



Ehrenamtliche
Mithilfe bei YOGA VIDYA

KARMA YOGA



Leben & mithelfen in der Yoga Vidya Gemeinschaft

Ehrenamtliche Mithilfe in Form von Karma Yoga ist ein wichtiger Aspekt im ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda. Im Yoga Vidya Ashram ist es möglich, über die ehrenamtliche Mithilfe an einem Leben in einer spirituellen Gemeinschaft teilzuhaben und Yoga zu praktizieren.

Als Mithelfer/in

- **praktizierst du jeden Tag Yoga**, z.B. in den offenen Yogastunden
- **öffnest du dein Herz** durch Meditation und gemeinsames Mantra-Singen
- **ernährst du dich gesund** mit biologisch-vegetarischer /veganer Vollwertkost
- **bist du Teil einer spirituellen Gemeinschaft**, die auf ethischen Grundwerten basiert und von Achtsamkeit, Respekt, Rücksicht und Hilfsbereitschaft im Miteinander geprägt ist
- **entwickelst du dich körperlich, geistig, spirituell**
- **bekommst du eine andere Perspektive** auf das Leben im Ashram
- **erlebst du einen fantastischen Szenenwechsel**: vom Alltag in den Ashram!



Leben & mithelfen in der Yoga Vidya Gemeinschaft

Ehrenamtliche Mithilfe in Form von Karma Yoga ist ein wichtiger Aspekt im ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda. Im Yoga Vidya Ashram ist es möglich, über die ehrenamtliche Mithilfe an einem Leben in einer spirituellen Gemeinschaft teilzuhaben und Yoga zu praktizieren.

Als Mithelfer/in

- **praktizierst du jeden Tag Yoga**, z.B. in den offenen Yogastunden
- **öffnest du dein Herz** durch Meditation und gemeinsames Mantra-Singen
- **ernährst du dich gesund** mit biologisch-vegetarischer/veganeer Vollwertkost
- **bist du Teil einer spirituellen Gemeinschaft**, die auf ethischen Grundwerten basiert und von Achtsamkeit, Respekt, Rücksicht und Hilfsbereitschaft im Miteinander geprägt ist
- **entwickelst du dich körperlich, geistig, spirituell**
- **bekommst du eine andere Perspektive** auf das Leben im Ashram
- **erlebst du einen fantastischen Szenenwechsel**: vom Alltag in den Ashram!





KARMA

„Diene, liebe,
gib, reinige dich,
meditiere und
verwirkliche.“

Swami Sivananda

Weitere Informationen

Näheres über eine Mithilfe in einem der Yoga Vidya Ashrams
findest du im Internet unter
yoga-vidya.de/gemeinschaft
oder vor Ort:

Yoga Vidya
Bad Meinberg

Karina Penner
Tel. 05234 / 87 22 26
mithilfe@yoga-vidya.de

Yoga Vidya
Nordsee

Diana Kovacic / Ulrich Nebel
Tel. 04426 / 90 41 610
nordsee@yoga-vidya.de

Yoga Vidya
Allgäu

Kirill Serov
Tel. 08361 / 92 53 026
mithilfe@allgaeu.yoga-vidya.de

Yoga Vidya
Westerwald

Swami Divyananda
02685 / 80 02 0
seva@westerwald.yoga-vidya.de

Wir freuen uns auf dich!