terminvereinbarung vor Ort zu den Sprechzeiten  
**Öffnungszeiten Ayurveda Oase Rezeption: Täglich 12:00–13:45 Uhr**  
 außer Di. **14:00–14:30 Uhr**  
 sowie Mi., Fr., So. **18:45–19:30 Uhr**

[ayurveda@yoga-vidya.de](mailto:ayurveda@yoga-vidya.de)

# Einzelangebote in der Ayurveda Oase



In Bad Meinberg: Täglich zwischen 8:15 und 18:45 Uhr. Zu den angegebenen Massagezeiten kommt jeweils eine Ruhezeit von 10–15 Minuten hinzu. Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren! Westerwald und Nordsee: Ayurveda Massagen nach Vereinbarung.

## Ayurvedische Massagen

**Ayurvedische Öl-Massagen und Behandlungen vitalisieren auf einzigartige Weise das Körpergewebe. Der gesamte Organismus entspannt sich und wird mit neuer Lebensenergie versorgt. Alle inneren Kanäle öffnen sich und der Körper wird zur Entgiftung, Zellerneuerung und Heilung angeregt.**

### Abhyanga-Massage: („Die große Einölung“)

Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage und eine der bekanntesten Ayurveda-Anwendungen. Sie verbindet harmonisch fließende Bewegungen, Techniken mit mehr Druck und sanften Ausstreichungen. Das einmassierte Öl reinigt und nährt alle Körpergewebe und stärkt das Immunsystem. **60 Min. 52 €; 90 Min. 76 €**

**Marma-Massage:** Bei dieser Anwendung werden die Marma-(Vital-) Punkte intensiv massiert, eingebettet in eine wundervolle Ayurveda-Massage. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert, Muskelverspannungen werden gelöst und Organfunktionen werden harmonisiert. Die Marma Massage hilft besonders auch bei Müdigkeit und Erschöpfung.

**90 Min. 83 €**

**Ayurvedische Entspannungs-Massage:** Eine individuelle Ayurveda-Massage, die je nach Wunsch angepasst werden kann. Die Massage löst Spannungen in den Muskeln und im Nervengewebe und steigert das Wohlbefinden. **45 Min. 42 €**

**Synchron-Abhyanga:** Vierhändige Massage, bei der zwei Therapeuten aufeinander abgestimmt fließend den gesamten Körper ausstreichen. Eine unvergleichlich wohltuende Erfahrung!

**45 Min. 61 €; 60 Min. 84 €**

**Mardhana-Rücken-Nacken-Massage:** Kräftige Rücken-Massage mit tiefen Streichungen zur Stimulierung der Energiekanäle. **30 Min. 36 €**

**Ayurvedische Rücken-Nacken-Massage (klassisch):** Löst grobe und energetische Blockaden durch speziell aufeinander abgestimmte und wohltuende Massagetechniken. **30 Min. 30 €**

**Mukhabhyanga:** Ayurvedische Gesichts- und Nackenmassage. Ein einzigartiges Wohlfühlerlebnis, das beruhigend auf das gesamte Nervensystem wirkt. Sie löst Stress und Sorgen, wirkt regenerierend und mildert Falten. **15 Min. 18 €**

**Shiro- und Mukhabhyanga:** Kombinierte ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage. Intensives Entspannungserlebnis zum geistigen „Loslassen“. Lindert bei nervlicher Anspannung, beugt vorzeitigem Haarausfall und Ergrauen vor. **30 Min. 30 €**

**Padabhyanga:** Ayurvedische Fußmassage. Öffnet den subtilen Zugang zur Erde und wirkt sehr entspannend, stressreduzierend und stoffwechselaktivierend. **30 Min. 30 €**

**Ayurvedische Bauch-Massage:** Bringt die Verdauungsenergie harmonisch in Fluss. Hilfreich bei psychischen Anspannungen, Frauenleiden, Energielosigkeit, Störungen im Bauch- und Beckenbereich. Kann Schmerzen im unteren Rücken lösen.

**20 Min. 20 €; 30 Min. 30 €**

**Garshan-Massage:** Handschuhmassage, ist ähnlich wie die Abhyanga eine Ganzkörpermassage, jedoch ohne Öl. Garshan bewirkt eine erhöhte Zellstoffaktivität, besonders hilfreich bei Kapha-bedingter Trägheit, und bringt neue Frische und Vitalität. Die Haut wird glatt und seidig poliert, besonders hilfreich bei Cellulitis. **45 Min. 39 €; 60 Min. 51 €**

**Udvardana:** (Pulvermassage) Aktivierende Ganzkörpermassage mit Kräutern, Salzen und speziellen Pasten. Als Peeling und zur Anregung des Stoffwechsels. Klassische ayurvedische Schönheitsanwendung für eine reine und geschmeidigere Haut. Dient zum Fettabbau, wirkt entschlackend und strafft das Bindegewebe. Kapha- und Vata-Mischung verfügbar. **60 Min. 65 €**

## Andere ayurvedische Anwendungen

**Shirodhara-Stirnguss:** Eine sehr beliebte klassische Ayurveda-Anwendung. Nach einer Massage fließt warmes Öl über Stirn und Kopf. Der Shirodhara harmonisiert beide Gehirnhälften und schwemmt geistige Unreinheiten aus. Der Geist wird geklärt und beruhigt. Durch die Öffnung des dritten Auges verbessern sich Intuition und Konzentration. Aufgrund der unvergleichbaren geistigen Entspannung ist der Stirnguss auch indiziert bei Schlafstörungen und anderen nervlichen Störungen.

**Großer Shirodhara-Stirnguss:** 20-minütiger Ölstrirnguss. Verbunden mit einer 55 Min. Ganzkörpereinölung. **75 Min. 108 €**

**Mittlerer Shirodhara-Stirnguss:** 15-minütiger Ölstrirnguss. Mit vorhergehender Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage. **45 Min. 65 €**

**Pinda-Sveda:** Warme Beutelmassage mit individuell abgestimmten Kräutern. Besonders angenehme Stempel-, Klopf- und Streichmassage zur Straffung des Hautgewebes. Indiziert u.a. bei Gelenksbeschwerden, Stoffwechselproblemen und Energielosigkeit. **60 Min. 65 €**

**Ayurvedische Gesichtspackung:** Individuell angepasste und wohltuende Kräuterpackung, verbunden mit einer speziellen Gesichtsmassage. **30 Min. 21 €**

Für die Ölanwendungen werden hochwertige Basisöle, wie Sesam-, Sonnenblumen-, Kokos- und Mandelöl verwendet, aus kontrolliert biologischem Anbau. Auf Wunsch können gegen Aufpreis spezielle ayurvedische Kräuteröle verwendet werden, um die Wirkung der Massage zu intensivieren.

**Vata/Pitta/Kapha-Öl-Aufpreis je nach Dauer:** für 30 Min. Massagen 1,50 €; 45 Min. 2,25 €; 60 Min. 3 € und für 90 Min. 4,50 €.

Preise für spezielle und therapeutische Öle (z.B. Bala, Mahanarayana) auf Anfrage.

**Svedana:** Ayurvedisches Dampfbad. Empfehlenswert nach einer Ölmassage, da die Hautporen sich durch Svedana öffnen, folglich das Öl besser aufgenommen wird und Giftstoffe im Körper leichter abtransportiert werden. Besonders schonendes Schwitzen, da der Kopf kühl gehalten wird und direkt im Anschluss liegend entspannt wird. **15 Min. 11 €**

**Aromabad-Entspannung:** Blütenbad mit entgiftenden Salzen (u.a. hochwertiges Jentschura® Badesalz mit gemahlenden Edelsteinen). Wirkt entschlackend und entsäuernd. **30 Min. 21 €**

**Naturkompresse:** Tiefenwirksame Rückenkomresse mit wärmendem Ingwer und weiteren Kräutern. Besonders empfehlenswert in Kombination mit einer Rückenmassage. **20 Min. 16 €**

**Kati Basti:** (Kati – Lendenwirbelsäule; Basti – Blase) Ein Ring aus Kichererbsenmehlteig wird auf dem Rücken geformt und mit ausgewählten Ölen gefüllt. Die Ölwanne am Rücken wirkt auch bei starken Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden und ist eine klassische Regenerationsbehandlung für die Bandscheiben. **60 Min. 55 €**

**Lepa:** Kräuterpackung z.B. mit Beinwell und medizinierten Ölen zur Linderung von Rückenbeschwerden. **45 Min. 32 €**

## Weitere Massagen

Massagetechniken mit unterschiedlichen Schwerpunkten zu vergleichsweise günstigen Preisen. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

**Thai-Yoga-Massage:** Durch passives Yoga, Akupressur und Massage wird der Energiefluss des Körpers harmonisiert. Eine aktivierende Anwendung ohne Öl, mit Kleidung. **45 Min. 38 €; 60 Min. 51 €**

**Fußreflexzonen-Massage:** Durch die Massage von Reflexzonen am Fuß werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert und die Meridiane aktiviert. **45 Min. 45 €**

**Klangschalen-Massage:** Verschiedene Klangschalen werden auf den Körper aufgelegt und übertragen ihre positiven Schwingungen. Diese sind als sehr angenehme, feine Vibrationen spürbar. Gleichzeitig werden neue Energien freigesetzt und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. **45 Min. 39 €; 60 Min. 44 €**

**Chakra-Aura-Harmonisierung:** Die Harmonisierung der Energiezentren und des Energiekörpers lässt dich dein volles Potential entwickeln. Mit Kleidung. **60 Min. 52 €**



**Flow of light:** Eine reine Energiemassage durch Handauflegen, bei der der Anwender lichtvolle Informationen in den gesamten Körper gibt. Energetische Blockaden werden aufgelöst und tiefe Regenerationskräfte erweckt. Mit Kleidung. **60 Min. 52 €**

**Nasya:** Naseneinlauf mit Medizinöl, bei Stirn- und Nebenhöhlenproblemen, als Schönheitsbehandlung und zur Harmonisierung des Zentralen Nervensystems. **60 Min. 56 €**

**Aroma-Rücken-Massage:** Zum Entspannen und Wohlfühlen. Du wirst umhüllt mit ätherischen Essenzen und genießt diese wunderbare Rücken-Nacken-Massage. **45 Min. 43 €**



**Prana-Massage:** Ganzheitlich-ausgleichende und entspannende Ölmassage, welche auf die Energiezentren wirkt und die feinstofflichen Körperkanäle reinigt. **45 Min. 39 €; 60 Min. 52 €**

**Lomi Lomi:** Die hawaiianische Energiemassage gleicht Energiedefizite aus, löst Verspannungen und regt Selbstheilungsprozesse an. Sie kann helfen, alte Muster loszulassen. **60 Min. 57 €; 90 Min. 76 €**

**Entgiftung Rücken:** Unsere Entgiftungsmassage auf dem Rücken ist die ideale Unterstützung für eine Reinigungskur. Auch bei hartnäckiger Verspannung und Ablagerungen ist diese Massage besonders hilfreich. Durch den zähen Sirup wird die Haut zum einen genährt und zum anderen bis in die tiefsten Schichten in Bewegung gebracht. **30 Min. 39 €**

**Ayurveda Beratung:** Siehe „Beratung und Therapie“, Seite 13.

*Storno-Vereinbarung für alle Einzelanwendungen (siehe Seite 37): Bei Rücktritt, Umbuchung und Gutschrift bis 2 Tage vor Behandlungs- oder Beratungstermin kostenlose Änderung, danach 50%ige Rückerstattung.*

# Wellness Pakete und Kuren



Gönne dir einen Vor- oder Nachmittag oder einen Kurzurlaub zum Aufladen, Regenerieren, Relaxen.

## Halbtagespakete

Die Anwendungen werden zusammenhängend gegeben.

Die Halbtagespakete bieten sich an, wenn du nicht so langfristig planen kannst oder einfach mal „reinschnuppern“ und dir etwas Gutes gönnen willst oder die wohltuende Wirkung von Ayurveda-Anwendungen kennen lernen möchtest. Du kannst sie besonders gut mit einem Aufenthalt als Urlaubsgast verbinden.

Halbtagespakete sind übrigens auch ein ideales Geschenk!

### Ayurvedisches „Stress lass nach“ Programm

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele

- Kleine Konsultation
- Abhyanga – Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Kleiner Shirodhara – Stirnguss
- Mukhabhyanga – spezielle Gesichtsmassage
- Aromabad

Dauer ca. 3 Stunden (ein Nachmittag oder ein Vormittag, ohne Übernachtung und Verpflegung) 145 €

### Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket

Wohlfühltag – ideal als Zusatztag zu einem Seminar oder als Urlaubsgast

Programm wie beim „Stress lass nach“ Paket, mit einer zusätzlichen Übernachtung und Vollwert-Verpflegung plus Yogastunde, Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit, am Vortrag teilzunehmen.

MZ 195 €; DZ 211 €; EZ 227 €; S/Z/Womo 181 €

### Verwöhntag Lotus

Balsam für Körper, Geist und Seele

- Abhyanga – Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen (alternativ auch Synchronmassage möglich, Aufschlag 35 €)
- Mukhabhyanga – Gesichtsmassage mit spez. Öl
- Shiroabhyanga – Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja-Öl
- Peeling
- Ayurvedische Gesichtsmaske
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken des ganzen Körpers

Dauer ca. 3 Stunden

(ohne Übernachtung und Verpflegung), 140 €

### Ayurvedisches Rückenpaket

Entspannung und Erholung für deinen Rücken

- Schmerzstillende ayurvedische Kräuterauflage
- Ayurvedische Rücken-Nacken-Massage mit einem ausgesuchten ayurvedischen Kräuteröl
- Shiroabhyanga – Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja Öl

Dauer ca. 2 Stunden

(ohne Übernachtung und Verpflegung) 82 €

### Schönheits-Paket

- Sanfte Gesichtsreinigung und Peeling
- Gesichtsmassage mit Mandel- oder Rosenöl
- Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja Öl
- Individuelle ayurvedische Gesichtspackung
- Krönender Abschluss: ein kleiner Stirnguss – optional

Dauer ca. 120 Minuten (ohne Übernachtung und Verpflegung), 99€, ohne Stirnguss: Dauer ca. 90 Minuten, 67 €

## Wochenend-Pakete

Beginn jeweils Fr., So., Mi. und nach Absprache

### Ayurveda Verwöhnwochenende

Ein Verwöhnwochenende für deine Dosha-Konstitution.

Ein Verwöhnwochenende entsprechend deiner Dosha-Konstitution. Die Anwendungen werden nach einer kleinen Konsultation an deine Konstitution (z.B. Vata, Pitta, Kapha bzw. Mischtyp) angepasst, z. B.:

#### „Vata-Verwöhnwochenende“

- Abhyanga-Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Mittlerer Shirodhara – tiefenentspannender Stirnölfluss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Teilmassage nach Wahl
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

#### „Kapha-Verwöhnwochenende“

- Garshan-Massage (Handschuhmassage) oder Abhyanga-Ganzkörpermassage mit aktivierendem Öl
- Kombinierte Bauch-Fußmassage
- Pranamassage
- Teilmassage nach Wahl
- Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf oder Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

#### „Pitta-Verwöhnwochenende“

- Abhyanga-Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Mittlerer Shirodhara – tiefenentspannender Stirnölfluss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Teilmassage nach Wahl
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

Preise (alles inklusive, am Wochenende):

Fr.-So.: MZ 308 €; DZ 340 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 281 €

Auch So.-Di. oder Mi.-Fr. möglich:

MZ 293 €; DZ 327 €; EZ 360 €; S/Z/Womo 266 €

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 194 €).

### Ayurveda Beauty-Wochenende

- Mukhabhyanga – spezielle ayurvedische Gesichtsmassage
- Shiroabhyanga – Kopfmassage mit Bringaraja-Öl
- Ayurvedische Gesichtsmaske
- Udvartana – besonders aktivierende Ganzkörper-Pastenmassage mit verjüngenden Kräutern
- Ayurvedische Fußmassage
- Svedana-Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf

Preise (alles inklusive):

Fr.-So.: MZ 274€; DZ 306 €; EZ 340 €; S/Z/Womo 247 €

So.-Di.: MZ 259 €; DZ 291 €; EZ 325 €; S/Z/Womo 233 €

Auch Mi.-Fr. möglich.

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 159 €).

## Bei Übernachtung im Haus umfassen die mehrtägigen Pakete:

7:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit zum Vortrag;

9:15 Uhr oder

16:15 Uhr Yogastunde (105 Min.) mit Anfangsentspannung, Atem- und Yoga-Übungen, Tiefenentspannung;

11:00 Uhr Brunch,

18:00 Uhr Abendessen. Vegetarische, ayurvedische Vollwertverpflegung aus ökologischem Anbau (reichhaltiges Buffet);

20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit, am Vortrag teilzunehmen.

Die Anwendungszeiten für dein gebuchtes Ayurveda Programm stimmst du mit der Ayurveda Oase ab.

## Mehrtägige Wellness-Kuren

Jede unserer Wellness-Kuren ist eine ideale Zusammenstellung wohltuender Ayurveda-Anwendungen zu einem pauschal buchbaren Paket. Die idyllische Umgebung nahe den Externsteinen im Teutoburger Wald, individuelles Yoga- und Meditationsprogramm sowie die biologische Vollwertkost machen Ayurveda zu einem einzigartigen Erlebnis für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und tiefe Erholung.

### Anmeldungen zur Einzelberatung

nimmt gerne unsere Ayurveda- und Yoga-Therapie-Anmeldung entgegen. Dort kannst du dich auch über die verschiedenen Ayurveda-Anwendungen und Pakete beraten lassen.

Telefonsprechzeiten der Ayurveda-Rezeption:

täglich 14:30 – 16:00 Uhr

Tel. 05234/87-2123

ayurveda@yoga-vidya.de  
yoga-vidya.de/ayurveda

### Ayurvedische Vitalkur

Tanke neue Kraft und Vitalität

(3 Übernachtungen)

- Kleine ayurvedische Konsultation
- Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Kräuterölen
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Mittlerer Shirodhara - tiefenentspannender Stirnölfluss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Udvartana - besonders aktivierende Pasten- oder Pulvermassage mit Kräutern und Salzen
- Svedana - Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf

Preise (alles inklusive, ohne Wochenende):

MZ 389 €; DZ 439 €; EZ 490 €; S/Z/Womo 350 €

Mit Wochenende:

MZ 404 €; DZ 453 €; EZ 504 €; S/Z/Womo 364 €

(Nur Anwendungen: 239 €)

### Ayurvedisches 4-tägiges Rücken-Fit-Programm

Ein einzigartig vitalisierendes Rückenverwöhnprogramm (4 Übernachtungen)

- Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Naturkompressen für eine wohltuende, tiefwirksame und wärmende Rückenbehandlung
- Spezielle Rückenmassage mit ausgesuchten ayurvedischen Kräuterölen
- Yoga-Rückenübungen individuell angepasst mit Kurzvortrag (Einzelstunde)
- Kati Basti - Ölbad auf dem Rücken mit ausgewählten Ölen
- Lepa - Kräuterpackung zur Linderung von Rückenbeschwerden
- Padabhyanga - ayurvedische Fußmassage

Preise (alles inklusive ohne Wochenende):

MZ 450 €; DZ 516 €; EZ 583 €; S/Z/Womo 397 €

Mit Wochenende:

MZ 464 €; DZ 530 €; EZ 597 €; S/Z/Womo 406 €

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm,

Übernachtung und Verpflegung 251 €)

### Ayurvedische Verwöhnwoche

Besonders zur Erholung und Regenerierung geeignet (5 Übernachtungen)

- Kleine ayurvedische Konsultation
- 2 x Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Svedana - Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf
- Pinda Sveda - warme Beutelmassage, nährend und hautstraffend
- Shirodhara - Stirnguß, mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Teilmassage (30 Min.) je nach Bedarf: Gesicht-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Preise (alles inklusive ohne Wochenende):

MZ 588 €; DZ 671 €; EZ 754 €; S/Z/Womo 522 €

Mit Wochenende:

MZ 602 €; DZ 684 €; EZ 770 €; S/Z/Womo 536 €

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung

und Verpflegung 337 €)



### Kleine Ama-Entgiftungskur

Entgiften und Entschlacken

(5 Übernachtungen)

Als Ama werden Toxine, Schlacken bezeichnet, die sich im Laufe der Zeit durch Ernährung, Umwelteinflüsse und schädigende Gewohnheiten im Körper gebildet haben. Durch diese Kur wird der Entgiftungsprozess im Körper angeregt, um Amas auszuscheiden. Spezielle Ernährungsempfehlungen, entgiftende Behandlungen sowie die Ausleitung über spezielle Kräuterpräparate fördern diese besondere Kur.

- Spezielle, entgiftende Ernährungsempfehlungen
- Ausleitung über spezielle Kräuterpräparate
- Ayurvedische Gesundheitsberatung mit Tipps zur Entgiftung
- 2 x Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- 2 x Svedana - Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf
- Je nach Konstitution Udvartana (Pulvermassage), Garshan (Handschuhmassage) plus Svedana oder eine zusätzliche Abhyanga plus Svedana
- Spezielle Rückenmassage zur Entgiftung
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Teilmassage (30 Min.) je nach Bedarf: Gesicht-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Preise mit Wochenende:

MZ 591 €; DZ 672 €; EZ 756 €; S/Z/Womo 524 €

Preise ohne Wochenende:

MZ 576 €; DZ 654 €; EZ 742 €; S/Z/Womo 510 €

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 326 €)

### Ayurvedische Verjüngungskur

(7 Übernachtungen)

Durch ganzheitliche Pulver-, Pasten und Handschuhmassagen wird der Stoffwechsel angeregt und eine

Gewebestraffung erreicht. Der Entgiftungsprozess im Körper wird angeregt. Mit wirkungsvollen Ölen und dynamischen Behandlungsformen werden typische Problemzonen wie Po, Bauch, Oberschenkel und Unterarme massiert und behandelt.

- Einstündige ayurvedische Konsultation mit speziellen Ernährungsempfehlungen
- Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Pinda Sveda - warme Beutelmassage, nährend und hautstraffend
- Kopf- und Gesichtsmassage und ayurvedische Gesichtsmaske
- Garshan-Massage - aktivierende und gewebe-straffende Handschuhmassage
- Udvartana - besonders aktivierende Pasten- oder Pulvermassage mit Kräutern und Salzen
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- 1x Schwimmen und Sauna

Preise (alles inklusive):

MZ 697 €; DZ 812 €; EZ 928 €; S/Z/Womo 602 €

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 343 €)

### Vegane Ernährungsberatung nach ayurvedischen Prinzipien

Interessiert dich die vegane Lebensweise? Möchtest du wissen, wie du dich und deine Familie auch in speziellen Lebenslagen gesund vegan ernähren kannst? Für grundlegende Tipps zur Umstellung und die Basics der veganen Ernährung gibt es die kleine Beratung: 30 Min. 23 €

Für eine umfassendere Beratung und bei speziellen Bedürfnissen, wie Schwangerschaft, Sport oder gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich die große Beratung: 60 Min. 48 €

## Individuelle Ayurveda Detox Kur

mit Julia Lang, Heilpraktikerin, Leitung Ayurveda Therapie

Unsere speziell entwickelte, individuelle Reinigungskur vereint Elemente aus dem klassischen Pancha Karma mit naturheilkundlichen Ausleitungsverfahren und europäischen Kräut zubereitungen. Ergänzend zur Entgiftung auf körperlicher Ebene bieten wir die Möglichkeit, auch auf tieferen Ebenen zu reinigen. Unterstützt wird dies durch sanfte psychotherapeutische Verfahren, wie Gespräche, Arbeit mit dem inneren Kind, schamanische Methoden, Familienstellen etc. Die Kur eignet sich auch sehr gut zur Ausleitung von Schwermetallen, insbesondere Quecksilber aus Amalgamfüllungen.

Mittels individuell durchgeführter Ölmassagen, Schwitzbädern, Stirngüssen, Frischkräuter-Zubereitungen sowie weiterer ayurvedischer und naturheilkundlicher Anwendungen werden Gifte in Körper und Geist gelöst und anschließend über sanfte Ausleitungsverfahren eliminiert. In Kombination mit Yogaübungen, Meditation und therapeutischen Gesprächen kann Ayurveda Detox zu neuem Wohlbefinden, besserem Körpergefühl, Gesundheit, Schönheit und einer harmonischen psychischen Verfassung führen. Wunderbar, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Alle Behandlungen werden nach einer umfangreichen Konsultation individuell auf dich abgestimmt. Eine spezielle Kost, Kräuter, Wildkräuter und Mikroalgen unterstützen den Reinigungsprozess. Ayurveda Detox bei Yoga Vidya heißt, eingebunden zu sein in eine besondere spirituelle Atmosphäre, yogische Einfachheit bei gleichzeitig hoher Qualität der Anwendungen und vergleichsweise günstigen Preisen.

Je nach Konstitution können folgende Anwendungen indiziert sein:

- Abhyanga (Ganzkörpermassagen)
- Svedana (Dampfbäder)
- Shirodhara (Stirnölgüsse)
- Udvartana (Pasten/Pulvermassagen)
- Kizhi (Kräuterbeutelmassagen)
- Navarakizhi (Reisbeutelmassagen)
- Nasya (Nasen-Kopf-Reinigung)
- Virechana (therapeutisches Abführen)
- Vasthi (Darm-Einläufe)
- Vamana (therapeutisches Erbrechen)

Durchschnittliche Behandlungszeit: 90 Min. tägl.  
Termine auf Anfrage!

**7 Übernachtungen inklusive Gesamtprogramm**  
MZ 1.053 €, DZ 1.168 €, EZ 1.287 €, S/Z/Womo 962 €  
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 709 €)

**14 Übernachtungen inkl. Gesamtprogramm**  
MZ 2.039 €, DZ 2.269 €, EZ 2.506 €, S/Z/Womo 1.832 €  
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 1.375 €)

**Tagespauschale für individuelle Zusatzbuchung**  
MZ 154 €; DZ 172 €; EZ 188 €; S/Z/Womo 141 €  
(Nur Anwendungen: 98 €)



## Beratung und Therapie



Für eine telefonische Beratung stehen die Ansprechpartner/innen der Ayurveda und Yoga-Therapieanmeldung gerne zur Verfügung, täglich 14:30 - 16:00 Tel. 05234/87-2123

### Ayurveda Beratung

Große ayurvedische Konsultation

Ayurveda-Therapie- und Gesundheitsberatung nach dem Tridoshakonzept. Jeder Mensch hat eine individuelle Konstitution. Eine entsprechende Ernährung und Lebensführung zu pflegen, ist der Schlüssel zur Gesundheit. Speziell bei der Großen Konsultation findet eine fundierte und umfangreiche Beratung hinsichtlich des individuellen Störungsbildes statt. Die Ernährung wird auf die individuellen Bedürfnisse umgestellt sowie weitere ayurvedische Behandlungsstrategien und Kräuterheilverfahren integriert, die auch im Alltag angewendet werden können.

60 Min. 48 €

#### Kleine ayurvedische Konsultation

Bestimmung der individuellen Konstitution und eine kurze Beratung. Gut geeignet, um einen Einstieg ins Ayurveda zu gewinnen und sich selbst ein wenig mehr kennenzulernen. 30 Min. 23 €

### Ayurveda-Therapie

Nach ayurvedischer Auffassung ist jede Krankheit auf ein bestimmtes Elementungleichgewicht zurückzuführen. Anders als in der modernen westlichen Medizin wird nicht das Symptom behandelt, sondern der Mensch als Ganzes. Körperorientierte (Yukti Vyapasraya), geistige (Sattvavajaya) und seelisch orientierte (Daiva Vyapasraya) Therapieformen ergeben ein fundiertes Behandlungskonzept. Die vollständige Ayurveda-Therapie umfasst Ursachenbeseitigung, Ausgleichen der Doshas (Bioenergien), Mobilisieren und Ausleiten spezifischer Giftstoffe, geistige Erholung und Regenerierung jedes Körpergewebes.

Der Beginn jeder Ayurveda-Therapie ist eine umfangreiche Konstitutionsanalyse. Diese zielt auf eine Beratung hinsichtlich Ernährung, Lebensweise sowie innere und äußere Kräutertherapie ab. Des Weiteren werden die Ayurveda-Behandlungen mit den indizierten Kräuterölen festgelegt. Entsprechend des Biotyps werden Reinigungs- und Ausleitungsstechniken ausgewählt. Tägliche, angeleitete Meditations- und Yogapraxis unterstützen den Reinigungs- und Genesungsprozess äußerst wirkungsvoll.

Die Ayurveda-Therapie wird von erfahrenen Therapeuten angeleitet. Ayurveda-Therapie ist indiziert, um die Regenerierung des jeweiligen Gewebes zu erzielen, die gestörten Elemente auszugleichen, Krankheit verursachende Schlackenstoffe zu eliminieren und die Immunkraft zu stärken.

*Indikationen:* Verdauungs- und Stoffwechselstörungen, rheumatische Probleme, Unter-/Übergewicht, Schlafstörungen sowie nervliche Störungen, Allergien, Atemwegsbeschwerden, Hauterkrankungen - z.B. Neurodermitis -, Infektionsanfälligkeit, Bluthochdruck, etc.

Im Rahmen der Ayurvedatherapie möglich:

- Individuelle Anti-Cellulite Behandlung
- Individuelles Gewichtsreduktionsprogramm



Fachkundige Anleitung durch **Julia Lang** – Heilpraktikerin und Leiterin der Ayurveda Oase.  
Siehe Seite 39.

### Ayurveda Therapie Preise

**Tagespauschale (alles inklusive)**  
für 60 Min. tägliche Behandlungsdauer:  
MZ 128 €; DZ 144 €; EZ 159 €; S/Z/Womo 114 €  
(nur Anwendungen: 72 €)  
Für 90 Min. tägliche Behandlungsdauer:  
MZ 154 €; DZ 172 €; EZ 188 €; S/Z/Womo 141 €  
(nur Anwendungen: 98 €)

# Seminare



Eingebettet in Yoga-Übungen, Meditation und Mantra-Singen wird das Seminar für dich zu einem „Jungbrunnen“ für Körper, Geist und Seele.

Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme sind Gesundheit, geistige Flexibilität und Natürlichkeit im Umgang mit dem eigenen Körper. Bei vorhandenen Krankheiten bitte vorher anrufen.



Es gibt in Bad Meinberg alle zwei Wochen, im Westerwald ca. ein Mal im Monat ein Ayurveda Seminar, das für alle offen ist.

Jedes Wochenende in Bad Meinberg kannst du außerdem ideal mit dem Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket (siehe ab Seite 8) kombinieren. So kannst du wohltuende praktische Ayurveda-Anwendungen als Abrundung deines Wochenendseminars erleben und genießen: Kleine Konsultation, Abhyanga, Shirodhara, Mukhabhyanga und Mineralsalzbad am Sonntag-nachmittag, inklusive einer weiteren Übernachtung.

Alle folgenden Angebote sind Pauschalseminare inklusive des gesamten Programms wie nachfolgend beschrieben und Yogaprogramm (Meditation, Mantra-Singen morgens und abends, Yogastunden, Vorträge, Workshops) sowie vegetarisch-vegane Bio-Vollwertkost.

BM = Bad Meinberg  
 WW = Westerwald  
 NO = Nordsee  
 AL = Allgäu  
 Tagesablauf siehe Seite 37.

## Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage. Keine Vorkenntnisse nötig.

BM 8.-10.2., 19.-21.4., 7.-9.6., 13.-15.9.

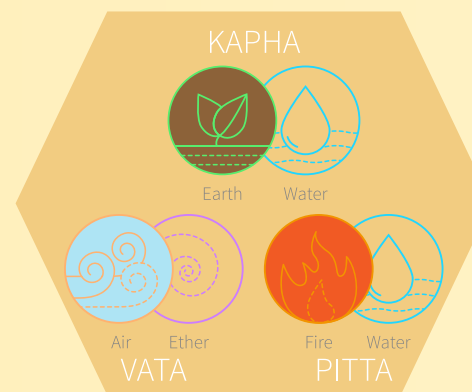
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

BM 19.-22.4., 7.-10.6.

MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €; S/Z/Womo 212 €

WW 5.-7.4., 6.-8.9.

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €



## 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 Yoga Stunde. 10:00-18:00 Uhr. 63 €

BM 25.2., 1.5., 19.8., 25.11.

## Ayurveda vegan

Dieses Seminar ist eigenständig, aber auch empfohlener Baustein zur Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in. Es vermittelt dir zum einen ein fundiertes Basiswissen und lässt dich zum anderen genüsslich in die neue, kreative, rohkostbetonte Ayurveda-Küche eintauchen.

Superfoods und das Sammeln von Wildkräutern zur Herstellung von Smoothies und Suppen gehören ebenso dazu wie die Kreation ayurvedisch-typgerechter Salate, Soßen, Pesti, Desserts und vielem mehr.

BM 29.-31.3., 4.-6.10. SL: Radharani Priya Wloka

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## 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.

BM 14.-19.4.,

BM 13.-18.10. SL: Krishnashakti Stiboy

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

## Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Erfahre die wohltuende und heilende Wirkung dieser Naturmethoden.

BM 18.-20.10.

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## Ayurveda im täglichen Leben NEU

Ayurveda ist ein 5000 Jahre altes System der Naturheilkunde mit Ursprung in der vedischen Kultur Indiens. Betrachte dein «Dosha», deinen spezifischen Körper-Geist-Typ, der dir ermöglicht, auf mehr Energie zuzugreifen und zu einer besseren allgemeinen Gesundheit verhilft. Du erhältst Tipps für die spezifische Ernährung für dein Dosha und tägliche einfache Übungen, die deine Energie verstärken.

BM 2.-4.8. SL: Chitra Sukhu

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

Englisch mit deutscher Übersetzung





## Ayurveda Fussmassage

Du lernst eine einfache und wohltuende Ölmassage für die Füße zu geben. Füße werden im Alltag stark beansprucht. Durch das Massieren werden Verspannungen gelöst, Gelenke wieder beweglicher und die Energiepunkte und -bahnen angeregt.

BM 9.-11.8. SL: Gundi Nowak

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



## Thai Yoga Massage

Bedeutet übersetzt so viel wie „uralte heilsame Berührung“. Sie besteht aus passiven Streckpositionen und Dehnbewegungen aus dem Yoga, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen. Zehn ausgewählte Energielinien, die nach ayurvedischer Lehre den Körper als energetisches Netz durchziehen, werden über sanfte Dehnung und mit dem rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Die Thai-Massage findet bekleidet auf einer Bodenmatte statt. In Partnerübungen erlernst du Sequenzen dieser wohltuenden Massagetechnik.

NO 9.-11.8. SL: Charry Devi Ruiz

MZ 194 €; DZ 236 €; EZ 278 €; S/Z 165 €



## Ayurveda Massage Wochenende

Lerne, deine innere Stimme wahrzunehmen und zu beachten, das persönliche Gleichgewicht im Fluss zu halten. In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage. Keine Vorkenntnisse nötig.

BM 18.-20.1. SL: Fabian Landahl

BM 15.-17.2., 6.-8.12. SL: Krishnashakti Stiboy

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## Ayurveda für die Frau in den Wechseljahren

Du lernst Eigenschaften und Symptome der Menopause kennen und wie daraus resultierende Herausforderungen aus der Sicht des Ayurveda angegangen werden können. Durch die Praxis von Yoga, Ayurveda und Meditation werden deine Doshas harmonisiert. Die indische Ayurveda-Ärztin Dr. Aruna kann dir aus ihrer langjährigen Erfahrung wertvolle Tipps geben.

BM 1.-3.11. SL: Dr. Aruna Rajendran

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

Englisch mit deutscher Übersetzung

## AyurYogaThaiMassage – Die Kunst der Berührung

AyurYogaThaiMassage (AYTM) ist eine einzigartige Körpertherapie in der Tradition des Leibarztes Budhdhas. Sie ist das Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga, und wird auch als „passives Yoga“ bezeichnet. Passive Yogaübungen, zielgerichtete Berührung und meditative Aufmerksamkeit intensivieren die eigene Wahrnehmung, Körper und Gemüt können sich regenerieren. Vertrauen und soziale Fähigkeiten wie Empathie können auf subtile und spielerische Art und Weise geübt werden.

BM 18.-20.1., 8.-10.11. SL: Lara-M. Vucemilovic

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



## Ayurveda Marma Therapie

Marmas sind die Meridian-Punkte des Ayurveda, die Organen, Nerven und anderen Systemen des Körpers entsprechen. Durch die Manipulation von Marmas durch Abhyanga (Massage), Mardana (Akupressur), Aromatherapie, Prana-Heilung, Kräuter (Lepa), Raktamokshan (Aderlass), Marma punktieren und Agni Karma, kann das Prana (Lebensenergie) gesteuert werden, um Blockaden zu entfernen und den Energiefluss zu stimulieren, so dass ein gesunder Zustand von Körper, Geist und Seele entsteht.

BM 12.-17.5. SL: Dr. Aruna Rajendran

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

Englisch mit deutscher Übersetzung

## Ayurveda Meditationstechniken

Meditation ist die höchste aller Yoga Praktiken. Meditation ist mehr als nur Schließen der Augen und ruhiges Sitzen: Sie bedingt Harmonie in Körper, Geist, Sinnen und Prana (Lebensenergie). Du lernst:

- Vorbereitungen und Hilfen für die Meditation
- Mantra, Yantra und Ritual
- Meditationstechniken für bestimmte Doshas (Grundenergien)
- Kräuter, Ernährung und Lebensstil für mehr Sattwa und Tiefe der Meditation.

BM 22.-24.2. SL: Kati Tripura Voß

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



## Die Magie der Berührung im Ayurveda NEU

Bist du dir der Kraft der Berührungen, die du ständig genießt, bewusst? Es gibt verschiedene Konzepte der Berührung und ihrer Funktionen. Du betrachtest Berührung von einem klinischen Gesichtspunkt, wirst die Marmapunkte kennenlernen und lernen, wie du massierst.

BM 14.-19.7. SL: Veda Chaitanya

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

Englisch mit deutscher Übersetzung

## Ayurveda Yogapraxis NEU

Du tauchst tief ein in eine ganzheitliche Yogapraxis mit Berücksichtigung der gesundheitlichen und psychischen Aspekte des Ayurveda. Inhalte u.a.: Grundlagen des ayurvedischen Menschenbildes, wie wirkt Yoga auf die Doshas des Ayurveda, spezielle Entspannungstechniken, Pranayamas, Mantras und Meditationen.

BM 7.-12.7. SL: Kuldeep Kaur Wulsch

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

## Ayuryoga

Erklärung der ayurvedischen Doshas Vata, Pitta und Kapha und ihre Beziehung zu Asanas und Pranayama. Hatha Yoga Stunden mit Anpassung und Erweiterung der Yoga Vidya Reihe an die drei Doshas. Die Synergie von Yoga und Ayurveda optimal nutzen. Geeignet für die eigene Praxis wie auch für neue Impulse für Yoga-Unterrichtende.

BM 25.-27.1. SL: Jeannine Hofmeister

WW 1.-3.2. SL: Gauri Daniela Reich, 17.-19.5. SL: Kuldeep Kaur Wulsch

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## Yoga, Ayurveda und Mantra für Frauen

Eine unschlagbare Kombination, um Kraft zu tanken und die Göttin in dir zu entdecken. Erlerne Grundlagen des Ayurveda und der Heilkunde für Frauen. Mit Massageworkshop, Mantra-Singen, Yoga und köstlicher bio-vegetarischer/vegane Küche.

BM 14.-16.6. SL: Durga Devi

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



## Roh Vegan trifft Ayurveda NEU

Möchtest du erfahren, wie du Rohkost besser vertragen oder ihre Wirkung für dich optimieren kannst? Tipps aus der Praxis einer erfahrenen Ayurveda Therapeutin helfen dir, vitale Nahrung gemäß deinem Konstitutionstyp anzupassen. Mit Einführung in die Grundprinzipien des Ayurveda Konstitutionsbestimmung und praktischer Umsetzung in der Küche.

BM 10.-12.5. SL: Julia Lang

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## Ayurveda Vegan Kochen – Italian Style NEU

Italienische Küche und Ayurveda? Warum nicht! Die Prinzipien des Ayurveda können jede Küche der Welt bereichern! Du bist eingeladen – in Begleitung einer echten Italienerin – zu einem Ausflug in ihre heimliche vegane Küche, zu Tagen erfüllt vom Duft sinnlicher Kräuter und der Zubereitung von Antipasti bis Dessert.

BM 7.-9.6. SL: Vilasini Valentina Greco

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## Ayurvedisch Kochen

Du bekommst einen Einblick in die ayurvedische Ernährungsweise und lernst einige Grundrezepte kennen. Wir kochen zweimal gemeinsam. Yoga, Meditation und Mantra-Singen runden das Programm ab.

BM 1.-3.2., 29.11.–1.12. SL: Manikaran Goel, SL: Annedore Kurzweil-Goel

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



## Europäische und ayurvedische Phytotherapie in der Hausapotheke NEU

Vorstellung europäischer und ayurvedischer Heilkräuter, klassifiziert nach ayurvedischen Richtlinien. Dir wird das grundlegende Konzept der ayurvedischen Pflanzenheilkunde dargelegt, die einzelnen Pflanzen erläutert, die Darreichungsform als auch der pharmazeutische Name genannt. Mit Verkostung verschiedener Heilpflanzen.

BM 26.-28.7. SL: Kati Tripura Voß

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## Tinnitus mit Ayurveda lindern NEU

Du erhältst eine klare Sicht auf Tinnitus und seine Ursachen und erfährst, wie du ihn mit ayurvedischen Methoden behandeln und ihm vorbeugen kannst. Mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen.

BM 26.-28.7. SL: Dr. Aruna Rajendran

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

Englisch mit deutscher Übersetzung



# Aus- und Weiterbildungen



Der Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten und der Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten führen verschiedene Ayurveda Ausbildungen wie auch die Ausbildungen zum/r Entspannungs-, Meditations-, Atemkursleiter/in und Fußreflexzonen-Masseur/in und andere durch.

Nähere Infos findest du in der Sonderbroschüre „Yoga Vidya Aus- und Weiterbildungen 2019“

Bitte anfordern (Tel.: 05234/87-0, E-Mail: [info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de) oder Internet: [yoga-vidya.de/ausbildungen](http://yoga-vidya.de/ausbildungen))

**Teilnahmevoraussetzung:** Grundkenntnisse in Ayurveda, Offenheit für Yoga und Spiritualität. Weiterbildungen setzen meist die Gesundheitsberater-Ausbildung oder ähnliche Vorkenntnisse voraus. Manche Ausbildungen haben besondere Voraussetzungen. Details siehe Ausbildungsbroschüre.

**Alle Ausbildungen mit Zertifikat** anerkannt vom Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater (BYVG).

## Ayurveda Ausbildung Vorbereitungsseminar

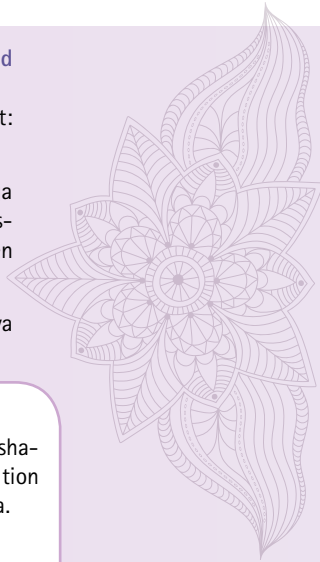
Einführung ins Ayurveda in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Ayurveda Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya.

BM 11.-13.1. SL: Krishnashakti Stiboy

BM 5.-7.4. SL: Radharani Priya Wloka

BM 6.-8.9. SL: Nanda Schetelich

MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €



## Gründungsseminar für Yoga- lehrer und Gesundheitsberater

Informiere dich über alle Aspekte einer Existenzgründung. In diesem Seminar erlernst du die systematische Vorgehensweise von der Konkretisierung der Idee über das Sammeln erster Informationen, dem Knüpfen wichtiger Kontakte, Klären von Standortfragen, Formalitäten, Gründungen aus der Arbeitslosigkeit, staatliche Zuschüsse, uvm. Du bekommst die Möglichkeit, gemeinsam mit der Seminarleiterin erste Ansätze für deine Existenzgründung zu erarbeiten, so dass du deine Selbständigkeit auf gesunde Füße stellen kannst.

**Teilnahmevoraussetzung:** Yogalehrerausbildung, anderer Gesundheitsberuf oder du befindest dich zurzeit in Ausbildung.

BM 25.-27.10. SL: Ute C. Gerhardt

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung intensiv

Ganzheitliche Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis. 4-Wochen-Intensiv, auch 2x2 Wochen oder 4x1 Woche möglich.

BM 3.2.-3.3. SL: Janavallabha Das Wloka, Radharani Priya Wloka

BM 3.11.-1.12. SL: Janavallabha Das Wloka

MZ 2.593 €; DZ 3.050 €; EZ 3.525 €; S/Z/Womo 2.229 €

## 1jährige Ausbildung berufsbegleitend im Yoga Vidya Center Augsburg.

Details bitte im Zentrum erfragen:  
[yoga-vidya.de/center](http://yoga-vidya.de/center)

## Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs

Hier hast du die einmalige Gelegenheit, dir in einer systematischen, zweiteiligen Ausbildung unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arztes das Wissen über die 5000 Jahre alte ayurvedische Theorie sowie über praktische Anwendungen anzueignen. Intensive 9-tägige Grundausbildung (mit Vertiefungsmöglichkeit im Aufbaukurs, der nur alle zwei Jahre stattfindet; nächstes Mal voraussichtlich 2020). Geeignet für Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater, Krankengymnasten, Masseure, Yogalehrer, um ihr

Wissens- und Anwendungsspektrum zu erweitern, aber auch für interessierte Laien.

BM 16.-23.6. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra

MZ 706 €; DZ 821 €; EZ 939 €; S/Z/Womo 615 €

Englisch mit deutscher Übersetzung.

## Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abyhanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörpermassage. Abyhanga verbindet auf harmonisch-fließende Weise mehrere therapeutische Techniken zur Heilung und Gesunderhaltung des Körpers.

BM 4.-18.1., 14.-28.7. SL: Galit Zairi

MZ 1.218 €; DZ 1.446 €; EZ 1.683 €; S/Z/Womo 1.036 €

## Halbjährige Ausbildung berufsbegleitend im Yoga Vidya Stadtzentrum Karlsruhe und Tübingen.

Details bitte im Zentrum erfragen: [yoga-vidya.de/center](http://yoga-vidya.de/center)

## Ayurveda Marma Therapie Ausbildung

Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung eines indischen Ayurveda Arztes lernst du, wie über die Marma das Prana gesteuert werden kann, um Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu stimulieren.

BM 29.6.-6.10. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra

MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

Englisch mit deutscher Übersetzung



## Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage-Therapeuten

Vertiefe dein Verständnis des menschlichen Körpers. Für alle, die ihre anatomischen und physiologischen Kenntnisse vertiefen wollen, aus persönlichem Interesse oder aus beruflichen Gründen. Wichtigste anatomische und physiologische Grundlagen:

- Stoffwechsel
- Muskel-/Skelett-, Atmungs-, Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystem
- Bewegungsphysiologie

Pflichtbaustein für die Ganzheitliche Massage-Ausbildung und für den Vorbereitungskurs auf die Heilpraktiker-Kennntnisüberprüfung. Auch offen für andere Interessierte.

BM 24.-29.11. SL: Lars Schöler

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

## Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung

Lerne, Schönheits- und Wellnessbehandlungen professionell vorzubereiten und durchzuführen:

- Grundlagen des Ayurveda
- Ganzheitliche Schönheitspflege (Saundarya) und Kosmetik
- Ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage
- Rezepturen für Masken (Ubatanas), Kräuter- und Schönheitsbäder



- Aroma- und Farbtherapie
  - Hautanalyse und Hautpflege, Haarpflege
- Bitte warme Socken, zwei Handtücher und ein Kompressentuch mitbringen.

BM 24.-31.5. SL: Galit Zairi

MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

## Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

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

WW 19.-24.5. Michaela Schwidder

BM 8.-13.9. SL: Janavallabha Das Wloka

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S (nur BM)/Z/Womo 409 €



## Ayurveda Lebensberater Ausbildung

Kompaktausbildung in praktischen Grundlagen des Ayurveda, für Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise. Besonders geeignet für Ayurveda Masseur, Yogalehrer, Gruppenleiter und andere Interessierte, die ganzheitlich beraten und begleiten wollen.

BM 28.7.-4.8. SL: Galit Zairi

MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

## Ausbildung zum Psychologischen Ayurveda-Berater/in

Lerne, Menschen gezielt mit ayurvedisch-psychologischen Methoden zu beraten. Du kannst Einzel- und Gruppenberatung, Kurse und Workshops zu ayurvedischer Seelenkunde praxisbezogen anbieten. Ayurvedische Übungen und Meditationstechniken besonders für den Alltag, bei Ängsten, Depressionen und Schlafstörungen.

BM 26.5.-2.6. SL: Nepal Lodh

MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

## Ayuryoga Massage Ausbildung

Du lernst die spezifische Ayuryoga Massage Sequenz, verschiedene Ganzkörper Massagetechniken, passive Yogadehnungen am Klienten uvm.

BM 23.-30.6., SL: Anne Wuchold

MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

## Fußreflexzonen-Massage Ausbildung

Kompakt oder in 2 Teilen

Für Laien und in Heil- oder Pflegeberufen Tätige. Fußreflexzonen-Massage ist vielfältig einsetzbar: in der eigenen Familie, im Freundeskreis, in der physiotherapeutischen Praxis, in der Kranken- und Altenpflege, Naturheilpraxis, begleitend zu Fußpflege und kosmetischen Behandlungen und im Wellness-Bereich. Unterstützung und Hilfe bei Stress, psychischer Überlastung und körperlichen Erkrankungen. Es macht auch Anfängern Freude, mit dieser einfachen Methode sich selbst und andere zu behandeln und immer wieder die Erfahrung überraschender Veränderung zu machen. Das Zertifikat ist für die Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung anerkannt.

SL: Bhajan Noam

Kompakt: BM 28.7.-7.8.

oder Teil 1: 3.-8.2. Teil 2: 28.4.-3.5.

MZ 887 €; DZ 1.051 €; EZ 1.220 €; S/Z/Womo 758 €

Preis für Kompaktseminar bzw. Teil 1 + Teil 2 zusammen.





## Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

In den Marmapunkten, bestimmten Energiepunkten, treffen Bänder, Gefäße, Muskeln, Knochen und Gelenke aufeinander. Durch sanfte kreisförmige Bewegungen auf einem Marmapunkt können Giftstoffe, gebundene Energien und unterdrückte oder blockierte Emotionen freigesetzt und aus dem Körper entfernt werden. Du lernst, diese Punkte zu lokalisieren und so an ihnen zu arbeiten, dass die Gesundheit in den verschiedenen Organen des Körpers wieder hergestellt oder aufrechterhalten wird.

BM 17.-24.5., 11.-18.10. SL: Galit Zairi  
 WW 21.-28.6. SL: Anantharavi Thillainathan\*  
 MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S (nur BM)/Z/Womo 549 €  
 \*Englisch mit deutscher Übersetzung

## Ayur Yoga Ausbildung

- Wirkung von Asanas, Pranayamas und verschiedener Meditationsformen auf die Doshas
- Einsatz spezifischer Asanas, Pranayama und Meditationstechniken zur Harmonisierung der Doshas
- Anpassung der klassischen Rishikesh-Reihe an die Bedürfnisse der Teilnehmer

Dieses Seminar ist sowohl für Yogalehrer als auch für Ayurveda Gesundheitsberater sehr empfehlenswert.

WW 2.-7.6. SL: Hridaya Loosli  
 BM 1.-6.9. SL: Janavallabha Das Wloka, Radharani Priya Wloka  
 MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S (nur BM)/Z/Womo 409 €

## Ayurveda Koch Ausbildung

Lerne die Grundprinzipien der Ayurvedischen Küche. Theorie:

- Wichtigkeit der Geschmacksrichtungen
- energetische Wirkung der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- Zusammenstellung von Menüs entsprechend der Konstitution (Doshas).

Praktische Zubereitung von indischen und ayurvedischen Gerichten. Geeignet sowohl für «Hobbyköche» als auch für professionelle Köche.

BM 4.-9.8. SL: Kuldeep Kaur Wulsch  
 MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



## Panchakarma Gruppen Kur

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. 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 Prasad Mishra oder Dr. Aruna Rajendran kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

BM 10.-17.3. SL: Dr. Aruna Rajendran  
 BM 23.-30.6., 6.-13.10. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra  
 MZ 626 €; DZ 734 €; EZ 843 €; S/Z/Womo 541 €  
 Englisch mit deutscher Übersetzung

## Die perfekte Geschenk-Idee

Ayurveda-Gutschein zum Verwöhnen!

Zu bestellen unter: [yoga-vidya.de/ayurvedagutschein](http://yoga-vidya.de/ayurvedagutschein)  
 Tel. 05234 / 87-2123; tägl. 14:30 -16:00 Uhr  
[ayurveda@yoga-vidya.de](mailto:ayurveda@yoga-vidya.de)



# Yoga-Wellness bei Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg

Die Wirkungen des Yoga und der Bad Meinberger Heilmethoden



**Yoga:** Die harmonisierende Wirkung von Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert. Damit können die Gesundheit gestärkt und Heilungsprozesse unterstützt werden. Jeder, der auch nur etwas Yoga praktiziert, kann schon bald einige der wunderbaren Wirkungen des Yoga erfahren: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rückenschmerzen und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration. Die Yogastunden im Haus Yoga Vidya sind immer dreigliedert: Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung. Morgendliches und abendliches Meditieren und Mantra-Singen lassen den Geist zur Ruhe kommen.

**Massagen** vertiefen den Erholungs- und Entspannungseffekt und können gezielt helfen, starke oder tief liegende Verspannungen zu lösen. Das „Bad Meinberger Badehaus“: Die ideale Ergänzung für ein Rundum-Wohlfühlerebnis: Großzügige Badelandschaft, 28°-36° C warmes Wasser aus den natürlichen Mineralquellen Bad Meinbergs, mit großem Innen- und Außenbecken. Schöner Saunabereich mit Ruheräumen und Solarien.

**Nordic Walking** an der frischen Luft in den herrlichen Parks und Wäldern der Umgebung aktiviert den Kreislauf und stärkt das Herz und die Lunge. Von erfahrenen Trainern wirst du angeleitet zu den ausholenden, fließenden Bewegungen, die gleichzeitig auch die Schulter-, Arm- und Nackenmuskulatur stärken und dehnen.

Alle Seminare beinhalten morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, 1 Yogastunde (105 Min.) pro Tag, 2 vegetarisch-vegane vollwertige Bio-Mahlzeiten sowie die Anwendungen der Bad Meinberger Heilmethoden je nach gewähltem Programm sowie Wellness-Programm gemäß gewähltem Seminar.

**Teilnahmebedingungen:** Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitte während der Seminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak verzichten und an allen Kursprogrammen teilnehmen (Rauchen ist außerhalb unseres Geländes möglich).

*Anreisetag, Unterbringung, Tagesablauf (wenn nichts anderes angegeben), Abreisetag: Siehe Seite 37.*

YOGA Plus Wellness-Pakete  
[yoga-vidya.de/wellness-pakete](http://yoga-vidya.de/wellness-pakete)

preiswerte  
Inklusiv-  
Angebote

Spontan und flexibel mit Yoga, Meditation, Massage, Schwimmen...

Die Yoga Plus Wellness-Pakete bieten dir die Möglichkeit an zwei Tagen unter der Woche (So.-Di., Mi.-Fr.), am Wochenende (Fr.-So.) oder eine Woche (5 Tage/ So.-Fr./ oder 7 Tage/ So.-So.) das Yoga Programm (Yogastunde, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag) im Haus Yoga Vidya mit Schwimmen, Sauna und Massagen zu verbinden – und das jede Woche!

Alle Pakete inklusive Yogaunterricht, Unterkunft, vegetarisch-veganer Bio-Vollwertverpflegung sowie Wohlfühlprogramm je nach gewähltem Paket.



## Yoga Plus Paket A

Yoga, Schwimmen, Sauna und Meditation

Entspannen und Auftanken! Yoga, Schwimmen, Sauna und Meditation. Yoga Plus Paket A mit Besuch im Bad Meinberger Badehaus oder im hauseigenen Schwimmbad und Sauna. Geeignet für Anfänger und Erfahrene im Yoga. Möglich an jedem Wochenende oder unter der Woche von:

Fr.-So.: MZ 126 €; DZ 156 €; EZ 191 €; S/Z/Womo 99 €  
So.-Di.: MZ 111 €; DZ 143 €; EZ 177 €; S/Z/Womo 83 €

## Yoga Plus Paket B

Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Entspannen und Auftanken! Besuch im Bad Meinberger Badehaus oder im hauseigenen Schwimmbad, Sauna und einer Ayurveda-Massage (auf Wunsch auch andere Massagearten, die im Haus angeboten werden).

Fr.-So.: MZ 177 €; DZ 210 €; EZ 244 €; S/Z/Womo 151 €  
So.-Di.: MZ 164 €; DZ 196 €; EZ 230 €; S/Z/Womo 137 €

## Yoga und Aquafitness

Jeden So.-Fr.

Lasse den Alltag hinter dir. Mit Yoga und Aquafitness oder Aquapower stärkst du Körper und Geist.

Das Wasser reinigt und kühlt dich – du fühlst dich ganz leicht und getragen. Der Saunagang entspannt die Muskulatur, die Wärme hüllt dich in einen schützenden Mantel. Bei der Massage kannst du dich ganz fallen lassen. Alles Schwere und Belastende fällt ab. 5 Urlaubs- und Wellnessstage, nach denen du dich wie neu geboren fühlen wirst.

**Dein Programm:**

Täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Schwimmen im hauseigenen Schwimmbad. 2x Aquafitness (im hauseigenen Schwimmbad, von erfahrenen Trainern des Reha-Zentrums Bad Meinberg angeleitet)

1x Sauna

1x Ayurveda oder andere Massage

MZ 330 €; DZ 412 €; EZ 497 €; S/Z/Womo 265 €

## Yoga und Fitness

Jeden So.-Fr.

Ergänze die flexibilisierende und harmonisierende Wirkung des Yoga mit intensivem Konditions- und Krafttraining im hauseigenen Fitness-Studio – in Zusammenarbeit mit dem Reha-Zentrum Bad Meinberg. Tägliche Nutzung des Fitness-Studios, mit Anleitung und Unterstützung des Trainerteams für ein ausgewogenes Trainingsprogramm.

Tägliche Nutzung des hauseigenen Schwimmbads, 1x Sauna, 1x Massage.

**Dein Programm:**

Täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Schwimmen im hauseigenen Schwimmbad.

4x Fitness-Studio (mit Beratung und Unterstützung von erfahrenen Trainern des Reha-Zentrums Bad Meinberg)

1x Sauna

1x Ayurveda oder andere Massage

MZ 338 €; DZ 420 €; EZ 506 €; S/Z/Womo 275 €



## Yoga, Fitness und Indoor-Cycling

Jeden So.-Fr.

Ergänze die flexibilisierende und harmonisierende Wirkung des Yoga mit intensivem Konditions- und Krafttraining im hauseigenen Fitness-Studio und Indoor-Cycling – in Zusammenarbeit mit dem Reha-Zentrum Bad Meinberg.

Körperliche Anstrengung steigert dein Wohlbefinden, formt deinen Körper und erhöht deine mentale Leistungsfähigkeit – also die ideale Ergänzung zum ganzheitlichen Yoga.

Indoor-Cycling ist ein ideales Ausdauerprogramm, bei dem alle Bereiche des Konditionstrainings im aeroben und anaeroben Bereich erfolgreich trainiert und verbessert werden.

Nutzung des Fitness-Studios, mittwochs Indoor-Cycling, mit Anleitung und Unterstützung des Trainerteams für ein ausgewogenes Trainingsprogramm. Tägliche Nutzung des hauseigenen Schwimmbads, 1x Sauna, 1x Massage.

**Dein Programm:**

Täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Schwimmen im hauseigenen Schwimmbad.

3x Fitness-Studio (mit Beratung und Unterstützung von erfahrenen Trainern des Reha-Zentrums Bad Meinberg)

1x Indoor Cycling (mittwochs, nur bei Voranmeldung - 2 bis 3 Wochen - möglich)

1x Ayurveda oder andere Massage

1x Sauna

MZ 331 €; DZ 413 €; EZ 498 €; S/Z/Womo 266 €



# Yoga Wohlfühl- und Aktiv-Seminare

Mit Yoga praktizierst du aktiv, passive Natur-Anwendungen unterstützen und verstärken die Wirkung und verhelfen dir zu einer umfassenden, anhaltenden Regeneration und Erholung. Eine bessere Mischung zum Entspannen, Vitalisieren, Regenerieren und Heilen an Körper, Geist und Seele kannst du dir nicht wünschen!

## Tagesablauf Anreisetag:

Ab 13:00 Uhr Anreise • Zimmerbezug ab 15:00 Uhr • Bitte spätestens bis 19:00 Uhr da sein  
• Abholung möglich, täglich zwischen 8:30 Uhr und 19:15 Uhr • 16:30 Uhr Asanas (Wahl zw. Anfänger- und Mittelstufen-Stunde) • 18:00 Uhr Abendessen (großes Vollwert-Buffet) • 20:00 Uhr eigentlicher Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag

## Tagesablauf ab dem 2. Tag:

7:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag • 9:15 Uhr oder 16:15 Uhr Yogastunde mit Yoga-Stellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung (Wahl zw. Anfänger-, Mittelstufen- oder Fortgeschrittenen-Stunde) • 11:00 Uhr Brunch: großes Vollwert-Buffet

## Vormittags oder nachmittags:

Ayurvedamassage oder anderes Special, je nach gebuchtem Programm

• 18:00 Uhr Abendessen: großes Vollwert-Buffet • 20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag. Seminarende nach dem Brunch ca. 12:30 Uhr



## Nordic Walking und Yoga

Nordic Walking ist eine gesundheitsfördernde Trendsportart: Das dynamische Gehen mit zwei Stöcken in der wunderbaren Natur trainiert schonend Herz, Kreislauf und Muskeln und strafft die Figur. Täglich Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, sowie Schwimmen, Sauna und Massage-Workshop (jeweils 1x in der Woche) runden das aktive Erholungsprogramm ab. Keine Vorkenntnisse nötig.

BM 10.-15.2. SL: Satyam Joachim Clemens  
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



## Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen.

### Tagesablauf:

Fr.: Yogastunde, Abendessen. 20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms

Sa.: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und Sauna im Bad Meinberger Badehaus oder im hauseigenen Schwimmbad; Ayurveda-Massage

So.: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr

BM 25.-27.1., 1.-3.3., 26.-28.4., 7.-9.6., 30.8.-1.9., 4.-6.10., 20.-22.12.

MZ 177 €; DZ 210 €; EZ 245 €; S/Z/Womo 151 €

## Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10.00-18.00 Uhr. 63 €

BM 7.4., 14.7., 1.9., 10.11.





# Fastenseminare

## Fasten ist ein uraltes, universelles, großartiges Heilmittel der Natur.

In vielen Kulturen und Traditionen galt und gilt das Fasten als heiliges Reinigungsritual, es schafft Klarheit des Geistes, ermöglicht tiefe Einsichten in das eigene Innere und fördert die Heilungsprozesse. Das ganze Körper-Geist-System kann sich tiefgreifend erneuern und regenerieren. Blockierte Energien beginnen jetzt wieder zu fließen, so dass Körper, Seele und Geist sich mit neuer Kraft und Vitalität aufladen. Nach dieser Reinigungs- und Entschlackungserfahrung fühlst du dich leicht, hell und klar.

### Wissenswertes zu unseren Fastenkursen

Damit du deine Fastenzeit als wirkungsvoll erleben kannst, ist es sehr hilfreich, wenn du folgendes beachtest und dich auch etwas vorbereitest:

Den Anreisetag zum Entlastungstag zu machen, macht den Beginn deiner Fastenzeit leichter.

- Nehme nur sehr wenig und leicht verdauliche Nahrung zu dir, z.B. Obst, verdünnte Obstsaftsäfte, Salat, gedünstetes Gemüse, fettfreie Brühe oder Kräutertee.
- Verzichte besser auf Milchprodukte, sie sind auf Grund des hohen Eiweißgehaltes eher schwer verdaulich. Es ist gut, erst bei einem richtigen Hungergefühl zu essen. Viel trinken hilft dabei!
- Bereits 3 Tage vorher solltest du Zigaretten, Alkohol, Kaffee und Süßigkeiten stark reduzieren oder besser weglassen.
- Seminarbeginn ist am Anreisetag um 20:00 Uhr, Raumbezeichnung siehe Anschlagbrett. Du kannst gerne ohne Aufpreis um 16:30 Uhr an der Yogastunde teilnehmen.

Während des Fastens wird der Enddarm in regelmäßigen Abständen gereinigt.

- Dazu benötigst du einen Irrigator, den du von zu Hause mitbringen oder hier vor Ort erwerben kannst.
- Diese Form der Reinigung wird ergänzt durch yogische Techniken, die wir gemeinsam erörtern. Sie sind ausreichend zur Vorbereitung des Darms.
- Wenn du jedoch bereits Erfahrung mit Techniken zur Darmreinigung hast, kannst du diese natürlich vorab zu Hause ausführen, z. B. Shank Prakshalana, x-prep, FX Passage Salz, Glauber Salz oder Klistiere.
- Abführsalze, die während der Fastenkur benötigt werden,

stellen wir zur Verfügung. Während der Fastenzeit wird um 11:00 Uhr frisch gepresster Frucht-/Gemüsesaft gereicht und um 18:00 Uhr Gemüsebrühe. Den ganzen Tag über stehen Kräutertee und Mineralwasser kostenlos zu deiner Verfügung. Am dritten Tag des Seminars werden wir gemeinsam das Fasten brechen, so dass wir noch 2 Aufbau tage haben.

### Bitte mitbringen:

- Für den Leberwickel 1 normal großes Handtuch und 1 Wärmflasche
- Warme und wetterfeste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk zum Spazierengehen oder Wandern
- Bade- und Saunasachen
- Bitte Einlaufgerät mitbringen. Falls du keines hast, kannst du es auch in unserem Shop vor Ort erwerben.

### Allgemeine Information:

Bei allen unseren Kursen und Seminaren gehören täglich eine bis zwei Yogastunden mit Atemübungen, Körperübungen und Entspannung, zweimal täglich Meditieren, Mantra-Singen, Vorträge und Workshops zum Tagesablauf. Praktische Erfahrungen in der Gruppe werden ergänzt und gestützt durch begleitende Informationen aus den Vorträgen, die dir viel Wissenswertes rund ums Fasten bieten.



## Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den ganzen Organismus. Nach anfänglichen Entgiftungserscheinungen fühlst du dich schon bald viel leichter und durchlässiger. Deine Wahrnehmung und Sinne werden geschärft. Du wirst besonders empfänglich für spirituelle Erfahrungen. Meditation und Yogaübungen fließen ganz von selbst.

Die Stoffwechselprozesse und Entschlackung werden gefördert durch die aktive Bewegung mit Yoga und Nordic Walking, Massage sowie die anregenden Wirkungen des Bad Meinberger Heilwassers, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühe. Nordic Walking ist eine Trendsportart, die den Kreislauf besonders aktiviert und durch weit ausholende, fließende Bewegungen gleichzeitig auch die Schulter-, Arm- und Nackenmuskulatur stärkt und dehnt.

### Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst:

Jeweils morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, täglich eine Yogastunde, Trinkkur mit Bad Meinberger Heilwasser, Obst, Gemüsesaft und Gemüsebrühe, sowie 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Bad Meinberger Badehaus mit Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen. Am Ende dieser Aktiv Fastenwoche fühlst du dich wie neugeboren.

BM 27.1.–3.2., 24.–31.3. SL: Sharima Steffens

BM 28.4.–5.5. SL: Premajothi Schumann  
MZ 612 €; DZ 725 €; EZ 845 €; S/Z/Womo 521 €

## Heil- und Reinigungsfasten Intensiv

Ein ausgeklügeltes Programm, um den Körper gründlich zu entschlacken: Fasten mit speziellen Säften und Gemüsebrühen, besondere Nahrungsergänzungsmittel (Reinigungskräuter, Mineralien), 3x Saunabesuche, 2x Ayurveda-Massagen, täglich 2x Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. Nach diesen Tagen ist dein ganzes System rundum erneuert, die Haut gereinigt, die Verdauung vorzüglich, deine Augen strahlen, du bist aufgeladen mit neuer Energie und Positivität.

BM 22.2.–3.3. SL: Sharima Steffens

MZ 782 €; DZ 929 €; EZ 1.082 €; S/Z/Womo 665 €

## 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, Massage-workshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden bereichern unseren Tagesablauf.

BM 3.–8.2., 20.–25.10. SL: Kuldeep Kaur Wulsch

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

## Genussvoll gesund – Basenfasten vegan

Genießen und gleichzeitig den Körper von «Schlacken» und lästigen Pfunden befreien – das ist möglich! Basisch-vegane Mahlzeiten, Leberwickel und Yoga helfen, Ballast abzuwerfen und dich zu erholen. Du erhältst Anregungen für basenüberschüssiges Essen im Alltag. Einiges bereiten wir gemeinsam zu.

BM 10.–15.11. SL: Christiane de Jong

MZ 391 €; DZ 473 €; EZ 557 €; S/Z/Womo 326 €



### Spirituelles Natur Fasten

Fasten reinigt dich körperlich und geistig. Spirituelle Erkenntnisse, subtile Fähigkeiten und eine Offenbarung der kosmischen Einheit können dir zuteil werden. Wanderungen an heilige Orte mit schamanischen Ritualen, Schweigephasen, tägliche Yogastunden, Mantra-Singen, Reinigungstechniken aus Yoga und Ayurveda unterstützen dich. Fastenart: Saftfasten.

BM 27.9.–4.10. SL: Satyadevi Bretz  
MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

### Heilfasten – 7 Tage, 7 Chakras

Fasten reinigt und entlastet den gesamten Organismus. Nach anfänglichen Entgiftungserscheinungen fühlst du dich bald leicht und locker. Wahrnehmung und Sinne werden geschärft. Bewegung – Spaziergänge, Gymnastik, Yoga, Nordic Walking – aktiviert den Stoffwechsel und die Entschlackung. Theorie zu Fasten und gesunder Ernährung jeweils mit Bezug auf die 7 Chakras, die Hauptenergiezentren.

BM 21.–28.7. SL: Satyam Joachim Clemens  
MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

### Fastenkursleiter Ausbildung

Lerne, als Fastenkursleiter/in selbstständig tätig zu werden mit Einzel- oder Gruppenberatung, Vorträgen, Fastenkuren am Wohnort oder im Urlaub, mit Einrichtungen der Erwachsenenbildung zu kooperieren wie VHS und Familienbildungsstätten, mit Ärzten, Kurverwaltungen, Kliniken und Wellnesshotels.

1. Woche Theorie, 2. Woche Praxis-Fastenwoche.  
BM 6.–20.10.  
SL: Premajyoti Schumann  
MZ 1.218 €; DZ 1.446 €; EZ 1.683 €; S/Z/Womo 1.036 €



# Yogaferien individuell

„Werde dein eigener Arzt. Unterstütze die Natur, aber zwing sie nicht – lass die Natur dich heilen.“ ~ Swami Sivananda

Individualgäste sind das ganze Jahr über jederzeit willkommen. Du kannst kommen, wann du willst, so lange du willst. Wenn du noch nie in einem Haus Yoga Vidya warst, solltest du den Ankestag auf Freitag oder Sonntag legen, damit du eine Einführung ins Yoga und eine Hausführung bekommen kannst.

Im Westerwald nur möglich, wenn du bereits ein Seminar bei Yoga Vidya besucht hast und den Tagesablauf kennst. Wir sind kein übliches Hotel, sondern ein vegetarisch-veganes und rauchfreies Yoga-Seminarhaus. Auch unsere Urlaubs- und Wellnessgäste bereichern daher ihren Aufenthalt mit Yogastunden, Tiefenentspannung, Meditation und Mantra-Singen. Du hast darüber hinaus die Möglichkeit, täglich an Vorträgen über Yoga, Gesundheit und Spiritualität teilzunehmen.

## Zusätzliche individuelle Freizeitangebote:

### Nordic Walking in Bad Meinberg

Mittwochs und Samstags bieten wir geführte Nordic Walking Touren in der wunderschönen Umgebung an. Du lernst die Technik unter Anleitung. Stöcke haben wir hier.

### Schwimmen und Sauna

**In Bad Meinberg:** Das Bad Meinberger Badehaus mit Außenbecken, Saunalandschaft und Meersalzgrotte liegt direkt neben uns (5 Min.). Vergünstigte Karten an der Rezeption.

**Im Westerwald:** Die Erlebnis- und Saunalandschaft Monte Mare in Rengsdorf lädt zum Relaxen ein.

**An der Nordsee:** Frieslandtherme in unmittelbarer Meeresnähe. Vergünstigter Eintritt mit Kurkarte.

**Im Allgäu:** Im Haus steht dir eine kleine Sauna zur Verfügung.

### Alternativ: Hauseigenes Schwimmbad und hauseigene Sauna in Bad Meinberg:

Unser Schwimmbad ist auf wohlige 32°C beheizt. Unsere Gäste bestätigen uns eine hervorragende Wasserqualität und eine angenehme Atmosphäre. Bei einer Wassertiefe von 1,34 Metern kannst du bei uns schwimmen und entspannen. Eintrittsbändchen und Öffnungszeiten erfrage bitte an unserer Rezeption. Schwimmbadnutzung kostenlos, Sauna gegen Gebühr.

INDIVIDUALGAST – PRO PERSON				
Zeitraum	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
Fr.- So. pro Tag	58 €	74 €	92 €	45 €
So.-Fr. pro Tag	51 €	67 €	84 €	38 €





### Ayurveda Wellness Anwendungen

Ein vielfältiges Massageprogramm erwartet dich in unserer Ayurveda Oase in Bad Meinberg (siehe Seite 5). Im Westerwald und an der Nordsee auf Anfrage.

### Wandern

Wir bieten regelmäßig geführte Wanderungen in der nahen Umgebung an. Du kannst die Natur in der Gruppe oder auch individuell entdecken. Fahrradfahren – Beim ADFC kannst du in Bad Meinberg Fahrräder mieten (10 Min. Fußweg) und/oder an geführten ADFC-Fahrradtouren teilnehmen. An der Nordsee: Mietfahrräder nach Vorbestellung im Haus verfügbar.

### Rehazentrum

Das Rehazentrum Bad Meinberg befindet sich ebenfalls auf unserem Gelände. Kompetent wird von unserem Partner alles zum Thema Krankengymnastik, Massage, Rehasport, Fitness und Wellness angeboten. Falls du dein Krafttraining bei einem Besuch in unserem Haus weiterführen möchtest, steht dir zum vergünstigten Tarif der Fitnessbereich zur Verfügung.

Bei diesen Besuchen entdeckst du weitere interessante Angebote. Solarium, Sauna, Schwimmbad, Schwimmkurse für Kinder, Indoor Cycling. Ein weites Spektrum an Wellness und Massage Angeboten rundet das Ganze ab.

Nutze die Möglichkeit eines virtuellen Rundgangs: [wellvita-badmeinberg.de](http://wellvita-badmeinberg.de)

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 8:00–21:00 Uhr, Sa. 9:00–13:00 Uhr; Tel. 05234/2068180



## Allgemeine Informationen

**Anmeldung:** Telefonisch unter 05234/87-0, per E-Mail [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de) oder Anmeldeformular. Mit der Anmeldebestätigung erhältst du eine ausführliche Reisebeschreibung.

**Seminarbeginn/Anreisetag:** Zimmerbezug ab 15:00 Uhr, Möglichkeit zur Ankommens-Yogastunde 16:30 Uhr, Seminarbeginn 20:00 Uhr, für Individual- und Wellnessgäste 19:00 Uhr. Abholservice vom Bahnhof.

**Seminarende/Abreisetag:** bei Wochenend- und Kurzseminaren ca. 15:00 Uhr, sonst nach dem Brunch um ca. 12:00 Uhr. Zimmer am Abreisetag bitte bis 12:30 Uhr räumen.

**Mahlzeiten:** Zwei reichhaltige, lactovegetarische, vegane, vollwertige Mahlzeiten (Brunch ab 11:00 Uhr, Abendessen ab 18:00 Uhr), mit Liebe zubereitet, mit vollwertigen Nahrungsmitteln aus kontrolliert-biologischem Anbau. Auf Sonderwünsche können wir eingehen (Absprache bitte mindestens eine Woche vorher).

**Bitte mitbringen:** Bettwäsche und Handtücher (oder erhältlich gegen eine Leihgebühr: 5 € Bettwäsche, 2/3 € Handtücher), Wecker, Hausschuhe, Schreibpapier, Stifte und Schnellhefter. Brillenträger: Hartschalen-Brillenetui.

**Seminargebühren:** Siehe Einzelbeschreibungen. Alle Preise inkl. Übernachtung und Mahlzeiten. Preisirrtümer und Druckfehler vorbehalten.

**Abkürzungen:** **AL:** Allgäu; **BM:** Bad Meinberg; **WW:** Westerwald; **NO:** Nordsee, **SL:** Seminarleiter; **MZ, DZ, EZ:** Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer; **S/Z/Womo:** Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil.

**Bitte bei Buchung beachten:** WW kein S, NO kein Womo, AL kein S/Z/Womo.

### Tagesablauf

07:00 Uhr	Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, Vortrag
08:05 Uhr	Vortrag
09:15 Uhr	Yogastunde
11:00 Uhr	Brunch
14:30 Uhr	Workshop/Vortrag
16:15 Uhr	Yogastunde (oder Workshop)
18:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

**Teilnahmebedingungen:** Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitte während deines Aufenthalts auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak verzichten und an allen Kursprogrammen teilnehmen. Das Haus ist rauch- und alkoholfrei. (Rauchen ist außerhalb unseres Geländes möglich). Verpflichtend ist auch für Urlaubsgäste die Teilnahme an den Meditationen und Yogastunden. Einzelanwendungen: Bei Rücktritt, Umbuchung und Gutschrift bis 2 Tage vor Behandlungs- oder Beratungstermin kostenlose Änderung, danach 50%ige Rückerstattung.

**Rückerstattung:** Rücktritt und Rückzahlung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn bzw. Beginn deines Aufenthaltes 25€ Stornogeühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn 50 % des Preises. Umbuchungen und Gutschriften bis 2 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15€ Bearbeitungsgebühr. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir behalten uns vor, dass Seminare wegen zu niedriger Teilnehmerzahl kurzfristig vorher abgesagt werden. Sollte ein Seminar abgesagt werden müssen, kannst du wählen: du kannst kostenlos umbuchen, eine Gutschrift oder eine Rückerstattung bereits geleisteter Zahlungen bekommen. Falls der Seminarleiter erkrankt bzw. kurzfristig absagt, behalten wir uns vor, einen Ersatz-Seminarleiter einzusetzen, und bemühen uns, einen gleich erfahrenen Seminarleiter zu finden. Falls du das Seminar mit dem Ersatz-Seminarleiter nicht besuchen möchtest, kannst du jederzeit in ein anderes Seminar wechseln oder du bekommst dein Geld zurück. Ein Anspruch auf Fahrtkostenerstattung besteht nicht.

Yoga Vidya e.V. – Gemeinnütziger Verein, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel.: 05234/87-0, Fax: 05234/87-1875, [yoga-vidya.de](http://yoga-vidya.de), [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de) (Amtsgericht: Lemgo, Vereinsregister-Nr. VR 1274, Vertreten durch Volker Bretz)  
Yoga Vidya GmbH Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, HRB 5489; Geschäftsführerin: Katja Ulbricht

# Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Seminartitel: ..... von ..... bis .....

Seminartitel: ..... von ..... bis .....

Wellness-Paket: ..... von ..... bis .....

### Unterbringung

EZ  DZ  MZ  Schlafsaal  Zelt  Womo

Name, Vorname ..... Geburtsdatum .....

Anschrift .....

Tel./Fax ..... E-Mail .....

Wie hast du von uns gehört? .....

Anzahlung ..... (bei Wochenenden mind. 25 €, Wochenkurse 100 €, länger 250 €)

Restzahlung ..... (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Lastschriftmandat. Vielen Dank!

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

### Zahlungspflichtiger:

Name .....

Adresse .....

IBAN ..... BIC .....

Ort, Datum, Unterschrift: .....

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

### Überweisung

Ich überweise die Anzahlung bei Anmeldung und den Restbetrag bis spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn. Unsere Bankverbindung erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

### Datenschutzerklärung

Wir erheben personenbezogene Daten von dir zur Abwicklung der von dir ausgewählten Angebote und Dienste. Dies erfolgt insbesondere bei der Buchung eines durch uns durchgeführten Seminars/einer Aus-/Weiterbildung, die Teilnahme an Veranstaltungen, die Bestellung von kostenlosem Info-Material, und zum Beispiel durch das Ausfüllen eines Formulars.

Mit der Anmeldung willigst du ein, dass Yoga Vidya e.V. deine personenbezogenen Daten zur Begründung, Durchführung und Abwicklung deines Vertragsverhältnisses verarbeitet und nutzt.

Weitere Infos unter: [yoga-vidya.de/datenschutz](http://yoga-vidya.de/datenschutz). Kontakt: [datenschutz@yoga-vidya.de](mailto:datenschutz@yoga-vidya.de) oder per Post: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg.

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

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

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

Ort, Datum, Unterschrift: .....

### Abholung auf Anfrage!

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

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (s. Seite 37) Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

Ort, Datum, Unterschrift: .....

### Bitte per Post/Fax an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Fax: 05234 / 87 18 75

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Fax: 02685 / 80 02 20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel, Fax: 04426 / 90 41 61 40

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3, 87466 Oy-Mittelberg / Maria Rain, Fax: 08361 / 92 53 02 9

AY 2019

Tel. Anmeldung und Infos tägl. 8-20 Uhr BM: 05234/87-0; WW: 02685/8002-0; NO: 04426/90416-10; AL: 08361/92530-0

# Yoga Vidya Ayurveda Therapeuten und Seminarleiter:

### Leiterin der Ayurveda Therapie Bad Meinberg:



**Julia Lang** – seit 15 Jahren als Heilpraktikerin tätig, leitet den seit 2012 rein veganen Ayurveda Wellness- und Therapiebereich bei Yoga Vidya, Bad Meinberg. Neben ihrer Tätigkeit als Yoga- und Ayurvedatherapeutin bietet sie eine Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in an und vereint das Wissen aus diesen Bereichen mit dem der europäischen Naturheilkunde und der energetischen Medizin. Seit vielen Jahren gibt sie Vorträge, Seminare und Ausbildungen.

### Weitere Therapeuten und Anwender:



**Monika Waschk** – Monika ist seit vielen Jahren in der Ayurveda-Rezeption tätig. Von ihr erhältst du Termine und wertvolle Informationen zu den einzelnen Behandlungen.



**Nilakantha Gieseke** – Nilakantha ist Ayurvedamasseur, YogaPersonalTrainer, Meditations- und Atemkursleiter (BYVG) sowie Yogalehrer (BYV).



**Saradevi Heyer** – Saradevi ist Masseurin, med. Bademeisterin, Ayurvedamasseurin, Yogalehrerin für Groß und Klein. Sie gibt Klangreisen und Klangmassagen.



**Aditi Heidi Zeising** – Aditi ist Gesundheitsberaterin, Entspannungstrainerin, YogaPersonal Trainerin sowie Yogalehrerin (BYV). Sie gibt Ayurvedische Massagen und Konsultationen.



**Anna Perzinger** – Anna ist medizinische Masseurin und Lymphdrainagetherapeutin. Sie gibt ayurvedische Massagen und befindet sich in Ausbildung zur Yogalehrerin.



**Balarama Andreas Reinhart** – Balarama ist ein erfahrener medizinischer Masseur, Heilmasseur, Ayurvedamasseur und Ayurveda Gesundheitsberater in Ausbildung. Er gibt ayurvedische Anwendungen.



**Fabian Landahl** – Fabian ist Ayurveda Gesundheitsberater, Ayurveda Masseur, Thai Masseur, Triggerpunkt Masseur, Ayur Yoga Masseur, Marma Therapeut, Psychologischer Ayurveda Berater, außerdem Yogalehrer mit Ayur Yoga Weiterbildung.



**Marvin Schneider** – Marvin ist Physiotherapeut. Er wurde zudem von erfahrenen Ayurveda-Ärzten in ayurvedischer Medizin ausgebildet. Er gibt ayurvedische Anwendungen sowie Konsultationen.



Und natürlich gibt es bei uns noch viele weitere Ayurveda Therapeuten, Seminar- und Ausbildungsleiter.

Wir können Therapeuten/innen aus organisatorischen Gründen nicht immer geschlechtsspezifisch einteilen.

Unsere Ayurveda Produkte [yoga-vidya.de/ayurveda-shop](http://yoga-vidya.de/ayurveda-shop)

In unserer Therapieanmeldung erwartest dich eine hochwertige Auswahl ayurvedischer Produkte in Bio-Qualität. Bitte erkundige dich danach.

## Europas größte Yoga- und Ayurveda- Seminarhäuser



### **Yoga Vidya Bad Meinberg**

*Das Haus – ein dynamischer, lebendiger Ort mit einem vielfältigen Kurs- und Ausbildungsangebot. Europas führendes Yoga-Seminarhaus und –Ausbildungszentrum bietet einen hervorragenden Raum, um Yoga kennenzulernen oder zu vertiefen, zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Energie aufzuladen. Mit über 700 Betten, 30 Seminarräumen, separatem Schweigebereich, kleinem Videoraum, Bücherecke, kostenlosem Internet, W-Lan, Teestationen, Wasserbrunnen, kostenlose Nutzung des Schwimmbades des Reha Zentrums Well Vita zu ausgewiesenen Zeiten, Sauna gegen Gebühr. Idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg gelegen, mit großem Park, bietet es viele landschaftliche und kulturelle Ausflugsmöglichkeiten, z.B. zu den Externsteinen.*

Yoga Vidya Bad Meinberg • Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel. 05234/87-0 • Fax -1875 • [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)



### **Yoga Vidya Westerwald**

*Yoga Vidya Westerwald im Naturparadies Rhein-Westerwald liegt sehr ruhig und idyllisch im Grenzbachteil inmitten von Wald, Wasser und Wiesen. Hier kannst du entspannen, neue Kraft tanken, Zugang zur eigenen Intuition und Kreativität finden. Zum Seminarhaus gehören mehrere Yoga- und Vortragsräume, ein Aufenthaltsraum mit Präsenzbibliothek, viel Land mit Wiesen, ein großer Garten mit lauschigen Plätzen und eine wunderschöne große Sonnenterrasse mit Wintergarten. Im Sommer können bei schönem Wetter auch Yogastunden, Vorträge usw. auf der Wiese oder der Terrasse stattfinden. Schöne individuelle Zimmer mit ökologischen Wandfarben und Baumaterialien.*

Yoga Vidya Westerwald • Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr  
Tel. 02685/80 02-0 • Fax -20 • [westerwald@yoga-vidya.de](mailto:westerwald@yoga-vidya.de)



### **Yoga Vidya Nordsee**

*Das Seminarhaus bietet die ideale Atmosphäre, Yoga in Verbindung mit der klaren Nordseeeluft und der wunderschönen Natur am Meer zu erleben. Es liegt am Rande des Nordseeheilbades Horumersiel / Wangerland. Nach zwei Kilometern bist du in der Ortsmitte, nach weiteren 0,5 km am Strand. Ein ganz besonderes Erlebnis sind Yoga, Atemübungen und Meditation am Meer. Die Dünen und Spazierwege entlang der Deiche mit grasenden Schafen und Wasservögeln laden zu Wanderungen und Radtouren ein. Ebbe und Flut als Naturereignisse ermöglichen es, Meer und Watt zu erkunden. Alternativ sind Inselausflüge möglich.*

Yoga Vidya Nordsee • Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersiel  
Tel. 04426/90 41 61-0 • Fax -40 • [nordsee@yoga-vidya.de](mailto:nordsee@yoga-vidya.de)



### **Yoga Vidya Allgäu**

*Der Yoga Vidya Allgäu Ashram auf ca. 1.000 m Höhe gelegen bietet besonders Allergikern ein Wohlgefühl durch die von Feinstaub unbelastete Natur. Das Seminarhaus in Maria Rain, unmittelbar vor den Allgäuer Alpen, ist eingebettet in einem touristisch attraktiven Feriengebiet, Kurgebiet und Erholungsgebiet im Oberallgäu, zwischen Kempten und Füssen. Es ist ein ruhiger kleiner Ort, umgeben von vielen Badeseen. Ein traumhafter Blick auf die Alpen bietet sich direkt vom Haus aus und bei guter Sicht sogar auf die Zugspitze. Ein Genuss für jeden, der Yoga in einer kraftvollen Naturumgebung praktizieren oder lernen möchte.*

Yoga Vidya Allgäu • Lärchenweg 3 • 87466 Oy-Mittelberg/Maria Rain  
Tel. 08361/92 530-0 • Fax -29 • [allgaeu@yoga-vidya.de](mailto:allgaeu@yoga-vidya.de)