


In Europas größten Yoga- und Ayurveda-Seminarhäusern

Yoga Vidya 2019

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

Yoga
Erleben!





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

Yoga Vidya ist:

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



Was macht dein Yoga Erlebnis unvergesslich?

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

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


Kostenlose Angebotsvielfalt: Bereichere jeden Tag deines Aufenthalts mit Atemübungen, Konzerten, Klangreisen, indischen Ritualen, Nordic Walking, geführten meditativen Spaziergängen, Tiefenentspannung, Tischtennis und vielem mehr...

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

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

Ganztägige Kinderbetreuung: Ob als Seminar- oder Urlaubsgast – genieße deinen Aufenthalt entspannt mit deiner ganzen Familie.

In diesem Katalog sind alle Seminare nach Datum und Seminarort aufgeführt. Ausführliche Beschreibungen der Aus- und Weiterbildungen, sowie Filter-Optionen, findest du unter yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung. Oder fordere unsere separate Aus- und Weiterbildungsbroschüre 2019 an: info@yoga-vidya.de.



Werde Mitglied in der Yoga Vidya Familie!
Willst Du dich über Yoga, Gesundheit und spirituelle Themen austauschen? Du möchtest Yoga Freundschaften pflegen? Verbinde dich mit uns auf Facebook, Instagram, Google Plus, Twitter oder YouTube.



Information und Anmeldung
Täglich Mo-So 8-20 Uhr

Yoga Vidya Bad Meinberg:
05234/87-0

Yoga Vidya Westerwald:
02685/8002-0

Yoga Vidya Nordsee:
04426/90416-10

Yoga Vidya Allgäu:
08361/92530-0

Angebotshighlights

- Vier spirituelle Kraftorte für dich 4
- Yoga und Meditation..... 5
- Ferienwoche + Kinderyoga 6
- Yoga Urlaub flexibel..... 7
- Hatha Yoga 8
- Kundalini Yoga 9
- Erleuchtung und der Weg zum Gipfel 10
- Gesundheit und Selbstheilung 11
- Werde Yoga LehrerIn 12
- Yoga. spirit & you 13

Yoga & Reisen..... 14

Seminarjahr 2019

- Seminarkalender Bad Meinberg.....21
- Seminarkalender Westerwald115
- Seminarkalender Nordsee.....133
- Seminarkalender Allgäu149
- Seminarleiter161

Ayurveda und Wellness 172

Bevor du anreist

- Informationen zu den Seminaren20
- Anreise178
- Anmeldeformular180-181

Liebe Yogini, lieber Yogi,

willkommen im neuen Seminar – und Ausbildungsjahr bei Yoga Vidya.

Auch dieses Jahr hält das neue Programm so viel für dich bereit. Sei dabei und erLEBE den Reichtum von Yoga. Von Asanas – Ayurveda und Ashtanga – über Hatha – bis Zen. Von achtsam – über heilsam – bis zauberhaft. Vom Atemzug – zum Herzmoment – bis zur Zufriedenheit. Ankommen. Heimkommen. Zeit nur für Dich. Finde Dein Yoga-Glück als Urlaubs-, Ferien-, Seminar- oder Wellnessgast.

- Du fühlst dich gestresst und verspannt? Du willst deinen Kopf frei bekommen? Erlange Klarheit und Gelassenheit. Steigere deine Konzentrationsfähigkeit. Suche dir dein Seminar aus der Bandbreite von Achtsamkeits- über Stress-adé bis hin zu Burnout-Prävention-Seminaren.
- Hat dich der Alltag eingeholt? Dann tanke Kraft und Energie auf. Und entspanne flexibel als Individualgast bei uns. (Seite 7)
- Atme durch! Genieße! Gönn dir Ruhe, deiner Seele Entschleunigung und deinem Körper Wellness. So bringst du Körper, Geist und Seele in Einklang.

- Du willst deine Fitness und dein Körpergefühl perfektionieren? Du suchst ein Workout, welches alle 5 motorischen Fähigkeiten trainiert? Und jeden einzelnen Muskel im Körper? Finde deine sportliche Herausforderung mit Hatha-Yoga. (Seite 8)
- Suchst du nach innerer Veränderung und Selbsterkenntnis? Willst du BewusstSEINserweiterung erfahren? Dann begib dich auf die intensive Suche nach Wahrheit. Gewinne den Zugang zu deiner Intuition zurück. Komme hier an...Komme in dir an...in deiner inneren Mitte...Finde Frieden...Zufriedenheit. (Seite 10)
- Rege durch Yoga (-therapie) deine Selbstheilungskräfte an. (Seite 11) Oder finde speziell auf dich und deinen seelischen Zustand / deine körperlichen Einschränkungen ausgerichtete Seminare – beispielsweise: Diagnose Krebs oder Yogatherapie bei Essstörungen.
- Mach deine Schulferien zu einem Abendteuer! Wolltest du schon immer Capoeira und Acro Yoga zu lernen? Oder Yoga zu Techno Beats ausprobieren? Auf was wartest du dann noch?!
- Der Ashram fühlt sich schon an, wie dein zweites Zuhause und Yoga Vidya wie eine Familie? Super! Neben den beliebten Klassikern, erwarten dich auch dieses Jahr wieder viele spannende neue Seminare.
- Yoga gehört für dich nach Indien und da soll es gefälligst auch bleiben? Kein Problem, wir haben auch Yoga Reisen nach Indien ;-)

Wir wünschen dir einen erlebnisreichen, inspirierenden, bedeutsamen Aufenthalt. Und freuen uns auf dich. **Dein Yoga Vidya Team**

P. s. Dir gefallen viele Seminare? Kein Problem. Komm einfach mehrmals dieses Jahr ;-)



4 spirituelle Kraftorte für dich



Sukadev Bretz
Vereinsleiter und Gründer

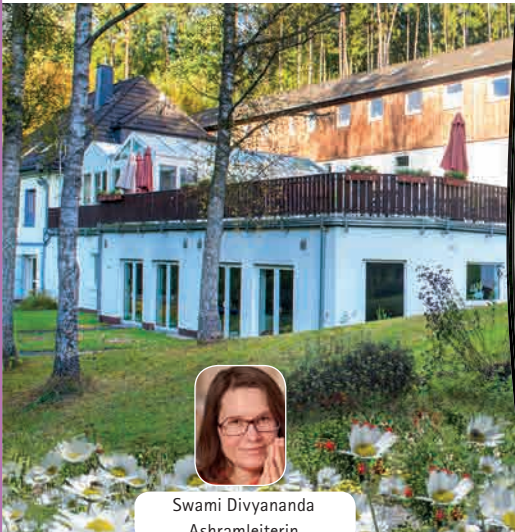


Narendra Hübner
Ashramleiter

MAGISCHER FRIEDEN IM TEUTOBURGER WALD

Yoga Vidya Bad Meinberg

Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 21.



Swami Divyananda
Ashramleiterin

PARADIESISCHE STILLE MITTEN IM WALD

Yoga Vidya Westerwald

Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 115.



Ananda Schaak
Ashramleiterin

ERHOLUNG PUR BEI FRISCHER MEERESLUFT

Yoga Vidya Nordsee

Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 133.



Shivakami Bretz
Ashramleiterin

KRAFTVOLLE STÄRKUNG BEI BEEINDRUCKENDEM BERGPANORAMA

Yoga Vidya Allgäu

Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 149.

Yoga und MEDITATION

Tauche ein in eine neue Welt.

Harmonisiere Körper, Geist und Seele. Finde Fülle und Faszination. Lass dich durch Yoga und Meditation inspirieren, die Augenblicke deines Lebens in ihrer einzigartigen Schönheit wahrzunehmen. Übe Hatha Yoga und gib dich den heilsamen Klängen von Mantras hin. Höre spannende Vorträge zu Ernährung, Gesundheit, Achtsamkeit oder Positivem Denken. Ein Erlebnis: Einfache Entspannungs- und Atemtechniken führen dich zu fühlbar mehr Flexibilität, Freude, Kraft und Gelassenheit. Energie und Achtsamkeit zum Mitnehmen.

Einführung

Der ideale Einstieg in ganzheitliches Yoga. Erlerne u.a. die 12 Grundstellungen der Yoga Vidya Grundreihe. Geeignet für Einsteiger mit/ohne Vorkenntnissen.*
Jedes Wochenende. ab 106 € alles inklusive.

Aufbauseminar

Vertiefe deine Erfahrungen aus dem Einführungsseminar.*
Ab 115 € alles inklusive.

Mittelstufe

Steige nach dem Aufbauseminar tiefer in die 6 Yoga Wege ein.*
Ab 115 € alles inklusive.

*Fr.- So. Beginn jeweils Fr. 16:30!

Einführungstag in Bad Meinberg

Schnuppere für einen Tag in die Welt des Yogas.
63 € inkl. Mittag- und Abendessen, Beginn: 10:00.
17.02., 10.03., 19.05, 11.8., 20.10., 1.12.

Alle Kurse können von der Krankenkasse gefördert werden!**

** Unsere Einführungsseminare in Bad Meinberg

sind von den Krankenkassen als Prävention anerkannt. (Westerwald, Nordsee und Allgäu auf Anfrage.) Die Zustimmung der Krankenkasse muss vor Beginn des Seminars eingeholt werden. Sie liegt in deren Ermessen. So kann sich dein Seminarpreis um bis zu 50 € reduzieren. Erstattet wird i. d. R. 80 % des Hatha Yoga Anteils pro Versicherter, i. d. R. für eine Präventionsmaßnahme pro Jahr. (Stand 1.1.2016). Die Teilnahme an allen Yogastunden ist Voraussetzung für eine Krankenkassen-Bescheinigung.

Entdecke Körper, Geist und Seele neu! Yoga und Spiritualität ganz entspannt.

Lass dich in die bunte Welt von Yoga entführen. Atme tief ein! Schwelge in der magischen Ashram-Atmosphäre. Genieße das leckere vegan/vegetarisch-Bio-Buffer. Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erlebe Yoga & Meditation, Massage-Workshops, Ausflüge, Vorträge, Konzerte und indische Rituale. Pure Energie – to go!

YOGA Ferienwoche

Ferienwoche Aktionspreise:

2 Tage Ferien geschenkt:

Nutze das Winter, Frühsommer oder Herbst Spezial in **Bad Meinberg**: Genieße 7 Tage deiner Ferienwoche, aber bezahle nur 5!

Yoga für jede/n erschwinglich:

Ferienwoche auf Spendenbasis mit Swami Divyananda im **Westerwald**: 13.-18.01.

Ferienwoche Aktionsthemen:

Beispiele:

Bad Meinberg: Mantras, Yin Yoga Tiefgehende Entspannung, Yoga und Natur

Nordsee: Making Connections und Thai 'n' Fly Atemferien, die befreite Frau

Allgäu: Atemferienwoche

Alle Termine und Preise im Seminarteil ab Seite 21. Tagesablauf siehe Seite 20.

Jeden So-Fr, ab 254€ alles inklusive
yoga-vidya.de/ferienwoche

Ein Kind ist ein Buch, aus dem wir lesen
und in das wir schreiben sollen. *Peter Rosegger*

Yoga für Kinder von 3-12 Jahren

In Bad Meinberg jeden Fr.-So.; in den Ferien durchgehend. Andere Ashrams auf Anfrage.

Spielen & Singen, Kochen & Backen, Entdecken & Entspannen, Yoga & Meditation, Basteln & Aus-toben in der Natur. Spannende Themen wie Piraten, Hexen und Zauberer. **Ein großes Abendteuer!**

Beim Yoga Seminar kann sich dein Kind im geschützten Rahmen selbst finden, unbeschwert sein und Mut, SELBSTbewusstSEIN, Kreativität, Konzentration sowie Körpergefühl entwickeln.

Die Kinder Yoga Seminare sind zeitlich parallel zu deinem Seminar/deiner Aus- und Weiterbildung.
Wochenende: MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 € alles inklusive.

yoga-vidya.de/kinder

Kinderbetreuung:

Ist auf Wunsch auch **außerhalb der Kinderseminare** möglich.
Bitte spätestens 2 Wochen vorher anfragen.

Während 1 Yogaeinheit: 15 €
Während 2 Yogaeinheiten: 20 €
Während Yogaeinheiten und Vorträgen (8-11 Uhr, 14-18 Uhr und 21-22 Uhr): 25 €
Ganztags* (7-11 Uhr, 12-18 Uhr und 19-22 Uhr): 70 €

Urlaubsreif? - Mache individuellen Yogurlaub

egal, mit Kind und Kegel oder allein – einfach mal abschalten, runterfahren und auftanken. Tauche ein in eine andere Welt: yogisch – indisch – einfach. Erlaube dir, deinem Körper und deiner Seele eine Auszeit vom Alltag. Bleibe solange, wie es dein Herz dir sagt – Du bist das ganze Jahr herzlich willkommen – nur einen einzelnen Tag oder ewig. Alles ist möglich!

In einer spirituellen hochenergetischen Atmosphäre und dem rauch- und alkoholfreien Haus schöpfst du Energie und Kraft. Lass dich fallen und genieße die Struktur des yogischen Tagesablaufs im Ashram. Oder gestalte deinen Tag aus den zahlreichen Angeboten frei und flexibel.

So könnte dein Tag aussehen:

- 6:00 Fortgeschrittenes Pranayama
- 7:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)
- 8:05 Meist Möglichkeit zu einem Vortrag/Workshop
- 9:15 Yogastunde (verschiedene Level)
- 11:00 Brunch - vegan/vegetarisches Bio- Vollwertbuffet
- 16:15 Yogastunde (verschiedene Level)
- 18:00 Vegan/vegetarisches Bio- Vollwertbuffet
- 20:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)



Zusätzliches kostenloses Angebot für alle Gäste am Beispiel Bad Meinberg:

Begleitete (meditative) Spaziergänge/ Wanderungen, Schwimmbad, Fantasiereise/Klangreise, Mandala malen, Rezitationen, Feuerritual, Nordic Walking (Stöcke vorhanden), Gute-Nacht-Meditation im Shivalaya, Persönliche Segensrituale auf Anfrage

Zusätzlich buchbar:

- Ayurveda Massagen/Konsultationen (siehe S. 172)
- Yogatherapie und Spirituelle Lebensberatung (siehe S. 11)

yoga-vidya.de/individualgast



Preise* in Euro:	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
So-Fr pro Tag	51	67	84	38
Fr-So pro Tag	58	74	92	45

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

Unsere Empfehlung für dich: Besuche vorher ein Yoga und Meditation Einführungs Seminar (siehe S. 5). Und/oder plane deine Anreise an einem Fr. oder So. für Einführung und Hausführung (in den Ashrams Bad Meinberg, Allgäu und Nordsee).

Kostenlose Teilnahme an Themenwochen

Erweitere deinen Horizont mit neuen Themen, wie beispielsweise Bhakti Yoga, Lachyoga, Klang, Rituale. Lass dich jeden Tag inspirieren von themenbezogenen Vorträgen, Workshops und Yogastunden. Du zahlst den Aufenthalt als Urlaubsgast. Und teilst uns einfach mit, dass du am Angebot der Themenwoche teilnehmen möchtest. Auch als Seminargast kannst du natürlich in den Pausen kostenlos dabei sein.

yoga-vidya.de/themenwoche

Zum Beispiel: Chandra Cohen spricht über Vedanta: 21.-26.7. Bad Meinberg, Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda: 25.8.-1.9. Nordsee; 28.7.-2.8. Allgäu

**Karma Yoga:
Hilf 3 Stunden
pro Tag mit und
halbiere deinen
Preis!**

Oder wähle eines von unseren bereits fertigen Yoga Plus Wellness-Paketen:

Jeden So. bis Fr. und So. bis Di. - ab 99 € alles inklusive Ganz nach deinem Geschmack z.B. mit Yoga, (Aqua)Fitness, Indoor Cycling, Sauna, Thermalbad
yoga-vidya.de/wellness-pakete



Halte deinen Körper gesund, fit und aktiv. Er ist dein Boot, um den Strom des Lebens zu überqueren.

Swami Sivananda

HARMONISIERE KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wähle dein Seminar – von sanft bis schwierig – meditativ bis sportlich – statisch bis fließend. Du übst täglich 4–6 Stunden Asanas und Atemübungen. Auftrieb für deine Yoga Praxis – fühlbar mehr Flexibilität, Energie und Kraft. Meditation und Mantra-Singen runden deinen Tag ab.

Beispiele für Hatha-Yoga Seminare:

Asana intensiv

Schließe gute Freundschaft mit jeder Facette der fortgeschrittenen Asanas. Kommt euch sowohl spielerisch als auch systematisch näher. Techniken und Tricks für Koordination, Kraft und Ausdauer.

Asana intensiv: Hanuman - Krieger der Herzen

Finde durch langes achtsames Halten – vor allem von vielen stehenden Kriegerstellungen – zu mehr innerer und äußerer Stärke.

Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit – Asanas intensiv mit Narayani

Auf spielerische Weise, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht.

Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität & Vertrauen

Intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du Ausgeglichenheit und den Zugang zu deiner inneren Mitte finden.

Mindful Vinyasa Flow, Vinyasa Flow Sequencing oder Asana Flow

Im Fluss des Lebens: Fließende und herzöffnende Asanaflows erwarten dich, unterstützt durch Pranayama, von Klängen und begleitenden Mantras auf dem Harmonium.

Faszien Bodywork mit Yin Yoga

Langes Halten von Yogapositionen mit Hilfsmitteln für mehr Beweglichkeit, Energie und Wohlbefinden.

Viele weitere spannende Hatha-Yoga-Seminare im Seminaranteil ab S. 21.

Hatha Yoga
Seminare jedes
Wochenende von
Fr.-So.
ca. 1x im Monat
Intensiv Asana
Woche



Kundalini Yoga

Erwecke die Energie in dir!



Wer den Weg des Kundalini Yoga geht, der begibt sich auf ein inneres Abenteuer, das das Leben verändern wird. Kundalini Erweckung ist der Schlüssel für tiefe Meditation, geistige Ausstrahlung und mehr Energie.

SukadevBretz

Erfahre ein tiefes Verständnis für die Kundalini Yoga Philosophie und des Astralkörpers. Erwecke durch intensive Praxis schlummernde Energien und öffne deine Chakras.

Beschleunige deine spirituelle Entwicklung sowie die Erweiterung deines BewusstSEINs. Entfalte dein vollkommenes Potential und spüre du die Verbundenheit mit Allem.



Einführung

Gründliche Einführung in die Theorie und Praxis. Praxis: Pranayama (Atemübungen), einfache Variationen von Bandhas, Mantras, Energie-Meditationen und Asanas in Verbindung mit besonderen Energietechniken. Keine Vorkenntnisse nötig.



Intensiv Praxis

Intensive Konzentration auf Praxis. Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yoga LehrerIn Ausbildung.



Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung. Praxis: Längeres Halten von Asanas mit Atem- und Konzentrationstechniken, Erlernen fortgeschrittener Variationen, Pranayama (Atemübungen), Bandhas und Mudras, Mantras, Yantras, Arati, Kriyas, Kundalini Meditationen und Tiefenentspannungen.

Voraussetzung: ein Yoga Vidya Seminar, Kundalini Yoga Einführung oder Yoga LehrerIn Ausbildung.



Kundalini Jahresgruppe 2019

Ein Verbund für Austausch, Rückhalt und zum ZusammenWACHSEN. Schöpfe ein Jahr lang Inspiration und Wissen, löse innere Blockaden und erLEBE tiefe spirituelle Erfahrungen. Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yoga LehrerIn Ausbildung.



Fortgeschritten

Intensives Vertiefen der Mittelstufentechniken für noch tieferes Eintauchen. Praxis: Asanas mit längerem Halten, Bija-Mantras und Chakra-Konzentration, lange Pranayama-Sitzungen, Bandhas und Mudras, Kundalini Meditationen, weiterführende Theorien.

Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yoga LehrerIn Ausbildung.



INNERE EINKEHR

in Bad Meinberg

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

Shivalaya Stille Retreat

Intensive Meditations- und Yogapraxis für Ruhe, Entspannung und tiefe Begegnung mit dir.
05.-12.05., 21.-28.07.
mit Swami Nirgunananda.

Shivalaya Meditationsretreat

Stille – Schweigen – Sein. Finde deinen innersten Kern zu finden.
06.-11.01., 06.-11.10.
mit Swami Nirgunananda.

Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, Satsang, absolutes Schweigen, Klarheit und Weite.
04.-09.08., 26.-31.12. mit Jochen Kowalski.

Meditation Intensiv Schweigend – 5 Tage

Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt.
04.-09.08. mit Sukadev, 18.-20.10., 25.-27.10.

Meditationen aus dem Vijnana Bhairava Tantra

Techniken aus dem Shri Vijnana Bhairava Tantra, einem historischen Text mit 112 Techniken für Ausdehnung des Bewusstseins und Freisetzung von Prana.
05.-07.04 mit Dr. Nalini Sahay.

Kriya Yoga Intensiv

Erfahre deinen inneren Kern mit einer Meditationspraxis eines höheren Zeitalters.
14.-19.07. mit Swami Bodhichitananda.

Mudras – altes Wissen für die heutige Zeit

Praktisch und theoretisch in die energetischen Konzepte der Arbeit mit Mudras (Handhaltungen) ein.
23.-25.08. mit Swami Saradananda.

EINE AUSWAHL DER AUFSTIEGE:

SEI BEHAZRLICH!
DENN DER BLICK VOM
GIPFEL BIRGT EINE EINZIG-
ARTIGE BELOHNUNG IN SICH
- FÜHR DICH.

Shivalaya Retreat Center – dem Himmel ganz nah

Lasse dich im Schweigen auf neue Tiefen deiner Spiritualität ein. Finde in dieser Ruhe-Oase Heilung für deine Seele. Fühle deine Einheit. Oberste Etage mit 230qm, viel Licht, eigenen Yoga-, Meditations- und Küchenräumen. Der große Dachgarten bietet einen überwältigenden Blick über die grünen Hügel, Wälder und Wiesen.

Alle Seminare und Termine im Seminaranteil ab Seite 21.

Akkürzungen: MZ=Mehrbett-, EZ=Einzel-, DZ=Doppelzimmer, Z/S=Womo=Zeit, Schlafsaal, Wohnmobil, BW=Bad Meinberg, WW=Westerwald, NO=Nordsee, AL=Allgäu



Gestalte dein Leben gesünder. Beflügele deine innere Kraft zur Selbstheilung. Erfahrene Therapeuten begLEITEN dich dabei mit Yoga, Psychologie und Lebensberatung.

Körperorientierte Yogatherapie

Seminare

Schwerpunkte z. B. Yoga für die Wirbelsäule, SELBSTbewusstSEIN, gute Laune, die Atemwege, Umgang mit Ärger und Angst, bei Arthrose, Migräne, Depression u. v. m. Siehe Seminareteil ab Seite 21.

Einzelberatung

Gespräch/Konsultation (ganzheitliche- oder psychologisch orientierte Yogatherapie), Übungsstil, Erstellen eines Übungs-/Behandlungsplans.

60 Min. 39 €; 90 Min. 59 €; 120 Min. 78 €

Kuren

z. B. Für Entspannung, Rücken, Klang, Stoffwechsel.

Preisbeispiele:

5 Tage ohne Wochenende:

MZ 370 €; DZ 450 €; EZ 528 €

5 Tage mit Wochenende:

MZ 383 €; DZ 463 €; EZ 541 €

7 Tage:

MZ 497 €; DZ 612 €; EZ 729 €

Psychologische Yogatherapie

- kombiniert das gesamte Spektrum des traditionellen Yoga mit modernen psychotherapeutischen Methoden
- hilft dir bei Sinnfindung/Spiritualisierung deines Lebens
- lerne mit schwierigen Gefühlen besser umzugehen
- unterstützt dich in deinen Beziehungen
- besonders in schwierigen Lebensphasen zu empfehlen

Einzelberatung

Du erhältst ein Übungsprogramm - zugeschnitten auf deine persönliche, seelische und gesundheitliche Situation.

Spirituelle Lebensberatung

Begleitung und Unterstützung bei Fragen zu deiner spirituellen Praxis, deiner Lebenssituation und deiner persönlichen Entwicklung.

45 Min 32 €



Terminvereinbarung
für Einzelberatung
Yogatherapie, psychologische
Yogatherapie, spirituelle
Lebensberatung
yogatherapie@yoga-vidya.de
spirituelle-lebensberatung@
yoga-vidya.de
oder 05234/87-2250
(täglich von 14:30 - 16:00)

Der erste
Reichtum ist
Gesundheit. Sie ist der
allergrößte Besitz. Ohne
Gesundheit ist Leben
nicht Leben.
Swami Sivananda

yoga-vidya.de/yogatherapie
yogatherapie-portal.de
yogatherapie.cc
yoga-vidya.de/yoga-psychologie
yoga-vidya.de/spirituelle-lebensberatung

Lehren bedeutet ein Leben nachhaltig zu berühren.

Das Lehren lernen – unser einmaliges Yoga Lehrer Ausbildungssystem:

Du möchtest deine Leidenschaft, dein Licht und deine Inspiration für Yoga weitergeben? Werde Yoga LehrerIn! Transformation und Erfahrung pur – Erlebe die Tiefe des ganzheitlichen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda, Swami Vishnu-devananda und Sukadev. Besonderes spirituelles Umfeld, geschützter Rahmen, vegan/vegetarisch, rauch- und alkoholfrei.

4 Wochen intensiv

1x4, 2x2 oder 4x1 Woche/n.
Ca. 400 UE*.
Jeden Monat
Bad Meinberg, Westerwald, All-
gäu oder Nordsee.
Ab 2.011 €.

Gurukula 8 Wochen intensiv

Mit Karma Yoga Praxis in Bad
Meinberg.
Ca. 400 UE*.
Ab 03.03., 14.07. oder 13.10.
Ab 2.011 €.

Die Ideale Einführung: Yoga Lehrer Vorbereitungsseminare gibt es in allen Ashrams!

2 Jahre berufsbegleitend

In Seminarhäusern und
Stadt-Centern möglich.
Ca. 723 UE*.
Beginn Januar 2019.
Ab 181 €/Monat.

3 Jahres Ausbildung

7 Wochenenden und
1 Intensivwoche in
Ca. 780 UE*.
Beginn: 29.-31.03. WW;
20.-22.09. BM.
Ab 116 €/Monat.

Mit deiner
Yoga LehrerIn Ausbildung öffnest du
die Pforte zum Weiterbildungs-Paradies:
Über 200 Weiterbildungen warten
auf dich.

Ausbildungsbroschüre 2019
anfordern oder
yoga-vidya.de/ausbildung

Verwandle deine Schul-/Semesterferien in ein Abenteuer! Finde deine persönliche Quelle an Inspiration, BewusstSEINSERWEITERUNG, Lebendigkeit und Leichtigkeit für den Alltag. Entdecke die Fülle von Yoga und seinen Facetten. ErLEBE neue Tools sowie Neues in dir. Das farbenfrohe Programm hält so viel Wachstum für dich bereit. Also auf was wartest du noch? Jetzt anmelden!

YOGA

🕸MUSIC - 🕸MEDITATION🕸 - 🕸MOVEMENT - 🕸LIFESTYLE - 🕸HEALING - 🕸ACTIVISM - 🕸FOOD
AND SO MUCH MOOORE

Erfahre eine Kostprobe der Freiheit

Erfahre ein Gefühl wie Fliegen bei Seminaren wie zum Beispiel **Acro-Yoga** oder **Dana® Aerial Yoga** im Tuch. Finde deine eigene Bewegungsform beispielsweise mit **ManitouMoves®**, **Okido Yoga** oder **Yoga und Qi Gong**. Lass deine Kreativität fließen z.B. bei: **Indische Henna Malerei**, **Kreatives Schreiben** und **Yoga, Karma Yoga Intensiv - Kreative Woche, Dein persönliches Mandala...**

Von sin(n) carne bis om shanti

Inspiration und Austausch mit GleichgeSINNten zu deinen Herzenthemem.
 Seminarbeispiele:

Kosmetik und Beauty für Yoginis; Body Positive; Vegane Kochausbildung; Themenwoche: Yoga und Umweltbewusstsein

SOUND meets inner SILENCE

Erlebe den Klang deiner Seele und tanze zum Rythmus (deines Lebens).
 Seminarbeispiele:

Yoga on the beats, Contact Dance, Feel the Rhythm, Trommel dich frei, Capoeira, Konzerte und vieles mehr.

...Und so viele weitere spannende Events, Konzerte, Themenwochen und Festivals! Schau einfach selbst im Seminarteil ab Seite 21 oder bei

Facebook: @experience.yoga.spirit.you



#XPF
EXPERIENCE FESTIVAL
 21. - 25. AUGUST
 HORN-BAD MEINBERG **2019**
 • YOGA • MUSIC •
 VEGAN FOOD • ART • ACTIVISM • DANCE
 WWW.XPERIENCE-FESTIVAL.DE

Intensive 3-wöchige Praxis

Tiefe Spiritualität am Ursprungsort mit Sitaram Kube

Der Sivananda-Ashram

1934 von Swami Sivananda gegründet. Umfasst u.a. Tempel, Yoga- und Meditationshallen, die Yoga Vedanta Forest Academy, ein Krankenhaus sowie die Unterkünfte für über 150 Personen. Heute noch leben hier Schüler von Swami Sivananda, mit hoher erreichter Bewusstseinsstufe. Du wohnst direkt im Ashram. Erfahre Inspiration und Klarheit durch die hohe Schwingung und besondere Atmosphäre.

Programm täglich:

5:00*	Satsang: Meditation, Mantra-Rezitation
6:00-7:00*	Mantra-Praxis, Puja mit besonderem Arati
7:15	Frühstück
8:45*	meist Vortrag eines Swamis
10:15*	Yogastunde
11:30	Mittagessen
nachmittags	Möglichkeit zu Wanderung/Ausflug zu spirituellen Kraftorten/Teilnahme Ashramprogramm
18:45	Abendessen
19:30 –	Abendsatsang
ca. 22:00*	

* Teilnahme verpflichtend

Teilnahmevoraussetzungen:

- Yoga Vidya oder Sivananda-Center Seminar
- Regelmäßige Praxis
- Interesse an Bhakti und Jnana Yoga
- Einfache Unterkunft akzeptieren
- Bereitschaft sich der Ashram-Kultur anzupassen

2.190 €*

*inkl. Flug, aller Transfers, Aufenthalt in Rishikesh. Exkl. Visum (ca. 65 €) und ca. 50 € für Ausflüge, Trinkgelder (Bus/Taxi/Küche/Vorträge etc.) Vorbehaltlich etwaiger Erhöhungen/Zuschläge durch Fluggesellschaften. Kleine Programm-Abweichungen sind in Indien üblich.



Voraussichtlicher

Beginn: letzte

Oktoberwoche. Endgültiges Datum bitte ab Ende Dezember unter yoga-vidya.de/indien-Rishikesh oder Tel. 05234/87-0 erfragen!

Eine **intensive Reise** (zu dir selbst) für intensives Sadhana (spirituelle Praxis). Erfahre die Gegenwart von Sivanandas Energie in seiner Wirkungsstätte und vertiefe dein Verständnis für die Tradition von Yoga Vidya.

Rishikesh

„Hauptstadt des Yoga“ -
malerisch am Ufer des Ganges und
am Fuß des Himalaya - ein besonders
intensiver
spiritueller Kraftort

Vorgesehene Ausflüge:

- Haridwar: heilige Stadt, verschiedene Tempel (u.a. von Anandamayi Ma und Devi- Bergtempel mit atemberaubender Aussicht), Ganga Arati
- Kujar Puri: Sonnenaufgang am Tempel in 1.645 m Höhe; wunderschöne Bergkulisse, prächtige Aussicht auf Schneeberge des Himalaya
- Vasishtha-Höhle im malerischen Ganga-Tal: mediativ, stimmungsvoll, starke Schwingung
- Romantische Wasserfälle und Neelakantha (Shiva-Pilgerort auf idyllischem Hochplateau)



Infos/Anmeldung: yoga-vidya.de/indien-Rishikesh
rezeption@yoga-vidya.de, Tel. 05234/87-0



Eine Explosion der Farben und Gerüche sowie reicher Kultur und Tradition.

Südindien

Tempel, Ashrams & Natur

mit Shakti & Maheshwara Lehner, Meera & Harilal Karanath

21.12.19 – 4.1.20

Entlang der idyllischen Mallabar-Küste durch den südlichsten Zipfel Indiens – uralte Tempel und Ashrams sowie bunte Märkte – inmitten einer üppigen Vegetation und Farbenpracht. Von Trivandrum nach Neyyar Dam, Kanyakumari, Varkala, Ammas Ashram und bis zum Strand von Arsha Yoga Gayatri: Hier lässt du die intensiven Eindrücke ausklingen. Yoga und Meditation am Meer und traumhafte Sonnenuntergänge. Kinder ab 7 Jahre willkommen!

ab 1.490 €*

*inkl. Ausflüge & Transporte, Unterkunft, Übersetzung, Verpflegung. Exkl. Flug.

Infos/Anmeldung:

yoga-vidya.de/center/speyer/yoga-reisen

Panchakarma Kur

Entgiften, Reinigen, Loslassen

mit Gabi Jagadishvari Dörrer und Ananda Sabine Wendel

11.11.–2.12.19

Die traditionelle Heilkur aus dem Ayurveda – ganz individuell auf deine Konstitution abgestimmt. Heilung, Urlaub und Krafttanken! Stärke dein Immunsystem, indem du deinen gesamten Organismus entgiftest, vitalisierst und verjüngst. Löse tiefsitzende Blockaden in deinen Körperkanälen. Du reist in ein Ayurvedazentrum in der südindischen Stadt Varkala – ein spiritueller Kraftort mit besonderer Energie. Himmelblaues Meer, weiße Sandstrände und orientalische Atmosphäre. Praktiziere Yoga unter einem großflächigen Pavillon mit Meeresblick oder meditiere auf den Wiesen des Geländes.

ab 1.790 €*

*inkl. Anwendungen, Übernachtung, Verpflegung, Yogaprogramm, Transfers. Exkl. Flug, Visum.

Info/Anmeldung:

yoga-vidya.de/indien-panchakarma

rezeption@allgaeu.yoga-vidya.de, Tel. 08361/92530-0

Navaratri-Yoga-Reise

Magie des Himalaya mit Chamundi und Gauri

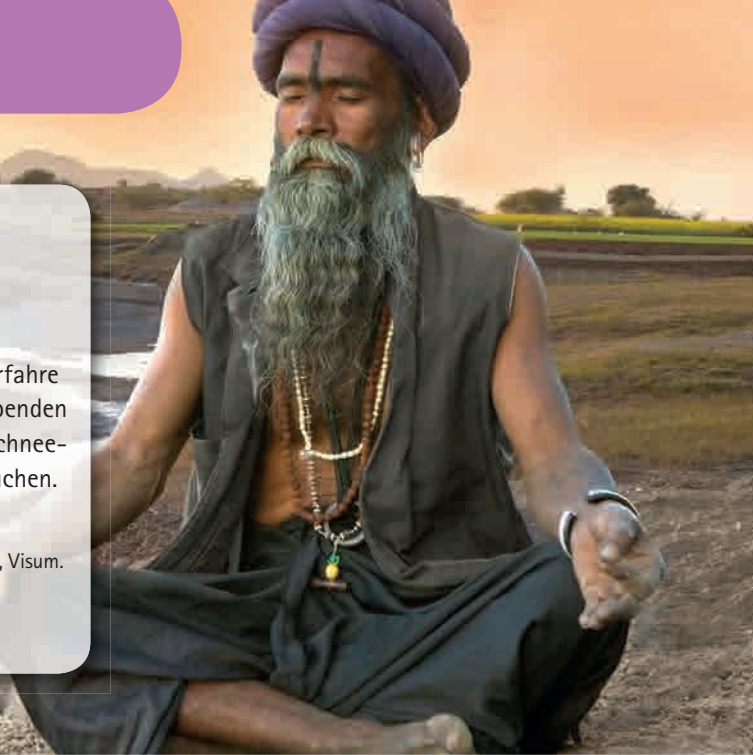
28.09. – 09.10.19

Aktiviere oder vertiefe deine Verbindung zur göttlichen Mutter. Erfahre die segensreiche Kraft der indischen Göttinnen in der atemberaubenden Natur des Himalayas. Von Rishikesh in das Kumaon-Gebirge, zu schneebedeckten Gipfeln und Rundumblick, um tief in die Stille einzutauchen.

ab 1.470 €*
*inkl. Unterkunft, Verpflegung, Transfer teilweise. Exklusive Flug, Transfer teilweise, Visum.

Infos/Anmeldung:

yoga-vidya.de/center/guntersblum/yoga-reisen



Nordindien Rajasthan & Gujarat – Juwelen des Westens

mit Swami Tattvarupananda, Shakti & Maheshwara Lehner

17.11. – 6.12.19

Ursprünglich und kontrastreich: Von Delhi nach Jaipur, Kumbhalgarh, Mount Abu, Udaipur, Ahmadabad, Rajkot, Dwarka, Porbander und Somnath zurück nach Delhi. Entdecke uralte Heiligtümer, Wüstenlicht, traditionsreiche Ashrams und bunte Städte am Meer. Ein besonderes Erlebnis durch die Inspiration von Swamiji und die humorvollen Reiseleiter.

ab 2.790 €*
*inkl. Flug, Unterkunft, alle Ausflüge & Transporte vor Ort, Übersetzung und Verpflegung. Vorbehaltlich etwaiger Flugpreiserhöhungen.

Infos/Anmeldung:

yoga-vidya.de/center/speyer/yoga-reisen



Spirituelle Pilgerreise Himalaya

Abenteuerliche Visionssuche mit Julia Lang

8.– 28.9.19

Begib dich auf ein Abenteuer-Treking und tauche ein in eine mystische Welt: Die Begegnung mit den mächtigsten Riesen der Erde führt dich tiefer zu dir selbst. Erfahre lange Meditationen, Rituale und Bewusstseinsarbeit verschiedener Traditionen, heilige Kraftorte, Sonnenuntergänge vor atemberaubender Bergkulisse sowie Stille und Klarheit tief in dir. Abgerundet wird diese intensive Erfahrung durch einen fünftägigen Aufenthalt in Rishikesh, gefolgt von einer Woche Yoga Retreat – idyllisch im Himalaya.

ab 2.133 €*
* inkl. Übernachtungen, Verpflegung und aller Transfers. Exkl. Flug, Visum.

Info/Anmeldung: yoga-vidya.de/indien-himalaya

himalaya@yoga-vidya.de, rezeption@yoga-vidya.de, 05234/87-0





Ägypten

Tempel Yogareise mit Satyadevi Bretz

4.-13.11.19

Erfahre die uralte Mystik Ägyptens: Eine Nilkreuzfahrt auf einer Dahabeya, dem traditionellen Schiff der Könige und Sultane, führt dich von Luxor bis Assuan. Antike Bauten und Tempelanlagen, orientalische Basare und das pulsierende Treiben der Menschen. Praktiziere Yoga an einer der ältesten Kultstätten der Menschheit. Erlebe Ägypten zwischen traditioneller Vergangenheit und rasanter Moderne. Mystik, Spiritualität und die bezaubernde Aura des Morgenlands!

ab 1.290 €*
* inkl. Unterkunft, Verpflegung, gesamtes Yoga-/Tempel-/Ausflugsprogramm. Exkl. Flug.

Infos / Anmeldung: yoga-vidya.de/ägypten
ägypten@yoga-vidya.de, rezeption@yoga-vidya.de, 05234-87-0



Thailand

Yoga-Entspannung in einer der schönsten Naturlandschaften mit Fabian Müller und Archana Müller

26.1.-9.2.19

Eine einzigartige spirituelle Yogareise nach Krabi. Erlebe naturbelassene Urwälder, heiße Quellen und Wasserfälle. Freu dich auf Kajakfahren durch Mangrovenwälder, kulturelle Ausflüge, einen Strandausflug nach Koh Lanta, Schnorcheln, Meditationen und Vorträge. Entspanne, lass deine Seele baumeln und tanke neue Kraft für den Alltag.

ab 942 €*
*inkl. Verpflegung, Unterkunft, gesamtes Programm. Exkl. Flug.

Infos/Anmeldung: yoga-vidya.de/thailand
thailand@yoga-vidya.de, rezeption@yoga-vidya.de, 05234-870



Assisi

Ein mystisches Abenteuer mit Satyadevi Bretz

11.-18.5.19

Spüre die Energie des weltberühmten Pilgerortes! Wandle auf den Spuren des heiligen Franziskus von Assisi. Die Basilika San Francesco und die Einsiedelei Eremo delle Carceri - bis heute berühmte Pilgerorte mit besonderen spirituellen Energien. Erlebe die Schönheit der Gegend: Zypressen, Olivenhaine, Lavendel- und Rosmarinfelder. Das Hotel ist exklusiv für unsere Gruppe. Köstliche vegetarisch-vegane Gerichte nach mediterraner Art.

ab 760 €*
*inkl. Verpflegung, Unterkunft, gesamtes Programm, Führungen und Ausflüge. Exkl. Anreise.

Infos/Anmeldung: yoga-vidya.de/italien
rezeption@yoga-vidya.de, 05234-87-0

La Gomera

Reise in die Stille – Asanas, Meditation und Mee(h)r

mit Sybille Schütz

13.–21.9.19

An heiligen Kraftorten hast du die Gelegenheit, durch Achtsamkeitspraxis in den Asanas, durch Ruhe und Stille in der Meditation, dein Seelenpotential frei zu entfalten und in dieser Woche tief in Deine innersten Räume vorzudringen. Die einzigartigen natürlichen Heilkräfte dieser Insel begegnen dir in den atemberaubenden Naturschönheiten, Wäldern und Buchten und in dem Eco Yoga Retreat Zentrum mit seiner sehr schönen Ausstrahlung.

ab 825 €*
*inkl. Unterkunft, Verpflegung, Yoga-Programm. Exkl. Anreise.

Infos/Anmeldung: yoga-vidya.de/lagomera
lagomera@yoga-vidya.de oder 05234/87-0

Highlight:

Von Krankenkassen
als Präventionskurs
zertifiziert!

Iz/ Kroatien

Yin Yoga & Vedanta Camp

mit Shakti & Maheshwara Lehner und Maheshwara Illgen

29.09.–05.10.19

Freu Dich auf tägliches Regenerieren mit Yin Yoga, sanfte & bewegte Flows, klassische Asanas, Meditation und Wanderungen in herrliche Buchten. Vedanta-Workshops lassen dich – mit deinem höchsten Potenzial verbunden – wieder neu ausgerichtet in den Alltag gehen. Zeit für dich – Sonnen, Schwimmen und Faulenzen. Inspiration, Abschalten und Genießen – in traumhafter Umgebung direkt am Meer.

ab 670 €*
*inkl. Verpflegung, Unterkunft und Yogaprogramm. Exkl. Flug und Transfers.

Infos/Anmeldung:
yoga-vidya.de/center/speyer/yoga-reisen

Korfu/Griechenland

Kiss your Stress Goodbye Yoga Urlaub

mit Nicole & Gauranga, Shakti & Maheshwara

25.05.– 1.6.19

Die ultimative Slow-Down-Woche. Freu Dich auf täglich 1–2 Mal Yoga (Yin Yoga, Mantra-Yogastunden, Yoga für den Rücken, sanfte Flows und klassische Asanas) und Meditation sowie Wanderungen in die herrlichen Buchten der Umgebung. Ankommen, Abschalten und Genießen – direkt am Meer.

ab 860 €*
*inkl. Unterkunft, Frühstück & Abendessen, alle Yoga/Workshop-Programm. Exkl. Flug.

Infos/Anmeldung:
yoga-vidya.de/center/speyer/yoga-reisen

Highlight:

Von Krankenkassen
als Präventionskurs
zertifiziert!



Sahara Yogareise Magie und Mystik in Sanddünen

mit Rama Schwab, Ayla-Karen Ücgüler, M'Barek Oussidi

2.-12.10.19

Lass deinen Alltag hinter dir und tauche ein in die Magie deiner Wüstenträume! Unser Sahara Camp liegt mitten in den Dünen. Wir sind dort ganz allein. Prächtige Sonnenspektakel und der tiefe Nachthimmel mit Millionen von Sternen. Spüre die unendliche Weite und die allumfassende Stille der Wüste. Hier fühlst du dich auf mystische Weise mit allem verbunden. Erlebe die spirituelle Kraft der einzigartigen Natur und Landschaft der Sahara.

ab 1.190 €*

*inkl. Unterkunft, Transfer, vegane Verpflegung und gesamtes Yoga-/Wüstenretreat-Programm.
Exkl. Anreise, Trinkgelder, 50 € für Getränke.

Infos/Anmeldung: yoga-vidya.de/sahara
sahara@yoga-vidya.de, rezeption@yoga-vidya.de, 05234-87-0



Schweden

Yoga-Power inmitten der skandinavischen Natur

mit Chandrashekara Burandt

04.06. -11.06.19

Genieße unendliche Weite, Stille und magisch lange Tage und schöpfe damit Energie aus der Urkraft der Natur Schwedens. Shambala-Yoga Lebensgemeinschaft und Retreat Center inmitten der idyllischen, unberührten Landschaft bei Skinnskatteberg. Tiefblaue Seen, bezaubernde Nadelwälder und Wildtiere in ihrer natürlichen Umgebung. Wandern, Baden und Bootsausflüge in einer einzigartigen Landschaft. Yoga, Meditation, Mantras mit skandinavischem Flair und ganz im Einklang mit der Natur.

ab 825 €*

*inkl. vegane saisonale Verpflegung, Unterkunft, gesamtes Programm. Exkl. Anreise.

Infos/Anmeldung: yoga-vidya.de/schweden
schweden@yoga-vidya.de, rezeption@yoga-vidya.de, 05234-87-0



Ostsee

Retreat - Spirituelles Aufwachen direkt am Meer

mit Premajyoti Edith Schumann und Shivadas Oelker

25.-30.8.19

Krafttanken an einem der schönsten Urlaubsorte Deutschlands - wunderbare Natur, maritimes Flair und Erholung pur! Entspanne im OASE-Heilhaus mit traumhaftem Blick auf das Meer. 5 Minuten bis zum Strand, zahlreiche Wanderwege durch Felder und kleine Wälder. Zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten, Yoga, Meditation, Satsang, Workshops machen dein Retreat zu einer spirituellen Reise mit Tiefgang. Tauche ein in die Ganzheitlichkeit deiner Seele.

ab 590 €*

* inkl. Unterkunft, Verpflegung und Seminarprogramm. Exkl. Anreise.

Infos/Anmeldung: yoga-vidya.de/ostsee
ostsee@yoga-vidya.de, rezeption@yoga-vidya.de, 05234-87-0

Information zu den Seminaren

Seminarbeginn / Anreisetag:

Bitte reise bis spätestens 19:00 an. Die Anreise ist möglich ab 13:00; Zimmer sind ab 15:00 beziehbar. 16:30 Ankommens-Yogastunde mit Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung. 18:00 Abendessen. 20:00 Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag.

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

Preise: Alle Preise sind Pauschalpreise. Sie beinhalten das gesamte Seminar-, Ausbildungs-, Wellnessprogramm, Unterkunft in der gewählten Zimmerkategorie und vegan/vegetarische Bio-Verpflegung.

Anmeldung:

Anmeldeformular siehe S. 180-181.

Telefonische Info und Anmeldung:
täglich 8:00 - 20:00

Bad Meinberg	05234 / 87-0
Westerwald	02685 / 8002-0
Nordsee	04426 / 90416-10
Allgäu	08361 / 92530-0

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

Standard-Tagesablauf in den Yoga Vidya Häusern

- 7:00** Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung und Vortrag (bei Intensiv-Seminaren ab 6:00)
- 9:15** Yogastunde
- 11:00** Brunch
- 14.00/14:30** Workshop/Vortrag
- 16:15** Yogastunde oder Workshop
- 18:00** Abendessen
- 20:00** Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

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

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

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

Anreisebeschreibung siehe S. 178

Teilnahmebedingungen siehe S. 179

Unter yoga-vidya.de findest du ausführliche Infos zu:

- den 4 Ashrams und den Stadtcentern
- Ausbildungen und Weiterbildungen yoga-vidya.de/ausbildung
- Seminarsuche: yoga-vidya.de/seminar. Du kannst nach Ort, Thema, Semintitel, Seminarleiter und Datum filtern.
- Yoga Vidya Wissensportale
- Videos, Bilder, Anleitungen u.v.m.

Abkürzungen

SL:	Seminarleiter/in
MZ:	Mehrbettzimmer
DZ:	Doppelzimmer
EZ:	Einzelzimmer
SJZ/Womo:	Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil
BM:	Bad Meinberg
WW:	Westerwald
NO:	Nordsee
AL:	Allgäu

Unser Online-Shop – von Yogis für Yogis shop.yoga-vidya.de

In unserem Online-Shop findest du alles rund um Yoga, Entspannung, Meditation, Ayurveda und spirituelles Leben. Neben Büchern, CDs, DVDs und Schreibwaren des hauseigenen Yoga Vidya Verlags kannst du Yogazubehör wie Matten, Meditationskissen und vieles mehr entdecken.

Bestellungen direkt online oder telefonisch unter **Tel. 05234-872209**.

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag



Sanskrit-Aussprache-CD

Lerne die korrekte Aussprache des Sanskrit-Alphabets, wichtiger Begriffe des Yoga und gängiger Mantras. Gesprochen von Prof. Dr. Catharina Kiehnle. Audio-CD mit 18-seitigem Booklet, Spielzeit zirka 20 Minuten, ISBN 978-3-943376-27-2, Preis 9,90 € (inkl. 19% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Doppel-CD mit Sitaram – „Mantras & Stotras“

Bekannte kraftvolle Mantras und Stotras aus der Tradition des Sivananda Ashrams in Rishikesh. Rezitiert von Sitaram Kube. Audio-Doppel-CD, Spielzeit zirka 76 Minuten, ISBN 978-3-943376-33-3, Preis 14,80 € (inkl. 19% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Doppel-CD mit Sitaram – „Puja & Homa“

Die mystischen indischen Rituale „Guru Puja“ (Verehrung des spirituellen Lehrers) und „Homa“ (Feuerzeremonie), wie sie bei Yoga Vidya regelmäßig praktiziert werden. Audio-Doppel-CD, Spielzeit zirka 102 Minuten, ISBN 978-3-943376-32-6, Preis 14,80 € (inkl. 19% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Das große Yoga Vidya Puja Buch

Anleitungen und Erklärungen zu verschiedenen Ritualen der Sivananda-Tradition, u. a. Krishna-Puja, 108 Namen Shivas und Lakshmis. Softcover (A5), ca. 112 Seiten, ISBN 978-3-943376-25-8, Preis 9,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



Wunderschöne Postkarten, Poster und Lesezeichen

Entdecke unser verlagseigenes Sortiment für besinnliche und beglückende Momente: Kraft und Inspiration für jeden Tag!

Unsere Bestseller:

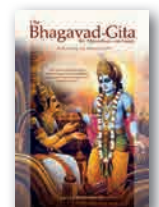


Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

Der Yoga-Vidya-Stil in seiner Vielfalt gut erklärt mit über 650 farbigen Fotos. Paperback, 256 Seiten, ISBN 978-3-943376-16-6, Preis 19,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Die Bhagavad-Gita für Menschen von heute

Kommentar von Sukadev Bretz. Hardcover, 600 Seiten, ISBN 978-3-943376-09-8, Preis 19,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



YOGA VIDYA

Bad Meinberg

Seminarprogramm

Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 0234/87-0, Fax -20
info@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/badmeinberg

Größtes Yoga-Seminarhaus in Europa

Ein dynamischer und lebendiger Ort mit einem vielfältigen Angebot!

Yoga Vidya Bad Meinberg ist mit über 90.000 Übernachtungen der größte Ashram außerhalb Indiens. Seit 1993 hat sich Yoga Vidya kontinuierlich zu Deutschlands größtem Ausbildungszentrum für Yogalehrer/innen entwickelt. Der Yoga Vidya e.V. hat bisher etwa 18.000 Yogalehrer/innen ausgebildet.

Die Seminare mit internationalen Yogameistern und über 80 ausgebildeten Yogalehrer/innen ermöglichen dir besonders lebendige und vielseitige Yogaerfahrungen. Die Begegnungen mit zahlreichen interessanten, gleichgesinnten Menschen bringen dir auf deinem Yogaweg immer wieder neue Entwicklungsimpulse. Täglich finden bis zu 10 parallele Yogastunden statt - für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene. Oft gibt es auch besondere Themen-Yogastunden und Meditationen, wie Mantra-, Klangyoga etc.



- **Yoga und mehr:** Yoga kennenlernen und vertiefen, sich entspannen, Kraft aufladen...
- **In der Umgebung:** Erlebe mystische Sehenswürdigkeiten wie die Externsteine – ein uralter Kraftort und wunderschönes Naturdenkmal!
- Genieße die **idyllische Natur** auf den Spazier- und Wanderwegen im weitläufigen Park.
- **In der Ayurveda Oase:** Entspanne dich in unserer Ayurveda Oase. Unsere Ayurveda Spezialisten beraten dich fachkundig und stellen dir ein individuelles Programm mit Massagen und anderen traditionellen ayurvedischen Anwendungen zusammen. Einfach wohlfühlen und genießen!
- **In der Yogatherapie:** Profitiere von der Erfahrung unserer Yogatherapeuten. Einzelsitzungen und individuelle Übungspläne helfen dir, zu Hause selbstständig und effektiv an deinen Themen zu arbeiten. Kuren und Seminare der Yogatherapie sind speziell ausgerichtet nach gesundheitlichen und therapeutischen Gesichtspunkten.

Unterbringung:

Für unsere Gäste stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer zur Verfügung – fast alle mit Dusche, WC und Balkon. Schlafsäle mit 6-12 Betten. Zelten in den Grünanlagen beim Haus ist romantisch und besonders günstig.

Dein Wohnmobil kannst du auf unseren Parkplatz stellen oder nebenan im Wohnmobilhafen (mit Strom) parken.

Freizeitaktivitäten in der Umgebung

- **Bad Meinberger Badehaus:** Thermal-Mineralbad (5 Min. zu Fuß) mit Außenbecken, Sauna und Salzgrotte (Tageskarte 11 € ohne Salzgrotte)
- **Kraftorte:** Externsteine, Opfersteine, Silberbachtal, Velmerstot und das Naturschutzgebiet Norderteich sind nur wenige Kilometer entfernt
- **Hermannsdenkmal und Kletterpark:** nahegelegen im Teutoburger Wald
- **Adlerwarte** und Vogelpark erfreuen nicht nur Kinderherzen
- **Malerische Altstädte, Schlösser und Kirchen:** z.B. in Detmold, Hameln, Paderborn oder Höxter sowie kulturelle, archäologische Stätten und ein Freilichtmuseum laden zu Ausflügen ein
- Unser kostenloses hauseigenes **Schwimmbad** ist auf wohlige 32° C beheizt. Mit einer hervorragenden Wasserqualität in angenehmer Atmosphäre. Bei einer Wassertiefe von 1,34 Metern kannst du bei uns schwimmen und entspannen. Benutzungszeiten bitte an der Rezeption erfragen
- **Im angegliederten Rehasentrum Bad Meinberg:** Krafttraining, Sauna, Physiotherapie, Fitness, Solarium, Aquafitness

Das weitläufige Haus bietet dir:

- Zimmer für Allergiker
- Einige Familienappartements
- Vegetarisch/veganes Buffet aus zertifizierter Bio-Küche
- 2 Speisesäle, einer zum Essen in Stille
- Sonnenterrasse, großzügiger Garten/Park
- Kleine Yoga-Bibliothek
- Kostenloses Internet
- Tee und Wasser den ganzen Tag an den Tee-Oasen
- energetisch aufbereitetes Wasser an unserem Brunnen
- hauseigene Sauna (11 €)
- Schwimmbad (kostenlos)
- Yoga Plus Wellness Pakete: fertig für dich – wahlweise mit Fitness, Aqua Fitness, Indoor Cycling, Schwimmen, Sauna und/oder Massage: yoga-vidya.de/wellness-pakete

Haus Shanti – das Besondere in Bad Meinberg

Die weitläufigen Gebäude beherbergen unter anderem:

Die Ganesh Kinderwelt: Für entspannte kleine Yogis! Kinderseminare finden jedes Wochenende statt – in der Hauptferienzeit durchgehend. So wird der Yogurlaub hier ein Erlebnis für die ganze Familie! Eine Betreuung der Kinder ist auch außerhalb der Kinderseminare möglich (bitte 2 Wochen vorher anfragen).

Das Shivalaya Retreatzentrum – ein Ort der Stille und Einkehr: Steht allen Seminar- und Individualgästen zur Verfügung, die Ruhe, Stille und meditativen Rückzug suchen: Für zwischendurch oder für intensive eigene Praxis. Tägliche Meditationen, Rezitationen, Rituale. Kostenlos und ohne Voranmeldung. Mehrmals jährlich gibt es auch angeleitete Stille-Retreats unter der Leitung von Swami Niranjananda. yoga-vidya.de/shivalaya

Yogatherapie: Aktiviere deine Selbstheilungskräfte! Unsere Yogatherapeuten unterstützen dich dabei: Sie gehen auf deine persönliche Situation ein und erarbeiten auf Wunsch einen individuellen körperorientierten oder psychologischen Yogatherapie- und Übungsplan. yoga-vidya.de/yogatherapie

Angegliedertes Rehasentrum: Bietet als kompetenter Partner Krafttraining, Sauna, Physiotherapie, Fitness zu Sonderkonditionen und kostenloses Schwimmen für Yoga Vidya Gäste. rehasentrum-badmeinberg.de

Gastgruppen – das Haus Shanti bietet den idealen Rahmen für deine eigene Veranstaltung: Für dein Seminar stehen dir 10 Seminarräume und Gästezimmer zur Verfügung. Die kraftvoll-spirituelle Atmosphäre des Hauses, alkohol-, rauchfrei und vegetarisch, lässt dein Event zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Für dich und deine Gastgruppe steht unsere Gastgruppenbetreuung zur Verfügung, die sich liebevoll um deine Wünsche und Fragen kümmert.

1.1. Mantra-Konzert mit Kai und Frauke

Neujahrskonzert 12:30-13:30 Uhr.



1.-4.1. Asana meditativ mit Klangschalen

Chakrenorientierter Einsatz von Klangschalen und Mantrien. Öffne dich durch intensive Sonnengebete, langes Halten und Einsatz von Klangschalen sehr weit in den Stellungen. Entspanne und bringe die Lebensenergie harmonisch zum Fließen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Saradevi Heyer.

MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; S/Z/Womo 152 €

NEU 1.-4.1. Bhakti - Yoga der Liebe

Nähere dich durch Meditation mit Mantras sowie Geschichten und Visualisierungen des Gottes-Aspekts wie Durga, Shiva oder Krishna dem Zustand von Harmonie. Tritt ein in deine Innenwelt. Bhakti verbessert dein Beziehungsleben. MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €



1.-4.1. Contact Dance und Yoga

Eine Kombination aus Rhythmus, Bewegung und ganz besonderem Lebensgefühl. Lerne deinen Körper und deinen Partner zu spüren. Ihr verschmelzt intuitiv zu einer Bewegung. Lass dich leiten von deiner inneren Melodie und dem Gefühl als wenn du auf Wolken tanzt. SL: Fernando Machado Silva.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €

1.-4./6.1. Entspannt und kraftvoll ins Neue Jahr

Der Jahreswechsel als Chance, dein Leben zu verändern. Segne deine Vergangenheit, lasse in Liebe los und beginne mit Dankbarkeit neu. Komme zu Selbstliebe und Kraft durch Annahme, dessen was ist. Stelle dich durch Stärkung deiner Sonnen-Energie den Herausforderungen des neuen Jahres. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Beate Menkarski.

1.-4.1.: MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €

1.-6.1.: MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €



1.-4./6.1. Yoga Wellnesswoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. SL: Gundi Nowak.

1.-4.1.: MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; S/Z/Womo 152 €

1.-6.1.: MZ 333 €; DZ 415 €; EZ 500 €; S/Z/Womo 268 €

1.-6.1. Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK) Ausbildung Teil 1

Du lernst, das 15 Sitzungen umfassende Training anzuleiten. Nur zusammen mit Teil 2 (5.-7.4.) Preis für beide Teile. SL: Kati Tripura Voß.

MZ 725 €; DZ 840 €; EZ 958 €; S/Z/Womo 634 €



1.-6.1. Kirtan und Mantra-Singen Kursleiter-Ausbildung

Lerne Menschen ins Mantra-Singen einzuführen, Kirtangruppen zu etablieren, Mantra-seminare zu geben und Freude am Singen zu vermitteln. SL: Hagit Noam, Narendra Hübner.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

1.-6.1. Rückenyooga Woche

Rückenprobleme spiegeln meist eine einseitige, bewegungsarme Lebensweise. Lindere mit Yoga, Entspannung und Atemarbeit Schmerzen und schaffe wieder muskuläres Gleichgewicht. Verbessere deine Körperhaltung und richte deinen Rücken auf. SL: Mohini Christine Wieme.

MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €

1.-8.1. Mit Yoga und Fasten ins Neue Jahr

Ein perfekter Start ins neue Jahr. Nach anfänglichen „Entgiftungsercheinungen“ fühlst du dich schon bald leicht und durchlässig. Stoffwechselprozesse und Entschlackung werden gefördert mit Yoga, Wanderungen, Massage und Sauna. Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Gemüsebrühe und ggf. Einläufe.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

1.-10.1. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. MZ 333 €; DZ 407 €; S/Z/Womo 241 €

1.-10.1. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1 - Jnana Yoga und Vedanta

Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement. SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert, Vani Devi Beldzik.

MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1.000 €; S/Z/Womo 582 €



2.-7.1. Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

Erhalte neue Tipps und Anregungen um mit deinem Mantra weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken für tiefere und machtvollere Meditation. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während der Yogastunden.

SL: Sukadev Bretz, Swami Divyananda.

MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €

4.-6.1. Akasha Chronik

Viele Mythen weben sich um die Akasha Chronik. Sie ist mit ALLEM verwoben: alles was war, alles was ist und sein wird, ist in ihr verborgen. Akasha ist Sanskrit und heißt Äther. Erhalte Zugang zu dieser feinen Ebene mit Yoga- und schamanischen Techniken und erfahre etwas über dein Leben. SL: Satyadevi Bretz.

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

4.-6.1. Asana Intensiv meets Yin Yoga

Yoga bedeutet das Verbinden und Harmonisieren von Gegensätzen. Während sich in exakten Ausrichtungen und kraftvollen Asanas das männliche Prinzip auslebt, gleicht das Yin Yoga dies durch Loslassen und Entspannen wieder aus. Eine perfekte Kombination, die sich die Hand reicht, um im eigenen siebten Himmel sich selbst zu begegnen. SL: Dorananda Trotno.

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



4.-6.1. Dein Leben als Spiegel deines Inneren

Alles was in unserem Leben geschieht ist das was wir in uns tragen. Menschen die wir nicht leiden können sind unsere besten Lehrer, denn sie zeigen uns, was wir an uns nicht leiden können. Lerne dich anzunehmen wie du bist und dein Spiegelbild im Außen wird sich ändern! SL: Mangala Klein.

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

4.-6.1. Die Heiligen 3 Könige - Yoga für Kinder 3-5/6-9/10-12 Jahre

SL: Vaishnavi Keidel, Oliver Tretbar, Natalia Tretbar. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



4.-6.1. Emotionscoaching

Lerne ein Emotionscoaching kennen, das es ermöglicht, Kinder und Erwachsene systematisch in ihrer Emotionsregulation zu unterstützen, so dass diese lernen, ihre Emotionen wahrzunehmen, anzunehmen und sich selbst in schwierigen Situationen zu unterstützen. Zugleich lernst du, deine eigene Emotionsregulation effektiv zu trainieren.

SL: Shaktidas Schüler.

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



4.-6.1. Herz-Kreislauf-Schutz nach Dean Ornish

Lerne das wissenschaftlich erprobte Ornish-Programm bei Herzerkrankungen, einen Herz schonenden Lebensstil, wie du Blockaden auflöst und emotionale Ausgeglichenheit erreichst. SL: Jyotidas Neugebauer.

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

4.-6.1. Klang-Stille-Sein

Erfahre innere Ruhe und Bewusstheit für die Stille im Hier und Jetzt durch Klangmeditationen. Sei offen für alles, was sich zeigt.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

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

4.-6.1. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Bewusstseinsenergieerweckung und Energieerweckung. Siehe S. 9.

SL: Amrita Kabisch.

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



4.-6.1. Schlank und gesund mit Yoga
Erfahre wissenschaftliche Hintergründe und lerne geeignete Übungen speziell für Übergewichtige. Tipps für zu Hause. Nimm so nachhaltig ab und entwickle einen gesunden Lebensstil. Erste Erfahrungen in Yoga nötig. SL: Sushila Thoms.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



4.-6.1. Yoga bei traumatischen Erfahrungen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne deinen Unterricht auf die besonderen Bedürfnisse traumatisierter Menschen auszurichten. SL: Claudia Geldner.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

4.-6.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Mirabai Seifert.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

4.-18.1. Ayurveda Massage Ausbildung

Lerne Abhyanga, die traditionelle ayurvedischen Ganzkörper-Massage. SL: Galit Zairi.
MZ 1.218 €; DZ 1.446 €; EZ 1.683 €; S/Z/Womo 1.036 €

6.-11.1. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten und Menschen auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Krishnashakti Stiboy.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

6.-11.1. Mut tut gut – Kinderyoga 3-6/7-12 Jahre

Du lernst Asanas für Mut und Stärke. So verwandelst du dich in einen tapferen Helden und erlebst mutig viele spannende Abenteuer. Unterstützung bekommen wir von Subrahmanya, einem Gott, der Mut und Kraft symbolisiert. SL: Marcel Scherreiks.
MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €



6.-11.1. Shivalaya Meditationsretreat

Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditationspraxis findest du Ruhe, Entspannung und tiefe Begegnung mit dir. Entwickle deinen innersten Kern sowie Vertrauen in dich und das Leben durch Rezitationen, Yogastunden und intensives Schweigen. Schule deine Achtsamkeit und kläre deine Gedanken. Vorkenntnisse in Meditation nötig. SL: Swami Nirgunananda.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

6.-11.1. Vegane Kochausbildung

Spielerisch genussvoll lernst du die Vielfältigkeit und erfährst die Geheimnisse und Grundprinzipien der yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. SL: Kai Treude.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

6.-11./13.1. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

6.-11.1. Yoga zum halben Preis

Schone dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen – täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner.
MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €



11.-13.1. Astralwesen, Geister und Engel

Auf feinstofflichen Ebenen existieren Welten, die mit den gewohnten Sinnen nicht wahrnehmbar sind. Trotzdem sind sie vorhanden, so wie wir z.B. Radio- oder Infrarotstrahlen nicht sehen und hören können. Themen u.a.: Was sind Astralwesen, Geister, Engel? Umgang mit diesbezüglichen Erfahrungen; Aura; Karma- und Reinkarnationslehre. SL: Narayani Kreuch.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

11.-13.1. Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar

Einführung in Theorie und Praxis: Gesundheits-, Dosha-Lehre, Massage, Anwendungen, Therapien. Information/Beratung über Yoga Vidya Ayurveda Ausbildungen. SL: Krishnashakti Stiboy.
MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €



11.-13.1. Einführung in die schamanischen Heiltechniken der Inka

Lerne einfache und wirkungsvolle Heiltechniken kennen. Einführung in das Weltbild der Inka als lebendiger Energie-Kosmos. Reinigungsübungen, Energielenkung und Reisen durch die Chakras, schamanische Heilreise. SL: Jürgen König.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

11.-13.1. Energieschutz – Yogalehrer Weiterbildung

Fördere mit einfachen Techniken die Positivität deiner Teilnehmer im Alltag. SL: Erkan Batmaz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

11.-13.1. Entspannen und Aufladen

Löse physische, mentale und emotionale Spannungen mit Yoga Nidra, Pawan Mukta Asanas und weiteren Körper- und Atemübungen. Verbessere Konzentration und Gedächtnis. Erwecke neue Energie und Freude am Leben.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

11.-13.1. Faszientraining mit Yoga

Lerne praktische Übungen, um das Bindegewebsnetzwerk (Faszien), das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, geschmeidig und elastisch zu machen. Fördere so deine Beweglichkeit und beuge (Sport-)Verletzungen vor. SL: Brigitta Kraus.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



11.-13.1. Gefühle verstehen und umwandeln in Wissen

Lerne über deine Gefühle und körperlichen Wahrnehmungen Kontakt mit deinem Unterbewusstsein aufzunehmen, die Signale zu verstehen, sie annehmen und dadurch bewusste Veränderungen stattfinden zu lassen. Yogische, schamanische und körpertherapeutische Techniken. SL: Gauri Daniela Reich.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

11.-13.1. Kids backen und kochen vegan – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Mit viel Spaß backen und kochen wir veganes Leckeres und Gesundes – damit kannst du dann zu Hause auch Mama und Papa überraschen! SL: Marcel Scherreiks, Vaishnava Keidel.
MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

11.-13.1. Raja Yoga 1

Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und positives Denken; Meditations-; Unterrichtstechniken: Yoga für Fortgeschrittene. SL: Mohini Christine Wiume.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



11.-13.1. Yoga bei Bluthochdruck

Reguliere deinen Blutdruck. Lerne Ursachen aus yogischer Sicht und effektive Yoga Techniken, die deine bisherigen Maßnahmen ergänzen. SL: Parameshwara Kai Tegmeier.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



11.-13.1. Yoga in der Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne spezielle Kurse für Schwangere und junge Mütter zu unterrichten. Aufbau von Yogastunden, spezielle Asanas und theoretische Hintergründe. SL: Susan Holze-Apell.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

11.-13.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Anu Neumeyer.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

13.-18.1. Asana intensiv

Praktiziere täglich 4-6 Stunden Asanas. Ein Durchbruch erlebnis für deine Praxis! Siehe S. 8. SL: Ramashakti Sikora.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



13.1. Tag der offenen Tür

Von 11:00-21:00 zum unverbindlichen Kennenlernen. Hausführungen 11:30, 13:00 und 15:00. 11:00 Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe – 11:30 Infos über Ayurveda und Ayurveda-Wohlfühlpakete; Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder – 12:30-13:30 Vollwert-Buffer – 13:30-14:30 Mantra Konzert – 14:00 Einführung ins Hatha-Yoga; Information über Yogalehrer-Ausbildungen; – 14:30 Einführung in die Meditation; Klangreise – 16:00 Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Mantra-Workshop – 16:30 Einführung in den Ayurveda; Information über Yoga-Therapie mit Workshop; – 17:30-18:30 Vollwert-Buffer – 18:30 Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung; – 20:00 Meditation, Mantra-Singen, Kurzvortrag mit Tombola. Kinderbetreuung von 10:30-21:00 für Kinder ab 3 Jahre. Aktuelle interessante Zusatzangebote wie z.B. Klangreise, Entspannung, Mantra-Konzert, Seniorenyoga etc. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst:
MZ 51 €, DZ 67 €, EZ 84 €, S/Z/Womo 38 €. Nur Übernachtung und Satsang:
MZ 26 €, DZ 34 €, EZ 42 €, S/Z/Womo 19 €

13.-18.1. Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung

Lerne deinen Unterricht fasziengerecht anzupassen. Praktische Beispielstunden, Übungsabfolgen und wissenschaftliche Erkenntnisse. SL: Brigitta Kraus.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



13.-18./20.1. Yoga Ferienwoche/Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Rita Langerfeldt.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

13.-18.1. Yoga Ferienwoche mit Mantras und Klängen

Inspiration und aktives Entspannen: Der Zauber von Klängen und Mantras trägt dich durch Yogastunden, Vorträge und Workshops. Öffne dein Herz für Freude und Harmonie. Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang sowie deine Lebensenergie zum Fließen.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

18.-20.1. Ayurveda Massage Wochenende

Erfahre verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Workshops. Abgerundet mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen. Als Ergänzung für die Pausen: Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket oder „Stress lass nach“- Programm. Aufpreis und Dauer siehe S. 170. Bitte bei Buchung angeben. SL: Fabian Landahl.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.-20.1. AyurYogaThaiMassage (AYTM) & Passive Yoga – Die Kunst der Berührung

AYTM ist eine einzigartige Körpertherapie in der Tradition des Leibarztes Buddhas – Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga. Passive Übungen, zielgerichtete Berührung und meditative Aufmerksamkeit intensivieren die eigene Wahrnehmung. Regeneriere dich und entdecke neue Dimensionen als Yogalehrer/Therapeut. SL: Lara-M. Vucemilovic.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.-20.1. Burn-out – spirituelle Krise?

Einfachste Aufgaben sind zu viel? Dein Schlaf reicht nicht mehr aus und du findest keine Ruhe mehr? Lerne Konzentrations-, Entspannungs- und Körperübungen und komme wieder zurück in deine Kraft. SL: Chandrashekara Burandt.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.-20.1. Klang erleben mit Yoga

Genieße intensive Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung und Stille. Ein Praxisseminar, in dem dich meditative sanfte Klänge durch die Yogastunden und Meditationen begleiten. Ausgleichende Chakra Harmonisierung und Klangreise. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 18.-20.1. Lachyoga als Therapie

Lachen ist gesund und wird therapeutisch u.a. begleitend in der Krebs, Burn-Out, MS, Fibromyalgie, Parkinson, Demenz Therapie eingesetzt. Lerne mehr über die Hintergründe des Lachyoga und dessen Übungen! SL: Susan Holze-Apell.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.-20.1. Mental Yin Yoga

Eine Synthese aus Yin Yoga, mentalen Ausrichtungen-Prinzipien, Pranayama, Energieleitung, Achtsamkeit und Meditation. Lerne die wichtigsten Yin Yoga Stellungen und sie in Übungssequenzen einzubauen. In den anschließenden Meditationen wird die Wirkung vertieft und intensiviert. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Sanja Wieland.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

18.-20.1. Soforthilfe bei Panikattacken

Schon kleine Übungen können Panikattacken abschwächen oder verhindern. Lerne deine Panik und den Mechanismus dahinter besser kennen. Entwickle so mehr Sicherheit und Lebensqualität. SL: Anke Gempke.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.-20.1. Wintergestöber – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Yoga im Schnee mit viel Spaß und Freude, Schneemann bauen, Schneeballschlacht und Entspannung bei Kerzenschein und besinnlichem Beisammensein. SL: Marcel Scherreiks.
MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



18.-20.1. Yoga ab 60

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist zu stärken. Regelmäßig praktiziertes Yoga erschließt dir eine neue Persönlichkeit. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist und was du für deine Gesundheit sowie deine Person gewinnst. SL: KrishnaKami Patzig.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.-20.1. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst u.a. die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde. SL: Ramashakti Sikora.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.-20.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Bharata Kaspar.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

18.-20.1. Yogalehrer Vorbereitung

Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Shaktipriya Vogt.
MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

18.-20.1. Yogatherapie Einführung

Lerne Grundlagen und Wirkungsweisen der Yoga Therapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Gleichzeitig Beginn der Ganzheitlichen Yogatherapie Ausbildung. SL: Ravi Persche, Claudia Persche.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



20.-25./27.1. Yoga Ferienwoche/Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Ramashakti Sikora.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

20.-25.1. Yoga Ferienwoche – Yin Yoga

Der Yin Aspekt als Ausgleich zum Alltag mit viel Aktivität. Dehne sanft die tieferen Schichten des Bindegewebes durch langes und entspanntes Halten. Löse Spannungen und energetische Blockaden. Regeneriere, schöpfe Kraft und bringe die Lebensenergie wieder zum Fließen. Mit Yoga Nidra Tiefenentspannung und Meditation.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



20.-25.1. Yoga zum halben Preis

Schone dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen - täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner.
MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

20.1.-17.2. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Nirmala Erös, Katyayani, Ravi Ott, Shivani Grote.
MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €

25.-27.1. 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. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jeannine Hofmeister.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



25.-27.1. Die Lebenstraum-Werkstatt - finde deine Berufung

Mit Hilfe von 8 Tools entdeckst du deine Überzeugungen und Lebensmotive und wie du Selbstsabotage-Muster überwindest. Du wirst dich stark und verbunden fühlen, wenn du weißt, was du zu geben bereit bist. Lerne deine Blockaden zu besiegen und finde Selbstmotivation, indem du erste Schritte in Richtung Zukunft planst! SL: Janaki Hofmann.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 25.-27.1. EFT - Meridianklopfen bei Stress

Löse Energieblockaden auf physischer, emotionaler oder mentaler Ebene. Lerne die wichtigsten Meridianpunkte und den Ablauf einer Balance, um bei dir und anderen einfach und effektiv energetisches Gleichgewicht herzustellen. SL: Susan Holze-Apell.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.1. Gayatri Mantra

Erfahre die genaue Aussprache, Schreibweise, Bedeutung und Wirkungen eines der ältesten und kraftvollsten Mantras der Veden und übe spezielle Meditationen. Yoga, Musik, Mantra-Singen, Homa. SL: Sitaram Kube.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.1. Jungbrunnen Yoga - jenseits der 50

Lerne die wunderbaren Seiten des Älterwerdens anzunehmen und zu bejahen. Halte den Geist jung und den Körper flexibel mit wirkungsvollen Techniken für den Alltag aus dem ganzheitlichen Yoga. SL: Adishakti Stein.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.1. Karma und Reinkarnation

Erfahre eine Lebensbejahung und ein universelles Verständnis durch Beschäftigung mit Karma, den grundlegenden Gesetzen vom Sein und der Reinkarnationslehre. Weiteres: Astralbereich, Umgang mit dem Tod, Hilfe für Verstorbene. Yoga, Meditation, Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.1. Lebe dein bestes Jahr

Lerne die Schlüssel zum Erfolg richtig einzusetzen und erkenne, wie einfach es ist, deine Träume Wirklichkeit werden zu lassen! Themen u.a.: Lebenspuzzle; Persönliche Entwicklung; Die fünf Fähigkeiten; Ziele setzen; Selbstachtung; Finanzielle Unabhängigkeit; Kommunikation. SL: Bernardo Juni.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.1. Nada Yoga - Sing dich ins Licht

Entwickle leicht und spielerisch deine natürliche Stimme als unmittelbaren Ausdruck deiner Seele. Erlebe die Verbindung zwischen Körper, Gefühl und Stimme in Bewegung sowie Stille. Etwas Theorie und viel tönende Erfahrungen. SL: Anne-Careen Engel.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.1. Naturforscher unterwegs - Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Erforsche spielerisch Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Yoga im Freien bringt besonders viel Spaß. Erkunde Insekten und Bäume. Erfahre, welche Tiere Holz als Lebensgrundlage nutzen. Aus Gräsern und Blumen legen wir Mandalas. SL: Marcel Scherreiks, Svenja Paulsen.
MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



NEU 25.-27.1. Praktische Einführung in die Vollwerternährung

Lerne, was du essen bzw. meiden solltest. Es werden ein Frischkornbrot und zwei vollwertige Menüs (vegetarisch/vegan) zubereitet und gemeinsam gegessen. SL: Premajyoti Schumann.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.1. Räkel Yoga

Räkle dich frei - so löst Räkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkel Reflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst. SL: Erkan Batmaz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €





#XPF

EXPERIENCE FESTIVAL

MUSIC
VEGAN FOOD
INDOOR
OUTDOOR

21. - 25. AUGUST
HORN-BAD
MEINBERG 2019

YOGA
ART
DANCE
ACTIVISM



TICKETS UNTER:
WWW.EXPERIENCE-FESTIVAL.DE





25.-27.1. Yin Yoga

Lerne die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Beuge Gelenkproblemen vor. Finde mit Einsatz von Hilfsmitteln deine optimale Position, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Shanti Wade.

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



25.-27.1. Yoga bei Arthrose und anderen Gelenkerkrankungen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Ursachen der Entstehung sowie das Beschwerdebild von Arthrose und anderen Gelenksbeschwerden, um mit speziellen Yogaübungen darauf einzugehen.

SL: Ruzan Davtyan.

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

25.-27.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Sybille Schütz.

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €



25.-27.1. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und Sauna im Badehaus; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr.

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

25.-27.1. Yoga@home

Lerne deine Praxis auch bei wenig Zeit individuell und fantasievoll in den Alltag zu integrieren und aufrechtzuerhalten: Kurz-Asana-Reihen ab 10 Min. energetisierende Atemtechniken, Blitzentspannung, Meditation für zwischendurch. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Ramashakti Sikora.

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

27.1.-1.2. Ferien im Yoga-Ashram

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

27.1.-1./3.2. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Marlene Medalasa Mensendiek.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

27.1.-1.2. Themenwoche: Klangwelten

Eine Woche voller Klangerlebnisse – Klangyoga, Klangreise, Klangmeditation, Klangentspannung. Du wirst gekonnt in tiefe Meditation und Entspannung geführt, du erlebst eine tiefe Harmonie und heilsame Ruhe. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.



27.1.-1.2. Yoga und Diabetes

7 % der Deutschen haben Diabetes. 90 % der Betroffenen, die Insulin spritzen müssen, haben gute Chancen, mit einer veränderten Lebensweise von der Spritze los zu kommen. Yoga ist dafür bestens geeignet: gesunde Ernährung, spezielle Yoga-Übungen (Körperstellungen, Meditation, Atemübungen), Tiefenentspannungen und geistige Praktiken für mehr Zufriedenheit und Gelassenheit.

SL: Parameshwara Kai Tegtmeyer.

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



27.1.-3.2. Nada Yoga und Heilung

Singen kann ganzheitlich zur Heilung beitragen. Wichtig ist, was und vor allem wie du singst. Lerne deine Stimme auf neue Weise kennen. Erfahre, wie du dich und deine Umgebung in Einklang bringen kannst und übe, das Feld zu harmonisieren. Mit Theorie, viel tönender Praxis, Atem, Bewegung, Meditationen; alleine, paarweise, mit der Gruppe. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

SL: Anne-Careen Engel.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €



27.1.-3.2. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Wanderung(en) im Teutoburger Wald, z.B. zu den Externsteinen oder anderen Ausflugszielen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren!

SL: Sharima Steffens.

MZ 612 €; DZ 725 €; EZ 845 €; S/Z/Womo 521 €

31.1.-3.2. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

MZ 120 €; DZ 145 €; S/Z/Womo 91 €

1.-3.2. Ab jetzt wird alles anders!

Du arbeitest mit den Grundlagen des modernen Stressmanagements gepaart mit alten Yogaweisheiten und praktischen Übungen. Du bekommst das Handwerkszeug um die Dinge umzusetzen, die du bisher hintangestellt hast. Nach dem Motto: „Ab jetzt wird alles anders“ wirst du motiviert genug sein „JETZT“ zu beginnen. SL: Dagmar Winter.

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

1.-3.2. Asana Intensiv – Schwerpunkt Vorwärtsbeugen und Variationen

Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Du arbeitest insbesondere an der Vorwärtsbeuge und fortgeschrittenen Variationen. Du entwickelst Geduld und übst, Geist und Sinne zurückzuziehen. Deine Energie wird stark erhöht und die Meditation vertieft sich. Techniken und Tricks zur Erhöhung der Flexibilität. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. SL: Ananta Duda.

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

1.-3.2. Ayurvedisch Kochen

Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepte, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam. Ideal ergänzt mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen.

SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.

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



1.-3.2. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Muladhara und Swadhisthana

Lerne alle Aspekte der beiden ersten Chakras, Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Muladhara- und Swadhisthana-Chakra stehen in Verbindung mit Eigenschaften wie: Stabilität, Vertrauen, Flexibilität, Kreativität, Loslassen, Reinigung und Freundschaft. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Vani Devi Beldzik.

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

1.-3.2. Fußreflexzonen Massage Basisseminar

Regulierende, energetisierende und ausgleichende Massagetechniken für Körper, Geist und Seele. Für die Anwendung an sich selbst und anderen. SL: Bhajan Noam.

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

1.-3.2. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.

SL: Jürgen Wade.

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



1.-3.2. Huna und Heilung

Du lernst hawaiianische schamanische Meditationen und Heiltechniken. Huna basiert auf Bewusstsein, Liebe und Heilung. Huna bringt dich mit deinen natürlichen Fähigkeiten in Kontakt und hilft dir deine eigene Mitte zu finden. Ein ursprüngliches Lebensgefühl der Freude und des Glücks stellt sich ein. Eine innere Neuordnung erfolgt, die deine Lebensumstände transformieren kann. SL: Radharani Priya Wloka.

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



NEU 1.-3.2. Kundalini Yoga - Schritte zur Freiheit

Kundalini Yoga bietet dir eine symbolische Abbildung deines Geistes. Diese zeigt dir, wie die Yoga Praxis helfen kann, aus deiner inneren Weisheit zu schöpfen und voran zu gehen. Erforsche die Power des Yoga durch Selbstanalyse und Meditation um dein Leben zu transformieren. Jede Wahl, die du triffst, kann helfen, Grenzen zu überwinden und dein Potential zu erkennen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Sukhananda. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



1.-3.2. Life Balance

Entdecke deine Kraftquellen (wieder) für die Balance von Leistungsfähigkeit und Regeneration. Du erhältst einen Überblick darüber, was Menschen nachhaltig balanciert, also stark, ausgeglichen und zufriedener macht. Wir erarbeiten Inhalte gemeinsam so, dass du konkrete Umsetzungsideen für deine Lebenspraxis gewinnst. Yoga unterstützt dich wirkungsvoll dabei. SL: Eva Schlüter. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.-3.2. Meditation lernen

Du erlernst die Grundtechniken der Meditation und bekommst wirksame Hilfestellungen, um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Damit begibst dich auf den Weg des Raja Yoga, der Entwicklung und Beherrschung des Geistes. Diese Mentaltechniken verhelfen dir zu innerem Frieden, Positivität, Kreativität und Lebensfreude. SL: Erkan Batmaz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



1.-3.2. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Anja Völlings, Marcel Scherreiks. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

1.-3.2. Reise ins Licht

Mit Übungen aus Yoga, Buddhismus und energetischer Heilarbeit kannst du deine Wahrnehmungsfähigkeit erweitern, sodass du Zugang zu deiner inneren Lichtnatur finden und den ursprünglichen lichterhaften Grund der gesamten Existenz erfahren kannst. Leicht in den Alltag integrierbar, sodass du Schritt für Schritt dein Leben danach ausrichten kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Julia Lang. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.-3.2. Vom Gefühlschaos zur Klarheit

Wie kann ich die Endlos-Schleife in meinem Kopf abstellen? Welche Fragen und welche Techniken helfen mir, klarer zu sehen, mich nicht mehr überrollen zu lassen von Gedanken und Gefühlen? Wir lernen, wie wir uns annehmen können und uns selbst nicht mehr zu verurteilen für Fehler der Vergangenheit und klare Entscheidungen zu treffen. SL: Christian Einsiedel. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.-3.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Premajyoti Schumann. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

1.-3.2. Yogatherapie für die Atemwege

Du lernst, Vieles über die tieferen Zusammenhänge zwischen Atemqualität und Lebensweise zu erkennen. Durch die yogatherapeutische Herangehensweise lernst du die verändernde, positive Kraft des Atems ganz neu kennen und schätzen. Mit vielen praktischen Tipps und Übungen für den Alltag. SL: Susan Holze-Apell. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.-8.2. Schamanische Energie Ausbildung

Ausgehend von schamanischen Techniken lernst du mit der feinstofflichen Energie umzugehen, Klienten in persönlichen Sitzungen zu beraten, Chakra- und schamanische Heilreisen durchzuführen. SL: Jürgen König. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €



3.-8.2. Ayurveda Fasten

Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massageworkshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden. SL: Kuldeep Kaur Wulsch. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

3.-8.2. Fußreflexzonen-Massage Ausbildung Teil 1

Sich selbst und andere behandeln und überraschende Veränderungen erfahren: diese Massagetechnik ist vielfältig einsetzbar. Nur zusammen mit Teil 2 (28.4.-3.5.) möglich. SL: Bhajan Noam. MZ 887 €; DZ 1.051 €; EZ 1.220 €; S/Z/Womo 758 €

NEU 3.-8.2. Meditationsretreat für Wiedereinsteiger

Hast du Angst vor anspruchsvollen Meditationsretreats und bist langes Sitzen nicht gewohnt? Dann bist du hier genau richtig. Hole dir neue Motivation und Inspiration zum Wiedereinstieg und für eine regelmäßige Meditationspraxis auch zu Hause. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

3.-8.2. Stressbewältigung mit Yin Yoga

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga - eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mit Unterstützung von Hilfsmitteln werden Yin Yoga Positionen entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten des Bindegewebes sanft gedehnt. Gewebespannungen und energetische Blockaden lösen sich, die Lebensenergie wird wieder zum Fließen gebracht. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Mohini Christine Wiume. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



NEU 3.-8.2. Themenwoche: Kundalini Yoga – Schlüsselschritte

Offen für alle. Siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Sukhananda.

3.-8.2. Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas mit gegenseitigem Helfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Rafaela Sauter.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

3.-8./10.2. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Anu Neumeyer.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

3.-8.2. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich fantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! SL: Marcel Scherreiks.

MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €



3.-8.2. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen. SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

3.2.-3.3. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

Ganzheitliche vegetarisch-vegane Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis. SL: Janavallabha Das Wloka.

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



8.-10.2. Achtsamkeits-Meditation

In der Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) betrachtest du einfach alle Vorgänge, lässt sie zu, ohne zu vermeiden, zu rechtfertigen usw. Du übst Achtsamkeit im stillen Sitzen, Gehen, bei der Körperarbeit (Yoga, QiGong) und beim Mantra-Singen. Dies führt dich auch im Alltag zu neuer Klarheit, Ruhe, Entspannung und Gesundheit. Mit viel Meditation und Schweigen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Jochen Kowalski.

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

8.-10.2. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. SL: Bharata Kaspar, Chitra Kaspar.

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

8.-10.2. Asana Intensiv – Wie meistere ich den Skorpion?

Der Skorpion ist eine Asana, welche Anmut und Harmonie ausstrahlt. Sie zu meistern ist mehr eine Sache des Vertrauens und der Konzentration als ein Kraftakt. Lerne speziell vorbereitende Übungen, um dein Gleichgewicht im Skorpion zu finden

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

8.-10.2. Ayurveda Einführung

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

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



8.-10.2. Bhakti und Soulfood mit Kai und Jasmin

Bewusst lauschen, singen und tönen – Bhakti. Bewusst bewegen und atmen – Yoga. Bewusst kochen und genießen – Soulfood. Wir verbinden gemeinsam diese 3 Aspekte zu einem hingebungsvollen Ganzen. Mit Mantrayogastunden, einem Kochworkshop, Singen und Chanten. SL: Jasmin Iranpour, Kai Treude.

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

8.-10.2. Dein Weg zu innerem Frieden

Wie kannst du deinen inneren Frieden erhöhen, zufriedener sein und damit mehr Freude und Glück in dein Leben bringen? Aus einer offenen Weltanschauung heraus betrachten wir das Leben aus der Sicht des Herzens, der Seele und des Yoga. SL: Simon David Steinemann.

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

8.-10.2. Kausal Massage

Manche Menschen wohnen in ihren Körpern wie in bewegungseinschränkenden Schmerzgefängnissen. Lerne wie du mit einfachen Selbst-Massage-Techniken alle Bereiche des Körpers ertasten, individuelle Blockaden finden und sie lösen kannst. Wenn du dann im Alltag wieder einer Situation begegnest, die deine Blockaden-Muster aktiviert, kannst unmittelbar reagieren und sie gar nicht erst entstehen lassen. SL: Erkan Batmaz.

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

8.-10.2. Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar

Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken. Auch als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert. SL: Bhajan Noam.

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

8.-10.2. Lichtarbeit mit deinen Händen

Öffne deine Handchakras. Lasse die unendliche Weisheit durch sie hindurchströmen. Du wirst deine Hellfühligkeit ausbauen und deine Intuition erweitern. Du kannst deine Hände nutzen, um Blockaden in Menschen, Tieren und Gegenständen zu finden und aufzulösen. Du verbindest dich mit einer höheren Kraft und lässt sie durch dich wirken. Eine heilsame, lichtvolle Erfahrung! SL: Satyadevi Bretz.

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



8.-10.2. Luna Yoga für die Frau

Luna Yoga ist eine lustvolle und heilsame Körperkunst. Du bringst mehr Lebendigkeit in dein Becken. Die liebevolle Übungsweise ermöglicht dir eine intensivere und vielleicht neue Wahrnehmung deines Frau-Seins. Besonders geeignet bei Menstruationsbeschwerden, Myomen, Zysten, Erkrankungen der Sexualorgane. Nur für Frauen. SL: Heike Steinert.

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

NEU 8.-10.2. Schreibe dein Leben

Öffne dich deiner inneren Stimme. Lausche der Geheimsprache des Hatha Yoga, reflektiere wie Asanas in Verbindung mit deinem Geist-Körper-Seele-System stehen. Deine Erfahrungen sind Samen für Inspiration, die in schriftlichen Übungen erblühen und deine Lebensgeschichte offenbaren und entwickeln. Mit Mantras und Meditation. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Sukhananda.

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



NEU 8.-10.2. Systemisches Aufstellen und Yoga

Wirst du schon lange von einem schwierigen Thema begleitet, welches viel Lebenskraft kostet, sowohl bei psychischer als auch körperlicher Symptomatik? Beschäftigen dich Probleme in deiner Herkunftsfamilie, in der Partnerschaft oder im Job? Mit der systemisch-lösungsorientierten Methode der Skulptur Arbeit kannst du Erkenntnisse über versteckte Muster erlangen, die oft schon über Generationen bestehen. SL: Beate Menkarski.

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

8.-10.2. Yoga bei Rheuma

Aus yogischer Sicht entsteht Rheuma durch eine Überlastung des Stoffwechsels mit Säuren und Schlacken. Diese lagern sich in den Körpergeweben ab und sorgen für schmerzhafte Entzündungen. Finde mit speziellen Yogastunden, Entspannungstechniken und Ernährungstipps zu deinem eigenen Yoga-programm. SL: Saradevi Heyer.

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

8.-10.2. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Marcel Scherreiks.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

8.–10.2. Yoga Dance mit Beats

Bereichere deine Yogapraxis mit fließenden Asana Sequenzen zu lauter Musik. Durch das harmonische Fließen in der Bewegung werden alle Muskelgruppen beansprucht und das Herz kann sich öffnen. Es werden verschiedene Choreographien aufgebaut, die du als Anregung in deine eigenen Yogastunden mitnehmen kannst. Freue dich auf körperintensives Praktizieren und viele Emotionen! SL: Jnana Devi Heinrich. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

8.–10.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Marlene Medalasa Mensendiek. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

10.–15.2. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten und Menschen auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Kati Tripura Voß. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



10.–15.2. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung Teil 1

Lerne die Klang-Behandlungen des Körpers, der Chakren und der Aura sowie ein gezieltes Unterstützen von Asanas. Nur zusammen mit Teil 2 (5.-10.5.19) möglich. SL: Bhajan Noam. MZ 887 €; DZ 1.051 €; EZ 1.220 €; S/Z/Womo 758 €

10.–15.2. Nordic Walking und Yoga

Nordic Walking ist eine gesundheitsfördernde Ausdauersportart. Das dynamische Gehen mit zwei Stöcken in der wunderbaren Natur trainiert schonend Herz, Kreislauf, Muskeln und strafft somit deine Figur. Tägliche Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, sowie Schwimmen, Sauna und Massage-Workshop (jeweils 1 x pro Woche) runden das aktive Erholungsprogramm ab. SL: Satyam Joachim Clemens. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

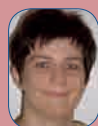


10.–15.2. Spirituelles Retreat mit Sukadev

Sukadev teilt seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 30 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Wie bei vielen Meistern, die schon lange auf dem Weg sind und hohe Bewusstseinsstufen erreichen, verschmelzen auch bei Sukadev Jnana und Bhakti zu einer organischen Einheit. Die gemeinsame Praxis und Anleitung ist allein schon Inspiration. Allein durch seine persönliche Ausstrahlung entsteht eine starke Schwingung, Kanäle der Intuition werden geöffnet. Sukadev wird spezielle Meditationen anleiten, spirituellen Input geben und natürlich auf Fragen eingehen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Sukadev Bretz. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

NEU 10.–15.2. Themenwoche: Ein Kurs in Wundern

Übungen, die dir helfen, deine Denk- und Sichtweise neu zu formen und zu berichtigen. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. SL: Russell Derbidge, Dirk Gießelmann.



10.–15.2. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga, dem regenerativen „weiblichen“ Yogastil, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Ramashakti Sikora. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

10.–15./17.2. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Rita Langerfeldt. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

10.–15.2. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder 3–6/7–12 Jahre

Wir basteln schöne und sinnvolle Dinge aus Resten und Abfällen. So verwenden wir z.B. Papier, Karton und Stoffe und es entstehen daraus tolle Sachen. Wenn du ein T-Shirt mitbringst, können wir es verschönern, indem wir es bemalen oder etwas aufnähen. Mit Yoga, Bewegungsspielen, Klang- und Fantasiereisen. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

10.–15.2. Yoga Wellnesswoche

Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

15.–17.2. Angst loslassen und das Herz öffnen

Löse die dicke schwarze Wolke der Angst auf. Du wirst dich selbst besser verstehen, lernen, gut mit Angst umzugehen, sie aufzulösen und dein inneres Selbst strahlen zu lassen. Öffne dich zu einem erfüllten Leben, entfalte die ganze Liebe und Freiheit, die dein Geburtsrecht ist. SL: Kati Tripura Voß. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.–17.2. Asana Intensiv – Die 84 Hauptasanas

Erweitere deine Yogapraxis um die Übungsreihe der 84 Hauptasanas. Diese werden in den alten Überlieferungen als besonders wirksam für den Menschen empfohlen. Es heißt, es gibt insgesamt 8.400.000 Yogastellungen! In diesem Praxisseminar lernst und übst du die wichtigsten 84 davon! Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Gauri Daniela Reich. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

15.–17.2. Ayurveda Massage Wochenende

In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops. Ideal in Kombination mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. Als Ergänzung und Abrundung kannst du für die Pausen ein Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket oder das „Stress lass nach“- Programm dazubuchen. Aufpreis und Dauer siehe S. 174. Bitte bei Buchung angeben. SL: Krishnashakti Stiboy. MZ 172 €; DZ 205 €; EZ 238 €; S/Z/Womo 147 €



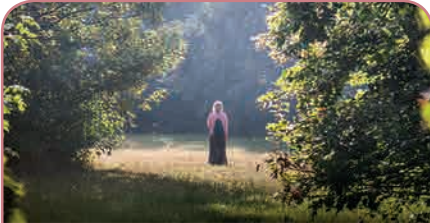
15.–17.2. Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Einstiegs-/Orientierungsseminar. Hier bekommst du alle nötigen Informationen, um Yoga aktiv in Unternehmen anzubieten. SL: Claudia Bauer. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



15.-17.2. Capoeira und Yoga für Kinder - 7-12 Jahre

Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampftanz. Dabei steht viel Spaß, die Freude an Action und Bewegung, Musikalität sowie das spielerische Miteinander im Vordergrund. Lerne neue Bewegungsabläufe kennen, werde kräftiger und entdecke neue Fähigkeiten und Talente an dir. Besonders das spielerische Miteinander fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt dein Selbstbewusstsein. SL: Madlen Seidewitz. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



15.-17.2. Deinem Herzen folgen

Was will ich wirklich? Fühle ich, was ich will, oder denke ich es nur? Oft ist der Kopf lauter als das Herz. Im Alltag haben wir verlernt genau zum Herzen zu horchen – entdecke das neu. Schau, was für Ängste und Kindheitsthemen den Weg zum Herzen blockieren und welche Lösungen es gibt. Yoga hilft zur Selbstliebe, in eine unbeschränkte Ehrlichkeit mit und zu dem, was du wirklich bist. SL: Ramashakti Sikora. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



15.-17.2. Die Leichtigkeit des Seins

Erlebe die Leichtigkeit des Seins im Alltag. Hilfreich dafür sind die Weisheit des Vedanta, der Philosophie Shankaracharyas und anderer Meister. Bestandteil wird eine kreative Yogapraxis sein, welche eine sehr präzise Körperarbeit, Affirmationen, Mantras, Mudras, Meditation einschließt und dich der Leichtigkeit ein Stückchen näher bringen wird. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Kay Hadamietz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.-17.2. Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung

Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst. Übungen zur Kontrolle des Geistes, zur Überwindung von Schüchternheit und Depression, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität. SL: Sukadev Bretz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.-17.2. Ganesha und seine Freunde - für Kinder 3-6 Jahre - Geschichten und Yoga rund um die Götter

Wir lauschen und erzählen Geschichten rund um die indische Mythologie. Wir erfahren, warum Ganesha einen Elefantenkopf hat und warum Kali jedem die Zunge raus streckt, und machen natürlich auch viel Yoga. SL: Sven Meißner. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

NEU 15.-17.2. Kundalini Yoga Sutra

Ein Leitfaden für deine Kundalini Yoga Praxis. Mit klassischen Kundalini Yoga Techniken (abgestimmt auf das Bewusstsein des heutigen Menschen) wird auf Details in der Ausführung eingegangen und die Praxis zu einem Leitfaden mit klarer Abfolge und Wiederholbarkeit strukturiert, der so seine Wirkung entfaltet. SL: Erkan Batmaz.

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

NEU 15.-17.2. Meditation Grundtechniken

Erfahre, wie du mit Meditation deine Gedanken zur Ruhe bringst, neue Energie schöpfst und inneren Frieden findest. Lerne, wie du Hindernisse in der Meditation überwinden und die Grundtechniken der Meditation in deinen Alltag integrieren kannst. Du lernst die Yoga Vidya Meditation Grundtechniken: Einfache/kombinierte Mantra Meditation; Tratak; Licht-, Ausdehnungs-, Eigenschafts-, Energie-meditation. SL: Sarada Drautzburg.

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



15.-17.2. Seelenpartner / Dualseelen

Den Idealpartner anziehen und behalten. Partnerschaft kultivieren. Liebe und Angst. Widerstand, Kampf, Projektion. Kommunizieren lernen. Verzeihen und Loslassen. Nähe und Distanz; Verbindung herstellen und Grenzen achten. Arbeit an der Beziehung aus der yogischen und spirituellen Sicht. Mit praktischen Übungen und Tipps; Arbeit mit Elementen aus der angewandten Psychologie, Ritualarbeit und schamanischen Techniken.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

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

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

15.-17.2. Tinnitus-Programm

Das vom Atemtherapeuten Bhajan Noam entwickelte Tinnitus-Programm vermittelt dir effektive Übungen und Selbstbehandlungsmethoden aus Yoga, Ayurveda und Entspannungstherapie und zeigt dir einfache Lösungsvorschläge auf. SL: Bhajan Noam.

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

15.-17.2. Yoga für Schwangere

Spezielle Atem- und Körperübungen, Entspannungen, Mantra-Singen und eine Mutter-Kind-Meditation führen zu stärkerer Harmonie mit sich selbst und dem heranwachsenden Baby. So unterstützt Yoga die Schwangerschaft und die Geburt als einzigartige Gelegenheit, mit der weiblichen inneren Macht in Berührung zu kommen. SL: Susan Holze-Apell.

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

15.-17.2. Yoga mit Jugendlichen - Yogalehrer Weiterbildung

Wie erreicht man Jugendliche? Wo stehen sie im Leben? Was brauchen sie? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. SL: Aditi Kolkmeier.

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

15.-17.2. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

15.-17.2. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Sybille Schütz.

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

15.-17.2. Zugang zur Meditation - bunte Techniken für jeden

Meditieren gerne - nur wie? Die richtige Meditationstechnik war noch nicht dabei? Hier kannst du neue Techniken ausprobieren und die Meditation finden, die für dich am zugänglichsten ist. Auch als Yogalehrer/in bekommst du neue Techniken zum Anleiten. U.a. mit meditativem Yoga, Tiefenentspannung, Atem-, Geh-, Ess- und Nada-Meditation.

SL: Anandini Einsiedel.

MZ 172 €; DZ 205 €; EZ 238 €; S/Z/Womo 147 €

17.2. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen.

Siehe S. 5. 63 €

NEU 17.-22.2. Achtsamkeitsmeditation Kursleiter Ausbildung

Du lernst Achtsamkeitsmeditationen aus verschiedenen Traditionen und ihre Charakteristika anzuleiten. Für mehr Gelassenheit und eine neue Lebensqualität. SL: Narada Marcel Turnau.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

17.-22.2. Asana Intensiv - Anatomie leicht gemacht

Durch das Spüren, Benennen und Erkennen von Knochen, Gelenken, Muskeln und Bewegungen in den Asanas verbindest du die intellektuelle Ebene mit der Erfahrungsebene. Aus dieser Verbindung heraus können sich anatomische Fachbegriffe zu natürlichem Wissen umwandeln. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

17.-22.2. Capoeira und Yoga für Kinder - 7-12 Jahre

Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampftanz. Dabei steht viel Spaß, die Freude an Action und Bewegung, Musikalität sowie das spielerische Miteinander im Vordergrund. Lerne neue Bewegungsabläufe kennen, werde kräftiger und entdecke neue Fähigkeiten und Talente an dir. Besonders das spielerische Miteinander fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt dein Selbstbewusstsein. SL: Madlen Seidewitz.

MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

17.-22.2. Dana® Aerial Yoga

Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wobei du das eigene Körpergewicht abgibst. Du arbeitest an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers. SL: Dhanya Daniela Meggers.

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



17.-22.2. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung

Lerne, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Sie sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



17.-22.2. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder von 3–6 Jahren

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt, in der wir leben. Kindgerechte Meditationen und Entspannungen lassen dich die Stille und die Natur noch tiefer erleben. SL: Sven Meißner. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

17.-22.2. Rücken- und Nackenmassage Ausbildung

Du lernst Massagesequenzen für den Rücken und Schulter-Nacken-Massage. SL: Satyadevi Bretz. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

17.-22./24.2. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Fabian Belsler. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

17.-22.2. Yoga zum halben Preis

Schone dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen – täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner. MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €



22.-24.2. 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: Meditationstechniken für bestimmte Doshas, Kräuter, Ernährung und Lebensstil für mehr Sattwa und Tiefe mit vielen praktischen hochwirksamen speziellen Meditationstechniken. SL: Kati Tripura Voß. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 22.-24.2. Die Rolle des Egos

Belastende Situationen im Alltag sind nicht selten. Woher kommen sie und wieso erfahren wir sie? Erfahre wie aus Sicht des Vedanta die Struktur des Geistes aufgebaut ist. Das Erkennen der Funktionsweise des Egos ermöglicht ein besseres Verständnis des eigenen Verhaltens und das anderer Personen. Meditationstechniken helfen dir, Anhaftungen an hinderliche Verhaltensweisen zu lösen. SL: Peter Govinda Janning. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

22.-24.2. Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommelklänge umsetzen. Wir lernen aufspielerische Weise, verschiedene Mantras und Kirtans mit Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten. Nach diesem Kurs können wir beim Satsang oder Mantra-Singen den Rhythmus geben, auf dem die Musik aufbauen und schwingen kann. SL: Bernardo Juni. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

22.-24.2. Hatha Vinyasa Yoga – Koordination, Kraft und Mobilität

Du praktizierst dynamisch und mit Konzentration auf die Ujjayi Atmung. Fokussiert wird das Üben nach neuesten anatomischen und trainingswissenschaftlichen Prinzipien. Ziel ist Flexibilität mit Koordination und Kraft in Einklang zu bringen. Mit Vorübungen, um den Bewegungsumfang der Gelenke zu erweitern und Bewegungen aus dem Tierreich (Animal-Moves) für mehr Körperbeherrschung. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Shaktidas Böhmer. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



22.-24.2. Hilfen auf dem spirituellen Weg für den erfahrenen Aspiranten

Der Weg zur Selbstverwirklichung steckt voller Überraschungen, Prüfungen, Versuchungen und Aufgaben. Lerne, wie du auf dem spirituellen Weg gut voranschreitest und dich stets von Gottes Führung getragen fühlen kannst. SL: Sukadev Bretz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

22.-24.2. Kids backen und kochen vegan – Yoga für Kinder von 3–6/7–12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes auf veganer Basis – damit kannst du dann zu Hause auch Mama und Papa überraschen! SL: Simona Deckers. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

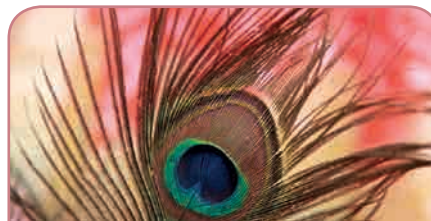
22.-24.2. Korrekturen und Hilfestellungen – Yogalehrer Weiterbildung

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie. SL: Ravi Ott. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 22.-24.2. Resilienz Training – Widerstände transformieren

Es gibt Menschen, die trotz Misserfolg kraftvoll und gelassen bleiben und aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen ziehen. Nutze deine eigenen Ressourcen, deine Spiritualität noch besser. Stärke deine Widerstandskraft durch einen klareren Fokus und lerne dazu die 7 Resilienzstrategien kennen. Komme in deine Kraft! SL: Janaki Hofmann. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 22.-24.2. Kundalini Yoga Jahresgruppe mit 4 Wochenenden plus Intensivwoche – Start up Wochenende

Ein intensives Wochenende zur Festigung deines Kundalini Wissenschatzes. Vertiefe dein Verständnis über das Energiesystem des Astralkörpers (Prana, Nadis, Chakras) und die Kundalini Yoga Philosophie. Nur im Gesamtpaket mit allen Seminaren der Jahresgruppe Kundalini Yoga 2019 für Fortgeschrittene, während der du ein Jahr von Keshava begleitet wirst.

22.02.–24.02. Kundalini Yoga Jahresgruppe – Start up Wochenende (nur Jahresgruppe)

31.05.–02.06. Mudras und Bhandas – Die Kunst der Energielenkung

01.09.–08.09. Intensivwoche – Das ganze Kundalini Universum

11.10.–13.10. Swara Yoga – Macht von Mond und Sonne

20.12.–22.12. Bhastrika Mudra Reihe – Lebensenergie wecken und erweitern

Das 1. Wochenende ist nur für die Teilnehmer der Jahresgruppe. An den anderen Wochenenden sind auch andere Seminarteilnehmer dabei. Gesamtpreis für alle 4 Wochenenden und eine Intensivwoche (20 % Rabatt gegenüber Einzelbuchung. Ratenzahlung auf Anfrage möglich). SL: Keshava Schütz. MZ 1.002 €; DZ 1.204 €; EZ 1.407 €; S/Z/Womo 850 €

NEU 22.-24.2. Selbstwahrnehmung

Durch unmittelbar nachvollziehbare Selbstwahrnehmungs-Verhaltensweisen übst du, zu dir zu kommen und bei dir zu bleiben. Das zu-sich-Kommen erweitert unmittelbar dein Bewusstsein und lässt dich in dieser Erweiterung Erlebensinhalte erfahren, die dir in anderen Zuständen verborgen bleiben. SL: Erkan Batmaz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

22.-24.2. Shank Prakshalana und Kriyas

Reinige und verjünte deinen ganzen Organismus! Shank Prakshalana ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen durch den Verdauungstrakt geführt wird, um Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm zu lösen. Die vielleicht machtvollste Reinigungsübung überhaupt. SL: Shaktipriya Vogt. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

22.-24.2. Yoga und Meditation Aufbauseminar

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe S. 5. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

NEU 22.-24.2. Winterfeelings – Workout und Yoga

Du trainierst, aber dir fehlt Yoga? Du machst Yoga, würdest aber gern mehr für deine Fitness tun? Und du willst beides, am besten gleichzeitig? Hier lernst du den sportlich-körperlichen Aspekt von Hatha Yoga kennen, während du ganz individuell die tiefen, meditativen Parts einbauen kannst. SL: Jasmin Iranpour.

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

22.-24.2. Yin Yoga

Lerne die Yoga Vidya Grundreihe besonders unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Energetische und emotionale Blockaden lösen sich und deine Lebensenergie kann fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Mohini Christine Wiume.

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

**22.-24.2. Yoga bei MS (Multiple Sklerose) – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst die Grundlagen der Erkrankung und welche Übungen besonders hilfreich sind, um die Symptome von Multipler Sklerose zu mildern. SL: Brigitte Heitz.

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

22.-24.2. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

**22.-24.2. Yoga und The Work nach Byron Katie**

„The Work nach Byron Katie“ ist eine kraftvolle, einfache Methode den Verstand und unsere Gefühle zu klären. Es ist ein Weg die Gedanken und Grundüberzeugungen herauszufinden, die uns Stress verursachen und diese zu hinterfragen. Erstaunlich schnell verlieren Dinge, die uns (manchmal) unser Leben lang im Bann gehalten haben, ihre Kraft über uns. SL: Elvira Lukas.

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

22.2.-1.3. Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse in besonderen Lebensphasen einzugehen. SL: Julia Lang.

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

22.2.-3.3. Heil- und Reinigungsfasten Intensiv

Ein ausgeklügeltes Programm um zu entschlacken: Fasten mit Säften und Gemüsebrühen, Reinigungskräuter oder -tees. 2 Saunabesuche, 2 Ayurveda Massagen, täglich 2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. Dein ganzes System wird erneuert, die Haut gereinigt, die Verdauung vorzüglich, deine Augen strahlen, du bist aufgeladen mit neuer Energie und Positivität. SL: Sharima Steffens.

MZ 782 €; DZ 929 €; EZ 1.082 €; S/Z/Womo 665 € Bitte bis 10.01. anmelden.

24.2.-1.3. Achtsamkeit als Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit

Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn ist ein Weg, um in belastenden Situationen bewusster mit sich selbst umzugehen. Du entwickelst ein tieferes Verständnis über deine körperlichen und seelischen Reaktionen in Konfliktsituationen. Erkennst, welche Gedanken Stress, Kummer und Leid erzeugen oder verstärken. Du lernst alte und eingefahrene Reaktionen zu durchschauen und aufzulösen. Zentraler Mittelpunkt ist die Schulung der Achtsamkeit.

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

24.2.-1.3. Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ

Klangschwingungen harmonisieren, entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

24.2.-1.3. Ayurveda Wohlfühlwoche

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

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

**24.2.-1.3. Familienyoga**

Yoga und Meditation für die ganze Familie.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

**24.2.-1.3. Motivations-trainer/in Ausbildung**

Lerne die unterschiedlichen Aspekte der menschlichen Motivation kennen und zu nutzen. Alltagserprobte Motivationstools. SL: Narendra Hübner.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

24.2.-1.3. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis zu erweitern. SL: Shanti Wade.

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

24.2.-1.3. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

24.2.-1.3. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Marcel Scherreiks.

MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

24.2.-1.3. Yoga zum halben Preis

Schöne dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen – täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner.

MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

25.2. 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. 10:00-18:45 Uhr. SL: Fabian Landahl. 63 €

**1.-3.3. Asana Flow**

Getragen vom Atemrhythmus werden Asanas miteinander verbunden – mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Lalita Furrer-Hübner.

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

**NEU 1.-3.3. Energetische Wirbelsäulenaufrichtung**

Die Wirbelsäule ist das tragende Gerüst unseres Körpers, die nicht nur körperliche, sondern auch seelisch emotionale Lasten trägt, was zu einer Fehlhaltung im gesamten System führen kann. Durch die energetische Wirbelsäulenaufrichtung bekommst du eine neue Ausrichtung, nicht nur körperlich.

SL: Kati Tripura Voß.

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

**NEU 1.-3.3. Die Violette Flamme**

Die „violette Flamme“ in der Tradition des Meisters St-Germain ist ein mächtiges Instrument, um Energien und Blockaden zu transformieren z.B. Probleme in Beziehungen, persönliche Schwächen, emotionale Belastungen und deine spirituelle Entwicklung zu beschleunigen. Du lernst u.a. Meditationen und Visualisierungen mit der Violetten Flamme. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.

SL: Elisabeth Steinbeck-Block.

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

1.-3.3. Einführung in das schöpferische Coaching

Du lernst das Methodenrepertoire des Schöpferischen Coachings kennen und erhältst neue Impulse für dein Leben. Anders als Therapie betont das Coaching vor allem die Ziel- und Lösungsorientierung statt Problem- und Symptom-Behandlung. Wir legen den Fokus mehr auf Sinn, Schöpferische Kraft und Bewusstsein. SL: Susanne Siringhaus.

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



1.-3./4.3. Karneval der Kinder – es wird gefeiert – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahre

Du kannst zu Hause stöbern, vielleicht auch in Omas und Opas Schatztruhe, und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Tücher, Brillen usw. mitbringen. Wir kreieren dann lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit Faschingssschminke. SL: Marcel Scherreiks.

1.-3.3.: MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

1.-4.3.: MZ 120 €; DZ 145 €; S/Z/Womo 91 €

NEU 1.-3.3. Kosmetik und Beauty für Yoginis

SL: Shivani Grote.

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



NEU 1.-3.3. Leidenschaft als Mut zur Tiefe

Dein innerer Krieger steht symbolisch für Mut, Leidenschaft und Begeisterung. Erforsche deine Gefühle und finde Möglichkeiten, um konstruktiv mit Emotionalität umzugehen. Durch Bewegung, Atmen, Heilende Reisen, Tanz, Klangreisen, Meditationen, Visualisierungen, Meridian klopfen und Berührung kommst du wieder in Kontakt mit deinem Mut, Leidenschaft und Begeisterung für dich und dein Leben.

SL: Eric Vis Dieperink.

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

NEU 1.-3.3. Negative Glaubenssätze – Positive Glaubenssätze

Glaubenssätze haben einen sehr starken Einfluss auf unser Verhalten und Erleben. Sie bestimmen in hohem Maße, was wir tun, nicht tun und wie wir es tun. Du lernst, deinen negativen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen, zu erschüttern oder sogar aufzulösen und neue positive Glaubenssätze zu realisieren.

SL: Andreas Mohandas Eckert.

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



1.-3.3. Yoga für die Gelenke

Du arbeitest sanft und nachhaltig an der Belastungsfähigkeit und Beweglichkeit deiner Gelenke. Yoga-Atemübungen zur Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels sind für die Gelenke besonders wichtig. Mit praktischen Tipps für den Alltag. SL: Erkan Batmaz.

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

NEU 1.-3.3. Yoga und Kontaktspiele für kleine und große Kinder – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst Kontaktspiele mit der Yoga Vidya Grundreihe für die inneren und tatsächlichen Kinder. SL: Hans-Jürgen Klee.

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

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

1.-3./4.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Bhaskara Bergmann.

1.-3.3.:

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

1.-4.3.:

MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; S/Z/Womo 152 €

1.-3.3. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und Sauna im Badehaus; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr.

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



1.-4.3. Gesang und Stimmbildung intensiv

Entdecke die Kraft in deiner Stimme und finde den Zugang zu deiner Musikalität. Atem- und Entspannungsübungen bereiten dich für die Stimmbildung vor. Mit der Übung wächst die Begeisterung und Freude und du erlebst, wie gut es dir tut. Wir singen in der Gruppe Volkslieder, Kanons und Mantras. Es ist auch ausreichend Zeit, auf jeden Einzelnen einzugehen. SL: Thomas Hundsalz.

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

1.-4.3. Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen

Durch Öffnung des heiligen Raumes und das bewusste Durchschreiten der Baumtore an dem sagenumwobenen Platz kommst du wie von selbst in die Magie der Steine. Diese Tage sind dem Heil- und Visionsstein gewidmet. Jener Stein, wo Menschen aus aller Welt Heilung und Visionen bekommen haben. SL: Satyadevi Bretz.

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



NEU 1.-4.3. Was ist Glück?

Positive Psychologie ist eine junge Wissenschaft. Gelassenheit, Zufriedenheit und Freude sind das Herz der neuen Forschung, die sich auf das Leben im positiven Gefühlsbereich konzentriert. Erlebe in Theorie und Praxis Übungsstunden in Sachen Glück. Mit Achtsamkeits- und Körperübungen kannst du dir einen Werkzeugkoffer für die eigene Lebensgestaltung zusammenstellen. SL: Eva Schlüter.

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

1.-8.3. Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Vor allem Rückenbeschwerden haben sich heutzutage zu einer weit verbreiteten Volkskrankheit entwickelt. Sie können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Gerade hier bietet die Yogatherapie mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas, die wir kennen lernen und üben, beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge.

SL: Ravi und Claudia Persche.

MZ 683 €; DZ 798 €; EZ 918 €; S/Z/Womo 593 €



3.-8.3. Acro Yoga

Entdecke wie leicht und hilfreich es sein kann, Yoga mit einem Partner zu üben. Dieses Seminar stellt alle drei Disziplinen vor, die AcroYoga umfasst: Yoga, Akrobatik und Thai Massage.

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

3.-8.3. Asana Intensiv – sanftes Üben

Durch sanftes Üben in Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus kommst du leicht in fortgeschrittene Stellungen. Du entwickelst Konzentration und Achtsamkeit, kannst dir innerer Vorgänge bewusster werden und den Fluss der Lebensenergie in dir spüren. Dadurch eröffnet sich dir ein intuitiver Zugang zu den Asanas. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

3.-8.3. Ayurveda und Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen. Vorträge und Workshops rund um das Thema Ayurveda, z.B. wie du deine Grundkonstitution bestimmen kannst, Ayurveda Ernährung, Selbst-Massage u.v.m. SL: Fabian Landahl.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

NEU 3.-8.3. Bhakti Meditation Kursleiter Ausbildung

Lerne herzöffnende Bhakti Meditationen anzuleiten und Meditationskurse zu konzipieren. SL: Sarada Drautzburg.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

3.-8.3. Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung

Du lernst methodisch-didaktisches Know-How zum Aufbau einer Entspannungs-Kurseinheit für Kinder und intensive praktische Durchführungen anhand von Beispiel-Kurseinheiten. SL: Krishnashakti Stiboy.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

3.-8.3. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Rita Langerfeldt.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



3.-8.3. Karma Yoga Intensiv – Kreative Woche

Erschaffe bunte Dekoration, Schilder, Wegweiser und kleine Ideen für das Yoga Summer Camp. Wenn du gern kreativ bist, malst und bastelst dann bist du hier richtig. Am Tag hilfst du ca. 6 Stunden mit Deko zu basteln und kannst dafür Yoga, Meditation und Satsang mitmachen. Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Mirabai Seifert.
DZ 165 €; EZ 205 €

3.-8.3. Karneval der Kinder – es wird gefeiert – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahre

Du kannst in Omas und Opas Schatztruhe stöbern und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Brillen mitbringen. Wir kreieren dann lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit Faschingsschminke. Yoga, kreativem Gestalten, Singen, Lachen, Tanzen und vielen Überraschungen. SL: Marcel Scherreiks.
MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

3.-8.3. Themenwoche: Lachyoga

Tägliche Lachyogastunden entspannen und machen fröhlich und gute Laune! Du kannst kostenlos mitlachen und –üben. Bekomme Anregungen, wie du deinen Alltag mit Lachen entspannen kannst. Offen für alle. s. Seite 7. SL: Madhavi Fritscher.



3.-8.3. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

Du lernst, Klangschalen und Gongs gezielt bei den Yogaübungen einzusetzen. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

3.-8.3. Lomi Lomi Massage Weiterbildung

Öffne dich, lasse dich tiefer ein und praktiziere diverse Tools, die dein Können verfeinern und in mehr Tiefe führen, um mit der „Königin der Massage“ den Klienten tiefer ins Urgefühl von Getragen- und Gehaltensein zu bringen. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der Lomi Massage. Bitte mitbringen: Kraftgegenstand, der dich unterstützt.
SL: Carolin Freudenberg-Bierwag.

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

3.-8.3. Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

3.-8.3. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

3.-8.3. Yoga zum halben Preis

Schöne dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen – täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner.
MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

3.-17.3. Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Wenn du einen medizinischen Grundberuf hast, kannst du dir mit der „Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe“ in mehreren Bausteinen die nötigen Kenntnisse dafür erwerben.
MZ 1.218 €; DZ 1.446 €; EZ 1.683 €; S/Z/Womo 1.036 €



3.-31.3. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Nirmala Erös, Christian Bliedtner, Anjali Gundert.
2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €

3.3.-28.4. Gurukula Yogalehrer Ausbildung

2-monatige Yogalehrer/in Ausbildung mit Karma Yoga Praxis, in Anlehnung an das traditionelle Gurukula-System. Für besonders intensiven spirituellen Fortschritt auf allen Ebenen.
MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €

4.3. Om Namah Shivaya Singen

12 Stunden Singen des Mantras Om Namah Shivaya. Die Teilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Von 8 -20 Uhr. (6-11 Uhr Homa)

4.-5.3. Shivaratri-Feier

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. SL: Sitaram Kube, Sukadev Bretz. MZ 51 €; DZ 67 €; EZ 84 €; S/Z/Womo 38 €

8.-10.3. Ayurveda bei Rückenverspannungen

Unter therapeutischer Anleitung lernst du hoch wirksame Techniken bei Rückenbeschwerden. Mit einer Fülle von ayurvedischen Anregungen für einen rückengerechten Lebensstil. Praktischer Teil mit: Ayurvedische Rückenmassage – mit Einbezug der Marma-/ Vitalpunkte des Körpers, Kräuterpackungen, Selbstmassage und Haltungsübungen für den Alltag. SL: Krishnashakti Stiboy.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €





8.-10.3. Gravitation – Fundamentale Ausrichtung von Becken, Hüfte und der unteren Extremität

„Gravitation“ beschreibt im Yoga-kontext ein festes, stabiles Fundament als Grundlage und Folge einer optimalen Ausrichtung in den Asanas. Du erarbeitest eine gute Ausrichtung in Bezug auf die Asanas als auch im täglichen Leben und erhältst insbesondere Einblick in die Mechanik der Strukturen von Becken, Hüfte und unterer Extremität und deren funktionellem Verhalten zueinander. SL: Ravi Ott.

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



NEU 8.-10.3. Happy Heart Opening

Asana Intensiv – Du praktizierst in fließenden, dynamischen Bewegungen. Dein Kraftvoller Ujjayi Atem bildet dabei eine dich tragende Stütze und führt dich in die fortgeschrittenen Rückbeugen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Archaná Müller.

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

8.-10.3. Hormon Yoga

Erlebe die Wechseljahre als Chance zum Wachstum. Du erlangst Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen dieser Lebensphase. Hormonelle Ungleichgewichte können durch gezielte Asanas, Atemübungen und Energielenkungen balanciert werden. Mit Meditation und Mantra-Singen. SL: Ramashakti Sikora.

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



8.-10.3. Mein Dharma – meine Lebensaufgabe

Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der eigenen persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Du wirst die tiefere Bedeutung des Dharma-Konzeptes kennen lernen. Durch praktische Übungen wirst du deiner inneren Lebensvision näherkommen und Klarheit gewinnen, gerade auch dann, wenn aktuell wichtige Entscheidungen anstehen. SL: Dirk Gießelmann.

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

8.-10.3. Passive Yoga – Inspirationen für den Yoga Unterricht

Passive Yoga – das Yoga der Berührung, ist eine ideale Ergänzung für deinen Yogaunterricht. Du lernst Berührungsgänge zu verlieren und sinnvollen Hands-on Support zu geben, um Teilnehmer nicht nur in Asanas zu geleiten, sondern ihnen auch Wohltaten zuteilwerden zu lassen. Vertrauen sowie Entspannung können unterstützt werden, Anspannungen aus Bewegungsmustern und Verspannungen gelöst werden. SL: Lara-M. Vucemilovic.

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

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

8.-10.3. Raja Yoga 2

Du lernst: 2. Kapitel der Yoga Sutras. Sadhana, die spirituelle Praxis. Kriya Yoga Kleshas, die Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Ashtanga, die 8 Stufen des Yoga. Unterrichtstechniken: Geistige Wirkungen des Yoga. Yoga für Kinder. SL: Mohini Christine Wieme.

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



NEU 8.-10.3. Spiritualisiere dein Essverhalten

Lerne den Liebesbrief von Mutter Erde zu lesen, schaffe neues Bewusstsein für das Göttliche in der Nahrung, erfahre ein neues Gefühl für die Schätze der Erde. Egal ob Rohköstler, Veganer oder Nicht-Vegetarier – mit praktischen Tipps und Achtsamkeitsübungen löst du das Essen aus seiner täglichen Banalität und spiritualisierst deinen Tag. SL: Aline Weißig.

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

8.-10.3. Stress Ade – Das Yoga Anti-Stress Programm

Yoga und Meditation sind die besten Übungssysteme bei allen Arten von Stress. Mit dem Yoga Anti-Stress Programm lernst und praktizierst du effektive Methoden aus Yoga und Meditation kombiniert mit Erkenntnissen aus dem modernen Stress- und Zeitmanagement. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Andreas Mohandas Eckert.

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

NEU 8.-10.3. Tiere – deine spirituellen Wegbegleiter

Du darfst eine neue Verbindung zu deinem Haustier aufbauen und in Klangschalenmeditationen möglicherweise erfahren, weshalb dein Tier zu dir gekommen ist. Eine Übung wird es dir erleichtern, mehr über das Wohlbefinden deines Tieres zu erkennen. Bitte bringe ein Foto von deinem Tier mit. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. SL: Prema Schlossorsch.

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

8.-10.3. Vipassana Meditation und sanfte Yoga Flows

Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas. Du wirst Sitzmeditation, achtsame Körperarbeit, Entspannungstechniken, Atemübungen und Body Scan intensiv selber praktizieren. SL: Marco Büscher.

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

8.-10.3. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

SL: Marcel Scherreiks, Madlen Seidewitz.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €





8.-10.3. Yin Yoga – achtsam, ruhig und tief

Yin Yoga führt uns auf unsere heilsamen und meditativen Wurzeln zurück. Loslassen und liebevolle Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. Unterstützt durch Kissen und Decken werden die Positionen längere Zeit ohne Muskelaufwand auf dem Boden eingenommen, so dass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden. Dies unterstützt den freien Energiefluss durch den ganzen Körper. SL: Sanja Wieland. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



8.-10.3. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. SL: Narayan Poese. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



8.-10.3. Yoga Sutra Meditation

Ein authentischer Leitfaden, der über sofort nachvollziehbare Stufen zu einer Erweiterung der Selbstwahrnehmung und des Bewusstseins führt. Sie ermöglicht dir, dich gerade deine höchstmögliche Bewusstheit erfahren zu lassen. Die Wirkungen sind alltagstauglich und werden auf persönlicher und sozialer Ebene erfahrbar. SL: Erkan Batmaz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

8.-10.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

8.-13.3. Lachyoga Übungsleiter Ausbildung

Mit Kurskonzepten und Übungen auf Yogabasis, Meditationsformen und mehr. SL: Madhavi Fritscher. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

10.3. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen. 63 €



10.-15.3. Karma Yoga Intensiv: Frühjahrsputz

Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der gründlichen Reinigung des Hauses ausleben. Nach dem Morgensatsang gibt es einen Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. Mach' mit, wenn du Lust auf körperliche Betätigung und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team. DZ 168 €; EZ 210 €

10.-15.3. 5 Elemente Massage Ausbildung

Lerne mit spezialisierten Massagen die jeweiligen Elemente zu stimulieren und zu harmonisieren. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



10.-15.3. Männerauszeit

Setze dich mit deiner Vater-Beziehung, mit dem Vater-Sein, Sexualität, Partnerschaft, Kindererziehung, Männerfreundschaften und mit deinem spirituellen, männlichen Kern auseinander. Mit Hilfe der 6 Yoga Wege lernst du viel über dich, dein Mannsein und Methoden, mehr Energie für den Alltag zu gewinnen. Mit täglicher Yoga Praxis und einem Schwitzhütten-Ritual. SL: Patrick Dülks, Chaitanya Pfaff. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



10.-15.3. Meditation und Mantra

Lass dich durch Meditationen leiten, bringe deine Energien in Mantra Yogastunden und beim Mantra-Singen ganz besonders zum Fließen und schaffe Weite in deinem Herzen. Finde so zu mehr Harmonie, Gelassenheit und innerem Frieden. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

10.-15.3. Slow Down Yoga

Bewusste Entschleunigung und Entspannung. Mit Hilfe von ausgesuchten Atem- und Körperübungen sowie Meditationen beruhigst du deinen Körper, deinen Geist und dein Energiesystem und balancierst dich aus. Komm in ein „Tempo“, welches dir persönlich angemessen ist. Finde deine eigene Mitte. SL: Marco Büscher. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

10.-15.3. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

10.-15.3. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €



10.-17.3. Gewichtskoach Ausbildung

Kombination aus angewandter Psychologie, Ernährung/Diäten, Yoga und Meditation um Menschen zu coachen und zu unterstützen, ihr Gewicht nachhaltig zu reduzieren und gesund zu halten. SL: Krishnashakti Stiboy. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €



10.-17.3. 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. Aruna Rajendran kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Aruna Rajendran. MZ 626 €; DZ 734 €; EZ 843 €; S/Z/Womo 541 €

15.-17.3. Alignment – Yogatherapeutische Ausrichtungsprinzipien – Yogalehrer Weiterbildung

Alignment beschreibt im Yogakontext das Einrichten präziser Achsen des Bewegungsapparates, durch Setzen von Bewegungsimpulsen und Visualisierung, um einen größtmöglichen physischen, energetischen und krankheitspräventiven Effekt auf deine Yogapraxis zu erzielen. SL: Ravi Ott. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.-17.3. Capoeira und Yoga für Kinder – 7-12 Jahre

Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampftanz. Lerne neue Bewegungsabläufe kennen, werde kräftiger und entdecke neue Fähigkeiten und Talente an dir. Besonders das spielerische Miteinander fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt dein Selbstbewusstsein. SL: Madlen Seidewitz. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



15.-17.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jnana Devi Heinrich, Ananta Duda, Bharata Kaspar. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 15.-17.3. Die Kraft der Selbsthypnose

Selbsthypnose ist eine sehr effektive Methode, die dich in vielerlei Hinsicht unterstützen kann. Mit Selbsthypnose kannst du z.B. leichter abnehmen, tief entspannen, deine Motivation steigern und dich mental auf wichtige Ereignisse vorbereiten. Selbsthypnose kann jeder erlernen und anwenden. Nicht geeignet für Menschen mit psychischen Erkrankungen, schweren Herz-/Kreislaufkrankungen sowie Thrombose und Epilepsie. SL: Andreas Mohandas Eckert. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.-17.3. Drei Wege zum Selbst

Du arbeitest mit den drei praktischen Wegen des Yoga: Hatha Yoga – der körperliche Aspekt in Form von Räkäl Yoga, Kundalini Yoga – der energetische Aspekt mit Atemübungen und Raja Yoga – der geistige Aspekt mit Meditation. Ziel ist die Erfahrung der Möglichkeiten und des Zusammenwirkens dieser drei Wege im Prozess der Bewusstwerdung. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Erkan Batmaz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.-17.3. Elfen und Drachen – Yoga für Kinder von 3-6 Jahren

Tauche ein in die Märchenwelt der Elfen und Drachen – mit viel Spaß, Erlebnis und Yoga! MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

15.-17.3. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennen. SL: Brigitta Kraus.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.-17.3. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Shaktipriya Vogt.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.-17.3. Mental Yin Yoga

Mental Yin Yoga ist eine Synthese aus Yin Yoga, mentalen Ausrichtungs-Prinzipien, Pranayama, Energielenkung, Achtsamkeit und Meditation. Du lernst die wichtigsten Yin Yoga Stellungen und wie du sie in die Yoga Vidya -Reihe oder andere Übungssequenzen einbauen kannst. In den anschließenden Meditationen wird die Wirkung des Yin Yoga vertieft und intensiviert. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Julia Lang.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



15.-17.3. Öffne dein Herz

Finde Zugang zu deiner allumfassenden Liebe und übe dich darin, sie für alles und jeden zu empfinden. Du praktizierst Techniken zur Herzöffnung und der Selbstliebe. Dadurch entsteht Gemeinschaft und Frieden. Ein absolut liebevolles und friedvolles Seminar. SL: Aline Weißig.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



15.-17.3. Umgang mit Ärger und Angst

Ärger und Angst sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umzugehen bzw. sie zu überwinden. Dieser Workshop verspricht Dir keine Wunder, sondern gibt Dir solide Techniken, damit Du Dein Leben selbst in die Hand nehmen kannst. SL: Patrick Dülks.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.-17.3. Okido Yoga

Okido Yoga kombiniert den klassischen Yoga mit japanischem Zen. Der Fokus liegt nicht nur auf Yoga Stellungen, sondern auf einem ganzheitlichen Ansatz der Balance von Ernährung, Atmung, Bewegung, Verstand - Herz und der Interaktion mit anderen Menschen. Du lernst Übungen zum Ausgleichen der Wirbelsäule und der linken und rechten Körperhälfte, Stärkung und Reinigung aller Organe und spezielle Übungen für Beschwerdebilder. SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.-17.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Rita Langerfeldt.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

15.-17.3. Vertrauen entwickeln und führen lassen

Gemeinsam vom Fluss des Lebens tragen lassen in die Welt der Praxis von Vairagya, des Loslassens von Kontrolle und Anhaftung. In thematischen Yogastunden, Vorträgen und Workshops gibst du dich der Führung des Meisters unserer Tradition hin. Begreife Swami Sivanandas Lehren und komme dir selbst näher. SL: Tobias Weber.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



15.-17.3. Vinyasa Flow Sequencing

Lerne Vinyasa Flow in Theorie und Praxis kennen und in deiner Praxis und im Unterricht einzusetzen, Aufbau und Struktur von "Sequencing" zu verfeinern und deinen Stunden/deiner eigenen Praxis einen roten Faden zu geben. Für Yogaübende, die Inspiration für ihre Yogapraxis suchen und für Yogalehrer, die ihr Kursangebot erweitern wollen. SL: Marco Büscher.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.-17.3. Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. SL: Wolfgang Keßler.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 15.-17.3. Yoga und Pendeln

Alles Leben ist Energie! Erlerne, wie du pendelst, das richtige Fragen und das Arbeiten mit den wichtigsten Pendeltafeln. Erfahre, wie du dieses Wissen gezielt für dein Wohlbefinden und die Verbesserung deiner Lebensbereiche einsetzen kannst. Pendel und Pendeltafeln werden gestellt. SL: Ilona Bergmann, Nicole Wilken.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



15.-17.3. Yoga zum „Aufwachen“

Lerne, loszulassen und dich deinen Gefühlen zu nähern. Dich durch das „Tor“ von Bewusstheit und Gefühlen fallen zu lassen hilft dir, gewahr zu sein. Befreie dich von Verstrickungen und Verhaftungen. Aufeinander aufbauende Übungen helfen dir in deine eigene Tiefe und Essenz einzutauchen. SL: Premajyoti Schumann, Shivadas Oelker.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.-17.3. Yoga zur Steigerung von Kraft und Ausdauer

Kraftvolle Haltungen, vor allem stehende Asanas und deren längeres Halten geben dir mehr Kraft und Vitalität. Stoffwechsel und Kreislauf werden angeregt, der Muskelaufbau und die Ausdauer gefördert. So kannst du zu neuem Schwung gelangen, um deine täglichen Aufgaben besser bewältigen zu können. Gute körperliche Kondition nötig. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Radharani Birkner.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



15.-17.3. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Amrita Kabisch.
MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

17.-22.3. Asana Intensiv – Die 84 Hauptasanas

Erweitere deine Yogapraxis um die Übungsreihe der 84 Hauptasanas. Diese werden in den alten Überlieferungen als besonders wirksam für den Menschen empfohlen. Es heißt, es gibt insgesamt 8.400.000 Yogastellungen! In diesem Praxisseminar lernst und übst du die wichtigsten 84 davon! Mittelstufe und Fortgeschrittene.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



NEU 17.-22.3. Energy Healing – Einführung in die Selbstheilung

Du wirst Erfahrung mit Energetischem Heilen sammeln und deine allgemeine Selbstwahrnehmung verfeinern. Elemente sind u.a. Aura Arbeit, Klang Yoga, Hindu Prinzipien, tiefe Stille und Power Manifestieren. SL: Jens Paasche.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



17.-22.3. Glücklich und gesund mit Yoga und Rohkost

Rohkost ist wohl das Gesündeste was es gibt. Aber verträgt es auch jeder; oder nur teilweise; oder gar nicht? Kann Rohkost gar schaden? Was brauchst DU, um rohe und unverarbeitete Nährstoffe aufnehmen zu können? Du erfährst, was du bei der Verarbeitung von Rohkost beachten solltest, welche Nahrungsmittel zusammen passen und wie dir die Umstellung gelingt. SL: Marcel Scherreiks.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

17.-22.3. Yoga zum halben Preis

Schone dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen - täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner.
MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

17.-22.3. Karma Yoga Intensiv: Frühjahrsputz

Vertiefe kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga. Starte deinen Morgen mit Satsang und Vortrag, nachmittags gibt es Yoga. Zwischendrin darfst du deine Energie bei der gründlichen Reinigung des Hauses ausleben. Leiste mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team. DZ 168 €; EZ 210 €

NEU 17.-22.3. Themenwoche: Liebe, Partnerschaft und Sexualität aus yogischer Sicht

Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7. SL: Vera Bohle.

17.-22.3. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

22.-24.3. Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen – Yogalehrer Weiterbildung

Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrer/in Ausbildung gelernte Wissen hinaus. SL: Ramashakti Sikora.

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



22.-24.3. Ayurveda bei Burnout

Nahezu jeder 10. Deutsche leidet an Burnout-mit steigender Tendenz. Ayurveda bietet dir wertvolle Hilfen zur Vorbeugung und Auswege aus Erschöpfungszuständen; u.a.: Zur Steigerung deiner Lebensenergie, Ernährung, Selbstmassage Workshop. Ein wertvolles Seminar für mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Prävention und Lebensqualität! SL: Kati Tripura Voß.

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



22.-24.3. Bhishma Yoga

Bhishma Yoga – bringt Biss in den Yoga. Bhishma Yoga ist eine Synthese aus traditionellem Hatha Yoga, Taekwan Do, Judo und Ju-Jitsu. Du lernst Asanas, Pranayama und dein Prana / Chi zielgerichtet zu lenken. Du gehst von der yogischen Innenschau in den äußeren Ausdruck des Kampfsportes und übst passende Kampftechniken. Harmonisiere deinen inneren und äußeren Krieger/in. SL: Michael Büchel.

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



22.-24.3. Erdheilungsseminar

Mutter Erde ist dankbar für jeden Menschen, der mit ihr zusammen am globalen Aufstieg mitwirken möchte. Durch achtsamen Umgang mit ihr vertiefst du deine Verbindung zur Natur. Du lernst Techniken, wie du Rituale ausführst, um sie zu unterstützen. Du kannst die Rituale natürlich auch für dein eigenes Heim anwenden, um es zu reinigen und zu energetisieren. Bitte Wanderschuhe mitbringen! SL: Narayani Kreuch.

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



22.-24.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jnana Devi Heinrich, Ananta Duda, Bharata Kaspar.

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

22.-24.3. Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ – körperlich gesprochen die Bauchregion, emotional gesehen der Sitz der Willenskraft, in spiritueller Hinsicht Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Techniken, die dir nicht nur helfen, deine Asanas sicherer auszuführen, sondern auch dazu beitragen, Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Julia Schlenkert.

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



22.-24.3. Gesundheit, Energie und Bewusstsein

Mit einem „Plasma-Energie-Bild“ (Kirlian-Fotografie) analysieren wir deinen aktuellen Energiezustand und wie du darauf reagieren kannst: Mit praktischen Techniken aus der Bio-Energetik, der natürlichen Gesundheitslehre, dem Taoismus, dem Yoga, um die Lebensenergie zu steigern und Blockaden zu beseitigen. So schaffst du beste Voraussetzungen für Gesundheit. SL: Shaktidas Böhrer.

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

22.-24.3. Glücklich wohnen mit dem indischen Vastu

Wie kannst du glücklich und gesund wohnen? Wie kann eine Wohnung deinen spirituellen Weg unterstützen? Lerne das indische „Vastu“ kennen, aus dem später in China das „Feng Shui“ entstanden ist. Du lernst, welche Naturgesetzmäßigkeiten entscheidend sind für eine gute Wohnsituation und wie du sie in dein Zuhause integrieren kannst. SL: Guntram Stoehr.

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



22.-24.3. Mantra-Singen – der Weg zum Herzen

Beim Singen kommt die universelle Sprache unseres Herzens zum Ausdruck. Lass dich vom Klang und der Musik verzaubern und erlebe selbst die Harmonie und erhebende Kraft der Mantras. Diese Kraft gibt uns immer wieder Raum zur Erneuerung und Öffnung. Das Seminar bietet Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen. SL: Sundaram, Katyayani.

MZ 169 €; DZ 201 €; EZ 233 €; S/Z/Womo 144 €



NEU 22.-24.3. Neutralsein – Bewusstseinspraxis im Alltag

Ziel ist die Erlangung der Fähigkeit, aus der zerstreuten Unbewusstheit des Alltags zur gelösten Präsenz überzugehen und in den Zustand der neutralen Schau der Geschehnisse zu gelangen. So werden deine Handlungsmöglichkeiten erweitert, aber auch die Fähigkeit des bewussten Geschehenslassens erreicht.

SL: Erkan Batmaz.

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



NEU 22.-24.3. Vom Sollen zum Wollen zum Sein

Ziele, Wünsche und Begierden kennenlernen und loslassen. Ist ein spiritueller Mensch ohne Bedürfnisse, Ziele, Wünsche? Ist es nicht schon ein Wunsch, wunschlos glücklich sein zu wollen? Wir erforschen das Thema Wünsche, Ziele, Ideale. Es wird dir helfen, Klarheit zu erlangen, fremde Ziele und Wünsche loszulassen, zu überprüfen, um was es dir in deinem Leben wirklich geht. SL: Susanne Sirringhaus.

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

22.-24.3. Yin Yoga und Klang – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, Klangschalen in verschiedenen Sequenzen des Yin Yoga Unterrichts einzusetzen. SL: Tina Buch, Nina Möhle-Berg.

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

22.-24.3. Yoga für den Rücken – bei Schulter- und Nackenschmerzen, Stress und Kopfschmerzen

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

SL: Susan Holze-Apell.

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

22.-24.3. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen!

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

22.-24.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Sybille Schütz.

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

22.-31.3. Chakra-Kur – Reinigung der Chakras

Unter Anleitung konzentrierst du dich jeden Tag auf ein anderes Chakra. Die tägliche Meditation, Asana- und Pranayama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. So reinigst und harmonisierst du während dieser Kur alle Haupt-Chakras. SL: Vani Devi Beldzik.

MZ 694 €; DZ 843 €; EZ 994 €; S/Z/Womo 577 €

24.-29.3. Ashram Intensiv Praxis Woche

Erfahre das Leben in einem Yoga Ashram hautnah mitten in Deutschland. Zur Intensiv Praxis gehört täglich neben Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vorträgen und Workshops zu Yoga und Meditation auch Karma Yoga (1 Stunde täglich Mithilfe) - bei genügend Freizeit für Ausflüge, Spaziergänge oder eigene Gestaltung. Zum Aufladen, Regenerieren und intensivem Erleben einer spirituellen Gemeinschaft.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

NEU 24.-29.3. Ayurveda Detailmassagen

Du lernst die ayurvedischen Detailmassagen in der Tiefe kennen. So kannst du deine Massage Praxis um ein Vielfaches bereichern. Wir besprechen die traditionelle Fußmassage, Fußchakrenmassage, Knie-, Rücken-, Gesichts- und Kopfmassage sowie die dazugehörigen Marmapunkte. Und vor allem führen wir alle Massagen aus und genießen sie. Besonders geeignet als ergänzende Massage-Praxis für die Ayurveda Gesundheitsberater oder als Ayurveda-Weiterbildung. SL: Krishnashakti Stiboy.

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

NEU 24.-29.3. Feel the Rhythm – mit Trommeln das Leben

spüren
Du wirst 3 bis 5 verschiedene Rhythmen lernen und diese direkt mit Freude und Leichtigkeit spielen. Während du die Djembe mit deinen Händen berührst und den Herzschlag in deine Finger leitest, geschieht weit mehr als das hörbare Ergebnis. Du spürst das Leben im Einklang mit der Natur der Dinge. SL: Bernardo Juni.

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

NEU 24.-29.3. Gelassenheitsmeditation

Kursleiter Ausbildung
Lerne, Menschen in die Gelassenheitsmeditation einzuführen und in ihrer Meditationspraxis zu begleiten. SL: Ramashakti Sikora.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

24.-29.3. Yin Yoga – achtsam, ruhig und tief

Yin Yoga führt uns auf unsere heilsamen und meditativen Wurzeln zurück. Loslassen und liebevolle Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. Unterstützt durch Kissen und Decken werden die Positionen längere Zeit ohne Muskelaufwand auf dem Boden eingenommen, so dass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden. Dies unterstützt den freien Energiefluss durch den ganzen Körper.

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

24.-29.3. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Rita Langerfeldt.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



24.-31.3. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x

Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Wanderung(en) im Teutoburger Wald, z.B. zu den Externsteinen oder anderen Ausflugszielen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren!

SL: Sharima Steffens.

MZ 612 €; DZ 725 €; EZ 845 €; S/Z/Womo 521 €



29.-31.3. Asana intensiv Frühlingserwachen

Lasse den Winter und die Frühjahrsmüdigkeit hinter dir und finde zu neuer Energie und Lebensfreude. Standhaltungen erwecken neue Kraft und inneres Gleichgewicht. Dynamische Variationen holen dich aus dem gewohnten Trott und du bekommst neue Impulse für deine Yogapraxis. SL: Gauri Daniela Reich.

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



29.-31.3. Ayurveda vegan

Diese empfohlene Grundlage zur Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in vermittelt dir zum einen ein fundiertes Basiswissen und lässt dich zum anderen genüsslich in die neue, kreative, rohkostbetonte Ayurvedaküche 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. SL: Radharani Priya Wloka.

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

NEU 29.-31.3. Das tiefe Träumen erforschen

Zwischen Meditation, Hypnose und Trance. Wissen, dass wir nicht wissen, ist eine Grundvoraussetzung für Meditation und eine Bedingung zur Entwicklung von Intuition. Neue Ideen und tiefe Gefühle brauchen manchmal Raum und Zeit, um aus dem Traumland in die Welt zu kommen. Methoden: Allegorisches Denken; Körpertraumyoga; Stille und Bewegung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. SL: Susanne Sirringhaus.

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

29.-31.3. Energieschutz mit Yoga

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie: Haupt-, Neben-Chakras, Nadis, Prana. SL: Erkan Batmaz.

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



29.-31.3. (Kleine) Indianer in Bad Meinberg – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahren

Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährte suchen und am Lagerfeuer.
MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

NEU 29.-31.3. Psoas – Der Muskel der Seele

Unser heutiger Lebensstil bewirkt ein chronisches Anspannen des Psoas, was eine Vielzahl von Beschwerden auslösen kann. Dazu gehören diverse Rücken- Hüft- und Knieprobleme. Der gesunde Psoas steht für einen kreativen Bewegungsfluss und Herzöffnung. Du lernst Achtsamkeit ihm gegenüber und viele hilfreiche Übungen. SL: Bhajan Noam.

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



NEU 29.-31.3. Selbstständig als Yogalehrer

Du erhältst Tipps und die Basisausrüstung zur Selbstständigkeit als Yogalehrer. Du bekommst einen umfangreichen Einblick in rechtliche Grundlagen, für ein sicheres Auftreten gegenüber den Behörden. Du erarbeitest Hilfsmittel zur besseren Übersicht organisatorischer Abläufe. SL: Peter Govinda Janning.

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

29.-31.3. Sinn und roten Faden erkennen

Wege zur Standortbestimmung und Neuorientierung. Erlerne Möglichkeiten, mit Herz und Verstand deine Ziele zu verwirklichen. Yogische Methoden der Wahrnehmung und ganzheitliches Coaching zeigen dir deine Ressourcen aber auch Stolpersteine. Erspüre deine wahren Bedürfnisse. SL: Ramashakti Sikora.

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



29.-31.3. Yoga Nidra – Schlaf des Yogi

Einführung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra – entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. SL: Nada Gambiroza-Schipper.

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

29.-31.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Marlene Medalasa Mensendiek.

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €



29.3.-1.4. Schamanisches Frühlingserwachen

Die Natur erwacht aus ihrem langen Winterschlaf. Die Kraft des Frühlings kannst du nutzen für deine persönliche Entfaltung. Das Einstimmen auf den Zauber des Frühlings wird dich tief berühren und dir Kraft für das weitere Jahr schenken. Erkenne die Schönheit dieser besonderen Jahreszeit und sei ganz nah bei dem Naturwunder der bedingungslosen Hingabe dabei. SL: Satyadevi Bretz.

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

31.3.-5.4. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherelebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

31.3.-5.4. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

31.3.-5.4. Yogatherapie für den Rücken

Du lernst aus ganzheitlicher Sicht, welche Ursachen Rückenbeschwerden haben können und erhältst damit die Möglichkeit, bestehende Rückenprobleme effektiv und nachhaltig zum Positiven zu beeinflussen, u.a.: Geschickter Umgang mit deinem Rücken bei Alltagstätigkeiten, Rückenübungsprogramm, Stärkung und Entspannung der Muskeln.

SL: Ramashakti Sikora.

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

NEU 31.3.-5.4. Zurück zu den Wurzeln

Du wirst verschiedene schamanische Methoden kennenlernen und viel Kontakt zur Natur haben. Komm mit auf die Reise zu den schamanischen Wurzeln des Yoga: erfahre Pujas in der Natur und verbinde dich mit der Kakaopflanze, spüre dabei den Herzschlag von Mutter Erde. Du wirst liebevoll auf deinem Weg nach innen begleitet. SL: Aline Weißig, Jakob von Recklinghausen.

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



31.3.-7.4. Kopfschmerz Massage Ausbildung

Erlerne eine ganz spezifische Massage-Technik, die bei verschiedenen Arten von Kopfschmerz und Verspannungen Linderung verschaffen kann.

SL: Eric Vis Dieperink.

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

31.3.-28.4. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Maheshwara Mario Illgen, Adinath Zöller, Jnana Devi Heinrich. MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €

4.-7.4. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes – damit kannst du dann zu Hause auch Mama und Papa überraschen! MZ 120 €; DZ 145 €; S/Z/Womo 91 €

Ostern

Das Osterfest steht symbolisch für den Sieg des Lebens über den Tod und zeigt uns, dass Gott stärker ist als Leid, Ungerechtigkeit und Tod.

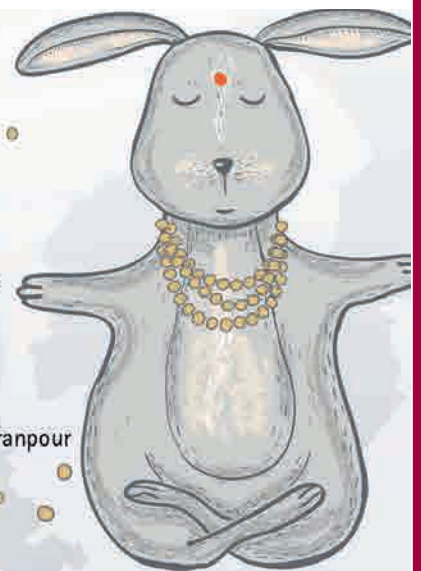
Feiere die Osterzeit und die Entstehung des Neuen mit uns.

Oster Highlights 2019

- 19. und 20.04. Yogastunde „Asatoma – von der Dunkelheit zum Licht“ mit Kai Treude und Jasmin Iranpour
- 20.04. Mantra Konzert mit Frauke Richter
- 21.04. Mantra Yogastunde mit Frauke Richter und Stefan Grothe
- 21.04. Mantra Konzert mit Kai Treude und Jasmin Iranpour

Themenwoche:

- 21.-26.04. Vedanta im täglichen Leben und Veda-Rezitationen mit Swami Tattvarupananda
- 19.-22.04. Yoga der Poesie – Kreative fließende Übungsfolgen mit Gauri Agulla Castro Eckhardt
- 19.-22.04. Selbstvertrauen und Stärke entwickeln mit Shanmug Eckhardt





5.-7.4. Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit ist die Grundlage für rechtes Leben und Denken. Wer das innere Tempo beeinflussen kann, schafft eine Grundlage für sein Gleichgewicht und kann Veränderungen im Alltag herbeiführen. Mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation können wir wieder mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Konzentration finden. Basis des Kurses ist der Lehrtext von den vier Grundlagen der Achtsamkeit: Körper, Empfindungen, Emotionen und Geistesobjekte. Mit Sitz- und Geh-Meditation. Mit Yogastunden und Satsang. SL: Bhante Dhammananda.

MZ 172 €; DZ 205 €; EZ 238 €; S/Z/Womo 147 €

NEU 5.-7.4. Aqua Yoga

Aqua Yoga bringt den Yoga Vidya Stil innovativ ins Wasser! Du nutzt die verschiedenen Qualitäten des Wasser-Elements wie Auftriebskraft und Widerstände, um mit Yogaübungen im Wasser spielerisch und therapeutisch deine Gelenke zu entlasten und Muskeln zu kräftigen.

SL: Jana Krützfeldt, Ravi Ott.

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



5.-7.4. Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yoga- und Meditationspraxis und den Alltag. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Gauri Daniela Reich.

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

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

5.-7.4. Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar

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

SL: Radharani Priya Wloka.

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



NEU 5.-7.4. Bhakti Yoga Immersion

Tauche ein in die Welt des Bhakti, Kirtan, Mantrasingens, gemeinsame spirituelle Erfahrungen. Finde heraus, wie du deine Hingabe und Emotionen kanalisieren kannst, um den maximal spirituellen Erfolg zu haben. Neben viel Kirtan lernst du, wie du dein Yoga von der Matte ins Leben holst und damit zum Lifestyle machst. Mit Bhajans, Weisheitsgeschichten, praktischen Tipps aus dem Ayurveda, u.v.m. SL: Sadbhujia Dasa.

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

NEU 5.-7.4. Die Biomechanik des Yoga

Biomechanik hilft dir, ein tieferes Verständnis für deine eigene Yogapraxis zu bekommen. Beobachte und analysiere deine Bewegungen in den Asanas, erfahre, warum du manche Bewegungen, die du gerne ausführen würdest nicht ausführen kannst, und wie du möglichst korrekt in deinen Asanas sein kannst.

SL: Ramashakti Sikora.

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

5.-7.4. Finde deinen Focus – nutze deine Ressourcen – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst in angeleiteten Meditationen, deinen persönlichen Focus zu finden und deine Ressourcen zu erkennen. Du bekommst Methoden und Werkzeuge, um mit schwierigen Situationen yogisch umzugehen.

SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker.

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

5.-7.4. Gedankenkraft & Positives Denken

Lerne deinen Geist und sein schlafendes Potential kennen. Das Denken ist Grundlage für Erfolg oder Misserfolg, Freude oder Leid, Gesundheit oder Krankheit. Lerne wirkungsvolle Techniken aus dem klassischen Raja Yoga, der westlichen Psychotherapie und Psychoneuro-Immunologie. SL: Mangala Klein.

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

5.-7.4. Meditationen aus dem Vijnana Bhairava Tantra

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

MZ 187 €; DZ 220 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 162 €



5.-7.4. Nada, Nadis und Chakras

Nada Yoga vermittelt Wissen, wie Klang (Nada), Energiebahnen (Nadis), Energiezentren (Chakras) und „Nada Brahma“, die Welt als Klang, miteinander verbunden sind. Du spürst, wie der Klang deiner Stimme auf die Pranaströme, den Energiefluss, wirkt. Jede Körperzelle wird in Schwingungen versetzt. Spielerisch entwickelst du deine stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten und erfährst die heilende Wirkung.

SL: Anne-Careen Engel.

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



NEU 5.-7.4. Partneranziehung verbessern

Das Seminar für (Dauer-)Singles! Du erfährst, wie du das Resonanzgesetz für dich nutzen und damit herausfinden kannst, was du - unbewusst - dafür tust, interessierte Partner in die Flucht zu schlagen. In geschütztem Rahmen erarbeiten wir deine bindenden Glaubenssätze und lösen sie mit einem Ritual. U.a. mit Aufstellungsarbeit, Gruppenübungen, Yoga, Meditation. Alltagstaugliche Übungen helfen dir Selbstliebe in dein Leben zu integrieren. SL: Jessica Samuel.

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

5.-7.4. Wie Bäume dir Kraft geben

Eine spirituelle magische Reise zu den Baumwelten! Nimm den Zauber der Bäume in dich auf. Spüre ihre tiefe Heilkraft und die wohlthuende Stille. Du lernst mit ihnen zu sprechen und machst verschiedene Wahrnehmungsübungen und Baumrituale, um auch später mit ihnen in Kontakt zu bleiben und ihre Botschaften deuten zu können. SL: Shambhavi Lube.

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



5.-7.4. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Simona Deckers.
MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

NEU 5.-7.4. Yoga für schüchterne Menschen

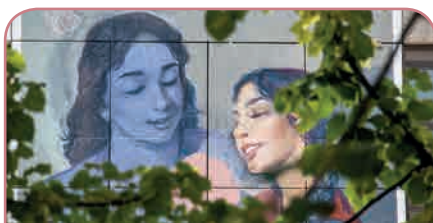
Bring mehr Selbstbewusstsein in deinen Alltag. Mit einfachen kurzen Techniken aus Yoga und NLP, die du im Alltag sofort einbinden kannst. Lebe dein Leben. SL: Simon David Steinemann.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

5.-7.4. Yoga und Meditation Aufbauseminar

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe S. 5. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. SL: Erkan Batmaz.
MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

5.-7.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €



7.4. Tag der offenen Tür
Ablauf und Preise siehe Seite 26.

7.4. 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. 10:00-18:45 Uhr. 63 €

NEU 7.-12.4. Ernährungsberater für Kinder - Ausbildung

Ob Elternteil, Yogalehrer oder Gesundheitsberuf: Wie motivierst du Kinder zu einem gesunden Essverhalten - inmitten von Werbung, Schulstress, Medien? SL: Krishnashakti Stiboy.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

7.-12.4. Hellfühhl Ausbildung

Lerne mit deiner Intuition deine schlummernden Fähigkeiten kennen und mit ihnen umzugehen. SL: Satyadevi Bretz.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

7.-12.4. Kraftvolle Stille - Zeit für seelisches Aufräumen

Konzentriertes persönliches Sinn-Seminar. Nicht immer ist es Zeit, loszuliegen und Neues anzupacken. Bisweilen ist Innehalten angesagt, Bilanz ziehen. Du lernst und übst Techniken aus dem spirituellen Coaching, Trance und Meditation. Nicht nur Meditations- sondern auch Coaching-Seminar, du kannst über eigene Themen reflektieren, um Inspiration zu finden. SL: Susanne Sirringhaus.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

NEU 7.-12.4. Mantra Meditation Kursleiter Ausbildung

Du lernst, Menschen in die Mantra Meditation einzuführen - eine der machtvollsten und verbreitetsten Meditationstechniken - und in ihrer Meditationspraxis zu begleiten. SL: Parashakti Küttner.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

7.-12.4. Mut tut gut - Kinderyoga 3-6/7-12 Jahre

Du lernst Asanas für Mut und Stärke. So verwandelst du dich in einen tapferen Helden und erlebst mutig viele spannende Abenteuer. Natürlich kommen Spielen, Toben und Singen auch nicht zu kurz. SL: Marcel Scherreiks.
MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

NEU 7.-12.4. Themenwoche: Mahamantra Meditation und Geschichten aus der Srimad Bhagavatam

Hochspirituelle Tage ganz in der Krishna Energie erwarten dich. Meditiere mit dem Mahamantra und lausche Geschichten aus der Srimad Bhagavatam. Offen für alle. Siehe S. 7. SL: Ram Baba Riccardo Monti.



NEU 7.-12.4. Traditionell Indisches Yoga für inneren Frieden

Sei ein Meister deiner Gedanken und erreiche so inneren Frieden. Diese Tage helfen dir, den Geist zu kontrollieren und herauszufinden, was das wirkliche Ziel des Lebens ist. Alles ist bereits in dir, Frieden und Freude, du musst nur einen Weg dorthin finden, um es zu erfahren - durch das Traditionelle Indische Yoga. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Tanu Varma.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

7.-12.4. Yin Yoga

Lerne die Yoga Vidya Grundreihe besonders unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Mohini Christine Wieme.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

7.-12.4. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

7.-12.4. Yoga - Unsterblichkeit und Freiheit - Asanas intensiv mit Narayani

Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Narayani.
MZ 489 €; DZ 571 €; EZ 655 €; S/Z/Womo 424 €



NEU 7.-12.4. Yoga und Heilpflanzen

Du lernst unterschiedliche Heilpflanzen und ihre Wirkungen kennen und erfährst, wie du sie in ihrer natürlichen Umgebung erkennst, sammelst und weiterverarbeitest. Die Yoga- und Meditationspraxis unterstützt dich dabei, einen tiefen intuitiven Zugang zu den Pflanzen zu finden. SL: Monika Barysch.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

7.-12.4. Yoga zum halben Preis

Schone dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen - täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner.
MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

7.-14.4. Yoga Nidra - Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Yoga Nidra Tiefenentspannungen nach Swami Satyananda erfolgreich an deine Schüler weiterzugeben. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.
MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

12.-14.4. Acro Yoga

Entdecke wie leicht und hilfreich es sein kann, Yoga mit einem Partner zu üben. Dieses Seminar stellt alle drei Disziplinen vor, die AcroYoga umfasst: Yoga, Akrobatik und Thai Massage. SL: Shankara Girgsdies, Nadapriya Bloch.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



12.-14.4. Balance Yoga - Entspannt und kraftvoll durchs Leben gehen

Balance Yoga - die ideale Mischung aus Yoga, Entspannung und Atemübungen. Mit besonderem Schwerpunkt auf Entspannungs- und Atemtechniken, die du auch leicht in deinen Alltag integrieren kannst. Wenn Körper und Geist lange überreizt wurden, müssen wir ihnen erst wieder beibringen zu entspannen und loszulassen. SL: Beate Menkarski.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

12.-14.4. Blind Yoga

Du erlebst, wie es sich anfühlt, Yoga mit geschlossenen Augen zu praktizieren. Dabei sind Menschen mit oder ohne Sehbeeinträchtigung/Blindheit eingeladen. Es ist eine große Bereicherung auch für normalsichtige Menschen, in die Welt der „Blinden“ einzutauchen und gesteigerte Achtsamkeit zu entwickeln. Für alle Interessierten. Auch geeignet für Yoga-lehrende, die mit Betroffenen arbeiten wollen. SL: Nirmala Erös, Tobias Weber.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

12.-14.4. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Swadhisthana und Manipura

Lerne alles über das zweite und dritte Chakra: Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper und auf psychischen Ebenen, Entwicklungsstufen. Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Sie stehen in Verbindung mit Eigenschaften wie: Flexibilität, Kreativität, Freundschaft, Verdauungskraft, Willensstärke, Stoffwechsel und Selbstachtung. SL: Vani Devi Beldzik.

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

NEU 12.-14.4. Entspannung für Eltern & Kind (ab Grundschulalter)

Eltern sowie Kinder brauchen Entspannung. Der Leistungsdruck im Beruf und in der Schule ist überall. Nutze die gemeinsame Zeit mit Yoga, gegenseitigen Massagen, Phantasieren und lustigen Bewegungsspielen in der Natur. 20 % Ermäßigung für den 2. Erwachsenen. SL: Krishnashakti Stiboy.

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



12.-14.4. Faszien Yoga mit Stimulation von Akupunkturpunkten

Du lernst wie du in jeder Asana bewusst die Faszien spürst und wie in welcher Position gleichzeitig gewisse Akupunkturpunkte stimuliert werden. Für einen freien Energiefluss, lösen von Blockaden und ein allgemeines Wohlbefinden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Marc Gerson.

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

12.-14.4. Fest und stark im Leben stehen

Im täglichen Leben sind wir ständig gefordert unseren Mann oder Frau zu stehen. Wir sehen uns mit Herausforderungen und Widerständen konfrontiert. An diesem Wochenende lernst du, die Kraft dafür in dir als innere Quelle zu finden. Mit speziellen Asanas, geführten Meditationen und Übungen zur Selbsterfahrung. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker.

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



NEU 12.-14.4. Healing Voice and Movement – Heilsames Singen, Sein und Bewegen

Eine Gelegenheit zum fröhlichen Erforschen, Entdecken und Entfalten der vielfältigen Möglichkeiten deiner Stimme sowie deines Körpers mit verschiedenen spielerischen Übungen. Du erlebst, wie sich Tanz, Rhythmus sowie Gesang zu kraftvollen, meditativen Chants sowie Heilgesängen inspirieren und verweben. SL: Cataleya Fay Wohlfahrt.

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

NEU 12.-14.4. Indische Henna Malerei mit Dr. Tanu

In der traditionellen Henna Malerei findet man spirituelle Symbole wie das OM, den Mond, den Pfau, etc. die in der Vedischen Kultur das „Erwecken des Inneren Lichtes“ ermöglichen. Erfahre Spannendes über die Geschichte/ Philosophie der Henna Malerei. Lerne zu zeichnen und dich über eigene Kreationen auszudrücken. Eine Technik, um ganz bei dir zu sein, zur Heilung und zur Meditation. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Tanu Varma.

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

12.-14.4. Neue Stellungen einführen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Stellungen aus den 84 Hauptasanas zu unterrichten, sie durch geeignete Vorübungen aufzubauen und harmonisch in die Yoga Vidya Grundreihe zu integrieren. SL: Fabian Belsler.

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

NEU 12.-14.4. Schamanische Heilzeremonien erleben

Du wirst Grundlagen zu Blockaden sowie indigener Trauma-Arbeit kennenlernen. Zusammen führen wir einige Zeremonien durch, bei denen sich jeder auf seine Weise einbringen kann. Mit Gelegenheit zu lachen, zu trommeln, mitzufühlen und tiefe menschliche Prozesse zu erleben. SL: Verena Bußjäger, Nicholas Köberl.

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

NEU 12.-14.4. Warrior of Love

Entdecke deinen inneren lichtvollen Krieger, der dir im Alltag Quelle von Kraft, Stabilität und Klarheit sein kann. Yin Yang Yoga mit kleinen Ritualen, sowie mit gemeinsamer Musik und Gesang. Lasst uns gemeinsam im Kreise diesen wunderbaren Archetypen in unser Leben holen! Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Christian Bliedtner.

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

12.-14.4. Yoga bei Allergie und Heuschnupfen

Keine Lust mehr auf juckende Augen und laufende Nase? Bei allen Arten von Allergien ist es wichtig, die inneren Organe zu stimulieren um die Verdauung zu aktivieren und die Ausscheidungsprozesse anzuregen. Gezielte Atemübungen stärken das Immunsystem. Darüber hinaus enthält die Reihe Übungen für die Entspannung und Regenerationsfähigkeit. SL: Janaki Hofmann.

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

12.-14.4. Yoga für Jugendliche – Cool Teens-„Abenteuer ICH“

Tauche ein in die faszinierende Welt des Yoga – du lernst eine Menge, was dir gut tut, dir den Schulalltag erleichtert, dich und deinen Körper als Freund wahrnehmen, Stärken und Schwächen zu zeigen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Yoga sorgt dafür, dass du dich wohlfühlst und Spaß hast an deinen Hobbys wie Sport, Musik oder Kreativität. Ab 13 Jahren. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

12.-14./21.4. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Marcel Scherreiks, Anna Lieske.

12.-14.4.: MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

12.-21.4.: MZ 333 €; DZ 407 €; S/Z/Womo 241 €



12.-14.4. Yoga und Laufen – Ruhe, Kraft, Entspannung, Ausdauer und Freude an der Bewegung!

Yoga bietet mit seinen Atem-, Koordinations- und Flexibilitätsübungen eine exzellente Ergänzung zum Konditions- und Krafttraining des Laufens. Du wirst auf wunderschönen, idyllischen Laufstrecken unterwegs sein, von sanft bis fordernd. Voraussetzung: Regelmäßige Laufpraxis ca. 30 Minuten. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Radharani Birkner.

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

12.-14.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 7. SL: Rita Langerfeldt.

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

12.-14.4. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Adishakti Stein.

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

NEU 12.-19.4. Kommunikationstrainer/in Ausbildung

Lerne mit viel Praxisarbeit professionell Kunden, Klienten, Teams und Mitmenschen kommunikativ zu überzeugen. U.a.: Konfliktmediation, gewaltfreie Kommunikation, Eigenmarketing, Motivations- und Moderationstechniken. SL: Shivani Grote.

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



12.-19.4. Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer Weiterbildung

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

SL: Ute Zöllner, Shivakami Bretz.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

12.-21.4. Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv A – Pflichtbaustein der Kinderyogalehrer Ausbildung

Theorie und Praxis zum Unterrichten von Kinderyoga. Lehrproben: gegenseitiges Unterrichten unter Supervision. SL: Narendra Hübner, Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1.000 €; S/Z/Womo 582 €

12.-21.4. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv E: Bhakti Sutras

Bhakti Sutras von Narada. Puja, Homa, Arati, Yoga Unterrichtstechniken zur Öffnung des Herzens sowie Kirtans.

SL: Sitaram Kube, Atman Shanti Hoche.

MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1.000 €; S/Z/Womo 582 €

14.4. Rama Navami

Am 9. Tag des "Festes zur Verehrung von Rama" singen wir von 8:00 – 20:00 Uhr „Om Shri Ramaya Namah“. Falls du länger bleiben möchtest, bitte Übernachtung extra reservieren.

14.-19.4. ADS/ADHS-Berater/in-Ausbildung

Du lernst betroffene Kinder effektiv zu begleiten und Eltern wie Lehrer kompetent zu beraten. Verschiedene bewährte Therapieprogramme als Alternativen zu einer medikamentösen Behandlung. SL: Ina Savitri Welzenbach.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

14.-19.4. 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.

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



14.-19.4. Heilsames Singen

Singen tut gut, es macht Freude und gibt Energie. Es hilft, Blockaden zu lösen, berührt dein Herz und regt deinen Geist an. Dabei kommt es weniger darauf an, dass du 'richtig' singst, als mehr, dass du dich von deiner Stimme führen lässt. Zu Beginn helfen Atem-, Stimm- und Körperübungen. Wenn wir warm und eingesungen sind, können wir die wohltuende Wirkung der Heilmantras erfahren.

SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies.

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

14.-19.4. Innere Organe und 5 Elemente

Lerne die inneren Organe näher kennen, ihre Anatomie und Physiologie und auch ihre energetische und emotionale Bedeutung aus ganzheitlicher Sicht. Dabei orientierst du dich an dem Modell der 5 Elemente aus der TCM, dem Wissen aus der Viszeralen Osteopathie und der Symbolik unseres Sprachgebrauchs.

SL: Susan Holze-Apell.

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

14.-19.4. Karma Yoga intensiv: Osterputz

Du kannst kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen, und deine überschüssige Energie in die Reinigung der Zimmer und Räume stecken, so dass die vielen Gäste über Ostern sich rundum wohlfühlen. Nach dem Morgensatsang gibt es einen Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. Mach mit, wenn du Lust auf körperliche Betätigung und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team.

DZ 168 €; EZ 210 €

14.-19.4. Meine 5 Sinne - Yoga für Kinder von 3-5/6-9/10-12 Jahren

Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Schnüffeln, Basteln, Singen und Geschichten erzählen. Beobachte wie du die Welt durch deine Sinne erleben kannst. Deine spannende Reise beginnt!

SL: Anna Lieske, Marcel Scherreiks.

MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

14.-19.4. Pranayama - Yogalehrer Weiterbildung

Erweitere deine Kenntnisse in Pranayama und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen. SL: Sukadev Bretz, Shaktipriya Vogt, Radharani Birkner.

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



NEU 14.-19.4. Themenwoche: Inneren Frieden und Harmonie mit Dr. Tanu

Dr. Tanu gibt dir wertvolle Tipps für inneren Frieden und Harmonie mit dir selbst. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Tanu Varma.

14.-19.4. Vegane Kochausbildung

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche! SL: Kai Treude.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



14.-19.4. Yoga Asanas und Meridianstimulation

Du lernst die wichtigsten Meridianpunkte für den Alltag kennen und wie du sie in den Asanas aktivieren kannst. U.a.: Grundlagen der 5 Elementlehre der TCM (Trad.Chin.Medizin), die 12 Hauptmeridiane und die entsprechenden Organfunktionen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Marc Gerson.

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

14.-19.4. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

14.-19.4. Yoga für Jugendliche - Fit und selbstbewusst mit Yoga - ab 13 Jahren

Genau das, was du brauchst – für die Schule, für mehr Konzentration und Energie, für einen geschickten Umgang mit dir selbst, mit deiner Familie und Freunden.

MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung





14.-19.4. Yoga Praxis als unterstützende Hilfe bei Depression

Dr. Nalini Sahay ist Psychologin und Yoga- und Meditationslehrerin der Bihar School of Yoga, und hat viel Erfahrung mit depressiven Erkrankungen und wie Yoga und Meditation mit einem Medikamenten-Management helfen können, die geistige Verfassung zu stabilisieren. Depressionstherapien basieren auf Antidepressiva und Psychotherapie. Nutze die Gelegenheit, dich von einer erfahrenen Fachfrau auf beiden Gebieten beraten und unterstützen zu lassen. Mit Kunjal Kriya, dynamischen Asanas, anregendem Pranayama, Bandhas, Mudras, Meditationstechniken für proaktives Verhalten u.v.m. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €; S/Z/Womo 335 €

14.-21.4. Ho'oponopono Ausbildung

Du lernst, in Einzel- und Gruppensitzungen und -beratungen die traditionelle hawaiianische Familienkonferenz als effektives Konfliktlösungs- und Organisationsmittel einzusetzen. SL: Radharani Priya Wloka.

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

14.-26.4. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten. SL: Christian Bliedtner.

MZ 1.053 €; DZ 1.248 €; EZ 1.452 €; S/Z/Womo 897 €

14.-28.4. Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung

Du lernst die Grundlagen des Yoga sowie eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe, auf Kinder angepasst zu unterrichten.

SL: Lalita Furrer-Hübner, Kavita Pippon.

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

16.4. Mantra-Konzert mit Frauke Richter

21:10 - 22:00 Uhr.

19.4. Hanuman Chalisa - Jay Hanuman

Zum Geburtstag von Hanuman chanten wir 108 Mal die Hanuman Chalisa, die 40 Strophen zur Verehrung von Hanuman. Es heißt, dass die Wiederholung und auch schon das Zuhören dazu führen, Energien zu transformieren, auf verschiedenen Ebenen Heilung, Segen und neue Stärke zu erfahren. SL: Mandalasa Faber.

19.4. Hanuman Jayanti

Feier zum Geburtstag von Hanuman.

19.-21./22.4. Ayurveda Einführung

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

19.-21.4.:

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

19.-22.4.:

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

NEU 19.-21.4. Finde dich mit Klängen und Yoga

Ob du gerne musizierst oder seit Jahren keinen Ton mehr gesungen hast, hier kannst du dich fallen lassen in einer Yoga Praxis, die Klänge von Klangschalen, Trommeln, Flöte und Ukulele verbindet. Praktiziere Klang Yoga und gehe auf eine meditative Klangreise. Mit Mantra-Singen öffnest du den Kehlräum und ziehst dich zurück in deine Herzschwingung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

SL: Verena Bußjäger, Nicholas Köberl.

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

NEU 19.-21.4. Frauen - Botschafter der Liebe

Du erlernst die fundamentalen Grundlagen des weiblichen Lebensprinzips sowie seine konkrete Bedeutung im Alltag. Dieses Wissen gibt dir ein größeres Selbstverständnis sowie das Bewusstsein um die weitreichenden spirituellen Aufgaben der Frau. Das Seminar basiert auf der mystischen Lehre der Kabbalah sowie auf christlichen Überlieferungen. Nur für Frauen. SL: Claudia Geldner.

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

NEU 19.-21.4. Hier kommt das Glück - Überleben im Stress

GLÜCK braucht MUT und YOGA. Neue positive Impulse voller menschlicher Wärme inspirieren und ermutigen dich zur Stärkung deiner Stress Resilienz und für mehr Miteinander. Gut zueinander sein und sich stärken, während die Welt sich gegenseitig verletzt. SL: Christine Stibi.

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



19.-21.4. Kids backen und kochen - Yoga für Kinder von 3-5/6-9/10-12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes – damit kannst du dann zu Hause auch Mama und Papa überraschen! SL: Anna Lieske.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

19.-21./22.4. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern. SL: Adishakti Stein.

19.-21.4.:

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

19.-22.4.:

MZ 206 €; DZ 254 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 166 €

19.-21./22.4. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern. SL: Amrita Kabisch.

19.-21.4.:

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

19.-22.4.:

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

19.-21.4. Tinnitus - Weiterbildung für Yogalehrer und Yogatherapeuten

Theoretische und praktische Weiterbildung mit vielen Informationen über die Ursachen und anatom.-physiologischen Zusammenhänge von Tinnitus, einem wirksamen Yoga Übungsprogramm sowie umfangreichem Skript zum Umsetzen bei deinen Yogaschülern und Klienten. SL: Bhajan Noam.

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



NEU 19.-21.4. Vergebung, Heilung, Transformation

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

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

19.-21./22.4. Yoga für Jugendliche - Capoeira und Yoga - ab 13 Jahren

Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampftanz. Dabei steht viel Spaß, die Freude an Action und Bewegung, Musikalität sowie das spielerische Miteinander im Vordergrund. Lerne neue Bewegungsabläufe kennen, werde kräftiger und entdecke neue Fähigkeiten und Talente an dir. Besonders das spielerische Miteinander fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt dein Selbstbewusstsein. SL: Madlen Seidewitz.

19.-21.4.: MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

19.-22.4.: MZ 120 €; DZ 145 €; S/Z/Womo 91 €

19.-21.4. Yoga und Feldenkrais

Verbinde traditionelle Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga mit der Feldenkrais-Technik und lerne dich selbst und deine Bewegungen noch klarer wahrzunehmen. Kleine, langsame, bewusst wiederholte Bewegungen bereiten die Asanas vor und verfeinern deren Ausführung. Geeignet wenn du bei einfachen Asanas weiter kommen, den Kopfstand oder den Skorpion erlernen oder verbessern möchtest, oder über deine Bewegungen dein Denken ansprechen willst. SL: Martin Woznica.

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

19.-21./22.4. Yoga und Meditation Einführung

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

19.-21.4.: MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

19.-22.4.: MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; S/Z/Womo 152 €

19.-22.4. Energie und Tatkraft

Eine Klausur, um Projekte, Lebensideen und Visionen anzuregen. In strukturierten Übungen kannst du konzentriert und begleitet über eigene neue oder bestehende Projekte, Lebensziele nachsinnen – sowohl mit Traumkraft wie auch mit analytischem Verstand. Du erhältst hoffentlich auch das Quäntchen Mut, um loszulegen oder kraftvoll innezuhalten. Du lernst und übst Methoden aus Trance, Poesie, NLP, Meditation. SL: Susanne Siringhaus.

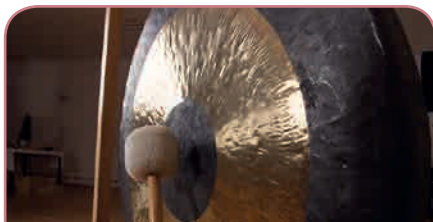
MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €; S/Z/Womo 212 €

NEU 19.-22.4. Abenteuer Familie stärken

Erlebe Yoga, die Geheimnisse der Samurai, Spiel und Spaß mit der ganzen Familie.

SL: Hans-Jürgen Klee.

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



19.-22.4. Gong – Die kosmische Klangerfahrung

Unterschiedliche Gongs helfen dir, loszulassen, geschehen zu lassen und dich zu öffnen für intensive Klangerfahrungen. Der kosmische Klang kann dich tief berühren und reinigen, klären und Blockaden lösen. Du solltest stabil sein und schon Klangerfahrungen gemacht haben. Besonders geeignet für alle, die schon Gong erfahren haben oder selbst mit Klängen arbeiten und die eigene Erfahrung vertiefen möchten.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

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

NEU 19.-22.4. Indisches Ritual zur energetischen Verbindung von Mutter und Fötus

Der physische, psychische und spirituelle Zustand der Mutter, ihre Aktivitäten, die Umwelt und alles, was ihr widerfährt, haben einen Einfluss auf das Ungeborene. Lerne ein positive Eigenschaften prägendes Ritual kennen, um das Kind aufs Leben vorzubereiten. Neben gesunder Ernährung und Yoga übst du tägliche Rituale: Lesen bestimmter Infos, Hören spezieller Mantras und Austausch/Diskussion. Englisch mit deutscher Übersetzung.

SL: Dr. Tanu Varma.

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

19.-22.4. Mantra Yoga in (e-)motion

Jasmin und Kai lassen in ihrer einzigartigen Art spielerisch kraftvolle Asanas und das Erleben und Singen von Mantras zusammenfließen. Was sich allein schon in einer einzigen Mantra Yogastunde entfaltet ist unbegreifbar. An diesen Tagen gehen wir noch eine ganze Ebene tiefer und werden mit kraftvollen Yang- und entspannten Yin- Aspekten eintauchen in die pure Lebensfreude.

SL: Kai Treude, Jasmin Iranpour.

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

19.-22.4. Yoga mit dem Osterhasen – Yoga für Kinder 3-5/6-9/10-12 Jahre

Ob Osterhasen wohl auch Yoga machen? - Lass dich überraschen in den Osterhasen-Yogastunden. Du lernst Yoga gründlich und intensiv mit der Yoga Vidya Reihe wie die Großen. Erfahrene Kinderyogalehrer helfen dir in die Stellungen und du erlebst, dass Yoga viel Spaß macht und eine echte Herausforderung ist.

SL: Marcel Scherreiks.

MZ 120 €; DZ 145 €; S/Z/Womo 91 €



19.-22.4. Selbstvertrauen und Stärke entwickeln mit Shanmug

Shanmug führt dich in diesem Seminar dank seiner immensen Erfahrung als Yogalehrer und praktizierender Psychotherapeut dazu, dein volles Potential zu entfalten, dich aus der Begrenzung durch äußere und innere Konditionierungen zu befreien. Das geht in drei Schritten: 1) dich selbst annehmen 2) deine Stärken finden und 3) dein Leben gestalten. Du wirst ein Gefühl unglaublicher Befreiung erfahren und mit einem ganz neuen Selbstbewusstsein Dinge angehen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Shanmug Eckhardt.

MZ 262 €; DZ 312 €; EZ 363 €; S/Z/Womo 223 €



NEU 19.-22.4. Yoga der Poesie – Kreative fließende Übungsfolgen

Jede Bewegung, jede Asana ein Vers eines Gedichtes, das du selbst schreibst, das dich nährt und dein inneres Sein balanciert. Entwickle kreative Übungsfolgen. Füge sie wie ein Puzzle zusammen, indem du von einer zur nächsten Position im Fluss mit der Dynamik der Sequenzen gleitest, leicht, flexibel und Yoga fühlst und lebst. Baue Asanas von der Basis auf und erhöhe allmählich den Schwierigkeitsgrad. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Gauri Agulla Castro Eckhardt.

MZ 262 €; DZ 312 €; EZ 363 €; S/Z/Womo 223 €



NEU 19.-22.4. Schamanische Jahresgruppe mit 5 Wochenenden plus 5 Tage Naturretreat – Einstiegswochenende

Ein Jahr wirst du von Satyadevi begleitet. Tiefe Naturerfahrungen warten auf dich. Wir öffnen zusammen in der Natur den heiligen Raum und betreten ihn auf magische Weise. Du wirst in diesem Jahr viele schamanische Rituale kennenlernen, an mystische Orte geführt und dich gleichzeitig auf eine Reise nach innen einlassen. Bitte Sitzkissen mitbringen. Es handelt sich um eine feste Jahresgruppe, die sich regelmäßig trifft. Daher kannst du dich dafür nur für das Gesamtpaket anmelden mit folgenden Seminaren:

- 19.4.-22.4. Schamanische Jahresgruppe – Einstiegswochenende
- 14.6.-16.6. Lichtarbeit in der Natur
- 18.08.-23.8. Naturretreat mit Elementen aus Yoga und Schamanismus
- 13.09.-15.9. Vollmond an den Externsteinen
- 25.10.-27.10. Mantra Gesangsunterricht
- 13.12.-15.12. Engel auf deinem Weg.

Da es sich um eine geschlossene Gruppe handelt, sind diese Seminare nur für die Teilnehmer der Jahresgruppe. Gesamtpreis für alle 6 Seminare. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 1.329 €; DZ 1.597 €; EZ 1.868 €; S/Z/Womo 1.125 €

19.-26.4. Prana Heilung Ausbildung Grundkurs

Du lernst u.a. deine eigenen Energien zu harmonisieren und die verschiedenen Ebenen deines Wesens zu heilen sowie Prana Heilenergie zu übertragen. Englisch mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €
Bitte bis 04.04. anmelden.

20.4. Mantra-Konzert mit Frauke Richter

12:30 – 13:30 Uhr.

21.4. Mantra-Konzert mit Kai und Jasmin

12:30 – 13:30 Uhr. SL: Kai Treude, Jasmin Iranpour.

21.-26.4. Die inneren Fesseln sprengen – die Phyllis Krystal Methode

Du lernst mit Hilfe der Phyllis Krystal Methode und mit Yogaübungen, Imaginationstechniken und Entspannungsmeditationen. Dadurch ist es dir möglich mit der Inneren Weisheit, der Seele, in Kontakt zu treten. Mit dieser inneren Führung kannst du deine Probleme besser bewältigen und deine Beziehungen zu anderen Menschen entwickeln sich positiver. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Ingrid Seemann.

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

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

21.-26.4. Oster Retreat mit Bhajan Noam

Meditationsmethoden, Atemerfahrung, Yoga, andere Körperübungen, Lesen spiritueller Texte, Stille, meditativer Spaziergang, kleine gegenseitige Behandlungen (Massage oder einfache Energiearbeit), Austausch in der Gruppe – mit dem Ziel, dir selbst wieder ein Stück näher zu kommen, deine Bedürfnisse zu spüren, diese Zeit für dich zu genießen und im Alltag Dinge zu ändern, die der Änderung bedürfen.

SL: Bhajan Noam.

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



21.-26.4. Themenwoche: Vedanta im täglichen Leben und Veda-Rezitationen mit Swami Tattvarupananda

Offen für alle. Siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda.

21.-26./28.4. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbroschüre anfordern. SL: Ramashakti Sikora.

21.-26.4.: MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

21.-28.4.: MZ 460 €; DZ 575 €; EZ 693 €; S/Z/Womo 369 €

21.–26.4. Yoga für Jugendliche – Capoeira und Yoga – ab 13 Jahren

Capoeira ist ein afro-brasilianischer Kampftanz. Dabei steht viel Spaß, die Freude an Action und Bewegung, Musikalität sowie das spielerische Miteinander im Vordergrund. Lerne neue Bewegungsabläufe kennen, werde kräftiger und entdecke neue Fähigkeiten und Talente an dir. Besonders das spielerische Miteinander fördert das Gemeinschaftsgefühl und stärkt dein Selbstbewusstsein. SL: Madlen Seidewitz. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

21.–26.4. Yoga mit dem Osterhasen – Yoga für Kinder 3–5/6–9/10–12 Jahre

Ob Osterhasen wohl auch Yoga machen? – Lass dich überraschen in den Osterhasen-Yogastunden. Wir malen Ostereier, basteln und verstecken Osternester. Im Märchenwald erstrahlt die Natur in ihrer Blütenpracht und vielleicht begegnet uns auf den Ausflügen ein Osterhäschen. SL: Carmela Giordano, Marcel Scherreiks. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €



21.–28.4. Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. SL: Katyayani, Sundaram. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

NEU 21.–28.4. Yoga Fitness Coach Ausbildung

Unterstütze Menschen dabei, über sich selbst hinauszuwachsen: Mit Yoga Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit entwickeln. Im Coaching-Prozess motivieren, sich eigene Ziele zu stecken, Verhaltenspläne und Strategien zu entwickeln. SL: Gauri Daniela Reich, Nathalie Dahler. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

21.–28.4. Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

Sukadev gibt wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, spezialisierte Gruppen und für Privatstunden. SL: Sukadev Bretz, Ma Deva Rany Serra, Nirmala Erös. MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

22.–26.4. Asana Intensiv – Tipps und Details für eine tiefere Praxis

In diesem Seminar erhältst du viele kleine Hinweise für deine Yogapraxis. Dies betrifft die anatomischen Aspekte für einen korrekten und für dich guten Aufbau der Asanas genauso wie deine innere Haltung. Eine Bereicherung für dein Sadhana und gegebenenfalls auch eine Inspiration für deinen Unterricht. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Kay Hadamietz. MZ 255 €; DZ 320 €; EZ 388 €; S/Z/Womo 204 €

22.–28.4. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 398 €; DZ 494 €; EZ 596 €; S/Z/Womo 318 €

NEU 22.–26.4. Faszientraining mit Yin Yoga

Lerne, wie du durch dynamische Schwingungen und Dehnungen aus dem Faszientraining sowie passiven Übungen aus dem Yin Yoga dein Bindegewebsnetzwerk aus Faszien geschmeidiger und den Körper beweglicher machen kannst. Ergänzt durch das Arbeiten mit Faszienrolle und Bällen, die den Körper in seiner Entgiftung unterstützen. Bitte Faszienrolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Shanti Wade. MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €; S/Z/Womo 250 €

22.–26.4. Lach-Yoga für Yogalehrer, Kursleiter und Therapeuten

Lerne Menschen sanft zu tiefem, herzhaftem Lachen zu führen um so die vielfältigen positiven Wirkungen des Lachens zu erfahren. SL: Madhavi Fritscher. MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €; S/Z/Womo 250 €

22.–26.4. Schamanische Aufstellungsarbeit

In Aufstellungen kannst du die inneren Dynamiken von Problemen und Krankheiten erkennen und einen Schritt nach dem anderen gehen, bis eine heilende Lösung entstehen kann. Mit schamanischer Heilarbeit und mehrstündiger schamanischer Aufstellung. Bitte mitbringen: 4 farbige Tücher; Schreibzeug; mehrere Themen die dich beschäftigen; gezeichneter Stammbaum deiner Familie. SL: Jutta Qu'ja Hartmann. MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €; S/Z/Womo 250 €



NEU 22.–26.4. Waldbaden – Shinrin Yoku Achtsamkeitswoche

Achtsamkeitswoche zum Entschleunigen und Selbstreflexion. „Waldatmosphäre einatmen“ – Die heilende Kraft der Natur wahrnehmen. Spüre dich. Achtsamkeitsübungen, heilende Klänge und Phantasiereisen. LandArt – absichtslos erschaffen, MindArt Poesie – entdecke den/die Poet/in in dir. Was hält der Wald für dich bereit? Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Rucksack mitbringen. An einem Tag sind wir länger im Wald unterwegs und essen in der Natur. SL: Siddhi Bausch. MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €; S/Z/Womo 250 €



NEU 22.–27.4. Emotionscoach für Kinder und Erwachsene Ausbildung

Lerne Kindern und Erwachsene zu coachen, ihre Emotionen zu regulieren, so dass sie sich auch in belastenden Situationen selbst helfen zu können. SL: Shaktidas Schüler, Dr. Johanna Marei Sach. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

22.–27.4. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten und Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen. SL: Vani Devi Beldzik. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



22.–29.4. Yoga rund um die Geburt – Yogalehrer Weiterbildung

Erlerne neue Weisen die Yoga Vidya Grundreihe auf Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit anzupassen. Mit speziellen Atem- und Entspannungstechniken u.v.m. SL: Susanne von Sömm. MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

26.–28.4. Bogenschießen als Weg zu mehr Gelassenheit

Es ist gerade das Einfache, was das Bogenschießen so besonders macht. Der sich wiederholende Prozess des Spannungsaufbaus, des intuitiven Loslassens und der Gedankenstille kann auch im Alltagsleben dazu beitragen Anspannung und Stress zu verstehen und umzuwandeln, Konzentration und Achtsamkeit zu schulen. SL: Armin Meier-Kühn, Klemens Schmelter. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 26.–28.4. Ganzheitliche Gesundheitsfortbildung

Ein Fortbildungs-Seminar für Yogalehrer, Yogatherapeuten, Gesundheits- und Ernährungsberater, Körpertherapeuten, Heilpraktiker. Es basiert auf dem Buch „Lebensrezepte – Gesundheit, Weisheit, Liebe“ von Bhajan Noam. Themen: Körper-, Atem- und Energieübungen, Meditation, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Was ist der Mensch, Gelungene Partnerschaft u.m. SL: Bhajan Noam. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 26.–28.4. Meditations-techniken der Hatha Yoga Pradipika

Zum Kennenlernen und Anleiten: Einige grundlegende Meditationstechniken aus der Hatha Yoga Pradipika. Diese Techniken orientieren sich daran, den energetischen Fluss (das Prana) in die Sushumna zu leiten und den Geist zur Ruhe zu bringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Michael Büchel. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



26.–28.4. Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga

Durch Aufmerksamkeitslenkung und Selbstreflexionstechniken in den Asanas kommst du zu deinen tieferen Gefühlen und Gedanken, zu dir selbst. Du lernst, die starke Symbolik der Asanas zu entschlüsseln. Du erhältst machtvollere Techniken, um durch Zugang zur Intelligenz des Körpers bessere Entscheidungen zu treffen, alte Muster zu erkennen und umzustrukturieren. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Anke Gempke. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

26.-28.4. Vegan kochen und backen
Du lernst verschiedenste vegane Köstlichkeiten kennen: Schnelle Gerichte für den Alltag, Desserts, Backwaren sowie vegane Varianten vertrauter Speisen und Alternativen zu Fleisch und Käse. Du erfährst, wie eine vollwertige, vegane Ernährung aufgebaut sein sollte und erhältst Tipps für den Alltag. SL: Marcel Neuen.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

26.-28.4. Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln
Wer „hartnäckig“ ist hat viel gemeinsam mit Menschen die öfter „die Zähne zusammenbeißen“ - meist trifft beides zu: Beide Muskelbereiche gehen ineinander über. Yoga bietet Abhilfe: Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die verspannte Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und dir neuen Schwung und Kreativität bringen. Zahlreiche Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch. SL: Erkan Batmaz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



26.-28.4. Yoga für gute Laune
Sei entspannt und dein Blick weitet sich für die schönen Dinge. Yoga harmonisiert und macht stark. Yogaübende sind überdurchschnittlich häufig glücklich und zufrieden. Lerne die speziellen Körper- und Atem-Übungen die dich in deine innere Mitte bringen und die dich so lebendig und wonnig werden lassen wie du es dir nur vorstellen kannst. SL: Christian Bliedner.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

26.-28.4. Yoga für Jugendliche - Cool Teens- "Abenteuer ICH"
Tauche ein in die faszinierende Welt des Yoga - du lernst eine Menge, was dir gut tut, dir den Schulalltag erleichtert, dich und deinen Körper als Freund wahrnehmen, Stärken und Schwächen zu zeigen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Yoga sorgt dafür, dass du dich wohlfühlst und Spaß hast an deinen Hobbys wie Sport, Musik oder Kreativität. Ab 13 Jahren. SL: Vaishnava Keidel.
MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

26.-28.4. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre
Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Marcel Scherreiks, Evelyn Marras.
MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

26.-28.4. Yoga mit Meridian Dehnungen zur Anregung der Selbstheilungskräfte
Du wirst ein grundlegendes Gespür entwickeln für die Meridiane, dem Energie-Leitbahnen-System an der Körperoberfläche und im Körperinneren. So bekommst du ein Tool an die Hand, mit dem du bewusst über die Energie-Aktivierung in den Meridianen deine ureigenen Selbstheilungskräfte in Gang setzen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Marc Gerson.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

26.-28.4. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

26.-28.4. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation
Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und Sauna im Badehaus; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr.
MZ 177 €; DZ 210 €; EZ 245 €; S/Z/Womo 151 €

26.4.-3.5. Vedanta Kursleiter Ausbildung
Du vertieft dein Wissen über Vedanta, lernst Vorträge in Kleingruppen mit Feedback zu geben und den Aufbau eines 8-wöchigen Vedanta Kurses für deine Teilnehmer.
SL: Alexandra Rohlje, Swami Tattvarupananda, Vedamurti Dr. Olaf Schöner.
MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

NEU 28.4.-1.5. Gopitanz - feel your spirit
„Gopis“ sind Tänzerinnen, die Krishna mit spielerischen Tänzen verehren. Mit Geschichten über Krishna und die Gopis, Tanzworkshops und „Tanzspielen“ tauchst du ein in Hingabe und Bhakti Yoga. Mit themenbezogenen Yogastunden. Bringe gern Tanzaccessoires wie lange Röcke, Tücher, Schmuck mit.
SL: Radharani Priya Wloka, Jana Krüzföldt.
MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €



28.4.-1.5. Indisch-vegetarischer Kochkurs und Yoga
Die yogische Küche ist harmonisch, schmackhaft und gesund. Gerade für alle, die Yoga üben, ist eine solche Ernährung wesentlich, da sie die Energieströme im Körper und Geist ausgleicht und Prana, Lebenskraft, gibt. Du erhältst Einblicke in die yogische Ernährungslehre, lernst die harmonische Zusammenstellung und Zubereitung von Mahlzeiten u.v.m. Für zu Hause und die professionelle Gastronomie. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.
MZ 271 €; DZ 320 €; EZ 371 €; S/Z/Womo 232 €.
Bitte bis 30.03. anmelden.

28.4.-1.5. Walpurgisnacht
An Walpurgisnacht besuchen wir den heiligen Berg Velmerstod und die Externsteine. Wir folgen dem Ruf der Hexen und verbinden uns auf dem Berg mit der männlichen und weiblichen Urkraft. In Meditationen, sanften Yogastunden und Ritualen öffnest du dich für die Segnungen des Kosmos. Auch für Männer. SL: Iris Chandrika Kurz.
MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €

28.4.-3.5. Asana Meditativ Intensivwoche
Langes und achtsames Halten der Stellungen in Verbindung mit Techniken der Konzentration auf Atem, Mantras und Chakras, Affirmationen und wichtige Verse der Yogaschriften verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes, tiefen Erkenntnissen und Erfahrungen höherer Bewusstseinszustände.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

NEU 28.4.-3.5. Focusing - Was der Körper weiß
Focusing ist eine Methode, mit dem zu arbeiten, was du im Körper spürst und wofür du noch keine Worte hast. Dabei erlebst du: dein Körper weiß den nächsten Schritt, der dich weiterbringt. Der Körper lügt nicht. In diesem Grundkurs erlernst du das Focusing Know-how. SL: Ilka Franke.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



28.4.-3.5. Karma Yoga Intensiv - Unser Haus soll schöner werden
Mach mit! Kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen und ehrenamtlich mithelfen, so dass sich unsere Gäste rundum wohlfühlen. Morgens Satsang und Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. So leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team.
DZ 168 €; EZ 210 €

28.4.-3.5. Mantra-Singen
Singen öffnet dein Herz und du erlebst Freude und Liebe. „Wer Mantras singt, vergisst Körper und Geist“ sagt Swami Sivananda. Für alle, die gerne singen und mehr über Mantras erfahren wollen. Falls du ein Instrument spielst, bringe es doch gerne mit. Mit täglichen Yogastunden und Meditation. SL: Sarada Drautzburg.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

NEU 28.4.-3.5. Nature-treat
Mit den 6 Yoga Wegen tauchst du tief in die spirituelle Welt der Natur ein und baust eine starke Verbindung mit Tieren, Pflanzen und allen anderen Wesen auf. Durch viel Praxis im Freien, u.a. einen Aufenthalt von über 24 Stunden, wirst du intensiv in diese ätherische Welt abtauchen. SL: Luca Fischer.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



NEU 28.4.-3.5. Samyama Meditation Kursleiter

Ausbildung

Lerne Samyama Meditation als gebündelte machtvolle Technik und in verschiedenen Variationen. Zur Vertiefung deiner eigenen Meditation und teilnehmer- und alltagsorientierten Anleitung in Meditationskursen.

SL: Michael Büchel.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



NEU 28.4.-3.5. Themenwoche: Bhakti, der Weg der Liebe und die heilende Macht des Namen Gottes

Erfahre, wie du Bhakti, den Weg der Liebe gehen und die heilende Macht von Gottes Namen in deinem Leben spüren und entwickeln kannst. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Ram Baba Riccardo Monti.

28.4.-3./5.5. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Marlene Medalasa Mensendiek.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

28.4.-5.5. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Wanderung(en) im Teutoburger Wald, z.B. zu den Externsteinen, 2x täglich Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende fühlst du dich wie neugeboren!

MZ 612 €; DZ 725 €; EZ 845 €; S/Z/Womo 521 €

1.5. 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. 10:00-18:45 Uhr. SL: Nilakantha Gieseke. 63 €

1.-3./5.5. Liebe deinen Körper und dich!

Du findest dich zu unbeweglich, zu dick, zu hässlich? Essstörungen nehmen zu und viele erleben sogar an sich Gesundes als zwanghaft. Steige aus dem Kreislauf von Selbstverurteilung, Scham und Minderwertigkeit aus und gestalte dein Leben bewusst und liebevoll. Themen u.a.: Selbstverurteilungen, belastende Muster erkennen; Annahme und Liebe deines Körpers; Frau-Sein und Weiblichkeit; Verhältnis zu Sexualität. SL: Shivani Grote.

1.-3.5.: MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

1.-5.5.: MZ 327 €; DZ 393 €; EZ 460 €; S/Z/Womo 275 €

1.-3./5.5. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.

1.-3.5.:

MZ 128 €; DZ 160 €; EZ 194 €; S/Z/Womo 102 €

1.-5.5.:

MZ 269 €; DZ 334 €; EZ 403 €; S/Z/Womo 216 €

1.-5.5. Ayurveda und Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträge und Workshops rund um das Thema Ayurveda, z.B. wie du deine Grundkonstitution bestimmen kannst, Ayurveda Ernährung, Selbst-Massage u.v.m. SL: Krishnashakti Stiboy.

MZ 269 €; DZ 334 €; EZ 403 €; S/Z/Womo 216 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

1.-5.5. Slow Down Yoga

Hier gehst du einen Weg der bewussten Entschleunigung und Entspannung. Mit Hilfe von ausgesuchten Atem- und Körperübungen sowie Meditationen beruhigst du deinen Körper, deinen Geist und dein Energiesystem und balancierst dich aus. Du kommst auf ein „Tempo“, welches dir persönlich angemessen ist und dich wieder deine eigene Mitte finden lässt. SL: Susanne Feisthauer.

MZ 327 €; DZ 393 €; EZ 460 €; S/Z/Womo 275 €



NEU 1.-5.5. Stressreduktion durch Achtsamkeit

Die Lebens- und Arbeitswelt bringt Menschen an den Rand ihrer Belastbarkeit, die Stresssymptome des Körpers nehmen rasant zu. Doch es gibt ein wirkungsvolles Instrument des Geistes, das auch dir als Hilfe zur Verfügung steht – die Achtsamkeit. Erfahre die Achtsamkeit und lerne, sie im Alltag zu integrieren. Mit geführten Meditationen und Yoga Einheiten speziell für Gestresste. SL: Beate Menkarski.

MZ 327 €; DZ 393 €; EZ 460 €; S/Z/Womo 275 €

1.-5.5. Yoga zum „Aufwachen“

Lerne, loszulassen und dich deinen Gefühlen zu nähern. Dich durch das „Tor“ von Bewusstheit und Gefühlen fallen zu lassen hilft dir, gewahr zu sein. Befreie dich von Verstrickungen und Verhaftungen. Aufeinander aufbauende Übungen helfen dir in deine eigene Tiefe und Essenz einzutauchen. SL: Premajyoti Schumann, Shivadas Oelker.

MZ 327 €; DZ 393 €; EZ 460 €; S/Z/Womo 275 €





3.-5.5. Blockaden lösen – Befreie dein Potenzial

Mit Yoga, Meditation, Bewusstseinsübungen und Körpertherapie Blockaden und Krankheiten im Körper verstehen und auflösen. Befreie dich von Altem und spüre neue Kraft. Positives Denken, schamanische und systemische Techniken helfen dir, mehr du selbst zu sein. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Radharani Priya Wloka.

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



3.-5.5. Bogenschießen – Pfeil und Bogen im schamanischen Ritual

Intuitiv-Bogenschieß-Einheiten wechseln sich in fließenden Übergängen mit dem Trommeln ab. Eine Verbindung in Trance mit eigenem Krafttier und den Ahnen vertieft dabei die Praxis mit Pfeil und Bogen bis zur tiefen mentalen Entspannung als Ziel. SL: Klemens Schmelter.

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

3.-5.5. Dana® Aerial Yoga

Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wobei du das eigene Körpergewicht abgibst. Du arbeitest an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers. SL: Adidivya Andre.

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



NEU 3.-5.5. Entdecke deine weibliche Urkraft mit Yoga

Verbinde dich mit deiner Urkraft und lerne das Geschenk der zyklischen Weiblichkeit anzunehmen. Spüre die starke Verbundenheit zu anderen Frauen und kreiere dein ganz persönliches Heilmantra. Mit Meditationen, Übungen, Neumondritual. Bitte einen Rock oder Kleid mitbringen. Nur für Frauen. SL: Aline Weißig.

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

3.-5.5. Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre mehr über Entspannungstechniken, Einstellung und Umgang mit Stress, Wissenschaft und die Wirkungen des Yoga. SL: Mohini Christine Wiume.

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

3.-5.5. Kids backen und kochen vegan – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes auf veganer Basis – damit kannst du dann zu Hause auch Mama und Papa überraschen! SL: Marcel Scherreiks.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

3.-5.5. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern. SL: Shaktipriya Vogt. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

3.-5.5. Meridian-Yoga

Du lernst ruhige und dynamische Bewegungsformen, bei denen Meridiane und innere Organe stimuliert werden. Wir arbeiten mit Techniken wie Akupressur, Selbst-Massage, Körperwahrnehmung und dem Tao-Yoga. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Marc Gerson. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

3.-5.5. Prana-Yoga

Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur erfrischt, gereinigt, gestärkt und mit neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Die bewusste Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, steht im Mittelpunkt. Zusätzliche Meditationen verstärken dein Erleben. SL: Bhajan Noam.

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

3.-5.5. Sanskrit

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen (Devanagari). Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache. SL: Narayani Kedenburg.

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



3.-5.5. Vertrauen entwickeln mit Sukadev

Lerne Übungen und Ansätze aus verschiedenen Yogawegen um dein Vertrauen zu entwickeln und zu stärken: Vertrauen zu dir selbst, in deine eigenen Fähigkeiten. Vertrauen in andere, in das Gute in anderen. Gottvertrauen. Deiner Intuition vertrauen. Sukadev teilt hier seine große Erfahrung und Lebensweisheit mit dir, so dass dein Leben inmitten aller äußeren Stürme fest gegründet ist und du aus diesem Grundvertrauen heraus handeln kannst. SL: Sukadev Bretz.

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

3.-5.5. Yoga und Ayurveda für den Alltag

Du erfährst und lernst, wie du effektive, alltagstaugliche Yogatechniken mit gezielten, leicht umsetzbaren Tipps und Tricks aus dem Ayurveda verbinden kannst, um so deinen Alltag leichter, reicher, schöner und gesünder zu machen. SL: Gundl Nowak.

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

3.-5.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Ananta Duda.

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €



3.-5.5. Yoga und Laufen für geübte Läufer – Ruhe, Kraft, Entspannung, Ausdauer, Freude an der Bewegung!

Yoga bietet mit seinen Atem-, Koordinations- und Flexibilitätsübungen eine exzellente Ergänzung zum Konditions- und Krafttraining des Laufens. Du wirst auf wunderschönen, idyllischen Laufstrecken unterwegs sein, von sanft bis fordernd. Voraussetzung: Regelmäßige Laufpraxis ca. 45 - 60 Minuten. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Radharani Birkner.

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



3.-10.5. Klangtherapie Chakra Kur

Klangschwingungen stärken, reinigen und harmonisieren die Chakras. Wir arbeiten dabei mit Mantras, Klangschalen, Gongs, Leier, Monochord, Sansulas usw. Du konzentrierst dich jeden Tag auf ein anderes Chakra. Die Meditation, Asana- und Pranyama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

5.5. Yoga Bodywork-Tag

Intensives Arbeiten an den Asanas. Bodywork ist Üben mit einem Partner für mehr Flexibilität, Ausdauer und Kraft! Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis. 11:00- 17:00 Uhr ununterbrochenes Üben. Mit Abendessen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Vidyatha Kruse. 63 €

5.-10.5. Karma Yoga Intensiv – Unser Haus soll schöner werden

Mach mit! Kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen und ehrenamtlich mithelfen, so dass sich unsere Gäste rundum wohlfühlen. Morgens Satsang und Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. So leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team.

DZ 168 €; EZ 210 €

5.-10.5. Wandern, Wildkräuter und Yoga

Erfahre die Ursprünglichkeit der Natur auf den Wanderungen. Entdecke die verschiedenen Kräuter am Bach, im Wald und auf der Wiese. Mit Informationen zu ihrer Verwendung und saftigen Wildkräuter-Salaten. Täglich eine Yoga-Stunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte Wanderschuhe und Rucksack mitbringen. SL: Marcel Scherreiks.

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

5.-10./12.5. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

5.–10.5. Yoga Ferienwoche – Yin Yoga

Der Yin Aspekt als Ausgleich zum Alltag mit viel Aktivität. Dehne sanft die tieferen Schichten des Bindegewebes durch langes und entspanntes Halten. Löse Spannungen und energetische Blockaden. Regeneriere, schöpfe Kraft und bringe die Lebensenergie wieder zum Fließen. Mit Yoga Nidra Tiefenentspannung und Meditation. SL: Udo Demmig.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



NEU 5.–10.5. Yoga Vidya Flow

Im Einklang von Atem und Bewegung werden Asanas fließend miteinander verbunden – mit sanften und auch dynamischen Einheiten. Ergänzt durch Pranayama, Bandhas, Klang und Mantras kommst du mit deiner Lebensenergie in Kontakt und bringst sie zum Fließen. SL: Archaná Müller.

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

5.–10.5. Yoga zum halben Preis

Schöne dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen – täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner.

MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

5.–12.5. Psychologische Yoga-therapie bei Burnout – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Burnout-Spirale zu erkennen und Menschen durch ein individuell ausgerichtetes Yogaprogramm zu unterstützen.

SL: Shivakami Bretz, Karuna M. Wapke.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

5.–12.5. Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 1

Lerne, spezialisierte Rücken-Yoga-Kurse kompetent zu unterrichten, und wie du dieses Wissen und diese Sicherheit im Umgang mit Rückenbeschwerden auch in deine normalen Yogastunden einfließen lassen kannst. Nur zusammen mit Teil 2 (9.–16.6.) möglich.

Preis für beide Teile. SL: Wolfgang Keßler.

MZ 1.218 €; DZ 1.447 €; EZ 1.684 €; S/Z/Womo 1.036 €



5.–12.5. Shivalaya Stille Retreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditations-sitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu täglichen persönlichen Beratungsgesprächen. Vorkenntnisse in Meditation nötig. SL: Swami Nirgunananda.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

5.–12.5. Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen

Du lernst, wie die ganzheitlichen Techniken des Yoga besonders wirksam bei chronischen Erkrankungen sind, und erstellst ein yogatherapeutisches Diagnose- und Behandlungsschema mit anschließendem Dokumentationsbericht.

SL: Claudia und Ravi Persche.

MZ 683 €; DZ 798 €; EZ 918 €; S/Z/Womo 593 €

5.5.–2.6. Ich bin dann mal weg – 4 Wochen Auszeit zum halben Preis

Yoga Urlaub und alternative Auszeit zum kleinen Preis – hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Daneben praktizierst du 3 Std. täglich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens. Kontinuierliche Begleitung und Betreuung durch einen erfahrenen Yogalehrer. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

MZ 791 €; DZ 1.020 €; EZ 1.257 €; S/Z/Womo 608 €



NEU 10.–12.5. Die 6 Yogawege und Ich: Aufstellungen zum eigenen spirituellen Weg

Wie geht es dir mit den verschiedenen Yogawegen? Was ist gerade wichtig für deinen Weg? Mit Hilfe von Lehraufstellungen wirst du die 6 Haupt Yogawege (Hatha Yoga, Kundalini, Raja, Jnana, Bhakti und Karma Yoga) erforschen, intensiv erfahren und erleben. SL: Nilufar Dipa Zand.

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

10.–12.5. Frau-Sein lieben und leben

Viele Frauen haben sich die Rolle des Mannes „mitangezogen“ und dabei das Frau-Sein und ihr Herz verletzt. Körper und Seele signalisieren dann oft: So geht es nicht weiter! Öffne dein Herz für die Liebe, für dein Frau-Sein, für die tiefe Kraft und Schönheit des Weiblichen in dir. Wenn Frauen sich lieben und bewundern lernen, fangen sie an zu strahlen und kommen bei sich selbst an. SL: Shivani Grote.

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



10.–12.5. Inner Flow Vinyasa – Asanas in sanfter fließender Bewegung

Die intensiven Stunden sind wie ein ruhiger kraftvoller Fluss. Du tauchst ein und erlebst durch die meditative Annäherung an deine individuellen Leistungsgrenzen eine tiefe innere Stille. Du erlebst diesen magischen Moment, in dem aus Handlung Zustand wird – ein Zustand voller Fokus, Klarheit und vor allem Kraft. Die Kraft weiter zu fließen in der Bewusstheit, dass der Tänzer nicht vom Tanz zu trennen ist..., Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 172 €; DZ 205 €; EZ 238 €; S/Z/Womo 147 €

10.–12.5. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern.

SL: Bhaskara Bergmann.

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



10.–12.5. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Katyayani.

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

10.–12.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. SL: Vani Devi Beldzik, Adishakti Stein, Nirmala Erös.

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



NEU 10.–12.5. Öffne dich für Mutter Erde

Erlerne und erfahre, dein bereits in dir vorhandenes Naturwissen und die Verbindung zu Mutter Erde wieder abzurufen. Durch reinigende und erdende Übungen und Rituale in der Natur kommst du der heilenden Wirkung von Mutter Erde näher. Öffne dich für ihre Schönheit und erfahre die Tiefe dieser Intelligenz. Bitte mitbringen: Flipflops, die nass werden dürfen, Badeanzug/Hose, Decke für draußen. SL: Gauri Bade.

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



NEU 10.–12.5. Visionen der Göttin – die weibliche Energie in der Yogapraxis

Wir arbeiten mit den 10 Mahavidyas, den „großen Weisheiten“, veranschaulicht in den „Weisheitsgöttinnen“ – ihrer Symbolik, ihren Eigenschaften, ihren Energien, ihrer Bedeutung für das Bewusstsein. Mit Geschichten aus der indischen Mythologie, Yogaübungen, Atem- und Wahrnehmungsreisen, Meditationen.

SL: Eva Maria Kiefer.

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



NEU 10.–12.5. Yoga für Computerfreaks, Schreibtischtäter und Workaholics

Du erlernst wirkungsvolle Yogaübungen für Augen, Nacken, Schultern, Rücken, Hände, Beine, sowie Atemtechniken und Selbstmassage. Damit beugst du am Arbeitsplatz Muskelverspannungen, Maussyndrom und Niedergeschlagenheit vor. Für Partnerübungen kannst du auch deine/n Kollegen/in mitbringen. Als Weiterbildung für Psychologische Yogatherapie geeignet.

SL: Elena-Josef Engelbrecht, Ralf Engelbrecht.

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

10.-12.5. Yoga für das Iliosakralgelenk

Das Iliosakralgelenk, eines der am wenigsten „wahr-genommenen“ Gelenke des Körpers, kann durch Blockierung zu zahlreichen Beschwerden physischer, energetischer und geistiger Natur führen. Das Bewusstmachen des Kreuzbein-Darmbeinbereiches ist der erste Schritt zum Verständnis dieses Gelenkes. Theoretische Einleitung und praktische Tipps und Körperübungen. SL: Janaki Hofmann.

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



NEU 10.-12.5. Roh Vegan trifft Ayurveda

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. SL: Julia Lang.

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

10.-12.5. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Marcel Scherreiks.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

10.-12.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Sybille Schütz.

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

10.-12.5. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Gundi Nowak.

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

10.-12.5. Yoga und Middendorf-Atemarbeit

Atem- und Körperarbeit nach Middendorf, intensivere Erfahrung und vertieftes Verständnis für Asanas, Bewusstheit des Atems und dessen vitalisierender Kraft. SL: Bhajan Noam.

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

12.-17.5. Asana intensiv meditativ

Sonnengröße mit Sanskrit Affirmationen wärmen dich auf. Die Asanas hältst du länger als gewohnt, mit Vedanta Versen von Shankaracharya. So tauchst du gleichzeitig in die Vedanta Philosophie ein. Du erlebst eine altklassische Unterrichtsweise jenseits vom reinen „body-styling“: Nahrung für Geist, Seele und Körper. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

12.-17.5. 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, Mardana, Aromatherapie, Prana-Heilung, Kräuter, Raktamokshan (Aderlass), Marma punktieren und Agni Karma, kann das Prana gesteuert werden um Blockaden zu entfernen und den Energiefluss zu stimulieren, so dass ein gesunder Zustand von Körper, Geist und Seele entsteht. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Aruna Rajendran.

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

12.-17.5. Hard Core Yoga

Es klingt herausfordernd – und das ist es auch. Yoga Power Pur – speziell für deinen vollen Terminkalender entworfen. Kraftvolle Sonnengröße, Kriegerstellungen, Balance Übungen u.v.m. zur Stärkung deines inneren Kerns. Dynamische Abfolgen, schnelle Übergänge und Schwitzen inklusive. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Fabian Belser.

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



12.-17.5. Karma Yoga Intensiv – Unser Haus soll schöner werden

Mach mit! Kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen und ehrenamtlich mithelfen, so dass sich unsere Gäste rundum wohlfühlen. Morgens Satsang und Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. So leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team.

DZ 168 €; EZ 210 €

12.-17.5. Energetisches Heilen Ausbildung

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

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

12.-17.5. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Lerne kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen und lebe dabei deine überschüssige Energie im Garten aus. Je morgens und nachmittags sind drei Stunden Karmayoga. Du kannst morgens und abends zum Satsang sowie täglich zum Yoga und Vortrag. Mach' mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Inka Aichinger.

DZ 168 €; EZ 210 €

12.-17.5. Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson – Kursleiterausbildung

Lerne, Entspannungskurse in Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen anzuleiten. SL: Siddhi Bausch.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

15. Yoga Vidya

Musik Festival

30. Mai – 2. Juni 2019

Schirmherrschaft: Deva Premal und Mitlen



Erlebe Konzerte, Workshops und Mantra-Yoga mit:

- Sundaram
- Satyaa und Pari
- Maharaj Trio
- Gaiatrees
- Amrit Sadhana Singh
- und vielen weiteren ...

yoga-vidya.de/musikfestival

MZ 294 €; DZ 343 €; EZ 394 €; S/Z/Womo 256 €



NEU 12.–17.5. Meditation – dem Nichts auf der Spur

Viel Praxis – wenig Theorie. Du erlernst verschiedene wirkungsvolle Meditationstechniken wie Mantra-, Chakra-, Tratak-, Bewegungs-, Tanz-, Herz-Chakra- und Klangschalen-Meditation. Bringe deine Klangschale mit. Komm mit deinem/r Partner/in, um die verbindende Kraft der Stille gemeinsam zu erfahren. SL: Elena-Josef Engelbrecht, Ralf Engelbrecht. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

NEU 12.–17.5. Themenwoche: Yoga für Frauen

Gönne dir eine besondere Woche mit deinen Freundinnen, bei der du dich nur um dich selbst kümmerst. Mehr Infos siehe S. 7. SL: Aline Weißig.

12.–17./19.5. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



12.–17.5. Yoga, Wandern und Pilgern in Bad Meinberg

Die Weite der Felder genießen, im Wald die Stille fühlen, Orte als Ruhe- und Kraftorte erleben, die Erfahrung machen, dass beim Gehen etwas in Bewegung kommt, das Leben entschleunigen, einen Schritt vor den nächsten setzen und nicht fünflei Dinge gleichzeitig tun. Wunderschöne Pilgerwege zu kraftvollen Plätzen. SL: Anjali Gundert. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



12.–19.5. Chakras im Nada Yoga

Jeder Tag ist einem Chakra gewidmet mit Wahrnehmungsübungen und Meditationen, „tuning“ für die Chakras mit dem Singen von indischen Ragas, Mantras und Kirtanas. Erlange Erfahrungswissen über deine feinstofflichen Schichten mit den zugehörigen Lebensthemen und spüre, wie der Klang deiner Stimme auf den Fluss des Prana, deiner Lebensenergie wirkt. Gut geeignet für Yogalehrer und Heilberufe, wie z.B. Klangtherapeuten, Musiker, Musikpädagogen, Logopäden, etc. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Anne-Careen Engel. MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

17.–19.5. Asana Flow

Getragen vom Atemrhythmus werden Asanas miteinander verbunden – mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer-Hübner. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 17.–19.5. Friedenstänze

Heilige Lieder aus allen Weltreligionen. Du lernst die Bedeutung, die Melodie und die passenden Tanzschritte dazu. Tanzform im Kreis, Musik und Symbolik lassen uns in die eigene Mitte kommen. Du erlebst die heilsame Wirkung am eigenen Körper, findest Ruhe und Einklang in dir selbst und in der Welt. Der Tanz wird zur Friedensmeditation. SL: Ingrid Seemann, Antje Bukowsky. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

17.–19.5. Gitarrenbegleitung zu Mantras spielen lernen

Für Anfänger, die erste Erfahrungen auf der Gitarre gemacht haben und nun lernen möchten Mantras zu begleiten. Du lernst einfache Akkorde und Schlagtechniken, so dass du schon nach kurzer Zeit Mantras auf der Gitarre begleiten kannst. Gemeinsames Spielen und Singen. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen. SL: Wolfgang Seemann. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

17.–19.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. SL: Narendra Hübner, Amrita Kabisch, Nirmala Erös. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



17.–19.5. Magie des Sprechens – die Macht der Stimme

Die Stimme mit ihrer Melodie und Timbre erreicht das Unbewusste viel leichter als Worte. Erlebe welches Potential in deiner Stimme steckt, wenn du mit Gruppen arbeitest, z. B. im Yoga-Unterricht. Du erfährst mehr über die Wirkungsweisen deiner Stimme, wie du Form und Inhalt zusammenbringst und wie du deinen persönlichen Stil entwickelst und weiter ausbaust. SL: Susanne Siringhaus. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 17.–19.5. Reset your Mindset – Yin Yoga trifft Huna

Verbinde die Weisheit des Huna mit der des Körpers in den lang gehaltenen Asanas des Yin Yoga. Eingeschlossene Gefühle können sich befreien, einengende Glaubenssätze bewusst werden, und so kannst du dir mithilfe der einfachen und sehr wirkungsvollen Techniken des schamanisch-hawaiianischen Heilsystems eine neue Wirklichkeit kreieren. SL: Julia Lang. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

17.–19.5. Schattentransformation – von der Krise zur Klarheit

Spirituelle Krisen sind wunderbare Möglichkeiten, um dich daran zu erinnern, dass das Leben kein Unternehmen ist, was du kontrollieren und managen musst, sondern ein Mysterium, was du leben, ehren und spielen darfst. Nach einiger Zeit bewusster spiritueller Arbeit in lichtvoller Klarheit und Verbundenheit mit der göttlichen Quelle offenbaren sich in deinem Leben Dramen. Erinnere dich daran, dass dein Leben zyklisch verläuft und jedes Ereignis einen tiefen Sinn hat. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



17.–19.5. Stressbewältigung und Entspannung mit tibetischen Klangschalen

Seit über 5.000 Jahren finden Klangschalen in der tibetischen Heilkunst ihre Anwendung. Mittels dieser versinkst du relativ schnell in einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Er ermöglicht dir eine tiefe Entspannung, da der Klang das Ur-Vertrauen des Menschen anspricht und das Loslassen ermöglicht. Für ein intensiveres Erlebnis bringe deinen/e Partner/in und deine Klangschale mit. SL: Elena-Josef Engelbrecht, Ralf Engelbrecht. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



17.–19.5. Vollmond an den Externsteinen

Die Externsteine gelten als einer der mächtigsten natürlichen Kraftorte Europas. Gerade an Vollmond-Tagen und -Nächten kann man die Kraft der Erde besonders gut spüren und sich so mit neuer Kraft und Positivität aufladen. Yoga-Stunden, Mantra-Singen und Meditation im Haus Yoga Vidya bereiten auf das besondere Erlebnis vor. SL: Shivani Grote. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



17.–19.5. Waldbaden – Shinrin Yoku Achtsamkeitswochenende

Einladung zum Waldbaden – Ein Achtsamkeitswochenende zum Entschleunigen. Shinrin Yoku Waldbaden bedeutet „die Waldatmosphäre einatmen“. Schlendere und nimm achtsam die heilende Kraft der Natur wahr. Fernab von Stress; spüre dich und den Wald, die Entspannung und die Klarheit. Was passiert mit dir; in dir. Lass es geschehen. Heilung und Transformation können dabei entstehen. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. SL: Siddhi Bausch. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

17.–19.5. Yoga bei posttraumatischen Belastungsstörungen

Das Leid als Folge eines erlebten Traumas hat viele Gesichter, z. B. ein geringes Selbstwertgefühl, Alpträume, Flash-backs, Depressionen. Du lernst u. a. ein „traumasensibles“ Yoga kennen und Meditationsmethoden, die für dich ganz individuell geeignet sind, so dass du zu Hause leicht weiterüben kannst und zunehmend weniger von Gedanken und Gefühlen des Traumas überwältigt wirst. SL: Anke Gempke. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



17.-19.5. Yoga für den Bauch

Blockaden im Bauchraum manifestieren sich als körperliche Beschwerden: Verdauungsprobleme oder Probleme mit den weiteren Bauchorganen. Kümmere dich um die Aktivierung des Bauchraumes mittels spezieller Yoga-Übungen, die hier entspannend, aktivierend und kräftigend wirken. Außerdem: Ursachen verschiedener Störungen, Wirkungsweise ausgesuchter Yoga-Übungen. Tipps für das Üben zu Hause. SL: Erkan Batmaz.

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 € Bitte bis 09.05. anmelden.

17.-19.5. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen!

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

17.-19.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Marlene Medalasa Mensendiek.

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

17.-24.5. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. SL: Galit Zairi.

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

17.-26.5. Systemische Coaching Ausbildung

Du lernst, wie Systeme, z.B. Teams, Unternehmen, Familie, gesellschaftliche Gruppen, funktionieren. SL: Tenzin Leickert.

MZ 805 €; DZ 953 €; EZ 1104 €; S/Z/Womo 687 €

19.5. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen. Siehe S. 5. 63 €

NEU 19.-24.5. Bogenschießen - Yoga, Trance, Intuition und Unterbewusstsein

Der Fokus liegt auf praktischer Erfahrung beim Intuitiven Bogenschießen - Selbstreflexion und innere Mitte finden. Yogaübungen begleiten die Praxis mit dem Bogen. Beim Trommeln in Trance gehst du in Verbindung mit deinem Unterbewusstsein. Du schiefßt Pfeile des Dankes, des Wunsches gen Himmel, das Pfeilorakel hilft bei Lebensfragen. SL: Klemens Schmelter.

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

NEU 19.-24.5. Der Shiva in dir - tanz dich frei

Erlaube deinem Körper alle Bewegungen. Tanze wild, explodierte, lass ihn verrückte Träume ausdrücken, verliere dabei Angst, Frust und Wut und erfahre ein neues Lebensgefühl mit viel Kraft, Mut, Energie und klarem Bewusstsein. Erwecke den Shiva in dir, der alle Negativitäten vernichtet. Auch mit Partner/in um einen Prozess zu erleben, der der Beziehung Freiraum für Harmonie und Kreativität gibt. Gute körperliche Kondition nötig. SL: Elena-Josef Engelbrecht, Ralf Engelbrecht.

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

19.-24.5. Entspannungskursleiter Ausbildung

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

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

NEU 19.-24.5. Such(s) du noch oder bist du schon ganz du selbst?

Wie kommt es, dass aus Suche Sucht wird? Einladung zu deiner ganz persönlichen Reise durch DEIN Universum. Deine Transformation mithilfe: Körper (Yoga, Asanas, Pranayama, Tanz), Geist (Meditation, NLP Techniken) und Seele (Trance Trommelreise). Mittelstufe und Fortgeschrittene. Für Betroffene und Yogalehrer. SL: Durga Gitta Wick.

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



19.-24.5. Themenwoche: Mandalas und Yantras

Offen für alle. Nähere Infos s. Seite 7. SL: Sharima Steffens.

19.-24.5. Gedächtnistraining Ausbildung

Lerne für dich selbst und für deine künftige Rolle als Trainer/in wirkungsvolle Techniken und Strategien zur Optimierung der Gehirnleistungen kennen und anwenden. SL: Waltraud Keller.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

19.-24.5. Vitalwoche mit Rohkost

Reinigung, Entgiftung, Entschlackung - vegan und roh. Lerne Rohkost von der köstlichen und auch von der energetischen Seite kennen. Mache selbst die Erfahrung von Leichtigkeit, Wohlfühl und grenzenloser Energie. Wir bereiten grüne und Obst-Smoothies, Rohkost-Nudeln, 'Sushi', Säfte und Desserts zu. Auch die gesundheitlichen Hintergründe werden besprochen. SL: Marcel Scherreiks.

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



19.-24./26.5. Yoga Ferienwoche/ Frühsummer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen.
Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

19.-24.5. Yoga Vidya meets Ashtanga

Ashtanga („acht“) ist im Yogasutra des Patanjali der achte Pfad zur Beherrschung des Geistes. Gleichzeitig ist Ashtanga Yoga als herausfordernde, dynamische Praxis bekannt, um auf allen Ebenen kräftiger und flexibler zu werden und zu wachsen. Beides erlebst du hier in philosophisch anspruchsvollen und dynamisch-kraftfordernden Yogasessions. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Ravi Ott.

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

19.-24.5. Yoga, Wandern und Klangtherapie

Eine Kombination von Klangyoga und Naturbegegnung. In den Yogastunden mit Klangschalen, Gongs und Mantras kannst du besonders gut entspannen und gleichzeitig viel Energie tanken. Bei den Wanderungen kannst du die Stille und die Schönheit der Natur genießen. SL: Pranava Heinz Pauly.

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



19.-26.5. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit

Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbrochure anfordern. SL: Bharata Kaspar, Chitra Kaspar.

MZ 460 €; DZ 575 €; EZ 693 €; S/Z/Womo 369 €



24.-26.5. Atem und Yoga

Atem ist Leben, ein Ausdruck unserer Lebendigkeit. Yoga und bewusster Atem fördern Gesundheit, geistige Stärke und Klarheit sowie spirituelles Wachstum. In der reinen Luft fällt es besonders leicht, die Zusammenhänge zwischen Atmung und Lebensweise zu erkennen. Du lernst die verändernde, positive Kraft des Atems ganz neu kennen und schätzen. SL: Mohini Christine Wieme.

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



24.-26.5. Asana Intensiv mit längerem Halten und Chakrakonzentration

Du lernst, deinen Geist ruhig zu halten, während du dich jeder Asana vollkommen hingibst. Chakrakonzentrationen lenken Prana und können dir eine neue Dimension des Hatha Yoga eröffnen. Täglich 4 - 6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Mirabai Seifert.

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

24.-26.5. Ayurveda Wellness- Wochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden. Du lernst etwas über die Philosophie des Ayurveda und Ayurveda Massagen kennen. Du erlebst verschiedene Reinigungsmethoden und erhältst ayurvedische Tipps für den Alltag. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen sowie eine vollwertige vegetarische Ernährung runden diese erholsamen Tage ab. SL: Nilakantha Gieseke.

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

24.-26.5. Chakra-Yoga - Schwerpunkt Manipura und Anahata

Vertiefe dein Wissen über Manipura- und Anahata-Chakra und ihre Zusammenarbeit. Sie stehen in Verbindung mit Stoffwechsel, Willensstärke, Transformation, Selbstachtung und Verständnis. Du lernst: Ihre Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper und psychischen Ebenen. Übungen zur Chakra-Harmonisierung wie Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. SL: Vani Devi Beldzik.

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

24.-26.5. Filzen und Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



24.-26.5. Einführung ins Obertonsingen

Kompetent und humorvoll wirst du in die Grundtechniken eingeführt. Du machst eine völlig neue Stimm-Erfahrung und wirst staunen, wozu deine Stimme alles fähig ist. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen sogar, dass die Obertöne die Gehirnaktivität verlagern und neue Areale aktivieren können. In diesem Seminar erlernst du zwei Melodien gleichzeitig zu singen. Natürlich mit Yogastunden und Meditation. SL: Jens Mügge.

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



NEU 24.-26.5. Herzschutz mit Ornish Programm nach Dean Ornish

Du lernst das wissenschaftlich erprobte Ornish-Programm bei Herzerkrankungen kennen. Du lernst einen gesunden, herzschonenden Lebensstil, wie du Blockaden auflösen, dein Herz befreien und einen Zustand emotionaler Ausgeglichenheit erreichen kannst. Dabei erspürst du die körperlichen Auswirkungen und kannst erfrischt deine Praxis nach deinen und den Bedürfnissen deines Herzens gestalten. SL: Nada Gambiroza-Schipper.

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



24.-26.5. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyoga-übungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. SL: Amba Popiel-Hoffmann, Shivapriya Große-Lohmann.

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



NEU 24.-26.5. Kabir – Lieder und Geschichten vom Sucher, der sich verlor

Kabir, war einer der großen Dichter-Heiligen Indiens, dessen Lieder und Verse noch heute von Millionen Menschen zitiert werden. Sie berühren das Herz derer, die nach Einheit mit dem Göttlichen suchen und helfen ihnen auf dem Weg. Kabir spricht schlicht, wahr und direkt zu Menschen jeglicher Herkunft. Erfahre wertvolles über sein Leben, seine Dichtung und Erfahrung in Worten, Bildern und Melodien. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Shekar Pandey, Prof. Dr. Catharina Kiehnle.

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

24.-26.5. How to teach an English yoga class – Yogalehrer Weiterbildung

Hier bekommst du wertvolle Tipps und Material mit gängigem Vokabular mit an die Hand. Vorlagen für englische Musterstunden im Yoga Vidya Stil. SL: Jnana Devi Heinrich.

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

24.-26.5. Klangmassage

Lasse dich tragen von den Schwingungen der Gongs und Klangschalen. Erlerne verschiedene Spieltechniken, die Hintergründe der Schwingungstechniken und deren Wirkung. Sie führen dich zu tiefer Entspannung. Lasse ganz los, fühle dich positiv und gestärkt. Die sanfte Massage harmonisiert jede Körperzelle. Auch für Yogalehrer und Therapeuten, die ihr Spektrum erweitern wollen. SL: Pranava Heinz Pauly.

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

24.-26.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. SL: Sukadev Bretz, Adishakti Stein.

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

NEU 24.-26.5. Lakshmi – Die Naturgöttin der Fülle

Wo drückt sich mehr Fülle aus als in der Natur? In der Natur erfährst du die Verbindung zur großen Göttin, die seit Menschengedenken verehrt wird. Die göttliche Inspiration, die Schönheit und spirituelle Kraft, die von ihr ausgehen, werden in diesen Tagen in Ritualen erfahrbar. Höhepunkt ist eine Lakshmi Puja an den Externsteinen. SL: Gauri Bade.

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

24.-26.5. Maitri Bhavana

Maitri Bhavana ist die Kultivierung des Mitgefühls und der liebevollen Güte durch Hingabe und Meditation – dir selbst, anderen Menschen und allen Wesen gegenüber. Eine Einführung und zugleich intensive Praxis von Maitra Bhavana – mit Yoga, Entspannung, Sitz- und Gehmeditation. Durch dieses Mitgefühl von Herzen erfährst du Freude, Verbundenheit und kannst leichter vergeben. SL: Shaktidas Schüler.

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

24.-26.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

24.-26.5. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 5. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Simon David Steinemann.

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

24.-26.5. Yoga und Natur erleben

Nimm in der Natur die Verbundenheit mit dir selbst und dem Lebendigen, das dich umgibt, wahr. Yoga und Natur – beides führt dich zu dem dahinterliegenden Einen, das alles umfasst. Verbinde dich ganz bewusst mit der Natur, mit Techniken aus der Achtsamkeitspraxis, dem Yoga und der Naturerlebnispädagogik. Bitte wetterfeste Kleidung und eine Wasserflasche mitbringen. SL: Anjali Gundert, Maren Weber.

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

24.-31.5. Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung

Lerne ayurvedische Schönheits- und Wellnessbehandlungen professionell durchzuführen. Grundlagen des Ayurveda, der ganzheitlichen ayurvedischen Schönheitspflege und Kosmetik. SL: Galit Zairi.

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

26.-29.5. Asana Exakt

Genau erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis beleben und verfeinern. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; S/Z/Womo 152 €



NEU 26.-29.5. Kunst des Lebens

Du erschaffst deine Realität mit deiner Wahrnehmung – also bist du der Schöpfer, kreativer Künstler deines Lebens! Meditation, Yoga und Selbsterkenntnis helfen dir, vom Leiden loszulassen und die Einheit mit deinem göttlichen Selbst zu realisieren. Techniken u.a.: EFT (Emotionale Freiheitstechnik), partnerzentrierte Methode mit Phantasiereise.

SL: Panduranga Bayreuther.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €



26.-29.5. Schamanisches Urvertrauen

Lasse dich fallen in den Schoß von Mutter Erde. Wenn du dich ihr anvertraust, fließen Liebe und Kraft zu dir. Durch tiefe Naturerfahrungen und Rituale kannst du wieder mehr zu dir finden, dich voller Vertrauen dem Fluss des Lebens und deinem Schicksal öffnen. Die Natur heilt deine Wunden und löst alte Blockaden. Lasse einfach los und vertraue. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €



26.-29.5. Trommel dich frei

Erlerne hier von einem erfahrenen Trommel- und Yogalehrer Techniken zur Stressbewältigung und wie du deine Ruhe im Spiel findest. Das Geheimnis: Du wirst getrommelt. Weitere Tricks aus dem Schatz von Afrika hier mit viel Spielpraxis und Zeit für Yoga. Vorkenntnisse auf der Djembe erwünscht. SL: Christian Bliedner.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €



26.-29.5. Yoga Dance mit Beats

Bereichere deine Yogapraxis mit fließenden Asana Sequenzen zu lauter Musik. Durch das harmonische Fließen in der Bewegung werden alle Muskelgruppen beansprucht und das Herz kann sich öffnen. Es werden verschiedene Choreographien aufgebaut, die du als Anregung in deine eigenen Yogastunden mitnehmen kannst. Freue dich auf körperintensive Praktizierungen und viele Emotionen! SL: Jnana Devi Heinrich.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €

NEU 26.-31.5. Indisch Vegetarische Koch Ausbildung

Ob Hobby- oder Berufskoch: Tauche mit uns ein in die bunte Welt der indisch-vegetarisch-yogischen Küche und lerne, köstliche indische Gerichte zu zaubern.

SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

NEU 26.-31.5. Themenwoche: Bhaja Govindam von Adi Shankaracharya

Erfahre wie den Ablenkungen der Welt trotzen kannst und im Alltag stets auch an das Höchste denken kannst. Mehr Infos s. Seite 7. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Shekar Pandey.

26.-31.5. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



26.5.-2.6. Ausbildung zum/r Psychologischen Ayurveda-Berater/in

Lerne Einzel- und Gruppenberatung, Kurse und Workshops zu ayurvedischer Seelenkunde praxisbezogen anzubieten. SL: Nepal Lodh.

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

30.5.-2.6. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga 3-6/7-12 Jahre

SL: Anja Völlings, Carmela Giordano, Marcel Scherreiks. MZ 120 €; DZ 145 €; S/Z/Womo 91 €

30.5.-2.6. Yoga für Jugendliche – Fit und selbstbewusst mit Yoga – ab 13 Jahren

Genau das, was du brauchst – für die Schule, für mehr Konzentration und Energie, für einen geschickten Umgang mit dir selbst, mit deiner Familie und Freunden.

MZ 120 €; DZ 145 €; S/Z/Womo 91 €

30.5.-2.6. Yoga Musik Festival

Wie kein anderes Medium vermag Musik Menschen miteinander zu verbinden. Erlebe das Wunder der heilenden Töne. Freue dich auf ein Wochenende voller Harmonie und Energie. Du kannst zuhören, mitsingen, tanzen, selbst lernen, wie man ein Instrument spielt und vieles mehr. Mit bekannten internationalen Interpreten. Sonderbroschüre anfordern.

SL: Amari Tober, Narendra Hübner.

MZ 294 €; DZ 343 €; EZ 394 €; S/Z/Womo 256 €

30.5.-2.6. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; S/Z/Womo 152 €

31.5.-2.6. Krieger des Lichts – vom Opfer zum Schöpfer

Du bist Meister deines Schicksals! Je mehr du in Kontakt mit deinem Höchsten Selbst kommst, desto mehr Licht manifestiert sich in deinem Leben. Du hast die Kraft, die Zusammenbrüche in Durchbrüche zu verwandeln! Das Seminar wird eine neue Dimension in deinem Leben öffnen, die du vorher nicht kanntest.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

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



NEU 31.5.-2.6. Mudras und Bhandas – Die Kunst der Energielenkung

Du lernst fortgeschrittene Variationen von Mudras und Bhandas und erspürst ihre Wirkungen. So reinigst du deinen Organismus und löst eventuelle Energieblockaden.

SL: Keshava Schütz.

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

31.5.-2.6. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga 3-6/7-12 Jahre

SL: Anja Völlings, Carmela Giordano, Marcel Scherreiks. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



31.5.-2.6. Tanz der Elemente

Du lernst dich zu den 5 Elementen zu bewegen. Du tanzst jedes einzelne dieser Elemente und erfährst so dessen Rhythmus und Energie sowie seine Wirkung auf dich. Passende Chakra- und Yogaübungen helfen dir, dich mit deiner Kraft zu verbinden. Mit fundiertem Hintergrundwissen zu den Elementen. SL: Galit Zairi.

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



31.5.-2.6. Thai Yoga Massage Einführung Wochenende

Einführungskurs in die Thai Yoga Massage. Du lernst eine kleine Sequenz wohltuender Druckmassage und sanfter Dehnung durchzuführen. Yogastunden und Meditation ergänzen deine Massagepraxis und machen das Wochenende zu einem Wohlfühl- und Lernerlebnis.

SL: Gundi Nowak.

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

31.5.-2.6. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

NEU 2.-7.6. Chakra Reise mit spirituellem Singen und Tönen

Mit Tönen von freien Klängen, Vokalen und Konsonanten schaffen wir ein neues schwingendes, erfrischendes, bewusstes und musikalisches Werkzeug. Meditativ und aktiv – um deine Energiefelder zu aktivieren, zu reinigen, um mögliche Blockaden in Schwingung und alle Chakras in Verbindung zu bringen. Mit Mantras und spirituellen Liedern aus der Welt. SL: Hagit Noam.

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

2.-7.6. Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

2.-7.6. Fasziya Yoga Trainer/in Ausbildung

Mit praktischen Beispielstunden, Übungsabfolgen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Faszienforschung. SL: Brigitta Kraus.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

NEU 2.-7.6. Green Yoga – reconnect yourself

Verbinde dich mit dir und deiner Umwelt. Erspüre und erlebe die unterschiedlichen Dimensionen deines Daseins: Ganz bei dir, in Verbindung mit anderen und der Natur. Mit Ausflügen, Angeboten innerhalb des Hauses, Atemübungen, Meditation, Achtsamkeit, Yoga. Bitte wetterfeste Kleidung, Trinkflasche (optional Badesachen, Draußen-Sitzkissen) mitbringen. SL: Susanne Feisthauer.

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

NEU 2.-7.6. Themenwoche: Mysterium Externsteine

Spannende Vorträge, Tagesausflüge, Yogastunden, u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. SL: Sharima Steffens, Elisabeth Steinbeck-Block.

2.-7.6. Tierkommunikation Ausbildung

Hast du dir schon immer gewünscht, (d)ein Tier besser zu verstehen? Du lernst dich auf die Tierkommunikation einzustimmen, um so die Empfindungen und Botschaften der Tiere besser wahrnehmen zu können.

SL: Prema Schlossorsch.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

NEU 2.-7.6. Vedanta Meditation Kursleiter Ausbildung

Lerne und vertiefe Vedanta Meditationstechniken und dein Verständnis der Vedanta Lehre. SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert, Manuel Luda.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

NEU 2.-7.6. Yantra – Erwecke deine Selbstheilungskräfte

Ein großartiges Seminar, um Yantras, die heiligen Geometrien heilender Energien, näher kennenzulernen. Du lernst die verschiedenen Manifestation der kosmischen Energien kennen – wie du dich mit ihnen durch die geometrischen Strukturen und Farben verbinden kannst. Eine kraftvolle heilende Erfahrung. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka.

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

2.-7./9.6. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Premajyoti Schumann.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

NEU 2.-7.6. Yoga Partnerschafts-berater/in Ausbildung

Egal ob du in einer Partnerschaft bist, dir eine wünscht oder andere Menschen auf diesem Weg begleiten möchtest – hier bekommst du Werkzeuge für mehr Sinnhaftigkeit in Partnerschaften. SL: Radharani Priya Wloka.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



2.-7.6. Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Teil 1

Lerne, die kraftvollen magischen Techniken und Rituale der Schamanen für dich selbst und Beratung anderer anzuwenden. Nur zusammen mit Teil 2 (10.-15.11.19) möglich. Preis für beide Teile zusammen.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

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

2.-9.6. Thai Yoga Massage Ausbildung

Du lernst, eine vollständige Ganzkörper-Thai-Yoga-Massage durchzuführen, sie auf die Bedürfnisse der Klienten abzustimmen, Variationen und aufbauende Positionen, Kontraindikationen. SL: Gundi Nowak.

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

NEU 7.-9.6. Asana Exakt – „Flight Club“ Handstand erlernen

Erlerne auf spielerische Weise und mit Hilfe therapeutischer Maßnahmen und Ausrichtungen den Handstand - Vrikshasana - zu meistern. SL: Ravi Ott.

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



NEU 7.-9.6. Aufstellungen der Neuen Zeit als Weiterentwicklung des systemischen Familienstellens.

Die Energien des neuen geistigen Feldes, der gesteigerten Intuition und Verbundenheit werden in den Heilungsprozess einbezogen. Kurze Theorie: Grundlagen und Ablauf der Aufstellungsarbeit. Praxis: Einzelaufstellungen/Übungen, in denen du als Heiler/Leiter oder Klient aktiv wirst. SL: Anne-Karen Fischer.

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



7.-9.6. Ausrichtungsdynamik – verstehen und verdrehen

Dreh dich in Spiralen und Loops zu einer gesunden Körperhaltung. Einfache Yogaübungen verknüpft mit anatomischen Erkenntnissen. Die Ausrichtungsdynamik arbeitet mit Verschraubungen entlang der Körperachsen. Du löst ungesunde Haltungsmuster auf, schonst Gelenke und du achtest besonders auf anatomisch richtige Haltungen. SL: Jörg Müller.

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

7.-9.6. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst u.a. die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde. SL: Wolfgang Kebler.

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

7.-9./10.6. Ayurveda Einführung

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

7.-9.6.: MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

7.-10.6.: MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €; S/Z/Womo 212 €



NEU 7.-9.6. Ayurveda Vegan Kochen – Italian Style

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 heimatische vegane Küche, zu Tagen erfüllt vom Duft sinnlicher Kräuter und der Zubereitung von Antipasti bis Dessert. SL: Vilasini Valentina Greco.

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

7.-9./10.6. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern. SL: Shaktipriya Vogt.

7.-9.6.: MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

7.-10.6.: MZ 206 €; DZ 254 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 166 €

7.-9.6. Liebe dich selbst

Liebe Dich selbst! Das ist eine Einladung, das loszulassen, was dir schadet und das zu tun, was dich stärkt. Dafür ist wichtig, dich mit allen Schwächen und Schatten anzunehmen, dir über deine wahren Bedürfnisse klar zu werden und dich frei zu machen von der Abhängigkeit und vom Wohlwollen anderer.

SL: Andreas Mohandas Eckert.

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

NEU 7.-9./10.6. Trance Tanz Rituale

Der Tanz gehört zu den ältesten Ritualen der Menschen und führt dich auf einfachem Weg dazu, zu dir selbst zurückzukehren. Es geht um das Feiern, die Freude am Wachstum und Transformation. Aktiviere deine Selbstheilungskräfte und erfahre emotionale Entspannung! Falls vorhanden, bitte eigene Augenbinde mitbringen. SL: Nicolas Herting.

7.-9.6.: MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

7.-10.6.: MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €; S/Z/Womo 212 €

7.-9./10.6. Yoga bei Arthrose

Gerade bei Arthrose kann Yoga sehr viel helfen. Lerne Yogastellungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit. Atemübungen zur Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels. Informationen zu Aufbau und Funktion von Gelenken, Ernährung; uvm. Für Betroffene und als Präventionsmaßnahme. SL: Ruzan Davtyan.

7.-9.6.: MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

7.-10.6.: MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €; S/Z/Womo 212 €



7.-9.6. Räkkel Yoga

Räkle dich frei – so löst Räkkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkkel Reflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst.

SL: Erkan Batmaz.

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

NEU 7.-9.6. Feldenkrais und Stimme

Erlebe die Freude am Tönen und deinen Körper als Instrument. Befindlichkeit, Haltung und Atmung wirken sich unmittelbar auf unsere Stimme aus – jede Verstimmung wird hörbar. Wir entdecken die Bezüge zwischen Körper, Stimme und Atem experimentell und spielerisch mit der Bewegungssequenzen aus ATM, der „Awareness Through Movement“-Technik aus dem Feldenkrais-Übungssystem.

SL: Hagit Noam.

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

7.-9./10.6. Yoga für Jugendliche – Cool Teens-„Abenteuer ICH“

Tauche ein in die faszinierende Welt des Yoga – du lernst eine Menge, was dir gut tut, dir den Schulalltag erleichtert, dich und deinen Körper als Freund wahrnehmen, Stärken und Schwächen zu zeigen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Yoga sorgt dafür, dass du dich wohlfühlst und Spaß hast an deinen Hobbys wie Sport, Musik oder Kreativität. Ab 13 Jahren.

7.-9.6.: MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

7.-10.6.: MZ 120 €; DZ 145 €; S/Z/Womo 91 €



7.-9.6. Yoga der Achtsamkeit auf Körper und Atmung

Mit dem Mittel der Achtsamkeit kannst du Lebensqualität und Gesundheit verbessern und Stress bewältigen. Sich dem Körper in den Asanas und Pranayama in voller Achtsamkeit zuzuwenden lässt dich die Kraft des Yoga ganz nah erfahren. Du praktizierst achtsames Sitzen in Meditation, achtsames Gehen, Sprechen und Essen. SL: Kati Tripura Voß.

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

7.-9./10.6. Yoga und Meditation Aufbau-seminar

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe S. 5. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben.
SL: Ananta Duda.

7.-9.6.: MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €
7.-10.6.: MZ 206 €; DZ 254 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 166 €

7.-9./10.6. Yoga und Meditation Einführung

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

7.-9.6.: MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €
7.-10.6.: MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; S/Z/Womo 152 €

7.-9./10.6. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder 3–5/6–9/10–12 Jahre

Wir basteln schöne und sinnvolle Dinge aus Resten und Abfällen. So verwenden wir z.B. Papier, Karton und Stoffe und es entstehen daraus tolle Sachen. Wenn du ein T-Shirt mitbringst, können wir es verschönern. Mit Yoga, Bewegungsspielen, Klang- und Fantasiereisen.
SL: Anna Lieske, Marcel Scherreiks.

7.-9.6.: MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €
7.-10.6.: MZ 120 €; DZ 145 €; S/Z/Womo 91 €

7.-9.6. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und Sauna im Badehaus; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr.

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



7.-10.6. Yoga und Meditation Pfingstseminar

Neben der eigenen Praxis, dem eigenen Bemühen, geschieht vieles auf dem spirituellen Weg einfach durch Einstimmen auf das Göttliche, durch „Satsang“ im Sinne von „Zusammensein mit Weisheit“. Erlebe diesen Satsang mit Swamiji aus Rishikesh. Swamiji ist ein Meister, dessen reine Gegenwart dich erhebt und zu tiefen Erfahrungen gelangen lässt. Er strahlt tiefen Frieden und Stille aus. Seine sanfte, friedvolle Schwingung erfüllt die Atmosphäre und überträgt sich, wenn du dich darauf einstimmst. Spannungen fallen von selbst ab. Dein Geist erhebt sich anstrengungslos zu einer höheren Wirklichkeit. Englisch mit dt. Übersetzung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Swamiji.
MZ 262 €; DZ 312 €; EZ 363 €; S/Z/Womo 223 €



7.-10.6. Mantra Yoga in (e-)motion

Jasmin und Kai lassen in ihrer einzigartigen Art spielerisch kraftvolle Asanas und das Erleben und Singen von Mantras zusammenfließen. Was sich allein schon in einer einzigen Mantra Yogastunde entfaltet ist unbegreifbar. Gehe noch tiefer und tauche mit kraftvollen Yang- und entspannten Yin-Aspekten ein in die pure Lebensfreude. SL: Kai Treude, Jasmin Iranpour.
MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €; S/Z/Womo 212 €

NEU

7.-10.6. Lieben – Streiten – Meditieren

Für Paare, die ihrem Miteinander mehr (spirituelle) Tiefe geben möchten. Wir gehen als Gruppe, Kleingruppe und Paar, der Frage nach, wie die Liebe auch in Zeiten von Konflikten und Übergängen immer wieder genährt werden kann. In praktischen Übungen und Paar Meditationen werdet ihr konkrete Impulse bekommen, euch mit mehr Nähe und Intimität zu begegnen und dabei die eigenen Grenzen zu achten.
SL: Aditi Haronska.

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



NEU

7.-10.6. Mahavidyas – Verbinde dich mit deinen inneren Göttinnen mit Ram Vakkalanka

Mahavidya – die große Weisheit – ist die Kunst und die Wissenschaft, dich mit den inneren Göttinnen zu verbinden. Es gibt zehn mächtige innere Göttinnen, die die unterschiedlichen Aspekte der kosmischen weiblichen Energie symbolisieren. Du lernst Meditationstechniken, um dich mit den inneren Göttinnen zu verbinden. Englisch mit deutscher Übersetzung.
SL: Ram Vakkalanka.

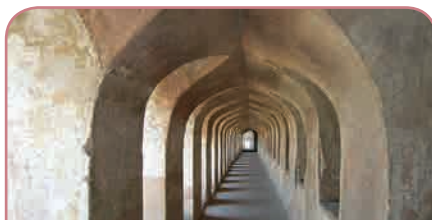
MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €; S/Z/Womo 212 €



7.-10.6. Selbstbewusstsein, Herz und klarer Geist

Du lernst dich in deiner Ganzheit wahrzunehmen, durch Spüren und Beobachten mit offenem Geist, zu erkennen wer du wirklich bist und dich anzunehmen wie du bist. Wenn du dir deines Herzens bewusst wirst, werden deine positiven Eigenschaften gestärkt und negative Aspekte dürfen sich auflösen. Durch spezifische Yogastunden, Achtsamkeitsübungen und Meditation erfährst du neue Wege zu dir selbst. SL: Shambhavi Mailänder-Schuck.

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



7.-10.6. Visionssuche

Die Suche nach der Lebensvision ist so alt wie die Menschheit. Unsere wesenseigene Lebensaufgabe zeigt sich in voller Klarheit, wenn wir ernsthaft nach ihr suchen und uns verpflichten, sie im Leben umzusetzen. Du durchläufst 3 klassische Phasen einer schamanischen Visionssuche: Ablösen (Vorbereitung), Reise (Schwelle), Nacharbeitung (Integration). Die Vision wird nicht unbedingt neu geschaffen, sondern wieder-erinnert. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

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



7.-14.6. Asana Flow Trainer Ausbildung

Lerne den fließenden Asana Flow Yogastil (Level 1-3) selbst durchzuführen und Kurse anzuleiten, z.B. im eigenen Center, Fitnessstudio, VHS etc.
SL: Lalita Furrer-Hübner.

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

7.-16.6. Yoga für Kinder 3–6/7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. MZ 333 €; DZ 407 €; S/Z/Womo 241 €

7.-16.6. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C – Bhagavad Gita

Bhagavad Gita, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga, Unterrichtstechniken, Meditation, Sanskrit. Bhagavad Gita: Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. SL: Sitaram Kube, Vani Devi Beldzik.

MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1000 €; S/Z/Womo 582 €

9.-11.6. Yoga und Viszerale Osteopathie

Du lernst die Zusammenhänge der Organe und Gewebe im Körper aus dem Verständnis der viszeralen Osteopathie kennen, sowie ihre anatomische und psychisch-spirituelle Bedeutung. In den praktischen Stunden verbindest du Asanas mit osteopathischem Wissen, Affirmationen und Visualisierungen.
SL: Anjana Mayr.

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

9.-14.6. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde 7–12 Jahre

Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren und in den Yogastunden die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde. Wir basteln mit Naturmaterialien, erzählen uns am Lagerfeuer spannende Geschichten, gehen schwimmen, trommeln, basteln und führen aufregende Experimente durch.
SL: Svenja Paulsen.

MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

NEU

9.-14.6. Themenwoche: Friedenstänze

Tauche ein in die Welt der Friedenstänze, die aus verschiedenen religiösen Traditionen dieses Planeten entstanden sind. Erfahre ihre transformierende und heilende Wirkung. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. SL: Antje Bukowsky, Ingrid und Wolfgang Seemann.

9.-14.6. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe besonders unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt insbesondere Gelenkproblemen vor. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und deine Lebensenergie kann frei fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

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

9.-14./16.6. Yoga Ferienwoche/ Fröhsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

9.-14.6. Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Wiebke Pflugner.
MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

9.-14.6. Yoga zum halben Preis

Schone dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen - täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner.
MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

9.-16.6. Achtsamkeitspraxis Lehrer Ausbildung

Lerne deine eigene Achtsamkeit zu schulen und auszubauen und Kurse in Achtsamkeitspraxis anzuleiten. SL: Adriaan van Wagenveld.
MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €



9.-11./16.6. Yoga und Viszerale Osteopathie - Grundlagen/Aufbaukurs und Vertiefung

Dass die Bauchorgane sich frei bewegen können, verdanken sie ihren Hüllen. Derart bewegliche Gebilde finden sich u.a. im Bauch-, Becken- und Brustraum. Das Verstehen dieser Zusammenhänge gibt dir einen umfassenderen Blick für Korrekturen, so dass du kreativer mit Einschränkungen in den Asanas sowie Schmerzen und Steifigkeiten umgehen kannst. SL: Anjana Mayr.

9-11.6.:

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

9.-16.6.:

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

9.6.-7.7. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Rama Schwab, Amrita Kabisch, Chitra Kaspar.
MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €



10.-14.6. Einzigartige Mantras - klingendes Selbst

Die Vorstellung von richtig und falsch versperrt uns häufig den Zugang zur Bejahung der eigenen Stimme. Klang braucht Raum, um freischwingen zu können. Begib dich in liebevoller Achtsamkeit auf die Suche nach diesem Raum. Mit Atem- und Bewegungsübungen, Mantra Yogastunden, Vokaltönen und herzöffnendem Kirtan Singen. Lasse los, lasse dich fallen ins eigene, klingende Selbst. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

SL: Tobias Weber, Charlotte Paashaus.

MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €; S/Z/Womo 250 €

NEU 10.-14.6. Mahabharata - eine alte Geschichte für moderne Zeiten mit Ram Vakkalanka

Das große indische Mahabharata-Epos erzählt die faszinierende Geschichte von Gut und Böse anhand der Kuru-Königsdynastie des alten Indiens. Die Essenz ist heute genauso noch gültig. Sie präsentiert das Leben mit all seinen Facetten und Herausforderungen. Meistere negative Energien in dir selbst und bleibe auch in schwierigen Außenbedingungen positiv. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka.

MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €; S/Z/Womo 250 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

10.-14.6. Naturklang Woche

Bist du bereit für ein Klangabenteuer in der Natur? Über die Klänge in der Natur erschließt sich dir eine höhere Dimension. Meditationen in Zaubewäldern, an Bächen und heiligen Kultplätzen. Und Wanderung an den Externsteinen, vorbei an magischen Orten, denen du dich in Stille annäherst und ihnen lauschst. Entwickle Urvertrauen und tiefe Hingabe zu Mutter Erde und Vater Himmel. SL: Narayani Kreuch.

MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €; S/Z/Womo 250 €

NEU 10.-14.6. Power Up and Free Your Mind

Schweißtreibende Asanapraxis führt dich in tiefe Stille. Sortiere deine Gedanken und erfahre mithilfe von Meditationstechniken Stille und Frieden. Dabei wirst du stets von der Beobachtung deines Atems begleitet. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Archaná Müller.

MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €; S/Z/Womo 250 €

11.-16.6. Yoga und Viszerale Osteopathie - Aufbaukurs mit Vertiefung

Besondere Schwerpunkte: funktionelle Beweglichkeit der Organe Leber, Galle, Nieren, Blase und Herz aus dem Verständnis der Viszeralen Osteopathie; Wahrnehmung der spirituellen Bedeutung dieser Organe; Auflösen der Muster und Transformation durch organbezogene Affirmationen und potenzialorientierte Visualisierungen in den Asanas. Voraussetzung: vorheriger Besuch des Wochenendes „Yoga und Viszerale Osteopathie“. SL: Anjana Mayr.

MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €

PFINGSTEN

Pfingsten ist ein christliches Fest und wird von den Gläubigen die Entsendung des Heiligen Geistes, auch Ausgießung des heiligen Geistes genannt. Erlebe in dieser besonderen Zeit einige unserer herausragenden Seminarleiter:

07.-10.06.

- Pfingstseminar mit Swami Yogaswarupananda aus Rishikesh. Seine starke, liebevolle Ausstrahlung und reine Gegenwart erhebt dich und lässt dich zu tiefen Erfahrungen gelangen.

07.-09.06.

- Aufstellungen der Neuen Zeit mit Anne-Karen Fischer. Die Energien des neuen geistigen Feldes, der gesteigerten Intuition und Verbundenheit werden in den Heilungsprozess einbezogen.
- Feldenkreis und Stimme mit Hagit Noam
- Räkel Yoga mit Erkan Batmaz

Und viele tolle Seminare mehr!

NEU 3



14.-16.6. Den Körper und die Seele nähren

Nimm deinen Körper wieder wahr! Neben der klassischen Yoga Vidya Grundreihe erlernst du Asanas, die dir helfen, dich in deinem Alltag achtsam um dich selbst zu sorgen. Mit Einleitungen in die klassische Yogaphilosophie für mehr Selbstliebe und ein besseres Verständnis für den eigenen Körper. SL: Judith Bhairavi Binias. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



14.-16.6. Flex and relax your HIPS

Du erfährst das Öffnen deiner Hüften, so dass der Lotussitz nicht nur im Yogabuch zu sehen ist, sondern du selbst ES bist, der darin sitzt. Faszienmassagetechnik bereitet dein Gewebe optimal vor. Mit vielen Lotosvorübungen und -variationen für alle Stufen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Atman Shanti Hoche. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €



14.-16.6. Frühjahrskinder – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Im Frühling beginnt alles wieder zu blühen und zu wachsen. Nicht nur Pflanzen wachsen, sondern auch die Tierwelt erwacht zu neuem Leben. Der Frühling ist eine gute Zeit, um Kinder auf Prozesse in der Natur aufmerksam zu machen. Nach einem langen Winter können die Kinder im Rahmen von Ausflügen auf Entdeckungstour gehen. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

NEU 14.-16.6. Heilung deiner Geburt

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit! Du wirst die prägende Zeit von Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt neu erleben. Methoden aus der Körper- und Energiearbeit und den Familienaufstellungen helfen dir dabei neue Informationen in dein Körper-Geist System aufzunehmen und nicht, Vergangenes aufzuarbeiten. Mit Yoga, Meditation, Mantra-Singen. SL: Nilufar Dipa Zand. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

14.-16.6. Klang Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Grundlagen der Schwingungslehre und verschiedene Klangmedien kennen und ihre ganzheitliche Wirkung im Yoga. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

14.-16.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern. SL: Sukadev Bretz, Jnana Devi Heinrich. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

14.-16.6. Muskelkater Yoga für mehr Power

Stärke deine Muskeln! Ganz nach dem Motto: „Use it or lose it“ bekommt dein Körper vielfältige neue Bewegungsimpulse, die die Muskulatur mit gezieltem Trainingsreiz aufbauen. Dein Muskelkorsett wird gestärkt, muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und die Gelenke mobilisiert. Die ganzheitliche Mobilisation des Körpers aktiviert alle Stoffwechselforgänge. SL: Adinath Zöller. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 14.-16.6. Meditation Grundtechniken

Erfahre, wie du mit Meditation deine Gedanken zur Ruhe bringst, neue Energie schöpft und inneren Frieden findest. Lerne, wie du Hindernisse in der Meditation überwinden und die Grundtechniken der Meditation in deinen Alltag integrieren kannst. Du lernst die Yoga Vidya Meditation Grundtechniken: Einfache/kombinierte Mantra Meditation; Tratak; Licht-, Ausdehnungs-, Eigenschafts-, Energiemeditation. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



14.-16.6. Männer Yoga

Wie kombiniere ich als Mann die Anforderungen des modernen Alltags mit der Spiritualität der Yogalehre? Intensive Yogapraxis verbunden mit Gesprächen über eigene Lebensthemen im Lichte der Yogaphilosophie. Offener Austausch unter den Teilnehmern erwünscht und sinnvoll, aber kein Muss. Das Seminar zielt auf eine Verbesserung deiner Jetzt-Situation durch Integration verschiedener Yogatechniken und durch Selbstbeobachtung. SL: Christian Bliedtner. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



14.-16.6. Wissenschaftliches Arbeiten aus der Perspektive des Yoga

Hier lernst du die Grundlagen wissenschaftlicher Arbeit, Herangehensweise und Sprache, bei gleichzeitigem Bezug zum Raja Yoga. Damit hast du einen guten Stand z.B. bei öffentlichen Institutionen, Krankenkassen usw. Du lernst z.B. die korrekte Zitierweise und bekommst hilfreiche Anleitung und Vorlagen. SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker. MZ 208 €; DZ 241 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 182 €



14.–16.6. Yoga für die Göttin in dir – Chakra-Arbeit mit Atem, Bewegung und Bewusstsein

Erfahre deine Weiblichkeit als Quelle deiner Kraft und feiere diesen wertvollen Schatz mit anderen Frauen durch Bewegung, Träumen, Klang und Stille – zu Ehren von Mutter Erde, Schwester Mondin und der Göttin in dir. Bewusste Atem- und Stimmspiele in Verbindung mit Chakrakonzentration führen dich tiefer in deine Kraft und Schönheit. SL: Kati Tripura Voß. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

14.–16.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

14.–16.6. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Gundi Nowak. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

14.–16.6. 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-vegetarischen/veganen Küche. SL: Durga Devi. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



14.–28.6. Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden

Ein speziell von Swami Vishnu-devananda zusammengestelltes, von Sukadev angepasstes mehrwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufen-seminar oder Yogalehrer Ausbildung. SL: Sukadev Bretz.

MZ 906 €; DZ 1.136 €; EZ 1.372 €; S/Z/Womo 724 €

16.6. Weltyogatag – Tag der offenen Tür

Buntes Programm mit besonderen Yogastunden, Konzert, Bio-vegetarischem Buffet. U.a. 11.30 Uhr Yogastunde, abends Konzert. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: MZ 51 €, DZ 67 €, EZ 84 €, S/Z/Womo 38 €. Nur Übernachtung und Satsang: MZ 26 €, DZ 34 €, EZ 42 €, S/Z/Womo 19 €

16.–20.6. Asana Intensiv – sanftes Üben

Durch sanftes Üben in Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus kommst du leicht in fortgeschrittene Stellungen. Du entwickelst Konzentration und Achtsamkeit, kannst dir innerer Vorgänge bewusster werden und den Fluss der Lebensenergie in dir spüren. Dadurch eröffnet sich dir ein intuitiver Zugang zu den Asanas. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. MZ 255 €; DZ 320 €; EZ 388 €; S/Z/Womo 204 €

16.–21.6. Ayurveda Detailmassagen

Du lernst die ayurvedischen Detailmassagen in der Tiefe kennen. So kannst du deine Massage Praxis um ein Vielfaches bereichern. Wir besprechen die traditionelle Fußmassage, Fußchakrenmassage, Knie-, Rücken-, Gesichts- und Kopfmassage sowie die dazugehörigen Marmapunkte. Und vor allem führen wir alle Massagen aus und genießen sie. Besonders geeignet als ergänzende Massage-Praxis für die Ayurveda Gesundheitsberater oder als Ayurveda-Weiterbildung. SL: Krishnashakti Stiboy. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

16.–21.6. Rückenyooga-Woche zum Wohlfühlen

Du wirst viel entspannen, in deinen Körper horchen und ihn kräftigen. Im Loslassen in den Asanas erspürst du verspannte Muskeln und Gedanken und lernst, die Ursachen zu erkennen und auf sie einzugehen. Du steigert deine Flexibilität mit kurzen Trainingssequenzen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Diese Tage helfen dir, dich leichter, agiler und kraftvoller zu fühlen. SL: Premajyoti Schumann.

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



16.–21.6. Sequencing – Vom Einfachen zum Komplexen – Yogalehrer Weiterbildung

Tipps für dich und deine Teilnehmer, wie man bei körperlichen Einschränkungen seine Asana Praxis fortführen kann. Sequenzierung von Sonnengrußvariationen. Gezielte anatomische Fragen, Dehnungen, Aktivierung und Kräftigung um eine bestimmte Asana optimal einnehmen zu können. SL: Ravi Ott.

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

16.–21.6. Theater spielen – Yoga für Kinder 3–6/7–12 Jahre

Theaterspielen macht einfach Spaß und bietet den Kindern durch das Hineinschlüpfen in verschiedene Rollen Möglichkeiten der Selbsterfahrung und Auseinandersetzung mit anderen. Während wir das Theaterstück einüben, lernen die Kinder Gestik, Mimik, Körpersprache und Sprache als „Werkzeuge“ des Darstellers kennen. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €



16.–21.6. Themenwoche: Bhakti Yoga, der Pfad der Hingabe und der Weg des Herzens

Mit Ram Baba, einem Kenner der vedischen Kultur. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. SL: Ram Baba Riccardo Monti.

16.–21./23. 6. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

16.–21.6. Yoga Ferienwoche mit bunten Smoothies

Für alle, die entspannt in der Ashram-Atmosphäre Ferien machen und sich Power-Pakete für die Gesundheit in Form von bunten Smoothies gönnen wollen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/ Wanderungen, Vorträgen. Täglich bereiten wir uns bunte gesunde Smoothies mit Obst, Gemüse und Kräutern zu. SL: Marcel Scherrei. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



16.–21.6. Yoga Schwangerschaftsberater/in Ausbildung

Du lernst, wie du Menschen unterstützen kannst Themen wie Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt sowie die Betreuung von Mutter und Kind aus ganzheitlich yogisch-ayurvedischer Sicht. SL: Susan Holze-Apell.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



16.–21.6. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

16.–23.6. Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs

Kompakte Grundausbildung in ayurvedischer Medizin, unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arzt. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

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

16.–28.6. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten. SL: Christian Bliedtner.

MZ 1.053 €; DZ 1.248 €; EZ 1.452 €; S/Z/Womo 897 €

19.–23.6. Achtsamkeits-Meditation

In der Achtsamkeitsmeditation (Vipassana) betrachtest du einfach alle Vorgänge, lässt sie zu, ohne zu vermeiden, zu rechtfertigen usw. Du übst Achtsamkeit im stillen Sitzen, Gehen, bei der Körperarbeit (Yoga, QiGong) und beim Mantra-Singen. Dies führt dich auch im Alltag zu neuer Klarheit, Ruhe, Entspannung und Gesundheit. Mit viel Meditation und Schweißen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Jochen Kowalski. MZ 327 €; DZ 393 €; EZ 460 €; S/Z/Womo 275 €



NEU 19.–23.6. Spiel-
therapie –
Kindern spielend helfen –
Eine Einführung

Du erlernst Methoden und Techniken spielerischer Art, mit denen Kinder bewusste und unbewusste Problematiken nonverbal zum Ausdruck bringen können. Du lernst, Kinder spielerisch zu begleiten und durch verschiedene Techniken und Spielverfahren bei Problemen zu unterstützen. SL: Ina Savitri Welzenbach.
MZ 327 €; DZ 393 €; EZ 460 €; S/Z/Womo 275 €



20.–23.6. Asanas im Geiste
des Sanskrit

Du hältst in diesen Stunden die Asanas etwas länger als (evtl.) gewohnt und genießt dabei Sanskrit-affirmationen, die ich aus den Yogasutras von Patanjali und Vedantischen Texten von Adi Shankaracharya bewußt ausgewählt habe. So tauchst du geistig in die Philosophie ein und lernst ein wenig Sanskrit. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Atman Shanti Hoche.
MZ 206 €; DZ 254 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 166 €

21.–23.6. Ayurveda Kongress

Sonderbroschüre anfordern. SL: Sukadev Bretz.
MZ 200 €; DZ 232 €; EZ 267 €; S/Z/Womo 174 €



NEU 21.–23.6. Gelassenheit –
die Quelle der Kraft

Tage, um Innenschau zu betreiben. Mit Achtsamkeitsübungen und Meditationen tauchst du in den stillen Raum des Beobachters und der Gelassenheit ein. Mit Raja Yoga Sutras von Patanjali (Kleshas), die dazu dienen, die Hauptursachen menschlichen Leidens zu erkennen, besser loszulassen und in der Gegenwart zu verweilen. (Theorie und Praxis)
SL: Janaki Hofmann.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

21.–23.6. (Kleine) Indianer in Bad
Meinberg – Yoga für Kinder
3–6/7–12 Jahren

Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährte suchen und am Lagerfeuer.
MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

21.–23.6. Klangmassage,
Klangyoga und Gong Basisseminar

Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken. Als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert. SL: Bhajan Noam.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

21.–23.6. Yoga und Meditation
Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

23.–28.6. Asana Intensiv –
Ruhe in der Bewegung und Fluss
in der Stille

Du lernst Wege und Techniken, innerlich ruhig und gelassen zu praktizieren, auch wenn es anstrengend wird oder der Geist unruhig ist. So dass du diese innere Stille mit in deinen Alltag integrieren kannst, um auch in unruhigeren Phasen des Lebens bei dir selbst und in einem harmonischem Fluss zu bleiben. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Steven Daniels.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

23.–28.6. Kids backen und kochen
– Yoga für Kinder von 3–6/7–12
Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes – damit kannst du dann zu Hause auch Mama und Papa überraschen! MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

NEU 23.–28.6. Schamanismus
intensiv für

Fortgeschrittene mit Satyadevi

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich schon tief mit Mutter Erde verbunden fühlen. Bist du offen für Wunder, außergewöhnliche und sehr transformierende Erfahrungen? Wir besuchen verschiedene Kraftorte, die uns rufen werden. Bitte Sitzkissen mitbringen. Voraussetzung: Mindestens 2 Seminare bei Satyadevi. SL: Satyadevi Bretz.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



NEU 23.–28.6. Themen-
woche: Gheranda
Samhita

Die Gheranda Samhita ist eine der 3 wichtigsten Texte über klassisches Yoga, zusammen mit der Hatha Yoga Pradipika und der Shiva Samhita. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Veda Chaitanya.



NEU 23.–28.6. Trennung
als Chance

Du lernst, die Trennung von deinem Partner als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen. In geschütztem Rahmen lässt du deinen Ex bewusst los und lenkst deine Aufmerksamkeit auf dich selbst. Mit gezielten Übungen erforschst du deine unbewussten Beziehungsmuster, nimmst behutsam Kontakt zu deinem inneren Kind auf und lernst, kompetent und liebevoll für dich da zu sein. SL: Jessica Samuel.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

23.–28.6. Umstellung auf Vitalkost
mit Smoothies und Wildkräutern

Gesund und fit durch Vitalkosternährung – Kraftstoff statt Schwachstoff tanken. Mache die Erfahrung von Leichtigkeit, Wohlgefühl und grenzenloser Energie! Du lernst Rohkost von einer ganz neuen Seite kennen. Wenn du positive Veränderung und deine Gesundheit liebst, dann bist du hier genau richtig. SL: Marcel Scherreiks.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

23.–28.6. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

23.–30.6. Ayuryoga Massage
Ausbildung

Du lernst die spezifische Ayuryoga Massage Sequenz, verschiedene Ganzkörper Massage-techniken, passive Yogadehnungen am Klienten uvm. SL: Anne Wuchold.
MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

23.–30.6. Panchakarma Gruppen
Kur mit Dr. Devendra Mishra

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 lösen sich, der gesamte Organismus entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster lösen sich auf. Unter kompetenter Leitung kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 626 €; DZ 734 €; EZ 843 €; S/Z/Womo 541 €



23.6.–3.7. Klangmassage,
Klangyoga und Gong Ausbildung

Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbelen ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Behandlungen des Körpers, der Chakras und der Aura sowie ein gezieltes Unterstützen von Asanas. SL: Bhajan Noam.
MZ 887 €; DZ 1.051 €; EZ 1.220 €; S/Z/Womo 758 €

NEU 28.–30.6. Achtsamkeitsyoga

Achtsamkeitsyoga schafft eine Verbindung zwischen dem körperorientierten Yoga und der Achtsamkeitslehre, was dazu führt dass du im Einklang bist, bewusst und zentriert. Du lernst mehr und mehr, aufkommende Empfindungen, Gefühle und Gedanken in den Asanas achtsam zu betrachten. Die Konzentration wird behutsam auf verschiedene Aspekte des Körpers und Geistes gelenkt. SL: Beate Menkarski.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

28.–30.6. Chakra – Tantra –
Kundalini

Verbinde Methoden aus yogischen und buddhistischen Traditionen mit Elementen aus der Heilarbeit, um stärker in Kontakt mit dir selbst zu kommen und deine Wahrnehmung und Erfahrung energetischer Prozesse zu steigern. Wir arbeiten über intuitives Wahrnehmen und Visualisieren, sowie mit Hilfe von Licht-, Atem- und Klangtechniken mit den Chakras und dem Energiekörper. Mit speziellen Yogastunden. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Julia Lang.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



28.-30.6. Asanas exakt mit therapeutischen Betonungen

Spiritueller Hintergrund des Yoga nach Swami Sivananda in Verbindung mit Yogatherapie und Sportwissenschaft. Lerne Asanas physiologisch korrekt und deinem Körper entsprechend durchzuführen und auf Schwach- oder Schmerzpunkte einzugehen. In Praxis eingebundene Theorie. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Lars Schöler. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



28.-30.6. Den Krieg beenden

Was hat der 2. Weltkrieg mit dir zu tun? Die Generationen unserer Eltern und Großeltern haben Unvorstellbares erlebt. Nach Kriegsende wurde verdrängt, Gefühle unterdrückt – das Erlebte wirkt weiter. Wie beeinflusst es dein Verhalten, deine Glaubenssätze und Lebensziele? Typisch für Kriegsenkel sind z.B. „Funktionieren“, Ängste, Sicherheitsbedürfnis, Schuldgefühle oder Anschuldigungen. SL: Barbara Bosch. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

28.-30.6. Die Leichtigkeit des Seins

Erlebe die Leichtigkeit des Seins. Hilfreich dafür sind die Weisheit des Vedanta, der Philosophie Shankaracharyas und anderer Meister. Bestandteil wird eine kreative Yogapraxis sein, welche eine sehr präzise Körperarbeit, Affirmationen, Mantras, Mudras, Meditation einschließt und dich der Leichtigkeit ein Stückchen näher bringen wird. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Kay Hadamietz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

28.-30.6. Reinkarnation und Karma – Reise durch die Zeit

Entdecke deine Bestimmung in diesem Leben durch eine Reise in die eigene Vergangenheit. Tauche in deine vergangenen Leben ein und finde dein Karma heraus. Bringe das Erinnernte in Bezug zum heutigen Leben und lass so Transformation geschehen. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 28.-30.6. Frei werden für eine erfüllte Beziehung

Du sehnst dich nach einer erfüllten Partnerschaft? Du entschlüsselst die drei gängigsten Mythen über die Liebe und arbeitest die Glaubenssätze über Partnerschaften heraus, die deinem persönlichen Liebesglück im Weg stehen. Mit gezielter Anleitung verabschiedest du dich von diesen, verankerst einen neuen kraftvollen Leitsatz und öffnest dich für den Weg von Selbstliebe und Eigenverantwortung. SL: Jessica Samuel. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 28.-30.6. Gheranda Samhita

Die Gheranda Samhita ist eine der 3 wichtigsten Texte über klassisches Yoga. Der Hauptfokus liegt auf der Praxis. Der Text liefert viele Details für den ernsthaft Suchenden. Man kann es als Yogahandbuch für Yogaschüler ansehen, und zwar für Schüler, die den Yogaweg in der Familie gehen und nicht als Mönche. Das Hatha Yoga der Gheranda Samhita ist mehr ein Yoga im Sitzen und meditativ. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Veda Chaitanya. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



28.-30.6. Klang erleben mit Yoga

Genieße eine intensive Zeit der Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung und Stille. Ein Praxisseminar in dem dich meditative sanfte Klänge durch die Yogastunden und Meditationen begleiten. Entspanne in deiner Mitte durch einer ausgleichenden Chakra Harmonisierung und eine Klangreise. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

28.-30.6. Kausal Massage

Manche Menschen wohnen in ihren Körpern wie in bewegungseinschränkenden Schmerzgefängnissen. Lerne wie du mit einfachen Selbst-Massage-Techniken alle Bereiche des Körpers erlastest, individuelle Blockaden findest und sie lösen kannst. Wenn du dann im Alltag wieder einer Situation begegnest, die deine Blockaden-Muster aktiviert, kannst unmittelbar reagieren und sie gar nicht erst entstehen lassen. SL: Erkan Batmaz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 28.-30.6. Faszienyoga

Faszination Faszien! Wir arbeiten ausführlich mit den Faszien, dem Bindegewebsystem. Du wirst erstaunt sein, was und wieviel du mit einem tieferen Wissen über die Faszien in den Asanas alles spüren und lenken kannst: körperliche, energetische, emotionale Blockaden werden dir bewusst, du kannst sie auflösen und dich besser in deinem eigenen System zurecht finden. SL: Marc Gerson. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



28.-30.6. ManitouMoves® – Spüre die Kraft in dir!

Eine Kombination von fließenden Bewegungen aus dem Yoga, dem Kampfsport und den indianischen Ritualbewegungen, begleitet von indianischer Musik – ein kraftvoller Weg, um deine Lebensfreude, Körper und Persönlichkeit zu stärken. In der Tiefenentspannung wirst du in eine schamanische Reise geführt. SL: Constanze Schröter. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

28.-30.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern. SL: Jnana Devi Heinrich, Radharani Birkner, Narendra Hübner. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

Ayurveda Kongress

21.-23.06.2019

10. Ayurveda Kongress

Glück, Gesundheit, geistiges Wachstum- Ayurveda als Schlüssel zu emotionalem und körperlichem Wohlbefinden von Geburt bis ins hohe Alter Spannende Expertenvorträge und Workshops, unter anderem zu

- Neurodermitis • ADHS • Stressbewältigung
- Wechseljahre • Ernährung

Neu: Kochshow, Stände, Tischgespräche- ganz nah an den Experten

Mit Ayuryogastunden, Konzert, Sonnenwendfeuer, veganen ayurvedischen Speisen und vielen weiteren Attraktionen.

Mit Dr. med. Wiebke Mohme, Kerstin Rosenberg, Amadio Bianchi, Dr. Hans Heinrich Rhyner u.v.m.

Freitag: Ayurvedaprogramm (Einführungsvorträge und Workshops) für interessierte Laien

Preise: MZ 200 €; DZ 232 €; EZ 267 €; S/Z/Womo 174 €

yoga-vidya.de/ayurveda-kongress



NEU 28.-30.6. Werkstattseminar - Deine Website

Hast du eine Website oder planst, bald online zu gehen? Lerne an Praxis Beispielen, worauf es dabei ankommt: Klare Botschaften und stimmige Inhalte, Blog und Newsletter, Suchmaschinen und Social Media, Technik und Rechtliches – verständlich erklärt, mit konkreten Tipps für deinen eigenen Online Auftritt. Bring gern die Login-Daten für deine Seite und/oder einen Laptop mit. PC Grundkenntnisse genügen. SL: Christian Einsiedel. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

28.-30.6. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

28.-30.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Ananta Duda. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

30.6.-5.7. Dana® Aerial Yoga

Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wobei du das eigene Körpergewicht abgibst. Du arbeitest an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers. SL: Dhanya Daniela Meggers. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



NEU 30.6.-5.7. Die Grüne Tara - die Befreiung von den 8 Arten der Angst

Thema ist das wunderschöne Mantra „Die Grüne Tara“. Du beschäftigst dich mit den dort beschriebenen 8 Ängsten, spielerisch, konkret, kreativ und hast die Möglichkeit, deine eigenen Ängste aufzuspüren, zu betrachten, aufzulösen. Transformation kann stattfinden. Im „geschützten Raum“ der Gruppe darf alles angesprochen werden. SL: Surya Devi Cordier. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

30.6.-5.7. Mantrapraxis-Woche mit Devadas

Tauche mit dem beliebten Mantra-Sänger und Yogalehrer Devadas tief in die Klangwelt der Mantras ein! Lasse dich entführen in die Vielfalt der Mantra-Welt mit Mantra-Meditation, Mantra-Singen, Mantra-Rezitation, ein Feuer-Yajna (Ritual) sowie Mantras zur Stärkung der Chakras. Erschließe die Mantra-Praxis als machtvolle Kraftquelle und Hilfe auf deinem spirituellen Weg. SL: Devadas Mark Janku. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

NEU 30.6.-5.7. Meditationsretreat für Wiedereinsteiger

Hast du Angst vor anspruchsvollen Meditationsretreats und bist langes Sitzen nicht gewohnt? Dann bist du hier genau richtig. Hole dir neue Motivation und Inspiration zum Wiedereinstieg und für eine regelmäßige Meditationspraxis auch zu Hause. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

30.6.-5.7. Meine 5 Sinne - Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt in der wir leben. Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Schnüffeln, Basteln, Singen und Geschichten erzählen. SL: Marcel Scherrei. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

NEU 30.6.-5.7. Themenwoche: Astrologie

Die indische Astrologie (Jyotish) hat ihren Ursprung in alten vedischen Traditionen Indiens. Jyotish beschreibt die Planetenmuster zum Zeitpunkt der Geburt und kann Hinweise geben, deinen Geist und seine Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, zu verstehen. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Veda Chaitanya.

30.6.-5.7. Schamanische Natur-Rituale Ausbildung

Diese Ausbildung macht dich sensitiver und eröffnet dir höhere Dimensionen in der Natur. SL: Chamundi Dannwolf. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

30.6.-5.7. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



NEU 30.6.-5.7. Yoga Psychology Asana Intensive

You want to dive deeper into your own practice and/or teaching? Come for a play on an adventurous journey through your body, mind and soul. Within yourself, you will find space for self-awareness, self-healing and joy. Asana workshops in english without translation. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Durga Gitta Wick. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



Abkürzungen: MZ=Mehrbett-, EZ=Einzel-, DZ=Doppelzimmer, Z/S/Womo=Zelt, Schlaftsaal, Wohnmobil, WE=Wochenende, BM=Bad Meinberg, WW=Westerwald, NO=Nordsee, AL=Allgäu



NEU **30.6.-5.7. Yoga Wohnungsberater/in Ausbildung**

Du lernst, Störungen im Wohnraum zu erkennen und ihn im Einklang mit Natur- und Planetenkräften nach dem indischen Vastu zu gestalten. SL: Janavallabha Das Wloka. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

30.6.-5.7. Yoga zum halben Preis

Schöne dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen - täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner. MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

30.6.-7.7. Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche

Du lernst, Hormonyoga-Übungsreihen und gezielte Übungen zu unterrichten, entsprechende Kurse und Workshops aufzubauen und zu strukturieren. SL: Amba Popiel-Hoffmann, Shivapriya Große-Lohmann. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

5.-7.7. Asana Intensiv - Sonne und Mond im Gleichgewicht

Neues Erleben von ausgleichenden und aktivierenden Atemübungen, Sonnen- und Mondgebete, Koordinationsübungen und Asanas. Das führt zu einem Ausgleich der beiden Grundenergien Sonne und Mond, Wärme und Kälte, Intellekt und Intuition, Gedanke und Gefühl, Anspannung und Entspannung, Anstrengung und Loslassen. Gute körperliche Kondition nötig. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Adishakti Stein. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €



5.-7.7. Ayurveda Hand-massage

Du lernst eine wohltuende Ölmassage für die Hände zu geben. Hände werden im Alltag stark beansprucht. Durch das Massieren werden Verspannungen gelöst, Gelenke wieder beweglicher und der Pranafluss angeregt. Handmassagen wirken beruhigend und harmonisierend. SL: Gundi Nowak. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

5.-7.7. Business Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung

Einstiegs-/Orientierungsseminar. Hier bekommst du alle nötigen Informationen, um Yoga aktiv in Unternehmen anzubieten. Mit hilfreichen Tipps erfahrener Business-Yogalehrer. SL: Dr. Hans Kugler. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

5.-7.7. Cross Yoga

Cross Yoga ist die sinnvolle Verbindung funktionellen Trainings mit Yoga. Elemente des Cross Fit werden gebunden an Asanas und verschmelzen somit zu einem effektiven Ganzkörpertraining. SL: Ravi Ott. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

5.-7.7. Die Glücks-Schwangerschaft

Eine Seele will in die Welt kommen - ein kosmisches Ereignis, zu dem du beigetragen hast. Durch bewusstes Atmen, intuitive Kommunikation, spielerisches Bewegen und deine innere Göttin ebnest du einen Lichtpfad für die kleine Seele. Durch Klangräume und Körpermudras erlebst du eine erfüllte harmonische Schwangerschaft. Mit Elementen aus Yoga, Feldenkrais, Eurythmie, Atemtherapie, Chi Gong. SL: Hagit Noam. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

5.-7.7. Die Kathopanishad - Über den Sinn des Lebens und das Geheimnis des Todes

Die Kathopanishad ist eine der berühmtesten klassischen Upanishaden. Sie enthält den Dialog von Nachiketas mit Yama, dem Gott des Todes, wo es um den höchsten Sinn des Lebens und die Überwindung der Sterblichkeit geht und erklärt Grundprinzipien des spirituellen Wegs. Bekomme einen Zugang zu der archaisch-mystischen Sprache. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Veda Chaitanya. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



5.-7.7. Die Kunst Entscheidungen zu treffen und die „Psychologie der Wahl“

Wie treffe ich (richtige) Entscheidungen inmitten einer sich ständig verändernden Welt, mit ihrer Vielzahl von Wahlmöglichkeiten? Lerne systematische konstruktive Schritte: Deinen Platz, deine Aufgabe und Verantwortung in der Gesellschaft und der Welt klar zu verstehen, dich selbstbewusst im Leben, in deinem sozialen Umfeld verankern. Ein Seminar, das dein Leben bereichern und viel Potential freisetzen kann! SL: Radharani Priya Wloka. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU **5.-7.7. Drumming Hands**

Erlerne auf einfache Weise die Basics für das Spielen einer Djembe, für die Kirtan Begleitung oder das Solo spielen. Lass dich inspirieren, mehr Rhythmus in dein Leben zu integrieren. SL: Bernardo Juni. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



5.-7.7. Indischer Tanz und Yoga

Der klassische indische Tanz ist eine über dreitausend Jahre alte, bis ins Detail ausgereifte Tanz- und Schauspielkunst als Ausdruck der Liebe zum Göttlichen. Eine dynamische und sehr körperorientierte Form des Yoga für Harmonie von Körper, Geist und Seele. Du erhältst eine Einführung in die Grundtechniken, den Gebrauch der Handgesten, die Rhythmik und die philosophischen und mythologischen Hintergründe dieser Kunst. SL: Anna Grover. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

5.-7.7. Klangtherapie im Yogaunterricht - Yogalehrer Weiterbildung

Du möchtest Klangschalen und/oder Gongs im Yogaunterricht einsetzen? Hier lernst du wie. SL: Vani Devi Beldzik. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

5.-7.7. Lichtpunktarbeit

Die befreiende Kraft der Emotionen. Lichtpunkt-Arbeit verbindet Elemente aus der Gestalttherapie, Familienaufstellung, Meditation, Kinesiologie, Atemarbeit, Traumarbeit und Reinkarnationstherapie. Du bekommst Einblicke in dein Unterbewusstsein und erlebst eine neue Art von Befreiung und Frieden. Mit viel praktischer Gruppenarbeit. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

5.-7.7. Mut tut gut - Yoga für Kinder von 3-6 Jahren

Du lernst Asanas für Mut und Stärke. So wandelst du dich in einen tapferen Helden und erlebst mutig viele spannende Abenteuer. SL: Marcel Scherreiks. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

5.-7.7. Sieben bunte Zauberkugeln - Chakras und ihre Bedeutung für uns - Yoga für Kinder 7-12 Jahre

SL: Anja Völlings. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

5.-7.7. Raja Yoga 4 - Kaivalya: Die Befreiung

Höhere geistige Kräfte und wie du sie nutzen kannst. Karma und Wünsche und wie du sie überwinden kannst. Kaivalya, die höchste Befreiung und wie du sie erreichen kannst. Besprechung des 4. Kapitels des Yoga Sutras. Für ernsthafte Aspiranten. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Sukadev Bretz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

5.-7.7. Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui

Für alle, die bereits die Ausbildung in den ersten 2 Graden haben und die eigene Praxis vertiefen wollen. Der 3. und 4. (Lehrer-Grad) können zusammen gebucht werden. Teilnahmevoraussetzung Reiki 1 und 2. SL: Bhajan Noam. MZ 226 €; DZ 259 €; EZ 294 €; S/Z/Womo 201 €

5.-7.7. Selbsterfahrung mit Capoeira-Tanz und Yoga - für Anfänger und Geübte

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kampfkunst mit musikalischen, tänzerischen und akrobatischen Elementen. Kreativität, Improvisation, das Miteinander und das fördernde Gemeinschaftsgefühl stehen im Mittelpunkt. Capoeira stärkt die physische und psychische Entwicklung, fordert Disziplin und schafft Erfolgserlebnisse. Ideal kombinierbar mit Yoga und leicht erlernbar. SL: Madlen Seidewitz, Jana Krützfeldt. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

5.-7.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Sybille Schütz. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

NEU 5.-7.7. Shiva – der Urschamane

Shiva hilft uns, die Welt und das kosmische Spiel zu durchschauen. Er ist der ruhende Pol in der Schöpfung und doch auch der Zerstörer der Illusion. Du wirst durch seine Augen, die Welt erblicken und so tief in die Wirklichkeit eindringen und wie Shiva das eine Unendliche in ihr wahrnehmen. Mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen. SL: Satyadevi Bretz.

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



5.-7.7. Yoga angepasst an deinen Bewegungsapparat

Entdecke wie die unterschiedlichen Knochenformen deine Yogapraxis beeinflussen. Erkenne die Grenzen und Möglichkeiten des Skeletts bei der Yogaübung. Wenn Menschen Asanas üben, dann fühlt sich die gleiche Asana für jeden unterschiedlich an, auch wenn es äußerlich gleich aussieht. Du lernst deine Begrenzungen und die deiner Schüler verstehen und damit umzugehen. SL: Adinath Zöllner.

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

NEU 5.-7.7. Power, Macht und Demut

Macht ist überall, auch in spirituellen Intuitionen. Wir werden Muster der Macht in uns erforschen und Mechanismen der Macht verstehen lernen. These: Es gäbe weniger Konflikte, wenn jeder sich seiner eigenen Macht bewusst wäre und seine Ohnmacht wertschätzen kann. Spiritualität heißt auch, Gegensätze zu vereinen. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. SL: Susanne Siringhaus.

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



5.-7.7. Yoga Nidra – Schlaf des Yogi

Einführung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra – entwickelt von Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. SL: Michael Büchel.

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

5.-7.7. Yoga und Laufen – der Durchbruch für deine geistige und körperliche Fitness

Yoga bietet mit seinen Atem-, Koordinations- und Flexibilitätsübungen eine exzellente Ergänzung zum Konditions- und Krafttraining des Laufens, deren Vorteile erfolgreich in Spitzen- und Profisport genutzt werden. Mit theoretischen Grundlagen zu Yoga, Lauf- und Trainingslehre. Bad Meinberg und Umgebung bieten idyllische Laufstrecken im Teutoburger Wald, von sanft bis fordernd. Voraussetzung: Normale bis gute körperliche Fitness. SL: Radharani Birkner.

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

7.-12.7. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

7.-10.7. Feldenkrais und Yoga

Mit dieser sanften Methode kannst du deine Bewegungen wieder zurück zu ihrer natürlichen integralen Funktion bringen. Körperliche Einschränkungen und emotionale Blockaden können gelöst werden. Du erlernst eine ganzheitliche Wahrnehmung und Körperschule, die auch in den Asanas neue Dimensionen eröffnet. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Hagit Noam.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €



7.-12.7. Autogenes Training Kursleiter Ausbildung

Lerne Menschen in Kursen und Seminaren mit dem Autogenen Training in die Entspannung zu führen. SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



NEU 7.-12.7. Ayurveda Yogapraxis

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, Entspannungstechniken, Pranayamas, Mantras und Meditationen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Kuldeep Kaur Wulsch. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

7.-12.7. Edelstein Massage Ausbildung

Anwendungen und Wirkungen von Edelsteinen in Massagen; Massagetechniken, Akupressur, Chakra Massage, Edelsteinkunde uvm. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

NEU 7.-12.7. Mantra, Bhajan und Kirtan mit Veda Chaitanya

Erfahre die Unterschiede zwischen Mantras, Stotras, Shlokas, Bhajans, Kirtans und vieles über die Geschichte der Mantras, sprachliche Aspekte und Klang. Mit typischen Audio- und Videoaufnahmen aus Indien. Versuche, diese Mantras so wie in Indien zu chanten. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Veda Chaitanya.

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

NEU 7.-12.7. Spirituelle Erlebniswoche in der Natur

Es erwartet dich eine Erlebniswoche besonderer Art. Freude und Leichtigkeit stehen im Fokus. Lasse dich ein auf die Vielfalt und Fülle der Spiritualität und schöpfe aus ihr. Tanke auf durch Tanz, Natur, Singen, Rituale, Meditation und Yoga. Du erhältst viele nützliche Tipps für deinen Alltag. SL: Gauri Bade.

€; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

7.-12.7. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



NEU 7.-12.7. Themenwoche: Die zwei Wege des Bhakti Yogas und der Bhakti Yogi Jesus

Profitiere von dem gedanklichen Austausch mit Ram Baba, einem Kenner der vedischen Literatur. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. SL: Ram Baba Riccardo Monti.

7.-12.7. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S.8. SL: Radharani Birkner.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

7.-12.7. Yoga for you!

Enjoy a week of inspiring yoga classes, meditations, lectures and workshops at Germany's largest yoga centre. You will take part in daily asana classes and have the opportunity to dive deeper into your practice by using mantras, mudras and pranayama techniques. Recharge your batteries. SL: Kaivalya Meike Schönknecht. MZ 296 €; DZ 377 €; EZ 461 €; S/Z/Womo 230 €

7.-12.7. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! SL: Carmela Giordano. SL: Anja Völlings. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €



7.-14.7. Asana exakt Yogalehrer/in Ausbildung

Vertieftes Asana-, Unterrichts- und Anatomie-Know how, um deinen Yogaunterricht gesund, effektiv, exakt auf die Konstitution und die Möglichkeiten deiner Teilnehmer auszurichten. SL: Wolfgang Keßler.

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

7.-14.7. Yoga Gesundheitsberater/in Ausbildung

Lerne Menschen umfassend bei Gesundheitsfragen aus ganzheitlicher Yoga Sicht zu beraten. Du kannst Tipps geben zum Umgang mit Stress in Beruf, Partnerschaft, Familie etc. SL: Ma Deva Rany Serra.

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

7.-21.7. Reiki Lehrer Intensiv Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (4. Grad)

Für alle, die bereits die Ausbildung in die ersten 3 Reiki-Grade haben und nun auch unterrichten bzw. die eigene Praxis vertiefen wollen. SL: Bhajan Noam.

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

7.7.-4.8. Yogalehrer Ausbildung English

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Anerkanntes Zertifikat. Die Ausbildung ist auf English ohne deutsche Übersetzung. SL: Meera Karanath, Harilalji. MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €

10.-14.7. Reiki 1. Grad Ausbildung nach Dr. M. Usui

Der Reiki 1. Grad eröffnet dir u. a. die Fähigkeit, Reiki zu kanalisieren, dir selbst und anderen durch Handauflegen die Reiki-Energie zu übertragen. SL: Bhajan Noam. MZ 392 €; DZ 457 €; EZ 525 €; S/Z/Womo 341 €

12.-14.7. Achtsam Sein im Hier und Jetzt

Mit der Achtsamkeit bringst du Körper und Geist zusammen und bist ganz präsent im gegenwärtigen Augenblick. Jeder Moment ist ein kostbares Geschenk. Mit praktischen Übungen, Meditationen für den Alltag und Gesprächsrunden zum Austausch. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 12.-14.7. Asanas und die Kraft der Affirmationen

Vertiefe deine Yogapraxis durch das Wissen um die geistigen Wirkungen der Asanas. Gemeinsam erarbeiten wir Formulierungen, mit denen du dein Leben positiv verändern kannst und deine persönlichen Affirmationen für die Yoga Vidya Grundreihe. SL: Sarada Drautzburg. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

12.-14.7. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Devadas Mark Janku. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

12.-14.7. Kopfstand lernen

Intensives Arbeiten am Kopfstand mit Vorübungen, genauer Erläuterung der Technik und vielen hilfreichen Tipps und Tricks. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €



12.-14.7. Autogenes Training Aufbaukurs - Mittel- und Oberstufe

Bieten den AT-Übenden nach der Beherrschung der Grundstufe die Möglichkeit, tiefer an persönlichen Fragestellungen zu arbeiten. Du lernst mit deinen Teilnehmern individuelle Formeln zu verschiedenen Bereichen zu erarbeiten. Formelhafte Vorsatzbildungen. Teilnahmevoraussetzung: AT-Kursleiter Ausbildung oder vergleichbare Kenntnis der AT-Grundstufe. SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

12.-14.7. Ayurveda für die Frau

Stärke deine weibliche Urenergie durch verschiedene Rituale, Frauenmassagen und einen bewussteren Kontakt zur Mutter Erde. Du bekommst einen Einblick in die Frauenheilkunde. Wir besuchen u.a. ein mystisches Frauenlabyrinth und die Externsteine im Teutoburger Wald, wo schon viele Frauen tief berührende Erlebnisse hatten. Bitte Wanderschuhe mitbringen. SL: Jeannine Hofmeister. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 12.-14.7. Heilung der Kriegserfahrung deiner Eltern und Großeltern in dir

Bis heute sind in dir die Kriegserfahrungen deiner Vorfahren spürbar und behindern dich, frei und unbeschwert zu leben. Wir geben diese Themen mit geführten Heilmeditationen deinen Vorfahren in Liebe zurück. Dort können sie geheilt werden und du kannst deine eigenen Gaben entfalten. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. SL: Verena Kaczmarek, Dr. Gunnar Kaczmarek. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 12.-14.7. Hilfsmittel schlau eingesetzt - Yogalehrer Weiterbildung

Gestalte deinen Yogaunterricht individueller. Hilfsmittel oder Yoga Probs sind in jedem Praxislevel einsetzbar. SL: Gauri Daniela Reich. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 12.-14.7. Kennzeichen eines Erleuchteten

Erfahre, was einen Erleuchteten ausmacht. Inwieweit unterscheidet er sich von dir und mir? Wie kannst du deinen spirituellen Fortschritt daran messen? Und welche Übungen helfen dir, Merkmale eines Erleuchteten in dir selbst zu kultivieren? SL: Bharata Kaspar. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 12.-14.7. Meditieren mit Swami Yatidharmanan

Lasse dich von Swami Yathidharmanandas Energie und Enthusiasmus anstecken, dein inneres spirituelles Feuer (neu) entfachen! Du nimmst eine Fülle von Ideen, Inspiration und Motivation in deinen Alltag mit. U.a.: Deine Praxis stabilisieren und vertiefen. Deine Intuition erweitern. Umgang mit Stress, Ärger und Ängsten. Klarheit und persönliche Transformation. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Yatidharmananda. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 12.-14.7. Panduranga Yoga

Panduranga ist ein Name von Krishna, die Flöte spielende Gottheit und bedeutet: „der die Menschen mit seiner Musik zur Begeisterung bringt“. Du singst Mantras und spirituelle Lieder, dein Becken wird gelockert, die Atmung aktiviert und die Kundalini, die aufgerollte kreative Energie, geweckt. SL: Panduranga Bayreuther. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

12.-14.7. Sieben bunte Zauberkugeln - Chakras und ihre Bedeutung für uns - Yoga für Kinder 7-12 Jahre

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

12.-21.7. Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

MANTRA SOMMER FESTIVAL 7. - 12. JULI 2019

KIRTAN * KONZERTE * WORKSHOPS * SOUL FOOD * ACRO YOGA
VINYASA FLOW YOGA * HEALING AREA * MANTRA YOGASTUNDEN



ANMELDUNG & INFOS: WESTERWALD@YOGA-VIDYA.DE & MANTRASOMMERFESTIVAL.COM



NEU 12.-14.7. **RELAX-YOGA**

Erholung pur! Durch achtsames, sanftes Yoga, Tiefenentspannung, wohltuende Klangreisen und Meditationen kann deine Seele ausatmen, der Geist zur Ruhe kommen und der Körper die heilende Wirkung der Tiefenentspannung erfahren. Die transformative Gongmeditation macht dieses Seminar zu einem ganz besonderen Erlebnis. SL: Sanja Müller-Hübenthal. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



12.-14.7. Schamanischer Frauenkreis
Frauen und Natur gehören einfach zusammen. Wo drückt sich das schöpferische Prinzip so stark aus wie in der Natur? Du wirst an verschiedenen Kraftorten, wo die weibliche Urkraft besonders hoch ist, Rituale durchführen und den weiblichen Hauch der Stille einatmen. Heilung und Transformation können dabei entstehen. SL: Satyadevi Bretz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 12.-14.7. **Spiritual Warrior Yoga**

Du stärkst auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene deine "Heldenkraft" – deine kreative Dynamik! Wir verbinden uns mit der allumfassenden Kali-Energie der Veränderung und bauen Mut, positiven Glauben und Power auf! Yoga Geschichten, Meditationen und Fantasiereisen geben zusätzliche Tiefe. SL: Jana Krützfeldt. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

12.-14.7. Weg mit der Brille – Yoga für die Augen

Lerne eine Vielzahl an Übungen aus dem Yoga und verwandten Gebieten für die Augen. Du wirst staunen, welche positive Wirkungen mit regelmäßigen Augenübungen zu erreichen sind. Aus eigener Erfahrung gibt Susan viele Übungen weiter. SL: Susan Holze-Apell. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

12.-14.7. Yoga ab 50

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist zu stärken. Regelmäßig praktiziertes Yoga erschließt dir eine neue Persönlichkeit. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist und was du für deine Gesundheit sowie deine Person gewinnst. SL: Mirabai Seifert. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

12.-14.7. Yoga für Jugendliche – Sieben bunte Zauberkugeln – Chakras und ihre Bedeutung für uns

Ab 13 Jahren. SL: Anja Völlings. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

12.-21.7. Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Marcel Scherreiks. 12.-14.7.: MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €
12.-21.7.: MZ 333 €; DZ 407 €; S/Z/Womo 241 €

12.-14.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

12.-14.7. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Anjali Gundert. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €



12.-21.7. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A5/F5 – Atma Bodha – die Erkenntnis des Selbst

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Atma Bodha“ von Shankaracharya. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Chandra Cohen, Kay Hadamietz. MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1000 €; S/Z/Womo 582 €

14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. SL: Sukadev Bretz.

14.7. Om Namo Bhagavate Sivanandaya-Singen

12 Stunden Singen des Mantras Om Namo Bhagavate Sivanandaya. Swami Sivanandas Gegenwart – und damit die aller Meister/innen – wird stark erfahrbar. Ihr wechselt euch nach mehreren Stunden beim Singen ab. Von 8-20h.

14.7. 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. 10:00-18:45 Uhr. 63 €

14.-19.7. Asana intensiv – 108 Variationen

Wir üben jeden Tag klassische Yoga Asanas, sodass wir am Ende der Woche 108 Übungen kennen. Mit vielen Variationen, viel Spaß und zur Vertiefung oder Auffrischung der eigenen Asana-Praxis. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Fabian Belser. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



4.-19.7. Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung

Lerne Gruppen oder Einzelpersonen in der Stressbewältigung zu begleiten. Schutz vor der Stressfalle. Gegenmaßnahmen. Ausstieg aus der Opferrolle. SL: Kati Tripura Voß. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



14.-19.7. Die Magie der Berührung im Ayurveda

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. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Veda Chaitanya. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



14.-19.7. Ferienwoche mit Swami Yatidharmananda

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Yatidharmananda. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

14.-19.7. Kids backen und kochen vegan – Yoga für Kinder von 3-6/ 7-12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes auf veganer Basis. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €



14.-19.7. Kriya Yoga Intensiv

Einführung ins Kriya Yoga – Meditationspraxis eines höheren Zeitalters. Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga. Swami Bodhichitananda unterrichtet die grundlegenden Techniken des Kriya Yoga, u.a. „Das Prinzip der Meditation auf den Atem und die Praxis von Hamsa“ und „Anahata Shabdha – die Kraft von OM und Klang in der Meditation“ sowie ergänzende Asanastunden. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda. MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €; S/Z/Womo 335 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

14.-19.7. Meditative Tiefe in den Yogaunterricht bringen – Yogalehrer Weiterbildung:

Wie kannst du noch mehr Tiefe in deinen Yogaunterricht bringen, Menschen Klarheit geben, tiefe Entspannung und Meditation in den Asanas erfahren lassen? MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

14.-19.7. Mental Yin Yoga

Mental Yin Yoga ist eine Synthese aus Yin Yoga, mentalen Ausrichtungs-Prinzipien, Pranayama, Energielenkung, Achtsamkeit und Meditation. Du lernst die wichtigsten Yin Yoga Stellungen und wie du sie in die Yoga Vidya –Reihe oder andere Übungssequenzen einbauen kannst. In den anschließenden Meditationen wird die Wirkung des Yin Yoga vertieft und intensiviert. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



14.-19.7. Stilles Sein und Power Shine

In den Seminar Sessions wirst du höhere Vibes tanken und damit spielerisch umgehen lernen. „Hands on“ Aura Healing, Sound Yoga, ved-agamic tattvas, tiefe Stille und Power Flow Manifestations. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. SL: Jens Paasche. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



14.-19.7. Themenwoche: Spiritual Art Journaling

Probieren den Trend aus den USA: Setze dich mit spirituellen Schriften, Texten künstlerisch auseinander. Offen für alle. Siehe S. 7. SL: Stefanie Oberländer.

14.-19.7. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. SL: Shanti Wade. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

14.-19.7. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

14.-19.7. Yoga Ferienwoche – Mantras

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Für alle, die ihre Yogaferien im Ashram mit viel Mantra-Singen und Mantraschwingung verbringen wollen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen, Yogastunden mit Mantra-Begleitung, gemeinsamen Kirtan- und Mantraworkshops. Urlaub einmal ganz anders – mit spiritueller Berührung, Tiefe und Herzensöffnung. SL: Devadas Mark Janku. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



14.-19.7. Yoga für Jugendliche – Fit und selbstbewusst mit Yoga – ab 13 Jahren

Genau das, was du brauchst – für die Schule, für mehr Konzentration und Energie, für einen geschickten Umgang mit dir selbst, mit deiner Familie und Freunden. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

14.-19.7. Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



14.-21.7. Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)

Du lernst Yoga-, Atem- und Kriya- (Reinigungs-) Techniken sowie spezielle Ernährungsempfehlungen kennen, mit denen du Krankheiten wie Asthma, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündungen und allergischen Schnupfen vorbeugen kannst. SL: Claudia Persche, Ravi Persche. MZ 683 €; DZ 798 €; EZ 918 €; S/Z/Womo 593 €

14.-28.7. Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. SL: Galit Zairi. MZ 1.218 €; DZ 1.446 €; EZ 1.683 €; S/Z/Womo 1.036 €

14.-28.7. Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung

Für alle, die mit Kindern Yoga üben wollen. SL: Lalita Furrer-Hübner, Kavita Pippon. MZ 1.218 €; DZ 1.446 €; EZ 1.683 €; S/Z/Womo 1.036 €

14.7.-11.8. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Maheshwara Mario Illgen, Nirmala Erös, Adinath Zöller. MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €

14.7.-8.9. Gurukula Yogalehrer Ausbildung

2-monatige Yogalehrer Ausbildung mit Karma Yoga Praxis, in Anlehnung an das traditionelle Gurukula-System. Für besonders intensiven spirituellen Fortschritt und Lernen auf allen Ebenen. SL: Mirabai Seifert. MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €

16.7. Guru Purnima

Der Vollmondtag des Guru. 18-22 Uhr. SL: Sukadev Bretz.

16.7. Mantra-Konzert mit Frauke Richter

21:10 - 22:00 Uhr.

16.7. Om Namo Bhagavate Sivanandaya-Singen

Von 8-20h - 2 Stunden Singen des Mantras Om Namo Bhagavate Sivanandaya. Swami Sivanandas Gegenwart – und damit die aller Meister/innen – wird stark erfahrbar.



17.-21.7. Reiki 2. Grad Ausbildung nach Dr. M.Usui

In dem Reiki 2. Grad lernst du u. a. die Reiki-Energie verstärkt, gezielt und über räumliche sowie zeitliche Distanz hinweg einzusetzen. Teilnahmevoraussetzung: Reiki 1. SL: Bhajan Noam. MZ 392 €; DZ 457 €; EZ 525 €; S/Z/Womo 341 €

19.-21.7. Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen

Komme, wie von selbst, in die Magie der Steine durch Öffnung des heiligen Raumes und das bewusste Durchschreiten der Baumtore an dem sagenumwobenen Platz. Widme dich dem Heil- und Visionsstein, wo schon Menschen aus aller Welt Heilung und Visionen bekommen haben. SL: Narayani Kreuch. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 19.-21.7. Meditation Now!

Erlerne Techniken, die dich ins Hier und Jetzt holen und dich in die Meditation führen. Austausch über die gemachten Erfahrungen und Betrachtung, wie du mit möglichen Hindernissen in der Meditation umgehen kannst. SL: Archaná Müller. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

19.-21.7. Bereit für die Liebe

Wenn Alleinsein schmerzt oder die Beziehung problematisch wird, du dich nach einer erfüllten Partnerschaft sehnst, kann Yoga helfen, eigene Verletzungen aus der Vergangenheit bewusst zu machen und durch Liebe zu ersetzen. Du lernst an diesem Wochenende, dich selbst ganz anzunehmen und Liebe als Teil deines Weges zu erfahren. SL: Shivani Grote. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

19.-21.7. (Kleine) Piraten in Bad Meinberg – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Bist du mutig genug, dich den Piraten zu stellen und am Ende selbst einer zu werden? Wild und verwegen, listig und schlau – das sind die Eigenschaften eines richtigen Kapitäns und seiner Crew. Du lernst die echten Piratenregeln kennen. SL: Marcel Scherreiks. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



19.-21.7. Der königliche Weg des Ashtanga Yoga

Der achtstufige Weg des Yoga Sutra von Patanjali. Du lernst die Raja Yoga Philosophie, sowie die dazugehörigen Meditationstechniken kennen und in dein Leben zu integrieren. Durch die tägliche Praxis und das Studium verschiedener Raja-Yoga Schriften wird dein Sadhana eine große Tiefe erlangen, die dich zu neuen Höhen führt. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda. MZ 187 €; DZ 220 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 162 €



19.-21.7. Mantra-Yoga Intensivpraxis mit Katyayani

Du erfährst die tiefe Kraft der Mantras. Mantra Japa, die Wiederholung von Mantras, weckt Hingabe, Glückseligkeit und Gottesbewusstsein. Du übst Pranayama, Asanas und Meditation mit ausgewählten Mantras. Das Hören der Mantras und eigene Mantrarezitation führt dich nach Innen und ganz leicht zu freudvoller Konzentration. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Katyayani. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



19.-21.7. Marmas bei Schmerzen

Marmas sind Vitalpunkte/Felder auf der Haut, an denen es eine spezielle Verbindung von Bewusstsein und Körperphysiologie gibt. Die Arbeit mit den Mahamarmas (entsprechen den Hauptchakras) als auch ausgewählter Nebenmarmas eignet sich zur positiven Beeinflussung von Schmerzzuständen. Mithilfe verschiedener Techniken lernst du, die Kraft der Marmas für dich zu nutzen. SL: Julia Lang. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

19.-21.7. Mudra-Yoga

Mudras sind Handhaltungen die deine tägliche Yogapraxis unterstützen. Sie sind leicht auszuführen, fördern die Konzentration, den Pranafluss und helfen bei Nervosität und Schlafstörungen. SL: Kati Tripura Voß. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 19.-21.7. NIA -
getanzte
Lebensfreude

Eine NIA Stunde (N=neuromuskuläre I=integrative A=Action) bringt dich unmittelbar ins Hier und Jetzt, in deinen Körper. Elemente aus den Bereichen Tanz, traditionellen Kampfkünsten und heilenden Körpertherapien (u.a. Hatha Yoga) fließen in NIA zusammen. NIA tanzen zaubert ein Lächeln auf dein Gesicht! Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.
SL: Anne Madhavi Kapretz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

19.-21.7. Yoga für Hochsensible

Hochsensibilität ist eine Gabe. Hochsensible Menschen nehmen mehr Informationen auf und sind schneller überstimuliert. Du erfährst welche besonderen Fähigkeiten und Bedürfnisse Hochsensible haben. Wie kannst du als hochsensible Person dich und deine Grenzen besser wahrnehmen und schützen, und wie können Yoga und Meditation dabei unterstützend wirken. SL: Shaktidas Schüler.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

**19.-21.7. Yoga für Jugendliche -
Cool Teens-"Abenteuer ICH"**

Tauche ein in die faszinierende Welt des Yoga - du lernst eine Menge, was dir gut tut, dir den Schulalltag erleichtert, dich und deinen Körper als Freund wahrnehmen, Stärken und Schwächen zu zeigen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Yoga sorgt dafür, dass du dich wohlfühlst und Spaß hast an deinen Hobbys wie Sport, Musik oder Kreativität. Ab 13 Jahren. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

**19.-21.7. Summerfeelings -
Workout und Yoga**

Du trainierst, aber dir fehlt Yoga? Du machst Yoga, würdest aber gern mehr für deine Fitness tun? Und du willst beides, am besten gleichzeitig? Das geht! Du lernst den sportlich-körperlichen Aspekt von Hatha Yoga kennen und kannst ganz individuell die tiefen, meditativen Parts einbauen. So kannst du leicht dein eigenes Workout durch Yogatechniken ausbauen oder deine Yogapraxis auch als Workout nutzen.
SL: Jasmin Iranpour.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 19.-21.7.
YONIverse -
Meditationen und
Inspirationen rund um das
schönste Thema der Welt

Diese Tage sind deiner wunderbaren Yoni gewidmet. Im sicheren Frauenkreis gehen wir auf liebevolle Entdeckungsreise in unseren Schoßraum. Mit im Gepäck sind Meditationen, Yoni-Yoga, Becken-Tanz, Kreativ-Sein und viel Inspiration zum Üben daheim.
SL: Tamara Maria Stelzer.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

**19.-21.7. Yoga und Meditation
Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Marlene Medalasa Mensendiek.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

**19.-28.7. Systemisches
Familienstellen Ausbildung**

Du lernst Ordnungsprinzipien und Dynamiken kennen, nach denen ein Familiensystem funktioniert, Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten der systemischen Familienstellung. Trance als Mittel der Einzelarbeit. SL: Tenzin Leickert.
MZ 805 €; DZ 953 €; EZ 1104 €; S/Z/Womo 687 €

21.-26.7. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. SL: Ananta Duda.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



21.-26.7. Ayurveda Wohlfühlwoche
 Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.
 MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



21.-26.7. Yoga Bodywork mit Elementen aus Ashtanga, Vinyasa und Jivanmukti Yoga
 Viele neue Varianten mit Schwerpunkten Standstellungen, Vorwärts-, Rückwärtsbeugen, Tipps/Tricks. Aus reichhaltiger Unterrichts- und Übungspraxis Maheshwaris fließen diverse Elemente ein. Ihr Unterrichtsstil ist fordernd und exakt, auch geprägt von französischem Charme und amerikanischer Leichtigkeit. Viel Praxis, wenig Theorie. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Maheshwari Cohen.
 MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

21.-26.7. Body Voice Process
 Erfahre Körper und Stimme als Ausdruck deines wahren Wesens. Die Übungen zeigen dir einen Weg zu einem kraftvollen und selbstbestimmten Sein und den Zusammenhang zwischen körperlich-energetischen Blockierungen und anbezogener geistiger und körperlicher Haltung. Du lernst wieder achtsamer mit dir selbst umzugehen. SL: Hagit Noam.
 MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

21.-26.7. Energietrainer Ausbildung
 Lerne, Energietraining anzubieten und durchzuführen. SL: Kati Tripura VoB.
 MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

21.-26.7. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde - 3-6/ 7-12 Jahre
 Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren und in den Yogastunden die Elemente. Wir basteln mit Naturmaterialien, erzählen uns am Lagerfeuer spannende Geschichten, gehen schwimmen, trommeln, basteln und führen aufregende Experimente durch. SL: Marcel Scherreiks.
 MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

21.-26.7. Kundalini, Tantra & Yantra
 Das Erwecken der Kundalini-Kraft ist der Schlüssel zum höheren Yoga, zu mehr Energie, größerer Erfüllung im Leben und spiritueller Erleuchtung. Swami Bodhichidananda als erfahrener Yogameister führt dich durch Theorie und Praxis des Kundalini Yoga und Tantra. Besonders: Visualisierung, Meditation, Arbeit mit Chakras, Nadis, Yantras, insbesondere mit dem Sri Yantra, dem höchsten und geheimsten aller Yantras, um die Shakti, die Kundalini Kraft zu erwecken. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda.
 MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €; S/Z/Womo 335 €

NEU 21.-26.7. Lass die Seele baumeln - mit Klang und Entspannung hinein ins wahre Sein
 In diesen klangvollen Tagen wollen wir gemeinsam Räume erschaffen, so dass wir uns alle einfach nur wohl fühlen können. Dazu gehören neben klangvollen inneren Reisen auch gemeinsames Tönen und einige Mantra Yoga Stunden. SL: Tobias Weber.
 MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

21.-26.7. Themenwoche - Chandra Cohen spricht über Vedanta
 Chandra Cohen, ein wahrer Meister des Vedanta, lehrt dich angeborene Unwissenheit durch Unterscheidungskraft zu beseitigen. Studiere mit ihm die Perlen des Vedanta, Texte von Shankaracharya: höre, denke nach, meditiere und verwirkliche. Offen für Alle. Siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Chandra Cohen.

21.-26.7. Yoga für Jugendliche - Cool Teens-"Abenteuer ICH"
 Tauche ein in die faszinierende Welt des Yoga - du lernst eine Menge, was dir gut tut, dir den Schulalltag erleichtert, dich und deinen Körper als Freund wahrnehmen, Stärken und Schwächen zu zeigen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Ab 13 Jahren.
 MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

21.-26.7. Yoga Ferienwoche
 Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
 MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

21.-26.7. Yoga und Wandern
 Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.
 MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

21.-26.7. Yoga zum halben Preis
 Schöne dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen - täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner.
 MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

NEU 21.-26.7. Zyklus Zauber - Dein Menstruationszyklus als Geschenk
 Tauche ein in dein Zyklus-Rad, mit all seinen Auf's und Abs. Du durchspürst die einzelnen Phasen mit Yoga, Ritual, Klang, Natur und Kreativität und wirst dabei vom Frauenkreis getragen. Inklusiv Script voll praktischer Hilfsmittel, Tipps und Inspirationen für deinen Alltag. SL: Tamara Maria Stelzer.
 MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



Das Shivalaya-Retreatzentrum

... im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg steht dir jederzeit für Rückzug, Stille, eigene Praxis zur Verfügung. Es ist ein Ort der Stille und Einkehr, der für alle Menschen offen sein will, die eine Zeit lang mehr nach innen gehen und die Tiefe ihrer eigenen Seele spüren wollen.

Wie kannst du im Retreatzentrum mit praktizieren?

Als Seminarteilnehmer/in in den Pausen oder komme einfach als Individualgast (ab 38 € pro Person / Nacht, einschl. Unterkunft und Verpflegung).

Die Teilnahme an den Programmen im Retreatzentrum ist kostenlos. Bei längeren Retreats wird Swami Nirgunananda, Zentrumsleiterin, dir gerne auch Tipps und spirituelle Anleitung geben. So kannst du hier besonders tief in die Meditation gehen.

21.–28.7. 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. SL: Satyam Joachim Clemens.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

21.–28.7. Shivalaya Stille Retreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditations-sitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu täglichen persönlichen Beratungsgesprächen. Vorkenntnisse in Meditation nötig. SL: Swami Nirgunananda.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

21.–28.7. Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. SL: Sukadev Bretz, Vani Devi Beldzik.

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

NEU 23.–26.7. Indisch Vegan Kochen mit Nalini

Lerne, wie du leckere indische Gerichte mit einfachen Gewürzen in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zubereitest – mit minimalem Kochaufwand. Pfannengerührt, gedünstet oder leicht gebraten. Du wirst staunen, wie schnell du leckeres indisch-veganes Essen zaubern kannst. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 271 €; DZ 320 €; EZ 371 €; S/Z/Womo 232 €



26.–28.7. Aradhana – Tantrische Herzensgebete

Ein Kurs für alle Suchenden, die sich auch im Alltag mit dem Göttlichen verbunden fühlen möchten, die die künstliche Kluft zwischen Alltag und spirituellem Leben überwinden möchten. Als langjährige direkte Schülerin von Swami Satyananda Saraswati, dem berühmten Begründer der Bihar School of Yoga, hat Dr. Nalini die systematischen Techniken des Aradhana Sadhana unmittelbar von diesem großen Meister gelernt und gibt sie mit großem Sendungsbewusstsein und Einfühlungsvermögen aus langjähriger eigener Praxis weiter. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 187 €; DZ 220 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 162 €

26.–28.7. Das Medizinrad – Schamanische Zeremonie

Die in den Himmelsrichtungen wirkenden Kräfte kennenlernen, mit ihnen in tiefen Kontakt treten und sie in ihrer Schönheit direkt erfahren. Durch das Entzünden der 20 Feuer im Medizinrad beginnen die spirituellen Energien auf dich zu wirken und du erlebst ihre heilende Atmosphäre – eine außergewöhnliche, die Lebenskräfte stärkende Erfahrung. Bitte mitbringen: 5 Steine, Kraftgegenstände, Grablicht, Feuerzeug, ein Glas mit Teelicht, Bio-Dinkelkörner, wetterfeste Kleidung, Decke, Sitzunterlage für draußen. SL: Jutta Qu'ja Hartmann.

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



NEU 26.–28.7. Europäische und ayurvedische Phytotherapie in der Hausapotheke

Europäischer und ayurvedischer Heilkräuter, klassifiziert nach ayurvedischen Richtlinien. Erfahre das grundlegende Konzept der ayurvedischen Pflanzenheilkunde: einzelne Pflanzen, die Darreichungsform, als auch der pharmazeutische Name. Verkostung verschiedener Heilpflanzen. SL: Kati Tripura Voß.

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

26.–28.7. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining, um das Bindegewebe geschmeidig und elastisch zu machen und integriere sie in deinen Yogaunterricht. SL: Claudia Bauer.

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

26.–28.7. Fußreflexzonen Massage Basisseminar

Regulierende, energetisierende und ausgleichende Massagetechniken für Körper, Geist und Seele. Für die Anwendung an sich selbst und anderen. SL: Bhajan Noam.

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

NEU 26.–28.7. Geschichten aus den Upanishaden

Lasse dich von Chandra, einem Meister des Vedanta, entführen in die faszinierende Welt der Geschichten und Mythen. Sie bringen uns grundlegende spirituelle Lehren und Weisheiten schön und unterhaltsam bei, so dass wir die höchste Botschaft der Upanishaden noch besser verstehen können. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Chandra Cohen.

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



NEU 26.–28.7. Goldene Zeiten – Vom Zauber der Wechseljahre

An diesem wildweiblichen Wochenende widmen wir uns den goldenen Wechseljahren. Wir feiern gemeinsam das Eintauchen in diesen neuen Lebensabschnitt der Fülle und Weisheit mit Ritual, Yoga, Musik, Tanz und kreativem Ausdruck. Praktische Hilfsmittel, Tipps und Inspirationen für deinen Alltag inklusive. SL: Tamara Maria Stelzer.

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

26.–28.7. Sandmandala gestalten und Yoga für Kinder von 3–6/7–12 Jahren

SL: Marcel Scherreiks.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

26.–28.7. Mantra-Singen und Yoga – Freude im Herzen

Klassisch indische Nada Klänge entführen dich tief in dein Herz. Ruhige Mantra Musik oder Latino Rhythmen erfrischen die Seele. Ausreichend Theorie und Praxis, wie Mantra Musik gestaltet wird: Mantras und Chakras, Stimmübungen für Nada Klänge und indische Musikskala, Rhythmus Übungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde.

SL: Gruppe Mudita.

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

NEU 26.–28.7. Flow for Balance

Praktiziere in fließenden, dynamischen Bewegungen. Dein kraftvoller Ujjayi Atem bildet dabei eine dich tragende Stütze. So wirst du fortgeschrittene Gleichgewichtsübungen ganz leicht halten können – Asana Intensiv. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Archaná Müller.

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



NEU 26.–28.7. School's out – Krafttanken mit Yoga und Natur!

Genieße deine Ferien mit Yoga, Entspannung und Meditation. Du lernst Yogaübungen und Meditationstechniken, um abzuschalten und dich mit Energie aufzuladen. Wir gehen viel in die Natur mit Zeit zum Durchatmen, Spaß und Spiel. Ab 13 Jahre. SL: Jana Krützfeldt.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

NEU 26.–28.7. Stimme und Prana

Mit jedem Atemzug reicherst du Prana in dir an, und das beeinflusst die Funktion aller Organe und jeder Zelle. Wenn wir Prana und Stimme in einem bewussten meditativen Prozess zusammen vereinen, erhöhen wir die energetische individuelle Ebene und erstellen eine ganz machtvolle und strahlende Energie, die nach außen und innen strahlt. SL: Hagit Noam.

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

NEU 26.–28.7. Tinnitus mit Ayurveda lindern

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. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Aruna Rajendran.

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

26.–28.7. Yoga für Jugendliche – Fit und selbstbewusst mit Yoga – ab 13 Jahren

Genau das, was du brauchst – für die Schule, für mehr Konzentration und Energie, für einen geschickten Umgang mit dir selbst, mit deiner Familie und Freunden.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

26.-28.7. Yoga Freundschafts-Wochenende

Buche 1 Seminar deiner Wahl und bringe kostenlos einen Freund mit. Gemeinsam raus aus dem Alltag, rein in die indische Ashramatmosphäre. Ein Yoga Wochenende zu zweit zum kleinen Preis! Als Yogaeinsteiger wählst du das Yoga und Meditation-Einführungsseminar, ansonsten ein anderes Seminar deiner Wahl. Mit der Anmeldung teilst du den Namen deines Freunds/Freundin mit, der/die kostenlos ein Parallelseminar besuchen möchte.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



26.-28.7. Yoga für Senioren - Yogalehrer Weiterbildung

Gestalte Yogaunterricht für Senioren: Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen. SL: Kavita Pippon.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

26.-28.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Bharata Kaspar.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

26.7.-2.8. Spirituelle Hypnose Grundausbildung

Moderne Trancetechniken mit Elementen aus der Hypnosetherapie können helfen, Ideen zu finden und Intuition zu stärken. SL: Susanne Siringhaus.
MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

26.7.-4.8. Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung

Lerne, Yogakurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten oder selbst älter sind. SL: Kavita Pippon.
MZ 805 €; DZ 953 €; EZ 1.104 €; S/Z/Womo 687 €

28.-31.7. Prana Yoga und geistiges Heilen

Pranayama bringt Kontrolle über den Geist und führt zu mehr Gesundheit und Vitalität. Indem wir unseren Pranakörper mit mehr Lebensenergie füllen, können wir diese auch zu anderen Menschen schicken. Das ist der Schlüssel der Geistheilung für sich selbst und andere. Swamiji leitet dich in Theorie und Praxis in Raja Yoga Pranayama und Hatha Yoga Pranayama an. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda.
MZ 249 €; DZ 298 €; EZ 348 €; S/Z/Womo 209 €

28.7.-2.8. Acro Yoga

Entdecke wie leicht und hilfreich es sein kann, Yoga mit einem Partner zu üben. Dieses Seminar stellt alle drei Disziplinen vor, die AcroYoga umfasst: Yoga, Akrobatik und Thai Massage.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

28.7.-2.8. Ganesha und seine Freunde - für Kinder 3-6/ 7-12 Jahre - Geschichten und Yoga rund um die Götter

Wir erfahren, warum Ganesha einen Elefantenkopf hat und warum Kali jedem die Zunge raus streckt, und machen natürlich auch viel Yoga.
MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

NEU 28.7.-2.8. Advaita Meditations Praxis

Die Upanishaden und die Bhagavad Gita enthalten Dutzende von Meditationen und Gebeten, die Upasanas genannt werden und dafür gedacht sind, unseren Geist zu konzentrieren und zu reinigen. Diese Meditationen sind als Tore zum inneren Frieden gedacht, um Selbsterkenntnis zu erlangen. In jeder Stunde wird eine neue klassische Meditation gelehrt. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Chandra Cohen.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

NEU 28.7.-2.8. Biologische Hormontherapie und Yoga

Hormone sind als chemische Botenstoffe unseres Körpers Nachrichtenübermittler zwischen Organen und Zellen. Störungen im Hormonhaushalt bringen uns aus dem Gleichgewicht. Durch Betrachtung persönlicher Faktoren und individueller Beeinflussung der Hormone (Yoga, Ayurveda, natürliche Hormonersatztherapie) werden hormonelle Störungen ausgeglichen. SL: Kati Tripura VoB.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

28.7.-2.8. Chakra - Heilung - Klang

Intensiviere deine Beziehung zu deinen Chakras durch Tönen und achtsames Atmen. Durch meditative Klang- und Atemübungen kannst du deinen Körper und deine Energien besser beobachten, Energien aktivieren und dort hinschicken wo sie benötigt werden. SL: Hagit Noam.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

28.7.-2.8. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Premajyoti Schumann.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

NEU 28.7.-2.8. Feel the Rhythm - mit Trommeln das Leben spüren

Du wirst 3 bis 5 verschiedene Rhythmen lernen und diese direkt mit Freude und Leichtigkeit spielen. Während du die Djembe mit deinen Händen berührst und den Herzschlag in deine Finger leitest, geschieht weit mehr als das hörbare Ergebnis. Du spürst das Leben im Einklang mit der Natur der Dinge. SL: Bernardo Juni.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

28.7.-2.8. Tattwa Shuddhi

Tattwa Shuddhi Sadhana ist ein tantrisches Übungssystem zur tiefgehenden Reinigung auf allen Ebenen. Das ganze Körper-Geist-System wird vorbereitet und fähig für höhere spirituelle Erfahrungen. Die Chakras und Nadis werden von Blockaden befreit. Als Resultat verjüngen sich spontan alle Körperprozesse, Heilung und Regeneration kann geschehen. Teilnahmevoraussetzung: Einige Jahre regelmäßige eigene Yogapraxis. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.
MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €; S/Z/Womo 335 €





NEU 28.7.-2.8.
Themenwoche: Hatha
Yoga – Praxis und Theorie

Profitiere von den langjährigen Erfahrungen einer renommierten Hatha Yoga Lehrerin aus den USA. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Maheshwari Cohen.

28.7.-2.8. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

28.7.-2.8. Yoga für Jugendliche – Cool Teens – "Abenteuer ICH"

Tauche ein in die faszinierende Welt des Yoga – du lernst eine Menge, was dir gut tut, dir den Schulalltag erleichtert, dich und deinen Körper als Freund wahrnehmen, Stärken und Schwächen zu zeigen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Yoga sorgt dafür, dass du dich wohlfühlst und Spaß hast an deinen Hobbys wie Sport, Musik oder Kreativität. Ab 13 Jahren. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €



28.7.-4.8. Ayurveda Lebensberater Ausbildung

Kompaktausbildung in praktischen Grundlagen des Ayurveda, für Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise. SL: Galit Zairi. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

28.7.-4.8. Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

Erarbeite dir Brücken zwischen Yoga und dem Wirtschaftsleben. Lerne Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu platzieren und zu vermarkten. SL: Hans-Peter Bayerl, Dr. Hans Kugler, Claudia Bauer.

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

28.7.-4.8. Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

Hier schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Du lernst, wie du in den Erst-Kontakt gehst und eine Anamnese erstellst. Baustein A der Psychologischen Yogatherapie. SL: Ute Zöllner, Shivakami Bretz.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

28.7.-4.8. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern.

MZ 460 €; DZ 575 €; EZ 693 €; S/Z/Womo 369 €

28.7.-7.8. Fußreflexzonen-Massage Ausbildung

Sich selbst und andere behandeln und überraschende Veränderungen erfahren: diese Massagetechnik ist vielfältig einsetzbar. Für Laien sowie in Heil- oder Pflegeberufen Tätige geeignet. SL: Bhajan Noam.

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

28.7.-4./9.8. Meditationskursleiter-Ausbildung

Erlerne Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.

SL: Sukadev Bretz, Vani Devi Beldzik.

28.7.-4.8.:

MZ 675 €; DZ 789 €; EZ 907 €; S/Z/Womo 584 €

28.7.-9.8.:

MZ 1.053 €; DZ 1.248 €; EZ 1.452 €; S/Z/Womo 897 €

28.7.-18.8. Kundalini Yoga Monat

Ein (fast) ganzer Monat zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Asanas mit speziellen Atem- und Konzentrationstechniken, machtvolle Pranayama Techniken. Bandhas, Mudras, Kriyas, Mantras, Yantras, Arati. Kundalini Meditations- und Tiefenentspannungstechniken. Faszinierende Workshops und Vorträge. Sonderbroschüre anfordern.

MZ 1.224 €; DZ 1.568 €; EZ 1.923 €; S/Z/Womo 952 €

2.-4.8. Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag – Yogalehrer Weiterbildung

Du bekommst Entspannungs- und Konzentrationstechniken für den Schulalltag an die Hand, die zusammen mit einer regelmäßigen Yogapraxis Harmonie in den Schulalltag bringen und die Gesundheit ganzheitlich fördern.

SL: Kati Tripura Voß.

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

2.-4.8. Cool Yoga – Techno Beats

Abenteuer Yoga mit Techno Beats – echt cool! Das kann man nicht beschreiben – das musst du erleben! Marcel freut sich auf ein cooles Wochenende mit euch! Ab 16. SL: Marcel Neuen.

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

2.-4.8. Gähnen Yoga

Gähnen ist eine natürliche Körperfunktion. Es dehnt uns, versorgt den Körper mit Sauerstoff, verbessert die Blutzirkulation, dient auch der Entspannung. Über verschiedene Experimente kannst du das Gähnen als eine ganzheitliche Erfahrung, um dich in einen tieferen Bewusstseinszustand bringen zu lassen – mit viel Freude und Lebendigkeit! SL: Hagit Noam.

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



2.-4.8. Geheimnis der Geisteskontrolle

Lerne machtvolle Techniken aus dem ganzheitlichen Yoga, um den Geist zu beherrschen, Zugang zum inneren Selbst zu erhalten und damit zum Höchsten zu gelangen. Geisteskontrolle ist die Grundlage für ein erfolgreiches und glückliches Leben, für Freiheit von Wünschen, zur Überwindung des Egos, zur Erfahrung Gottes. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 187 €; DZ 220 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 162 €



NEU 2.-4.8. Ayurveda im täglichen Leben

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. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Chitra Sukhu.

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



2.-4.8. Magische Naturrituale

Schöpfe Kraft und neue Inspiration, binde dich an deine Ursprünglichkeit an. Dabei helfen dir die Naturkräfte und feine Natur- und Engelswesen. In Ritualen werden die Himmels- und Erdentore geöffnet und dein Wesen kann sich im Vertrauen dem Fluss des Seins hingeben. Wir besuchen Kraftorte im Teutoburger Wald und in Bad Meinberg. SL: Gauri Bade.

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



NEU 2.-4.8. Ramayana – die Essenz des Yoga

Die Ramayana (von Valmiki) zeigt uns, wie Yoga zu leben und den Herausforderungen des Lebens zu begegnen ist. Sie beleuchtet den Sinn des Lebens. Wir können Gedanken aus dem Raja Yoga, Bhakti Yoga und auch Karma Yoga in der Ramayana finden. Schließe dich an, um diesen wundervollen alten yogischen Text zu erkunden. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka.

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

2.-4.8. Sieben bunte Zauberkekeln – Chakras und ihre Bedeutung für uns – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

2.-4.8. Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas mit gegenseitigem Helfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Ananta Duda.

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

2.-4.8. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditations-techniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab 13 Jahre. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

2.-4.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

2.-9.8. Shiatsu Massage Ausbildung

Lerne 4 grundlegende Shiatsu-Ganzkörperbehandlungen. SL: Ismail Wasawari.

MZ 639 €; DZ 754 €; EZ 873 €; S/Z/Womo 549 €

2.-9.8. Yoga Nidra Aufbaukurs – Yogalehrer Weiterbildung

Wirkungen von Yoga Nidra, Nyasa, Antar Mouna, Fokussierung und Konzentration, Chidakaasha Dharana Praxis. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

2.-11.8. Jugendübungsleiter für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche

Du bist zwischen 14 und 18 Jahre, möchtest tief ins Yoga eintauchen und Yoga an Leute in deinem Alter weitergeben? Dann bist du hier richtig! SL: Kavita Pippon.

MZ 333 €; DZ 407 €; EZ 633 €; S/Z/Womo 240 €

2.-11.8. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

MZ 333 €; DZ 407 €; S/Z/Womo 241 €



2.-11.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv B – Hatha Yoga Pradipika

Hatha Yoga – Eine Rolltreppe zum inneren Frieden in 9 Tagen. Detaillierte Besprechung der Hatha Yoga Pradipika. SL: Swami Saradananda, Christian Bliedtner.

MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1.000 €; S/Z/Womo 582 €

4.-9.8. Ayurveda Koch Ausbildung

Erlerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis. SL: Kuldeep Kaur Wulsch.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



NEU 4.-9.8. Bootcamp Yoga

Du praktizierst viel Yoga, würdest aber gern noch mehr für deine Fitness tun – also dich beim Sport mal richtig auszupowern? Bootcamp Yoga bietet dir beides gleichzeitig. Erfahre den sportlich-körperlichen Aspekt von Hatha Yoga, aber auch entspannende Workouts und Yogasessions zum Training von Koordination und Mobilität. SL: Shivani Grote.

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

4.-9.8. Chakra Healing Basisausbildung

Praktische Anwendungen für Chakra-Klärung und -Ausgleich mit Theorie zur Chakralehre. SL: Galit Zairi.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



4.-9.8. Hellseh Ausbildung

Hier lernst du Techniken, um deine hellseherischen Fähigkeiten zu entwickeln und parapsychologische Phänomene wahrzunehmen. SL: Chitra Sukhu.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

4.-9.8. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Sukadev Bretz.

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



4.-9.8. Meditations Retreat leicht gemacht

Aus seiner mehr als 35-jährigen eigenen Praxis heraus und dem Studium bei vielen Yogis und Meistern gibt Swami Bodhichitananda in diesem Retreat eine gründliche Einweisung und Vertiefung in Meditation und Pranayama, erst mit kürzeren und dann längeren Sitzungen. Gelegenheit zu persönlicher Beratung und Eingehen auf deine Fragen. Grundlage ist Swami Sivanandas Buch „Konzentration und Meditation“. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €; S/Z/Womo 335 €

4.-9.8. Sommer im Märchenwald – Yoga für Kinder 3-6/ 7-12 Jahre

Sommer, Sonne, Wind und Yoga Vidya. Stockbrot backen, im Zelt schlafen, Yoga machen, Schwimmen, Essen unter freiem Himmel, Spielen im Wald, Basteln, Singen, Klettern, Fußball spielen, Toben, Quatsch machen, durch die Nacht wandern, neue Freunde kennen lernen – das alles kannst du bei den Yoga Vidya Kids im Sommer erleben. SL: Marcel Scherreiks.

MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

NEU 4.-9.8. Themenwoche: Spirituelle Selbstbefragung

Wie ist mein gegenwärtiger spiritueller Status Quo und wie kann ich ihn benutzen um mich von hier aus weiter zu entwickeln? Möglichkeiten zur Weiterentwicklung mit Chandra Cohen. Mehr Infos siehe Seite 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Chandra Cohen.

4.-9.8. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

4.-9.8. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembeobachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Jochen Kowalski.

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

NEU 4.-9.8. Waldbaden - Shinrin Yoku Achtsamkeitswoche

Achtsamkeitswoche zum Entschleunigen und Selbstreflexion. „Waldatmosphäre einatmen“ - Die heilende Kraft der Natur wahrnehmen. Spüre dich. Achtsamkeitsübungen, heilende Klänge und Phantasiereisen. LandArt - absichtsloses erschaffen, MindArt Poesie - entdecke den Poet in dir. Was hält der Wald für dich bereit? Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Rucksack mitbringen. An einem Tag sind wir länger im Wald unterwegs und essen in der Natur. SL: Siddhi Bausch.

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



4.-9.8. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga, dem regenerativen „weiblichen“ Yogastil, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Arjuna Wingen.

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

4.-9.8. Yoga für Jugendliche - Cool Teens-"Abenteuer ICH"

Tauche ein in die faszinierende Welt des Yoga - du lernst eine Menge, was dir gut tut, dir den Schulalltag erleichtert, dich und deinen Körper als Freund wahrnehmen, Stärken und Schwächen zu zeigen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Yoga sorgt dafür, dass du dich wohlfühlst und Spaß hast an deinen Hobbys wie Sport, Musik oder Kreativität. Ab 13 Jahren. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

4.-11.8. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

4.8.-1.9. Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung

nach dem System des renommierten sVYA-SA-Instituts in Karnataka/Südindien, das sich am Aufbau der 3 Körper und 5 Hüllen orientiert. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Meera Karanath, Harilalji.

MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €

4.-11.8. Atemkursleiter Ausbildung

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten. SL: Ramashakti Sikora.

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



5.-9.8. Themenwoche: Noam Voice - eine neue Methode für eine ganzheitliche Stimme

Arbeite mit einer professionellen Sängerin daran deine Stimme zu entfalten. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. SL: Hagit Noam.

NEU 9.-11.8. Arbeit mit demTensor

Du erlernst die grundlegenden Techniken in der Arbeit mit dem Tensor, wie zum Beispiel Fragen mit „Ja“ und „Nein“ zu beantworten, einen guten Raum für die Arbeit mit dem Tensor zu schaffen sowie die Möglichkeiten und Grenzen der Tensorarbeit. Bitte Tensor mitbringen. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. SL: Prema Schlossorsch.

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

9.-11.8. Ayurveda Fussmassage

Du lernst eine einfache und wohltuende Öl-massage 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. SL: Gundi Nowak.

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



NEU 9.-11.8. Die ethische Basis des Yoga fühlen und erleben: Lehraufstellungen zu Yamas und Niyamas

Du wirst die Grundlagen des Yoga, die ethischen Werte zum Umgang mit sich selbst und anderen intensiv spüren und erleben. Lehraufstellungen helfen für tiefere Betrachtungen als es im Alltag oft möglich ist. Neue Zusammenhänge können sich zeigen und Blockaden aufgelöst werden. SL: Nilufar Dipa Zand.

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

NEU 9.-11.8. Hohe Energie-Ebenen aufrechterhalten

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

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

9.-11.8. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditations-techniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab 13 Jahre. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

NEU 9.-11.8. Kabbala Retreat

Die Kabbala ist eine mystische Tradition des Judentums. Wir werden in die Elemente der kabbalistischen Erlebnisse eintauchen (durch Meditation mit den Hebräischen Buchstaben), den „Sefirot Baum“ kennen lernen, mit der Natur in Verbundheit kommen - wir werden die Quelle unserer Seele und Seins erleben. Mit Musik und Tanz. SL: Hagit Noam.

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

9.-11.8. Raja Yoga Meditationen

Angeleitete Meditationen aus dem Yoga Sutra von Patanjali helfen dir, tiefer in die Meditation zu kommen. Als Meditations-Neuling bekommst du systematische Anleitung zu Stufen der Meditation. Wenn du schon länger meditierst, lernst du mit diesen Techniken deinen Geist noch besser zur Ruhe zu bringen, deiner Meditation neue Impulse und eine neue Tiefe zu geben. SL: Erkan Batmaz.

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



9.-11.8. Regeneratives Yoga

Körperliche und geistige Regeneration stehen im Mittelpunkt. Du hältst die Asanas meist passiv und führst sie mit Unterstützung von Hilfsmitteln aus, so dass du sie mit Leichtigkeit länger halten kannst. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Gauri Daniela Reich.

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



9.-11.8. Schamanismus, Naturspiritualität und Yoga

Komme zu intensiven Natur-Erlebnissen. Spüre Herzens-Öffnung, Heilung, Verbindung mit den Elementen und den Feinstoffwesen. Du lernst Wahrnehmungsübungen; Natur-Rituale an Kraftplätzen in der Umgebung. Diese Praktiken werden dir auch künftig Erdung, Heilung und große Freude durch Natur-Verbindung ermöglichen. SL: Shambhavi Lube.

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

NEU 9.-11.8. Yoga und Astrologie

Yoga und Astrologie - eine Einheit? Erschließe dir die Zusammenhänge der Sternenschau - Astrologie - der ältesten Symbolsprache und reichsten Wissenschaft der Menschheit. Yoga und Astrologie als zwei Wege zum exakt gleichen Ziel: Der Weg vom Ego/Ich zum eigenen, schöpferischen, kosmischen Selbst. SL: Arjuna Wingen.

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

9.-11.8. Yoga und Recycling Art - Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Wir basteln schöne und sinnvolle Dinge aus Resten und Abfällen. So verwenden wir z.B. Papier, Karton und Stoffe und es entstehen daraus tolle Sachen. Wenn du ein T-Shirt mitbringst können wir es verschönern, indem wir es bemalen oder etwas aufnähen. SL: Marcel Scherreiks.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

9.-11.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €



9.-11.8. Yogatherapie bei Essstörungen für Betroffene

Jeder Mensch muss essen. Ein normaler Vorgang. Über das Essen findet aber auch die Psyche ihren Ausdruck. Essstörungen sind ein Ventil. Das Verhältnis zum Essen ist daher oft geprägt von Gier, Lust, Freude, Scham, Furcht, Angst, Verweigerung, Schuld. Intensives Seminar in geschütztem Rahmen für Betroffene mit Magersucht, Bulimie, Binge Eating und Adipositas. Heilung und Transformation können entstehen. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. SL: Siddhi Bausch.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 9.-14.8. Heilende Rituale Ausbildung

Naturmethoden, Räuchern, Feuerplätze einrichten, Räume und Aura reinigen, energetische Schutzfelder. SL: Galit Zairi.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

9.-16.8. Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

Psychologische Yogatherapie geht über die symptomatische Behandlung hinaus. In dieser Woche übst du, Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des Integralen Yogas, zu begleiten und zu unterstützen. Baustein (C) der Psychol. Yogatherapie. Empfohlen: Vorherige Teilnahme an „Grundlagen der Psychol. Yogatherapie“. SL: Shivakami Bretz, Ute Zöllner.
MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

9.-16.8. Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

Du lernst, was es zu beachten gilt, wenn Yogaschüler besondere Beschwerden oder körperliche Besonderheiten haben, und die normale Yoga Vidya Reihe nicht beherrschen.
SL: Sukadev Bretz, Ma Deva Rany Serra.
MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

11.8. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen. Siehe S. 5. 63 €

11.-16.8. Entgiftungsmassage Ausbildung

Du lernst Menschen gezielt bei Fastenkuren, Ausleitungstherapien und der allgemeinen Reinigung des Körpers zu unterstützen. SL: Angelika Fischer.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



11.-16.8. Erlebnispädagogik Ausbildung

Theoretische Grundlagen der Erlebnispädagogik und ihre praktische Umsetzung anhand von vier Erlebnispfeldern. SL: Iris Zanders.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

11.-16.8. Erwecke den inneren Lehrer

Erwecke und nutze Buddhi, deine höhere Intelligenz – dein zuverlässigster innerer Lehrer. Du lernst, das Leben aus der Makro-Perspektive wahrzunehmen, die Dinge zu sehen und zu fühlen, wie sie wirklich sind. Übungen zu: Buddhi in dir stärken und entwickeln; sehen, wie die übergeordnete Intelligenz in der Welt wirkt; deine Verbindung mit Buddhi im Alltag stärken. Antworten und Führung von deinem inneren Lehrer bekommen. Englisch mit dt. Übersetzung, Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Chitra Sukhu.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



NEU 11.-16.8. Kundalini Yoga Meditation Kursleiter Ausbildung

Herkunft, Arten, Wirkungen verschiedener Kundalini Meditationen. Für mehr Energie, Chakra-Öffnung und Bewusstseinerweiterung. Gründlich kennenlernen, praktisch üben und vermitteln/anleiten. SL: Narayan Böhm.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

11.-16.8. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt in der wir leben. Hier ist so viel los: rieche, schmecke, eraste, lausche und beobachte die Natur und alles was darin lebt.
SL: Marcel Scherreiks.
MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €



11.-16.8. Palliativ-Unterstützung bei Krebs und anderen unheilbaren Krankheiten

Begleitest du privat oder beruflich Menschen mit unheilbaren Krankheiten? Hier lernst du einfache Prana- und Atemtechniken, die sich in der praktischen Arbeit von Dr. Nalini mit Krebspatienten im Endstadium bewährt haben. Sie helfen den Betroffenen, mit ihren Schmerzen und ihrer Angst ohne Bitterkeit und ohne Panik umzugehen, Phasen der Ruhe und Erholung gewinnen und ein subjektives Wohlfühl. Ein nicht alltägliches Seminar, getragen vom Herzensanliegen und Engagement von Dr. Nalini. Englisch mit dt. Übersetzung.
SL: Dr. Nalini Sahay.
MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €; S/Z/Womo 335 €

NEU 11.-16.8. Selbstheilung durch Meditation auf Farben mit Ram Vakkalanka

Farbe ist Ausdruck von Energie. Die Meditation auf bestimmte Farben kann dir helfen, dich zu energetisieren, negative Energien und Emotionen zu reduzieren und einen positiven Raum um dich herum zu erschaffen. Erkunde Farbe jenseits des sozio-kulturellen Kontextes und erlerne einige Meditationstechniken mit Farben, um dich selbst mental, emotional und spirituell zu heilen. Englisch mit dt. Übersetzung.
SL: Ram Vakkalanka.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



YOGA SUMMER CAMP

11.-18.8.2019

AB 13 JAHRE

LEBE DIE BESTE WOCHE DEINES LEBENS

WORKOUT YOGA, FLOW ART ACRO YOGA, TROMMELN, DIDGERIDOO, CAPOEIRA, MEDITATION, CHILLEN, ENTSPANNUNG, POI SPIELEN, JONGLIEREN, FEUERSHOW, OUTDOOR EXPERIENCE, FACEPAINTING, MALEN, HENNA, FANTASIEREISE, LAGERFEUER, ERNÄHRUNGSWORKSHOP, KOCHWORKSHOPS, SINGING AND DANCING UND EINIGES MEHR!

facebook.com/YogaSummerCampGER
Instagram.com/yoga_summer_camp
yoga-summer-camp.de

Gleich reservieren, am besten zusammen mit ein paar Freunden
Für Early Birds ab 202 €, inkl. vegan-vegetarisches Bio Buffé

11.–16.8. Themenwoche: Klangwelten

Eine Woche voller Klangerlebnisse – Klangyoga, Klangreise, Klangmeditation, Klangentspannung. Du wirst gekonnt in tiefe Meditation und Entspannung geführt, du erlebst eine tiefe Harmonie und heilsame Ruhe. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

11.–16.8. Themenwoche: Mandalas und Yantras

Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.

SL: Sharima Steffens.



NEU 11.–16.8. Vollmondzauber mit Satyadevi und Hagit Noam

Entdecke deine Urweiblichkeit im Zauberkreis der Frauen – an alten verwunschenen Frauenkraftplätzen, durch befreiende, sanfte Bewegungen, gemeinsames Tönen und Singen und Aufspüren deiner verborgenen Seelenklänge. Bitte Sitzkissen und eine Decke zum Umhängen mitbringen.

SL: Satyadevi Bretz, Hagit Noam.

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

11.–16.8. Yin und Yang Faszien Fitness Woche

Asanas, Atem-, Meditations- und Entspannungstechniken aus einer neuen Sicht. Muskelaufbau (Yang) und entspanntes Halten (Yin) ergänzen sich und wirken auf tiefer gelegene Gewebe. Das Yang-Element produziert Wärme, Energie, regt an und kräftigt. Das Yin-Element kühlt, beruhigt, harmonisiert, sensibilisiert. SL: Arjuna Wingen.

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

NEU 11.–16.8. Yoga Erziehungsberater/in Ausbildung

Fördere Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung: Ursachen von Konflikten und lösen, gegenseitiges Verständnis, achtsamer Umgang miteinander. SL: Ramashakti Sikora.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

11.–16.8. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

11.–18.8. Yoga Summer Camp – Ticket Early Bird–Presale bis 30.4.

Jugendfreizeit voller Abenteuer, Freiheit, Naturverbundenheit und Bewusstsein entführen: Zelten, Capoeira, Bogenschießen, Poi spielen, Jonglieren, Trommeln, Didgeridoo, Singen, Tanzen, Feuershow, Bodypainting, Yoga, AcroYoga und Workout Yoga und und und.... Du bist draußen in der Natur, lebst Verbundenheit, Gemeinschaft und jede Menge Fun. Buchung für dieses Seminar nur im Zelt/Schlafsaal möglich, nicht im Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer. Wenn ihr euch als Gruppe ab 3 Personen anmeldet erwartet euch ein Willkommensgeschenk. Jetzt im Kalender blocken, jetzt schon buchen. SL: Bernardo Juni. **Early Birds zahlen weniger!** Presale Early Bird bis 30.4.: Die ganze Woche alles inklusiv für 202 € im eigenen Zelt - Normalpreis ab dem 1.5.: 304 €



11.–18.8. Chakra Lehrer Ausbildung

Steige tief ein in Theorie und Praxis der Chakra-Lehre. Englisch mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Saradanda.

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



11.–18.8. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbrochure anfordern.

MZ 460 €; DZ 575 €; EZ 693 €; S/Z/Womo 369 €

11.8.–8.9. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Rama Schwab, Amrita Kabisch, Fabian Belsler.

MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €

NEU 16.–18.8. Barfußlaufen – Natürlich gesunde Füße entwickeln

Du wirst das Barfußlaufen in nachvollziehbarer Theorie und selbsterfahrender Praxis neu kennenlernen. Du erlernst die Grundlagen des natürlichen Gehens und erhältst einen ersten Einblick in die natürliche Lauftechnik beim Joggen. Mit vielen Tipps und Übungen für deinen Alltag und Unterricht! Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Balarama Daniel de Lorenzo.

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



16.–18.8. Core Yoga

Im Core Yoga arbeiten wir intensiv an allen Muskeln um die Körpermitte herum: Beckenboden, Hüft-, untere Rücken- und Bauchmuskulatur, Zwerchfell. Aus diesem Kern heraus gehst du stabil und sicher, mit verfeinerter anatomischer Ausrichtung, in die Balancehaltungen, Rückbeugen und Umkehrstellungen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Julia Schlenkert.

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

16.–18.8. Das Sri Yantra – Mystik, Symbolik und Arbeiten mit diesem mächtigsten Symbol des Tantra

Das Sri Yantra ist die Mutter aller Yantras, das mächtigste Symbol aus dem Tantra. Es erzeugt einen spirituellen Raum, in dem negative Energien aufgelöst und transformiert werden. Du lernst, wie du mit dem Sri Yantra arbeiten kannst, für mehr Energie, innere Ruhe, Selbstvertrauen. Auflösen negativer Gefühle. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 187 €; DZ 220 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 162 €

16.–18.8. Die Tiefenwirkungen der Asanas – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst die tiefere Bedeutung der Yogastellungen und deren subtile Wirkungen besser kennen, was dir ermöglicht, viel differenzierter auf die Schüler eingehen zu können.

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

NEU 16.–18.8. Entspannung für Eltern und Kind (ab Grundschulalter)

Eltern sowie Kinder brauchen Entspannung. Der Leistungsdruck im Beruf und in der Schule ist überall. Nutze das gemeinsame Wochenende mit Yoga, gegenseitigen Massagen, Phantasie-reisen und lustigen Bewegungsspielen in der Natur. 20 % Ermäßigung für den 2. Erwachsenen. SL: Krishnashakti Stiboy.

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

16.–18.8. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormon yogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. SL: Amba Popiel-Hoffmann, Shivapriya Große-Lohmann.

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

16.–18.8. Intensives Hüftarbeiten – Yogalehrer Weiterbildung

Systematischer Aufbau in mehreren Schwierigkeitsgraden (Level 1, 2, 3) – von Pawanmuktasana bis Chakrasana & Co. Level 3 gibt fortgeschrittenen Yogis Tipps/Tricks für Spagat, Taube, Tänzer ... SL: Atman Shanti Hoche.

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

NEU 16.–18.8. Klangmeditation – Heilende Klänge der Sitar

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

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

NEU 16.–18.8. Mit Bäumen sprechen

Bäume sind weise Ratgeber und kraftvolle Heiler! Möchtest du lernen, auf der Seelenebene mit unseren großen Baumgeschwistern zu kommunizieren? Dann öffne dich für deren segensreiche feinstoffliche Frequenz. Bitte festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und eine Sitzunterlage mitbringen. SL: Chamundi Dannwolf.

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

16.–18.8. Yin`n Young

Eine speziell abgestimmte Yin Yoga Praxis für alle Youngsters zwischen 16 und 25 Jahren. Hier erfährst du Asanas, Atem-, Meditations- und Entspannungstechniken aus einer anderen Perspektive. Entspanntes Halten der Stellungen ergänzt sich mit einem neuen Verständnis von Muskelaufbau.

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



16.-18. Selbstheilungskräfte mit Yoga aktivieren

Du lernst die subtilen Wirkungsweisen einzelner Asanas und Yogapraktiken genauer kennen. Praktische Beispiele aus dem psychosomatischen Bereich machen dir die Funktion einer Erkrankung sichtbar und verständlich. Du bekommst ein tieferes Verstehen von Krankheitsursachen und lernst, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. SL: Kati Tripura VoB.

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

16.-18.8. Yoga für die Knie

Das Kniegelenk ist starken Belastungen ausgesetzt, z.B. bei alltäglichen Bewegungen, im Sport usw. Umso wichtiger, Fehlhaltungen zu vermeiden – auch im Yoga, wo natürlich das Knie auch häufig gebeugt wird. Du lernst, worauf du achten musst und die richtige Technik für dich zu finden. Die Knie stehen auch für die Ich-Identifizierung, Demut, Angst vor Veränderung, Sicherheitsbedürfnis. Mit vielen Tipps, Übungen und Hintergrundwissen. SL: Premajyoti Schumann.

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

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

16.-18./25.8. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

16.-18.8.: MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

16.-25.8.: MZ 333 €; DZ 407 €; S/Z/Womo 241 €

16.-18.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

16.-18.8. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Anjali Gundert.

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



16.-23.8. YoBEKA-Trainer/in Ausbildung

Du lernst das praxisorientierte YoBEKA-Bildungskonzept kennen und zu unterrichten, das in vielen Schulen und Kitas angewandt wird. SL: Ilona Holterdorf.

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

NEU 16.-21.8. Angstfrei in Prüfungen und Beruf

Was sind deine Blockaden in Prüfungen? Was ist der Grund für Stress in deinem Beruf? Welche einschränkenden Glaubenssätze und Muster bestimmen dein Leben? Durch gezielte Anwendung von Yogatherapie, Logosynthese und Coaching Methoden erhältst du konkrete Antworten und Lösungen für diese Fragen. SL: Karsten Blauel.

MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €

16.-21.8. Gesichtsmassage Ausbildung

Praxisorientierte Ausbildung – massiere Reflexpunkte, lockere Muskeln und erlebe tiefe Entspannung bei dir und deinen Klienten. SL: Angelika Fischer.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

NEU 16.-21.8. Meditation und Mantra

Lass dich durch Meditationen leiten, bringe deine Energien in Mantra Yogastunden und beim Mantra-Singen ganz besonders zum Fließen und schaffe Weite in deinem Herzen. Finde so zu mehr Harmonie, Gelassenheit und innerem Frieden.

MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €

16.-25.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A8/F8 – Tattva Bodha

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Tattva Bodha“ von Shankaracharya. SL: Adinath Zöller, Maheshwara Mario Illgen.

MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1.000 €; S/Z/Womo 582 €



16.-30.8. Meditationslehrerausbildung

Lerne, Menschen nicht nur in die Meditation einzuführen, sondern sie auch auf dem spirituellen Weg zu beraten und zu begleiten. SL: Sukadev Bretz, Vani Devi Beldzik.

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

NEU 18.-21.8. Ayurveda for beginners

Warum solltest du deinem Körper erlauben, krank zu sein wenn er gesund sein könnte? Wie kannst du vermeiden, krank zu werden? Wie solltest du dich ernähren und wie leben? Ayurveda kennt die Antwort auf diese Fragen. Du lernst auch die Unterschiede der Ayurveda Therapie und der klassischen westlichen Medizin kennen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Veda Chaitanya.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €

18.-21.8. Outdoor Yoga – Yoga im Freien

Du erlebst Yogastunden draußen, Wanderungen mit Yogaübungen, Meditation und Atemübungen auf den Yogawanderwegen. Morgens vor den Yogastunden gibt es kleine Ausflüge in den Silvaticum Park mit besinnlichen Yoga-Praktiken wie Schweigen, Tratak (bewusstes Schauen) usw. Ergänzend kannst du auch am Nordic Walking teilnehmen oder Schwimmen gehen. SL: Susanne Feisthauer.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €



NEU 18.–21.8. Einführung in das 17-Chakren-System

Du wirst eingeführt in das 17-Chakren-System der Elohim, wo zu den bekannten 7 weitere 10 transpersonale Hauptchakras hinzukommen. Als Medium und Kommunikationskanal mache ich dich mit diesen seelisch-geistigen Räumen vertraut. Mit vielen praktischen Erfahrungen, die die Rückverbindung mit deinem wahren Wesen zum Ziel haben. Basiswissen über Chakras sollte vorhanden sein. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Elisabeth Steinbeck-Block.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €

18.–23.8. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. Englisch mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Saradananda.

MZ 330 €; DZ 411 €; EZ 497 €; S/Z/Womo 265 €

18.–23.8. Klangspiele und Massagen - Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Laut und leise, Klang und Stille - sei neugierig und sensibel und nimm die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung aufmerksam und bewusst wahr. Die Massagen lassen dich entspannen und ruhiger werden und du lernst deinen Körper besser kennen und schätzen. SL: Oliver Tretbar, Natalia Tretbar.

MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

18.–23.8. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

18.–23.8. Lerne Harmonium und Kirtan im klassischen indischen Stil

Du lernst von einem professionellen indischen Nada-Meister Harmonium und Kirtans mit heilenden indischen Ragas. Du wirst Kirtans und Mantras im klassischen indischen Stil chanten, dabei das Harmonium einsetzen, Mantras mit Ragas singen und wie in der Raga Tradition improvisieren. Gerne ein Musikinstrument mitbringen. Wissen über die Grundlagen der Musik von Vorteil, aber kein Muss. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka.

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

18.–23.8. Pawanmuktasana Yogalehrer-Weiterbildung

Lerne, Pawanmuktasana an deine Yogaschüler weiterzugeben. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

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



18.–23.8. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda

Swamiji führt jeden Tag berührende indische Rituale aus und rezitiert machtvolle klassische Veda-Mantras. Erfahre, wie inspirierend die Anwesenheit indischer Meister sein kann! Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7. SL: Swami Nivedanananda, Sitaram Kube.

19.8. 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. 10:00-18:45 Uhr. 63 €

20.8. Mantra-Konzert mit Frauke Richter

21:10 - 22:00 Uhr.

21.–25.8. Xperience Festival - 5-Tage / Early Bird - Presale bis 31.5.

Erlebe Musik, erlebe Lifestyle, erlebe Yoga, Talks, Eco-vegan Food, Kochshows, Workshops, einen Fairwear-Marketplace und mehr. 5 Tages Ticket Mi-So all-inclusive incl. 2x am Tag vegetarisch-veganes Bio-Buffer, incl. Zeltplatz, incl. alle Konzerte, Workshops und Yogastunden: Early Bird bis 31.5.: ab 249 €; ab dem 1.6. Normalpreis und Abendkasse: ab 329 €; Tageskarte (Fr/Sa): je 89 €. SL: Dusty Wenk, Jasmin Iranpour, Kai Treude. MZ 379 €; DZ 441 €; EZ 506 €; S/Z/Womo 329 €

21.–25.8. Xperience Jugendliche Seminar

Wir werden Yogaübungen und Meditations-techniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab 13 Jahre. MZ 156 €; DZ 188 €; S/Z/Womo 113 €

21.–25.8. Xperience Kids Seminar 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Marcel Scherreiks. SL: Oliver und Natalia Tretbar. MZ 156 €; DZ 188 €; S/Z/Womo 113 €



23.–25.8. Erwecke deine Energie und erfülle dein volles Potential

In jedem von uns stecken wunderbare Energien, die oft noch unerweckt sind. Sind sie erwacht, dann entfaltet sich dein volles Potential und deine Ziele und Träume im Leben erfüllen sich. Lerne wie du mit yogischen Praktiken deine inneren Energien harmonisierst und in Einklang mit den kosmischen Energien bringst, um Frieden und Glückseligkeit zu erreichen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

23.–25.8. Mudras – altes Wissen für die heutige Zeit

Swami Saradananda führt dich praktisch und theoretisch in die energetischen Konzepte der Arbeit mit Mudras (Handhaltungen) ein. Viele praktische Hand- und Fingerübungen – besonders interessant für alle, die viel mit den Fingern arbeiten wie Computertätigkeit, Musiker etc.; Wissen über die subtilen Energien in den Händen und in jedem Finger. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Saradananda. MZ 187 €; DZ 220 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 162 €



23.–25.8. Tantra-Techniken zur Transformation

Lerne machtvolle Techniken aus dem Vijnana Bharava, einer tantrischen Schrift, mit denen du das Normalbewusstsein transzendieren und deine ganze Persönlichkeit und dein Leben transformieren kannst. Sie führen dich zu einem neuen Gefühl von Ausdehnung und Präsenz, machen dich achtsamer und erwachter. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Chitra Sukhu. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

23.–25.8. Xperience Festival – 3-Tage / Early Bird Ticket bis 31.5.

Erlebe Musik, erlebe Lifestyle, erlebe Yoga, Talks, Eco-vegan Food, Kochshows, Workshops, einen Fairwear-Marketplace und mehr. Early Bird bis 31.5.: 189 €; ab dem 1.6. Normalpreis und Abendkasse: ab 239 €; Tageskarte (Fr/Sa): je 89 €. SL: Kai Treude, Jasmin Iranpour, Dusty Wenk. MZ 264 €; DZ 296 €; EZ 328 €; S/Z/Womo 239 €

23.–25.8. Xperience Jugendliche Seminar

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

23.–25.8. Xperience Kids Seminar 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Simona Decker, Oliver Tretbar, Natalia Tretbar. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

23.–25.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Marlene Medalasa Mensendiek. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

24.8. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. SL: Sukadev Bretz.

24.8. Maha Mantra-Singen

12 Stunden Singen des Hare Rama Hare Krishna – Mantras. Eine großartige Energieerfahrung und Herzensöffnung. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Beginn 8 h, Ende 20 h.

25.–30.8. Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. SL: Kay Hadamietz. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

25.–30.8. Die Kraft der Mantras

Die größte Heilkraft dieser Welt liegt in der Liebe. Nach kurzer theoretischer Einführung wirst du tönend, singend, den Körper spürend in die Welt der Mantras eintauchen. Lasse dich durch die Mantras verzaubern und nimm Freude, Liebe und Inspiration mit in den Alltag. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



25.–30.8. Karma Yoga Intensiv – Unser Haus soll schöner werden

Mach mit! Kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen und ehrenamtlich mithelfen, so dass sich unsere Gäste rundum wohlfühlen. Morgens Satsang und Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Säubern im ganzen Haus. So leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team. DZ 168 €; EZ 210 €

25.–30.8. Lachyoga Übungsleiter Ausbildung

Durch einfache Lachübungen und Übungen aus dem Yoga lernst du Menschen zu einem tiefen, befreienden Lachen zu führen. SL: Madhavi Fritscher. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

25.–30.8. Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken – Yogalehrer und Yogatherapeuten Weiterbildung

Lerne Krankheitsbilder klar zu befunden und daraus deine Therapie zu entwickeln. SL: Maha Devi Deemter. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



25.–30.8. Stille Achtsamkeitspraxis

Beobachte das, was „wirklich ist“. Ohne Urteil, Wertung, Kommentar. Unterstützt mit der Methodik des Buddha-Dharma, des Raja-Yoga und dem aufmerksamen Praktizieren von Asanas und anderen Bewegungsformen. Sitzmeditation, Gehmeditation, Achtsamkeitsyogastunden, Achtsamkeit beim Essen, Sprechen, usw. Ergänzt durch Anregungen für Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Nirmala Erös. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

25.–30.8. Themenwoche: Nada Yoga mit Ram Vakkalanka – Kraft des Klanges

Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka.

25.–30.8. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

25.–30.8. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

25.–30.8. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder 3-6/ 7-12 Jahre

Wir basteln schöne und sinnvolle Dinge aus Resten und Abfällen. Mit Yoga, Bewegungsspielen, Klang- und Fantasiereisen. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

25.8.–1.9. Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse in besonderen Lebensphasen einzugehen. SL: Julia Lang. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

NEU

25.8.–1.9. Yoga Dance Trainer Ausbildung

Yoga Dance ist ein fließender Yoga Stil, wo du Asanas und tänzerische Elemente zu einer Choreografie mit Musik vereinst. Aufbau von Yoga Dance Stunden verschiedener Level. SL: Jnana Devi Heinrich. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €



30.8.–1.9. Aktivierung der Selbstheilungskräfte mit Meditation und Yoga

Meditationstechniken und Übungen für mehr Gesundheit und Lebensfreude. Du lernst verschiedene Übungen und Techniken kennen, die dir helfen können, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Verbinde dich mit deiner inneren Intuition und dem verborgenen Potential in dir. Viele Übungs-Anregungen für deinen Alltag. SL: Mangala Klein. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

30.8.–1.9. Harmonium – AufbauSeminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest jetzt einfach mehr lernen? Wir singen und begleiten gemeinsam viele neue Bhajans und werden viel Freude dabei haben! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Devadas Mark Janku. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU

30.8.–1.9. Kali – die liebende Göttin

Verbinde dich mit Kali und sei offen für ihre transformatorischen Prozesse. Sie möchte dich wieder auf deinen Schicksalsweg führen, wenn du von ihm abgekommen bist. Liebevoll – manchmal auch mit dem nötigen Druck – weist sie dir den Weg, bringt Klarheit in dein Leben. Mit Ritual an den Externsteinen, Meditation, Yogastunden. SL: Satyadevi Bretz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



30.8.–1.9. Klang und Energie

Eine Reise durch Körper, Geist und Seele. Klänge, die unterschiedlich auf unser Körper- und Energiesystem wirken, können den Chakras und Elementen zugeordnet werden. Ein Wechselspiel aus Theorie und Praxis. Du lernst, differenziert bewusster Klänge und ihre Wirkungen wahrzunehmen. Eine Vielzahl von Instrumenten und deine Stimme kommen zum Einsatz, u.a. unterschiedliche Klangschalen, Trommel, Monochord und Gong. SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

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

NEU 30.8.–1.9. Krafttier und Trance Tanz

Lerne dein Krafttier kennen und erlebe wie unterstützend und bereichernd dieser Kontakt sein kann. Im Trance-Tanz kannst du eine direkte Erfahrung mit ihm machen und so die Verbindung stark und kraftvoll werden lassen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, isolierende Sitzunterlage, ausreichend Kleidung zum Tanzen/für Yoga, Kraftgegenstände die dir am Herzen liegen, Rassel, Augenbinde. SL: Jutta Qu'ja Hartmann.

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

30.8.–1.9. Partnernyoga Bodywork

Mit einem Übungspartner Asanas zu praktizieren lässt dich vermeintliche Grenzen überschreiten und Vertrauen, Offenheit, Balance und Harmonie erfahren. Mit Hilfe des Partners und Hilfsmitteln wie Klötze, Stühle, Gurte, Kissen erlebst du Yoga in einer neuen Intensität und Dynamik. Für Einzelpersonen und Paare. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe. SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.

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

30.8.–1.9. Sieben bunte Zauberkugeln – Chakras und ihre Bedeutung für uns – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

NEU 30.8.–1.9. Vedisches Horoskop – Verstehe dein Karma und deine Aufgabe

Vedische Astrologie kann dir helfen, in deinem Leben dein volles Potential zu erfüllen! Du lernst Grundkenntnisse der vedischen Astrologie und schaut dir Geburtshoroskope an, die dir Einblicke in Karma und Dharma geben. Wertvolle Tipps für die Analyse von Geburtshoroskopen, die dir und anderen helfen können, die eigenen Aufgaben im Leben zu erkennen und zu erfüllen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka.

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

30.8.–1.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €



30.8.–1.9. Yoga bei MS (Multiple Sklerose) – für Betroffene

Yoga hat sich gerade bei MS sehr gut bewährt und ist eine der besten Methoden, das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten oder zu verlangsamen. Du lernst wichtige Grundlagen der Erkrankung und welche Übungen besonders hilfreich sind, um die Symptome von Multiple Sklerose, wie Gleichgewichtsstörung, Muskelschwäche, Ermüdung zu mildern. SL: Brigitte Heitz.

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

30.8.–1.9. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und Sauna im Badehaus; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Ende ca. 14:30 Uhr.

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

30.8.–4.9. Erneure dein Leben

Höre auf, dich als Opfer der Umstände zu fühlen und nimm' dein Leben aktiv in die Hand. Du bist Schöpfer/in deines Schicksals. Lerne, wie du deine Schöpferkraft bewusst und gezielt einsetzen kannst, damit dein Leben leicht, spielerisch und voller Freude ist. Wir behandeln insbesondere die Gesetze der Anziehung, des Schicksals und des Karma. Englisch mit dt. Übersetzung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Chitra Sukhu.

MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €

30.8.–6.9. Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish

Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose. Du lernst, gezielt Herzranke zu unterrichten und ihnen die Grundzüge des erfolgreichen, wissenschaftlich erprobten Ornish-Programms kompetent beizubringen. SL: Lutz Hertel, Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 717 €; DZ 832 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 626 €

30.8.–8.9. Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung

Du lernst die Grundlagen des Yoga sowie eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen. SL: Susanne von Somm.

MZ 805 €; DZ 953 €; EZ 1.104 €; S/Z/Womo 687 €

30.8.–8.9. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. MZ 333 €; DZ 407 €; S/Z/Womo 241 €



30.8.–8.9. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F4 – Viveka Chudamani und Asanas Intensiv

Themen: Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Viveka Chudamani“ von Shankaracharya sowie Asanas intensiv und exakt mit Narayani. SL: Narayani, Sukadev Bretz.

MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1.000 €; S/Z/Womo 582 €

1.9. 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. 10:00-18:45 Uhr. SL: Aline Weißig. 63 €

1.–6.9. Ayur Yoga Ausbildung

Du erlangst Wissen über die Doshas und ihre Beziehung zu den Asanas, zu Pranayama und Meditation. SL: Radharani Priya Wloka, Janavallabha Das Wloka.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



1.–6.9. Detox Yoga – Vegane Rohkostwoche

Mache die Erfahrung von Leichtigkeit, Wohlfühl und grenzenloser Energie! Du lernst Rohkost von einer ganz neuen Seite kennen und selbst zuzubereiten: leckere grüne Smoothies mit Wildkräutern, Salatideen, Rohkost-Nudeln und -Sushi, Gemüsesäfte uvm. Wir diskutieren verschiedene Ernährungstheorien. Tipps zu Gesundheit, Entschlackung und Entgiftung. SL: Marcel Scherreiks.

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

1.–6.9. Harmonium- und Kirtan Woche mit Devadas

Lerne wunderschöne Mantras kennen und sie auf dem Harmonium zu spielen. Bei Kirtansingen und entspannenden Mantra Yogastunden kannst du tief in den Ozean des transzendenten Klanges eintauchen. Wenn vorhanden, bringe bitte dein Harmonium mit. SL: Devadas Mark Janku.

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

1.–6.9. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes – damit kannst du dann zu Hause auch Mama und Papa überraschen! MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €



NEU 1.–6.9. Themenwoche: Ist Gott Mann, Frau oder beides?

Hast du dir diese Fragen auch schon gestellt? Vielleicht bekommst du in dieser Woche eine Antwort. Erlebe gemeinsam mit Ram Baba eine intensive, spirituelle und herzöffnende Woche. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. SL: Ram Baba Riccardo Monti.

1.–6.9. Yoga zum halben Preis

Schone dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen – täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner.

MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

NEU 1.-6.9. Trauma heilen

Schamanische Zeremonien, yogische Energiearbeit und Heilgesänge verschmelzen zu einem kraftvollen Weg, auf dem Wirkungen von Schock und Trauma ihre Macht verlieren und eingeprägte Muster enden dürfen. Ruhig und achtsam gehen wir gemeinsam auf dem Heilungsweg. Allgemeines Seminar, keine Therapie! Bitte mitbringen: Ein Stein, Kraftgegenstände, deine Lieblingskuscheldecke und Kissen, Kuscheltier, Schreibzeug und Malsachen, Augenbinde, Dinkelkörner, wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage. SL: Jutta Qu'ja Hartmann.

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



1.-6.9. Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit – Asanas intensiv mit Narayani

Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Narayani.

MZ 489 €; DZ 571 €; EZ 655 €; S/Z/Womo 424 €

1.-6.9. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Udo Demmig.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



NEU 1.-8.9. Das ganze Kundalini Universum

Der ideale Raum für intensive Praxis und vollständiges Eintauchen in das Kundalini Universum. Schöpfe aus deinem nun sehr reichen Kundalini Repertoire. Lass dich ein auf die grenzenlose Verschmelzung mit deiner noch schlummernden Urkraft. SL: Keshava Schütz.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

2.9. Ganesha Chaturthi

Ab 19:00 Uhr Feier zur Erscheinung Ganeshas mit Puja, Meditation und Mantra-Singen.

4.-6.9. Das Gesetz der Anziehung

Wie hängen äußere und innere Realität zusammen? Wie kannst du durch Veränderung der Innenwelt die äußeren Bedingungen verändern und umgekehrt? Wie kannst du Energien gezielt einsetzen, die Schwingungsebenen wechseln und die Sprache des Universums verstehen und sprechen? – Lerne mit dem Gesetz der Anziehung zu arbeiten und so Herr über die äußere und innere Welt zu werden. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Chitra Sukhu.

MZ 152 €; DZ 184 €; EZ 218 €; S/Z/Womo 125 €

6.-8.9. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade.

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



6.-8.9. Asana Intensiv – Schwerpunkt Rückbeugen

Rückwärtsbeugen wirken besonders energetisierend und verbinden Kraft, Herzensöffnung und Leichtigkeit. In diesem Seminar kannst du besonders deine Flexibilität in den Rückwärtsbeugen verbessern und du wirst erstaunliche Fortschritte machen. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination und Kraft. Täglich 4 – 6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. SL: Dorananda Trotno.

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

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

6.-8.9. Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar

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

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

6.-8.9. Bhakti: Die Welt der Herzensklänge

Entdecke verschiedene Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Dieses Seminar ist ein kraftvolles und zugleich subtiles Erlebnis deiner Stimme in Verbindung zu deinen Emotionen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. Dort wo Öffnung und Heilung stattfindet. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen. SL: Kai Treude, Frauke Richter.

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



6.-8.9. Der Yoga-Weg zum Glück

Alle Menschen streben nach dem Glück und doch ist es so schwer zu erreichen. Die Yogis lehren, dass wahres, dauerhaftes Glück nur in uns selbst und nicht außerhalb ist. Glück zu erfahren ist dabei keine Glückssache sondern erlernbar. Lerne dieses uralte und bewährte Wissen der Yogis über das Glück. Und praktiziere hierzu viele Übungen auch für den Alltag zu Hause. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Sybille Schütz.

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



6.-8.9. Raja Yoga 3

Der Yoga der Geisteskontrolle. Wir besprechen das 3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali. Bei den Unterrichtstechniken lernst du: Vortragstechnik, Gruppenleitung. SL: Maheshwara Mario Illgen.

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

6.-8.9. Die Kunst des Alleinseins

Alleinsein bedeutet All-eins-sein. Das Seminar lehrt dich, autark und selbstbewusst dein Leben zu gestalten, unabhängig davon, ob du Single bist oder in einer Beziehung lebst. Du lernst, mit dir selber einen interessanten und kreativen Umgang zu pflegen und dich würdig und liebenswert zu fühlen, die Zeiten ohne Gemeinschaft als eine wichtige Kraftquelle und heil- und segensbringenden Prozess wahrzunehmen. SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

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

NEU 6.-8.9. Entdecke deine männliche Urkraft mit Yoga

Was bedeutet es in heutiger Zeit Mann zu sein? Wir bilden einen Kreis, praktizieren gemeinsam, tauschen uns aus und kultivieren bewusst die männliche Energie, um diese dann in Einklang mit der weiblichen Energie zu bringen. Für erfahrenen Yogaübende. SL: Christian Bliedtner.

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

6.-8.9. Es gibt immer eine Lösung: Einführung in die SOURCE Methode und das Sedona Steinorakel

Du lernst das Sedona-Steinorakel und die SOURCE-Methode kennen. Kleine Steine werden geworfen, um eine Situation, die dich belastet, zu spiegeln und zu klären. Jeder Stein steht für einen Menschen oder eine Gegebenheit. Das Faszinierende: Wenn du die Steine verschiebst und neu anordnest bis sie sich für dich stimmig anfühlen, folgt die Lösung von selbst. Wenn vorhanden: Digitalkamera o. Smartphone mit Kamera/, einfarbiges Tuch mitbringen. SL: Prof. Dr. Kira Klenke.

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

6.-8.9. Heilzeremonie am Frauenlabyrinth

Im mystischen Teutoburger Wald wurde vor einigen Jahren an einem alten Kraftort von Frauen ein Labyrinth gesetzt. Versteckt im Wald lädt es dich ein auf eine magische Reise nach innen. Satyadevi übermittelt als Kanal Heilung und/oder Botschaften aus höheren Welten. Wir besuchen auch ein zweites weniger bekanntes Labyrinth an den Externsteinen. SL: Satyadevi Bretz.

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

6.-8.9. Mentalschlaf und Yoga

Der Mentalschlaf ist ein meditativer Bewusstseinszustand, der in wenigen Sekunden herbeigeführt werden kann. Und das, ohne eine Technik anwenden zu müssen. Allein die Absicht ist der Auslöser. Sogar Neulingen kann es auf Anhieb gelingen und jeder Teilnehmer kann dies erfahren. Yogaübungen und Mentalschlaf ergänzen sich sehr gut, um noch tiefer bei sich anzukommen. SL: Tanja Schmidt.

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

6.-8.9. Räkkel Yoga

Räkle dich frei – so löst Räkkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkkel Reflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst. SL: Erkan Batmaz.

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

6.–8.9. Sandmandala gestalten und Yoga für Kinder von 7–12 Jahren

SL: Svenja Paulsen.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



NEU 6.–8.9. Selbstwachstum und Selbstentdeckung mit Swami Nityabodhananda

Vertiefe deine Meditationspraxis durch heilende Klänge der Sitar. Erlerne Meditationstechniken mit Mantras und Mudras. Musik begegnet dir als Quelle der Heilung, für das Nervensystem und die energetischen Ebenen, und als ein Mittel des spirituellen Fortschrittes. Einführung in die Unterschiede von Sattva, Ragas und Tamas in der Musik und die Wirkung indischer Ragas auf Körper, Geist und Seele. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Nityabodhananda.

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

6.–8.9. Yoga für Erschöpfte – Entspannung und Kraft tanken

Wie oft bist du zu erschöpft um dich zu entspannen? Rumhängen machts nicht besser. In solchen Situationen brauchst du ein Entspannungsprogramm, das du trotzdem noch gerne durchführst. Du lernst in diesem Seminar eine Sammlung wirkungsvoller Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungstechniken kennen. Erlebe die Wiederauferstehung deiner Energie! Viel Praxis, wenig Theorie. Für Betroffene. SL: Premajyoti Schumann.

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



6.–8.9. Yoga und Sexualität – Für ein erfülltes Leben

Energetische und spirituelle Aspekte von Sexualität. Du bekommst eine Idee, wie du die Urkraft in großer Bewusstheit von der Wurzel bis in jede Zelle deines Körpers lenken kannst. Erster Einblick in die Techniken aus dem tantrischen Kriya Yoga und dem Tantra Yoga aus Tibet. Lerne, wie du sie in deine Yogapraxis und in deine Beziehung integrieren kannst. SL: Shivani Grote.

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



NEU 6.–8.9. Yogatherapie für eine gesunde Schilddrüse

Die Schilddrüse erfüllt viele Aufgaben im Körper. Ihre Hormone beeinflussen Stoffwechsel, Kreislauf, Wachstum und Psyche. Millionen Deutsche leiden an Krankheiten der Schilddrüse und ihren Folgen. Erfahre, wann du gefährdet bist, wie sich Symptome äußern und du einer Schilddrüsenerkrankung vorbeugen kannst. SL: Beate Menkarski.

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

6.–8.9. Yoga für Kinder 3–6 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

Siehe S. 5. SL: Wiebke Pflugner.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

6.–8.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.

Siehe S. 5. SL: Parashakti Milukaite.

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

8.9. Om Namo Bhagavate Sivanandaya-Singen

12 Stunden Singen des Mantras Om Namo Bhagavate Sivanandaya. Swami Sivanandas Gegenwart – und damit die aller Meister/innen – wird stark erfahrbar. Ihr wechselt euch nach mehreren Stunden beim Singen ab. Von 8–20 h.

8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 19:00 Uhr Video über Swami Sivananda. 20:00 Uhr Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda. SL: Sukadev Bretz.



8.–13.9. Asana meditativ – mit Mantrabegleitung

Durch unterschiedliche Arten von Mantras, deren Rezitation und Begleitung, werden verschiedene Bewusstseinschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantra-rezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Sarada Drautzburg.

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

8.–13.9. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

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

SL: Janavallabha Das Wloka.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

NEU 8.–13.9. Die heilende Kraft der Bäume

Du entspannst in der Natur, gehst bewusst mit wachem Geist, offenen Augen und Ohren durch den Wald, genießt den Duft von feuchtem Moos und die Stimmung des Lichts. Du verbindest dich mit den Bäumen und fließt in den Raum um dich herum mit ein, wirst Eins mit der Natur. Mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen. SL: Krishnashakti Stiboy.

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

8.–13.9. Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während der Yogastunden. SL: Sukadev Bretz, Katyayani.

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

NEU

8.–13.9. Themenwoche: Gebet – Innere Freiheit mit Swami Nityabodhananda

Erfahre, wie Gebete dir innere Freiheit schenken können. Swami Nityabodhananda teilt sein Wissen über die spirituellen Wahrheiten als langjähriger Schüler von Swami Dayananda mit dir. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Nityabodhananda.

NEU

8.–13.9. Weiterbildung für Yin Yogalehrer

Erweitere deine Yin Yoga Kenntnisse mit Fokus auf den San-Jiao Bereich, den Drei-Fach-Erwärmer und korrespondierende Organe. Erlerne und erspüre das Meridian System und Akupressurpunkte. Eigne dir TCM-orientierte Techniken an. SL: Christian Bliedtner, Marc Gerson.

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

NEU

8.–13.9. Yoga bei Bluthochdruck

In diesem spannenden Seminar erfährst du die Ursachen von Bluthochdruck aus yogischer Sicht und bekommst effektive Yoga Techniken an die Hand, um, ergänzend zu anderen Maßnahmen, deinen Blutdruck besser in den Griff zu bekommen. SL: Parameshwara Kai Tegmeier.

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

8.–13.9. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

8.–22.9. Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Wenn du einen medizinischen Grundberuf hast und Yogatherapie anwenden willst, kannst du dir mit der ‚Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe‘ in mehreren Bausteinen die nötigen Kenntnisse dafür erwerben.

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

8.9.–6.10. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Bharata Kaspar, Jeannine Hofmeister, Anjali Gundert.

MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €

13.–15.9. Asana Intensiv – Sonnengebete

Intensive Sonnengröße mit vielen Variationen, stärken den Körper, halten die Wirbelsäule flexibel, beleben, regen alle Chakren an, erhöhen das Energiepotential, bringen Energien zum Fließen. Weitere Schwerpunkte: Kraft-Asanas, langes Halten, intensives Kapalabhati, Mantra-Singen. Für erfahrene Yogis mit Spaß an Herausforderungen. Gute körperliche Kondition nötig.

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

13.–15.9. Ayurveda Einführung

Lerne die ‚Wissenschaft vom Leben‘ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. SL: Krishnashakti Stiboy.

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

13.-15.9. Bogenschießen als Weg zu mehr Gelassenheit

Es ist gerade das Einfache, was das Bogenschießen so besonders macht. Der sich wiederholende Prozess des Spannungsaufbaus, des intuitiven Loslassens und der Gedankenstille kann auch im Alltagsleben dazu beitragen Anspannung und Stress zu verstehen und umzuwandeln, Konzentration und Achtsamkeit zu schulen.

SL: Armin Meier-Kühn, Klemens Schmelter.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



13.-15.9. Energieschutz mit Yoga

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie: Haupt-, Neben-Chakras, Nadis, Prana. SL: Erkan Batmaz.

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



13.-15.9. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe danach befreiter und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Auch als Stellvertreter lohnenswert. SL: Michaela Hold.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

13.-15.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. SL: Sukadev Bretz, Shivani Grote, Nirmala Erös.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

13.-15.9. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern.
MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

13.-15.9. Mut tut gut – Kinderyoga 3-6/7-12 Jahre

Du lernst Asanas für Mut und Stärke. SL: Marcel Scherreiks.
MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

13.-15.9. Power Vinyasa Yoga

Du verbindest fließende Asanas mit dem Atem. Dynamisch kraftvolle Sequenzen wechseln mit gehaltenen Asanas ab. Bringe das Prana zum Fließen und entwickle Kraft, Ausdauer und Flexibilität und lerne, auch in der Anstrengung auf die Kraft des Atems zu vertrauen. Mit Atemtechniken, Bandhas, Konzentrationshilfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Nathalie Dahler.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



13.-15.9. Umgang mit Ärger und Angst

Ärger und Angst sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umzugehen bzw. sie zu überwinden. Dieser Workshop verspricht Dir keine Wunder, sondern gibt Dir solide Techniken, damit Du Dein Leben selbst in die Hand nehmen kannst. SL: Rama Schwab.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

13.-15.9. Verbinde dich mit dem Göttlichen – auch im Alltag

Manchmal sind wir sehr berührt, Gott ist uns ganz nahe, unser Herz geht auf, wir fühlen Liebe und Mitgefühl mit allen Menschen und Geschöpfen, ein tiefer Friede ist da. Und plötzlich ist es wieder weg. Du bekommst wertvolle Hilfen, wie du diese Verbindung mit dem Göttlichen auch im Alltag aufrechterhalten oder immer wieder wachrufen kannst. SL: Radharani Priya Wloka.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

13.-15.9. Yoga bei Rundrücken, Skoliose, Wirbelgleiten – Tipps für den Alltag

Du erhältst wertvolle Kenntnisse über Rundrücken, Skoliose oder Gleitwirbel und einen möglichen Weg des Umgangs damit. Du erlernst spezifische Yogahaltungen und Übungsfolgen, mit denen du an der Korrektur dieser Beschwerdebilder arbeiten kannst. Oder hole dir Anregungen für eigene Kurse. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Wolfgang Keßler.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

13.-15.9. Yoga für einen vitalen Beckenboden

Ein gut funktionierender Beckenboden gibt dem ganzen Rumpf Stabilität und uns als Ganzes seelischen Halt. Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, Beckenbodenprobleme mit gezielten Übungen, Affirmationen und Pranalenkung zu beheben und vorzubeugen. SL: Susan Holze-Apell.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

13.-15.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Vidyatha Kruse.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

13.-20.9. Ganzkörpermassage Ausbildung

Lerne die intuitive Ganzkörpermassage systematisch kennen, dazu Massagetechniken, die schnell erlernbar sind und gute Wirkungen zeigen. SL: Angelika Fischer.
MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €





13.–20.9. Fasten und die Heilkraft der Mantras und Affirmationen

Fasten reinigt und entlastet den gesamten Organismus. Nach anfänglichen Entgiftungserscheinungen fühlst du dich schon bald leicht und locker. Deine Wahrnehmung und deine Sinne werden geschärft. Durch Bewegung wie Nordic Walking, Yoga, Gymnastik, werden der Stoffwechselprozess und die Entschlackung aktiviert. Ideal ergänzt durch Mantras und Affirmationen.

MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

15.–20.9. Ayurveda Verjüngungs-Berater Ausbildung

Für alle, die Gesundheitskonzepte kennenlernen und sich und andere jung erhalten wollen.

SL: Radharani Priya Wloka.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

15.–20.9. Contact Dance und Yoga

Eine Kombination aus Rhythmus, Bewegung und dem ganz besonderen Lebensgefühl. Lerne deinen Körper und deinen Partner zu spüren und so ganz einfach und intuitiv miteinander zu einer Bewegung zu verschmelzen. Lass dich leiten von deiner inneren Melodie und erlebe ein Gefühl als wenn du auf Wolken tanzst.

SL: Fernando Machado Silva.

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

15.–20.9. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten.

SL: Krishnashakti Stiboy.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

15.–20.9. Themenwoche: Bhakti-Yoga – das Herz berührende und öffnende Rituale und Mantras

Original indisches Bhakti mitten in Deutschland. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7. SL: Govinda.

15.–20.9. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Marlene Medalasa Mensendiek.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



15.–22.9. Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 1

Lerne, spezialisierte Rückenyoga-Kurse kompetent zu unterrichten, und wie du dieses Wissen und diese Sicherheit im Umgang mit Rückenbeschwerden auch in deine normalen Yogastunden einfließen lassen kannst. Nur zusammen mit Teil 2 möglich. (6.–13.10.) Preis für beide Teile. SL: Wolfgang Keßler.

MZ 1.218 €; DZ 1.447 €; EZ 1.684 €; S/Z/Womo 1.036 €

20.–22.9. Bhaktissimo – Bhakti pur mit Govinda

Govinda ist eine lebendige Verkörperung von Bhakti Yoga! Seine ganze Persönlichkeit, jedes Wort, jede Geste, sind reine Liebe und Hingabe an Gott, an die Schöpfung, an die Natur. Lass' dich bezaubern von seiner Leichtigkeit und der von innen kommenden Freude. SL: Govinda.

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



20.–22.9. Der Weg des Herzens – das Bewusstsein der neuen Zeit

Ho'oponopono, eine alte hawaiianische Familientradition, und die Kraft der Achtsamkeit helfen dein Herz zu heilen und einfach, schnell und effektiv Probleme und Konflikte zu lösen. Themen wie Verletzungen und Traumata, die oft die tiefliegenden Ursachen für Krankheiten sind, kannst Du auf fast unglaublich einfachem Weg wie Seifenblasen zerplatzen lassen.

SL: Radharani Priya Wloka.

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

20.–22.9. 3-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung Beginn

MZ 137 €; DZ 161 €; EZ 188 €; S/Z/Womo 116 €

20.–22.9. Einsatz von Musik im Yoga Unterricht – Yogalehrer Weiterbildung

Tauche ein in die Welt der Klänge. Viele Hörbeispiele, Anregungen und kreative Ideen.

SL: Anandini Einsiedel, Ben Jammin Vogt.

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

20.–22.9. Faszien Training mit dem Redondo Ball

Der Redondo Ball bringt viel Abwechslung in eine Yogastunde, denn er ist flexibel, elastisch und liegt gut in der Hand. Das Ausrollen über den Ball ist gefäßschonend. Er kann sich der Faszienform anpassen oder auch einen angemessenen Druck ausüben. Eine neue Körperwahrnehmung und spielerische Koordination entsteht. Bälle sind vorhanden.

SL: Janaki Hofmann, Bärbel Ellmer.

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



20.-22.9. (Kleine) Indianer in Bad Meinberg – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahren

Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährte suchen und am Lagerfeuer. Siehe S. 6. SL: Marcel Scherreiks.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

20.-22.9. Indisch-vegetarischer Koch Workshop mit Mani

Du bekommst Einblick in das Zusammenspiel der Gewürze mit bestimmten Gemüsearten und Linsengerichten sowie in deren Wirkungen auf den Körper. Wir werden gemeinsam leckere, gesunde indisch-vegetarische Menüs zubereiten und genießen. SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.

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

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

20.-22.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. SL: Mohini Christine Wiume, Nirjala Erös.

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

20.-22.9. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern.

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

NEU 20.-22.9. Mindful Vinyasa Flow

Fließende und herzöffnende Flows erwarten dich. Mit Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation, Metta und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Asanas. Pranayama, Klänge und begleitende Mantras auf dem Harmonium sowie tänzerische Elemente vertiefen deine Praxis. Entspanne in der Bewegung. SL: Marco Büscher.

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

NEU 20.-22.9. Präsent sein und energetisch Führen mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, Yoga zu nutzen, um in kritischen Situationen präsent zu sein und energetisch zu führen. SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker.

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

20.-22.9. Schamanischer Weg zu deiner Kundalini

Du möchtest mehr mit deiner Kundalini in Kontakt treten und sie erfahren? Wir nutzen die Kräfte in der Natur und eine schamanische Reise, um einen Weg zu deiner schlummernden Urkraft zu finden. Eine energetische Entdeckungsreise in deine verborgene Urkraft erwartet dich. Durch das Einlassen auf dein Urpotenzial erfährst du mehr Führung in deinem Leben und eine Erweiterung deiner Intuition. SL: Satyadevi Bretz.

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

20.-22.9. Yoga für Hüfte und Beckenschiefstand

Elastische Hüften und ein starker, schmerzfreier unterer Rücken sichern Tatkraft, Schwung und Voranschreiten. Aus dem umfangreichen Spektrum von Yogaübungen übst du solche, die besonders für die Hüften und bei Beckenschiefstand hilfreich sind. Spezielle Yoga-Atemübungen zur Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels, yogische Ernährung, zahlreiche Tipps für den Alltag sowie Erfahrungsaustausch. SL: Susan Holze-Apell.

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

20.-22.9. Yoga und Meditation AufbauSeminar

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe S. 5. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben.

SL: Tobias Weber.

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

20.-22.9. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €



20.-22.9. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Shaktipriya Vogt.

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

20.-27.9. Lomi-Lomi – Hawaiianische Energiemassage Ausbildung

Lerne eine vollständige Lomi Lomi Massage zu geben. Mit Skript und Zertifikat. SL: Carolin Freudenberg-Bierwag.

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

22.-27.9. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



NEU 22.-27.9. Christliche Kontemplation und Meditation – Kursleiter Ausbildung

Kontemplative und meditative Praktiken aus der christlichen Tradition, u.a. prophetische Traditionen, Mystik, Psalmen, Bilder und Symbole, Stundengebet. Entdecke, wie du christliche Übungsformen als Teil deines Yogaweges leben und andere inspirieren kannst. SL: Mangala Klein.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

22.-27.9. Gong Ausbildung

Du lernst Gongs professionell und selbstsicher einzusetzen. SL: Atmamitra Mack.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

22.-27.9. Erfolgreiches Projektmanagement mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Du reflektierst das Verhalten von Menschen in Projektsituationen. Raja Yoga als Grundlage, Konflikte frühzeitig wahrzunehmen und zu transformieren.

SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker.

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

NEU 22.-27.9. Lass die Seele baumeln – mit Klang und Entspannung hinein ins wahre Sein

In diesen klangvollen Tagen wollen wir gemeinsam Räume erschaffen, so dass wir uns alle einfach nur wohl fühlen können. Dazu gehören neben klangvollen inneren Reisen auch gemeinsames Tönen und einige Mantra Yoga Stunden. SL: Tobias Weber.

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

22.-27.9. Themenwoche: Trommeln & Rhythmus

Die gefühlvolle rhythmische Begleitung für das Jaya Ganesha und andere Kirtans werden geübt.

Außerdem werden dir die Handhabung von Trommeln im Allgemeinen, Handstellungen sowie Techniken zur Lockerung der Gelenke vermittelt. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7. SL: Bernardo Juni.

22.-27./29.9. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Fabian Belser.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

22.-27.9. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen. SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

27.-29.9. Ayurveda Selbstmassage

Erlebe ein Wochenende, das du dir selbst schenkst! Du wirst in die ayurvedische Konstitutionslehre eingeführt, erhältst Wissen über die Verwendung verschiedener (medizinischer) Öle und die Lage und Funktion wichtiger Vitalpunkte (Marmapunkte). Damit kannst du dich typgerecht und wohltuend massieren.

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

27.-29.9. Bhakti und Soulfood mit Kai und Jasmin

Bewusst lauschen, singen und tönen – Bhakti. Bewusst bewegen und atmen – Yoga. Bewusst kochen und genießen – Soulfood. Wir verbinden gemeinsam diese 3 Aspekte zu einem hingebungsvollen Ganzen. Mit Mantrayogastunden, einem Kochworkshop, Singen und Chanten. SL: Jasmin Iranpour, Kai Treude.

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

27.-29.9. Bogenschießen – Pfeil und Bogen im schamanischen Ritual

Intuitiv-Bogenschieß-Einheiten wechseln sich in fließenden Übergängen mit dem Trommeln ab. Eine Verbindung in Trance mit eigenem Krafttier und den Ahnen vertieft dabei die Praxis mit Pfeil und Bogen bis zur tiefen mentalen Entspannung als Ziel. SL: Klemens Schmelter. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 27.-29.9. Chakrasana – Der Weg zum Rad

Taste dich schrittweise an Chakrasana, das Rad, das Flexibilität in Rücken/Schultern und Kraft in den Armen und Beinen erfordert, heran. Als intensive Rückbeuge verhilft sie zu einem Gefühl der Freiheit, Weite und Öffnung. Gezieltes Üben von Karanas, Vinyasa und Asana. Lerne, dich mit Hilfsmitteln zu unterstützen und erkenne die Möglichkeiten deines Körpers. Achtsames Üben ohne übertriebenen Ehrgeiz. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Adinath Zöller. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

27.-29.9. Dana® Aerial Yoga

Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wobei du das eigene Körpergewicht abgibst. Du arbeitest an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers. SL: Adidivya Andre. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 27.-29.9. Das Enneagramm – 9 Persönlichkeitstypen

Das Enneagramm beschreibt 9 Punkte der Verhaftung an unsere Ego- oder Persönlichkeitsstruktur. Eine Charakterlehre, die zeigt, was deine typischen Verhaltens- und Reaktionsmuster sind und dich die Verblendungen und/oder blinden Flecken in der spirituellen Wahrnehmung erkennen lässt. Du kannst zu einem tieferen Verständnis dieser Wahrnehmung und deines Erlebens kommen. SL: Michael Büchel. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

27.-29.9. Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommelklänge umsetzen. Wir lernen auf spielerische Weise, verschiedene Mantras und Kirtans mit Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten. Nach diesem Kurs können wir beim Satsang oder Mantra-Singen den Rhythmus geben, auf dem die Musik aufbauen und schwingen kann. SL: Bernardo Juni. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

27.-29.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

NEU 27.-29.9. Geschickter Umgang mit Emotionen – authentisch sein

Selbstwert und der geschickte Umgang mit deinen Emotionen – eine gesunde, natürliche emotionale Verwaltung. Du kommst in Kontakt mit deinen Glaubenssätzen, um dann bewusst zu entscheiden, ob du damit einverstanden bist oder nicht. Du lernst, im Alltag authentischer und effektiver mit „schwierigen“ Emotionen wie Wut, Ärger, Trauer und Angst umzugehen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



27.-29.9. Mein Karma verstehen

Du lernst die spirituelle Dimension des Karma-Gesetzes kennen. Karma bedeutet zwar auch Bindung und Verstrickung, ist aber gleichzeitig ein Weg zur Freiheit. Du wirst deinen persönlichen karmischen Lebensweg tiefer verstehen. Dies bringt mehr Frieden, Leichtigkeit und Freude ins Herz. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jyotidas Neugebauer. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



27.-29.9. Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie

Was ist der Unterschied zwischen Klangarbeit zur Entspannung und Klangtherapie? Wo hört Primärprävention auf und wo beginnt Therapie? Erarbeiten der Grundlagen und konkrete Übungen. Werde sicherer bei deiner Arbeit mit Klängen. Pflichtbaustein der Klangtherapie-Baustein-Ausbildung und offen für Interessierte. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang und Anwendung von Klanginstrumenten oder Besuch eines Klang- oder Gongseminars. SL: Atmamitra Mack. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

27.-29.9. Weiterleben nach der Krebsdiagnose mit Yoga

Was tun nach einer lebensbedrohlichen Diagnose? Wie gehe ich mit Angst, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Unruhe oder Herzklopfen um? Die Antwort ist einfach: Stärke deine inneren Ressourcen, versuche zu vertrauen und nutze die Zeit, die dir bleibt. Wie du diese Ratschläge in die Praxis umsetzt und gut für dich sorgen kannst – erarbeiten wir gemeinsam. SL: Nada Gambiroza-Schipper. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



27.-29.9. Yoga und The Work nach Byron Katie

Ist eine kraftvolle, einfache Methode den Verstand und unsere Gefühle zu klären. Es ist ein Weg die Gedanken und Grundüberzeugungen herauszufinden, die uns Stress verursachen und diese zu hinterfragen. Erstaunlich schnell verlieren Dinge, die uns unser Leben lang im Bann gehalten haben, ihre Kraft über uns. SL: Elvira Lukas. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

27.-29.9. Wissenschaftliches Arbeiten aus der Perspektive des Yoga

Hier lernst du die Grundlagen wissenschaftlicher Arbeit, Herangehensweise und Sprache, bei gleichzeitigem Bezug zum Raja Yoga. Damit hast du einen guten Stand z.B. bei öffentlichen Institutionen, Krankenkassen usw. Du lernst z.B. die korrekte Zitierweise und bekommst hilfreiche Anleitung und Vorlagen. SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker. MZ 208 €; DZ 241 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 182 €

27.-29.9. Yoga für Blinde und Sehbehinderte – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre wie du als Yogalehrer Blindengruppen anleiten kannst. SL: Tobias Weber. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

27.-29.9. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

27.-29.9. Yoga nach dem Leistungssport

Wie steige ich richtig aus, wenn ich Leistungssport betreibe und herunterfahren muss/will? Dein ganzes System ist auf Hochleistung eingestellt. Yoga ist ideal zum angepassten Abtrainieren: Mit Körperübungen trainierst du Kraft und Flexibilität. Mit Atemübungen und Entspannung entwickelst du Geduld und Ausdauer ohne Leistungsdruck. SL: Otto Picklapp. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

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

29.9. OM Aim Hrim Klim

Das Shakti Mantra „Om Aim Hrim Klim“ erweckt Energie und beschleunigt alle Prozesse. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Jeder singt mehrere Stunden. Eine großartige Erfahrung und Herzensöffnung. Beginn 8 h, Ende 20 h.

29.9.-2.10. Weiterbildung für Yogalehrer – Flüchtlinge und traumatisierte Menschen unterrichten

Unterrichtsinhalte und kritische Bereiche der Arbeit mit Traumatisierten. Mit Rollen- und Unterrichtsbeispielen. SL: Anandini Einsiedel. MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €

NEU 29.9.-4.10. Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung

Achtsamkeit trainieren mit dem MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn, achtsame Körperwahrnehmung, Yoga, Sitz- und Gehmeditationen, Kommunikation, Essen, u.v.m. SL: Kirsten Noltenius. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



NEU 29.9.-4.10. Bodyfestival

Begeistert von der „Sprache der Berührung“ bieten Sabine und Eric

ein Potpourri an Massagen aus verschiedenen Richtungen und mit unterschiedlichen Techniken an. Diese sind sehr effektiv und genau passend für die richtige Person im richtigen Moment und zugeschnitten auf deren Verfassung. Lass dich inspirieren.

SL: Eric Vis Dieperink, Sabine Goldbach.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

29.9.-4.10. Hanuman Yoga Fitness-Training

Sukadevs "Yoga Vidya Fitness"-Reihe für mehr Power! Übungen für Konditionstraining, Muskelkrafttraining/Flexibilitätstraining, Koordinations-Training sowie Entspannung. So kannst du in kurzer Zeit alle Systeme des Körpers trainieren. Ohne Hilfsmittel, ohne Fitness-Studio. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

29.9.-4.10. Karma Yoga Intensiv – Unser Haus soll schöner werden

Mach mit! Kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen und ehrenamtlich mithelfen, so dass sich unsere Gäste rundum wohlfühlen. Morgens Satsang und Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. So leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team.

DZ 168 €; EZ 210 €

NEU 29.9.-4./8.10. Lalita Sahasranama Stotra – Göttinnenseminar

Gemeinsam erarbeiten wir den Text des Lalita Sahasranama Stotrams, die 1000 Namen der Göttlichen Mutter. Eine sehr wirkungsvolle Sadhana Praxis. Tägliche Rezitation führt zur Erfüllung aller Wünsche. Zudem gibt es täglich eine Devi Puja und Raum für deine eigene Yoga Praxis. Voraussetzung: Leichte Sanskrit-Kenntnisse. SL: Vani Devi Beldzik.

29.9.-4.10.: MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

29.9.-8.10.: MZ 694 €; DZ 843 €; EZ 994 €; S/Z/Womo 577 €

NEU 29.9.-4.10. Themenwoche: Yoga und UmweltBEWUSSTSEIN

Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. SL: Stefanie Oberländer.

29.9.-4./6.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Vom Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

29.9.- 4.10. Yoga Vidya Bodywork Partner Asanas – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga Vidya Bodywork Kurse zu unterrichten und mit Partner Asanas Abwechslung in deinen Yogaunterricht zu bringen.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

29.9.-6.10. Ayurveda Marma Therapie Ausbildung

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

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

29.9.-8.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis. SL: Sitaram Kube.



2.-6.10. Asana Intensiv – Schwerpunkt aktivierende Standstellungen

Standstellungen schaffen ein gutes, sicheres Fundament für die Wirbelsäule und den Torso in anderen Yogastellungen. Du lernst, sie wirkungsvoll in deine tägliche Praxis zu integrieren und auf Genauigkeit zu achten. Du wirst spürbar mehr Energie und Enthusiasmus haben. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute körperliche Kondition nötig. SL: Ananta Duda.

MZ 269 €; DZ 334 €; EZ 403 €; S/Z/Womo 216 €

2.-6.10. Ocean of Devotion – Bhakti Kirtan Tanz Seminar

Kirtan, das gemeinsame Singen ist ein elementarer Teil des Bhakti Yoga und erlaubt uns auf der Ebene des Selbst aktiv zu sein, spirituell zu wachsen und dabei auch noch Spaß zu haben. Kirtan ist eine Verbindung zum Ursprung, eine Form der Meditation in der wir tiefe spirituelle Erfahrungen machen können. Mit viel Singen, Tanz, Bhakti-Geschichten, Meditation. SL: Sadbhuja Dasa.

MZ 327 €; DZ 393 €; EZ 460 €; S/Z/Womo 275 €

NEU 2.-6.10. SAVIMENA – ein meditativer Weg zur spirituellen Mitte unseres Seins

SAVIMENA ist eine Abkürzung für die Begriffe Samatha, Vipassana, Metta und Naikan. Begib dich mit Hilfe dieser grundlegenden Meditationen auf den Weg zur Mitte deines Seins. Du brauchst keine besonderen Kenntnisse, jedoch die Bereitschaft, dich auf die offene Begegnung mit Körper, Geist und Seele einzulassen.

SL: Abhaya Jüdes, Vishnushakti Salow-Jüdes.
MZ 327 €; DZ 393 €; EZ 460 €; S/Z/Womo 275 €

3.-6.10. Kids backen und kochen vegan – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes auf veganer Basis – damit kannst du dann zu Hause auch Mama und Papa überraschen! SL: Marcel Scherreiks.

MZ 120 €; DZ 145 €; S/Z/Womo 91 €

NEU 3.-6.10. Tampura Lernseminar

Das einfachste und schönste klassische Instrument! Was ist das Besondere an der Tampura und wie setze ich sie ein? Wie wird sie gestimmt? Lerne, wie du wunderschöne Klänge erzeugen kannst. Falls vorhanden, bitte eigene Instrumente mitbringen. SL: Anne-Careen Engel.

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

3.-6.10. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; S/Z/Womo 152 €

4.-6.10. Ayurveda vegan

Diese empfohlene Grundlage zur Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in vermittelt dir zum einen ein fundiertes Basiswissen und lässt dich zum anderen genüsslich in die neue, kreative, rohkostbetonte Ayurvedaküche 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 u.v.m.

SL: Radharani Priya Wloka.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

4.-6.10. Die Lebens-traum-Werkstatt – finde deine Berufung

Mit Hilfe von 8 Tools entdeckst du deine Überzeugungen und Lebensmotive und wie du Selbstabotage-Muster überwindest. Du wirst dich stark und verbunden fühlen, wenn du weißt, was du zu geben bereit bist. Lerne deine Blockaden zu besiegen und finde Selbstmotivation, indem du erste Schritte in Richtung Zukunft planst!

SL: Janaki Hofmann.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 4.-6.10. Gong – Yogalehrer Weiterbildung

Praktisches Üben mit drei verschiedenen Gongarten: Feng Gong, Tam Tam Gong und chinesisches Becken. SL: Bhajan Noam.

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

4.-6.10. Kids backen und kochen vegan – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes auf veganer Basis. SL: Anja Völlings, Marcel Scherreiks.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

NEU 4.-6./8.10. Lalita Sahasranama Stotra – Göttinnenseminar

Gemeinsam erarbeiten wir den Text des Lalita Sahasranama Stotrams, die 1000 Namen der Göttlichen Mutter. Eine sehr wirkungsvolle Sadhana Praxis. Tägliche Rezitation führt zur Erfüllung aller Wünsche. Zudem gibt es täglich eine Devi Puja und Raum für deine eigene Yoga Praxis. Voraussetzung: Leichte Sanskrit-Kenntnisse. SL: Vani Devi Beldzik.

4.-6.10.: MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

4.-8.10.: MZ 327 €; DZ 393 €; EZ 460 €; S/Z/Womo 275 €



4.–6.10. Naturheilkunde und Ayurveda für Frauen

Die Verbindung von europäischer Pflanzenheilkunde mit Ayurveda. Mit Beispielen, wie du Kräuter, Gewürze, Tees und Öle für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden einsetzen kannst. Mit Massageworkshop, Teemeditation, Ernährungsempfehlungen u. v. m. SL: Durga Devi.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

4.–6.10. Seelenfreude – entdecke die Kraftquelle in dir

Du bist eingeladen, Kraft und Lebensfreude für den Alltag zu entwickeln und erfährst wie positives Handeln, Vergebung und Selbstliebe die Seele nähren können. Über energetische Übungen, Meditation, Seelentanz und Seelengesang entdeckst du neue Wege, deine Individualität zu erleben. SL: Galit Zairi.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



4.–6.10. Yoga für den Rücken – bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias

Du lernst mögliche Beschwerdebilder des unteren Rückens kennen. Als Yogalehrer/in kannst du tiefes Verständnis für den Problembereich des unteren Rückens gewinnen, und Anregungen für deinen Unterricht mitnehmen. SL: Wolfgang Keßler.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

4.–6.10. Yoga für Kinder mit ADS/ADHS – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst dieses Wochenende, was ADS/ADHS ist und was Yoga bewirken kann. SL: Iris Zanders.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

4.–6.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S.5 SL: Marlene Medalasa Mensendiek.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €



4.–6.10. Yoga und Übergewicht – Yogalehrer Weiterbildung

Wissenschaftliche Hintergründe, geeignete Methoden. Konkrete Anleitung zum Aufbau eines Programms für Übergewichtige. SL: Sushila Thoms.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

4.–6.10. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und Sauna im Badehaus; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarabend ca. 14:30 Uhr.
MZ 177 €; DZ 210 €; EZ 245 €; S/Z/Womo 151 €



6.10. Tag der offenen Tür

Ablauf und Preise siehe Seite 26.

6.–11.10. Die 6 Yogawege im Alltag

Du übst vielleicht schon Yoga oder fängst gerade damit an und interessierst dich für die Zusammenhänge im Yoga und möchtest Yoga als ganzheitlichen Ansatz kennen lernen? Hier bekommst du als Einsteiger einen komprimierten Überblick über die 6 Haupt-Yogawege: Hatha Yoga, Kundalini, Raja, Jnana, Bhakti und Karma Yoga. SL: Bhaskara Bergmann.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

6.–11.10. Filzen und Yoga für Kinder von 3–6 Jahren

SL: Carmela Giordano.
MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

6.–11.10. Gewaltfreie Kommunikation, Empathie – Yoga für Kinder von 7–12 Jahren

SL: Anja Völlings.
MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €



6.–11.10. Hellseher/in Ausbildung

Lerne, deine natürlichen feineren Wahrnehmungen wie Hellsehen, Hellhören, Hellwissen, Hellfühlen und Hellriechen wieder zu aktivieren und deine Intuition zu schulen. SL: Myriell.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

6.–11.10. Kristall-Akupunktur Ausbildung Teil 1

Bei dieser Akupunkturtechnik werden die Nadis mit einem Bergkristall behandelt. Nur zusammen mit Teil 2 (8.–13.12.) möglich. SL: Bhajan Noam.
MZ 887 €; DZ 1.051 €; EZ 1.220 €; S/Z/Womo 758 €

6.–11.10. Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände

Du lernst eine Herz öffnende Samvahana Behandlung aufzubauen und durchzuführen. SL: Galit Zairi.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

6.–11.10. Shivalaya Meditationsretreat

Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären. Gute Vorkenntnisse in Meditation nötig. SL: Swami Nirgunananda.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

6.–11.10. Stressmanagement Berater/in Ausbildung

Die Ausbildungsinhalte orientieren sich an den Voraussetzungen für anerkannte Krankenkassen Präventionskurse im Bereich Stressmanagement und Entspannung. SL: Shaktidas Schüler.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

6.–11./13.10. Yoga Ferienwoche/Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

6.–11.10. Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

6.–11.10. Yoga zum halben Preis

Schone dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen – täglich 1–2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner.
MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

6.–13.10. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen lösen sich, der gesamte Organismus entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster lösen sich auf. Unter kompetenter Leitung kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 626 €; DZ 734 €; EZ 843 €; S/Z/Womo 541 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

6.–20.10. Fastenkursleiter Ausbildung

Du kannst Fastenkuren am Wohnort oder im Urlaub anbieten, mit Ärzten, Kurkliniken oder Wellnesshotels kooperieren u.a. SL: Premajyoti Schumann.
MZ 1.218 €; DZ 1.446 €; EZ 1.683 €; S/Z/Womo 1.036 €

11.–13.10. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Anahata und Vishuddha

Lerne alles über das vierte und fünfte Chakra und ihr gemeinsames Element. Sie stehen in Verbindung mit: Herzlichkeit, Liebe, Freiheit, Atmung und Atemwege, Raum, Präsenz und Spiritualität. Ihre Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper, psychische Ebenen, Entwicklungsstufen, Übungen zur Chakra-Harmonisierung. SL: Vani Devi Beldzik.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

11.-13.10. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszien-training kennen und integriere sie in deinen Yogaunterricht. SL: Claudia Bauer.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 11.-13.10. Karmische Muster erkennen und lösen

Wiederkehrende Verhaltensweisen bzw. Vermeidungsverhalten können ein Hinweis auf karmische Muster sein. Erkenne sie und löse sie dann anschließend über Heilgebete und spüre den Unterschied. Die Teilnahme an der Homa am Samstag ist Voraussetzung. SL: Prema Schlossorsch.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



11.-13.10. Lichtvoll reifen

Hier kannst du dir gewisser Kollektivmuster bezüglich des Älterwerdens in unserer Wohlstandsgesellschaft bewusst machen, sie durchschauen und transformieren. Wir konzentrieren uns auf das neue Bewusstsein, das uns Vitalität und Klarheit bis ins hohe Alter schenkt. Wir entwickeln neue Bilder, so dass du den Körper als sich selbst erneuernd erfährst. SL: Susanne Berger.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

11.-13.10. Präventive Energie- und Atemarbeit – Yogalehrer Weiterbildung

Du praktizierst mit Atemtechniken und Meditationen und findest dadurch Zugang zu deinem energetischen Potenzial und zu deinen Energiezentren. SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 11.-13.10. Spiral Flow

Polarität, Aufrichtung und Spiralprinzipien potenzieren sich und bringen Leichtigkeit und Beweglichkeit in die Flow Sequenzen. Die Prinzipien helfen, Fehlhaltungen zu korrigieren, Versteifungen und Verkürzungen zu lösen, dadurch wird Energie freigesetzt und Entspannung, Mühelosigkeit und Freude werden möglich. SL: Lalita Furrer-Hübner.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



11.-13.10. Stress? Aber dann bitte richtig!

Wer von uns kennt es nicht, überfordert zu sein mit den Herausforderungen des Lebens? Dabei zeigt die psychologische Forschung auf, dass es keine objektiv stressigen Situationen gibt, sondern von uns selbst abhängt, wie wir Herausforderungen erleben. Du lernst verschiedene Aspekte zum Thema Stress theoretisch und praktisch kennen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Tobias Weber.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

11.-13.10. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga 3-6/7-12 Jahre

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



NEU 11.-13.10. Swara Yoga – Macht von Mond und Sonne

Du durchleuchtest die Verbindung der Nasenlochdominanz mit den drei Hauptnadis und die praktische Anwendung dieses Wissens. Aktiviere deine Sonnen- und Mondenergie und erfahre die Auflösung aller Dualität. SL: Keshava Schütz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 11.-13.10. Tanz der Einheit – Entschleunigen in der Bewegung

Im Augenblick achtsam dahinfließen. Erhalte neue Impulse für dein Jnana Yoga. Du erlernst Bewegungssequenzen aus der Kampfkunst Taikyokuken, die du auch auf kleinstem Raum ausführen kannst. So schulst du deine koordinative Fähigkeit, entspannst sowie vitalisierst Körper und Geist für Gelassenheit und Präsenz im Alltag. SL: Hans-Jürgen Klee.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

11.-13.10. Tinnitus-Programm

Das vom Atemtherapeuten Bhajan Noam entwickelte Tinnitus-Programm vermittelt dir effektive Übungen und Selbstbehandlungsmethoden aus Yoga, Ayurveda und Entspannungstherapie und zeigt dir einfache Lösungsvorschläge auf. SL: Bhajan Noam.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



11.-13.10. Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln

Wer „hartnäckig“ ist hat viel gemeinsam mit Menschen die öfter „die Zähne zusammenbeißen“ - meist trifft beides zu: Beide Muskelbereiche gehen ineinander über. Yoga bietet Abhilfe: Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die verspannte Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und dir neue Kreativität bringen. Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch. SL: Erkan Batmaz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

11.-13.10. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

11.-13.10. Yogatechniken für Vergebung

Erfahre durch Yoga und Meditation die Kraft der Vergebung („kshama“). Vergebung ermöglicht die transformierende Erfahrung, der Welt neu begegnen zu dürfen, mit offenem Herzen und freiem Geist, und alte Denk- und Erfahrungsmuster aufzulösen. Entwickle ein Verständnis für die unterschiedlichen Phasen des Vergebungsprozesses. SL: Shaktidas Schüler.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 11.-18.10. Anti Aggressionstrainer/in Ausbildung

Die Ausbildung schult dich im frühzeitigen Erkennen und Verhindern von Gewalt-Eskalationen. Du lernst Trainings- und Therapiemaßnahmen, Prävention, Krisenintervention und Beratung von Angehörigen. SL: Ina Savitri Welzenbach.
MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €





11.-18.10. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. SL: Galit Zairi.
MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

11.-20.10. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. MZ 333 €; DZ 407 €; S/Z/Womo 241 €

11.-20.10. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A2/F2 – Die Weisheit der Upanishaden

Eingehende Behandlung der Upanishaden, Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.

SL: Maheshwara Mario Illgen, Kay Hadamietz.
MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1.000 €; S/Z/Womo 582 €



13.-18.10. Asana Intensiv – Sonne und Mond im Gleichgewicht

Neues Erleben von ausgleichenden und aktivierenden Atemübungen, Sonnen- und Mondgebete, Koordinationsübungen und Asanas. Das führt zu einem Ausgleich der beiden Grundenergien Sonne und Mond, Wärme und Kälte, Intellekt und Intuition, Gedanke und Gefühl, Anspannung und Entspannung, Anstrengung und Loslassen. Ein harmonisches Zusammenspiel beider Anteile überträgt sich auf alle Aspekte des Lebens und verhilft dir zu innerem Gleichgewicht. Gute körperliche Kondition und Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Anjali Gundert.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

13.-18.10. Autogenes Training Kursleiter Ausbildung

Lerne Menschen in Kursen und Seminaren mit dem Autogenen Training in die Entspannung zu führen. SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

13.-18.10. Ayurveda Wellness- Woche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. SL: Krishnashakti Stiboy.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

13.-18.10. Heiler Ausbildung Teil 1

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du deine Heilkräfte entwickeln willst und mit Hilfe deiner natürlichen Heilkraft dir selbst und anderen helfen möchtest. Nur zusammen mit Teil 2 (1.-6.12.) möglich. SL: Bhajan Noam.
MZ 887 €; DZ 1.051 €; EZ 1.220 €; S/Z/Womo 758 €

NEU 13.-18.10. Meditation der Liebenden Güte Kursleiter Ausbildung

Lerne Metta/Maitri-Bhavana, die „Meditation der liebenden Güte“ und der 4 Brahmavihara anzuleiten und zu begleiten. Aufbau von themenbezogenen Meditationskursen, Workshops, Retreats und Yogastunden. SL: Adinath Zöller.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

13.-18.10. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Rieche, schmecke, ertaste, lausche und beobachte die Natur und alles was darin lebt – ein Teil von ihr ist so wie wir. Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Schnüffeln, Basteln, Singen und Geschichten erzählen. SL: Marcel Scherreiks.
MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

13.-18.10. Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung

Lerne, Seminare zum Themenkreis „Mentales Training, Gedankenkraft und Positives Denken“ zu geben. Damit kannst du wertvolle Techniken für die Bewältigung des Alltags vermitteln.

SL: Ramashakti Sikora.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

13.-18.10. Rückenyooga- Woche zum Wohlfühlen

Du wirst viel entspannen, in deinen Körper horchen und ihn kräftigen. Im Loslassen in den Asanas erspürst du verspannte Muskeln und Gedanken und lernst, die Ursachen zu erkennen und auf sie einzugehen. Du steigerst deine Flexibilität mit kurzen Trainingssequenzen, die du in deinen Alltag integrieren kannst.

SL: Udo Demmig.

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

NEU 13.-18.10. Themenwoche: Liebe, Partnerschaft und Sexualität aus yogischer Sicht

Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Vera Bohle.

13.-18.10. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditations-techniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab 13 Jahre. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

13.-18./20.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €





13.-18.10. Yin Yoga

Lerne die Yoga Vidya Grundreihe besonders unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Energetische und emotionale Blockaden lösen sich und deine Lebensenergie kann fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

13.-18.10. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

13.-20.10. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. MZ 460 €; DZ 575 €; EZ 693 €; S/Z/Womo 369 €

13.-20.10. Nada Yoga Grundausbildung

Methoden des ursprünglichen Nada Yoga auf der Basis der „7 Töne des Lichts“ in Theorie und Praxis, Körperarbeit und Stimmtraining. SL: Anne-Careen Engel. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

13.-20.10. Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, mittels Yoga deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen. SL: Ute Zöllner, Shivakami Bretz. MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

13.10.-10.11. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Nirmala Erös, Jnana Devi Heinrich, Ishwara Alisaukas. MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €



13.10.-8.12. Gurukula Yogalehrer Ausbildung

2-monatige Yogalehrer Ausbildung mit Karma Yoga Praxis, in Anlehnung an das traditionelle Gurukula-System. SL: Sybille Schütz. MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €

15.10. Mantra-Konzert mit Frauke Richter

21:10 - 22:00 Uhr.

16.10. Mantra-Konzert mit Kai und Jasmin

21:10 - 22:00 Uhr.
SL: Kai Treude, Jasmin Iranpour.

18.-20.10. Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlegendes Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yoga, Meditation, Mantra-Singen. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



18.-20.10. Behandlung der 36 Marmapunkte an den Füßen

Weiterbildung für Ayurveda-Therapeuten, Ayurveda-Masseure, Physiotherapeuten, Masseure und interessierte Laien. Erlerne die Marmapunkt Massage an den Füßen als eine ganzheitlich wirkende Therapie- und Entspannungsmethode. Du lernst u.a.: Lage und Wirkung der Marmapunkte und wie du mit unterschiedlichen Griffen einzelne Organe und Körperbereiche gezielt stimulieren kannst. SL: Bhajan Noam. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 18.-20.10. Entspannung und Meditation für Kinder (ab Grundschulalter)

Wenn Kinder Meditation üben, erfahren sie mehr Entspannung, Selbstvertrauen und Gelassenheit. Der Schulstress wird so zur Nebensache. Mit Bewegungsspielen und Phantasie Reisen lernen sie spielerisch verschiedene Meditationsarten kennen und anwenden. SL: Krishnashakti Stiboy. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



18.-20.10. Faszientraining gegen Rückenschmerzen

In einfachen wirkungsvollen Yoga-Übungen integrierst du die neuesten Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Faszien in deine Yoga-Praxis. Du stärkst, dehnt und entspannst deinen Körper und kannst so Haltungsschäden und Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen entlang der Wirbelsäule lindern. Bitte mitbringen: Faszienrolle und Tennisball. SL: Brigitta Kraus. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.-20.10. Gelebte Spiritualität im Alltag

Welche Vorstellungen hast du von gelebter Spiritualität und was haben sie mit deinem täglichen Handeln zu tun? Was hindert dich, Spiritualität in den Alltag zu bringen? Warum handle ich so? Warum finde ich mich immer wieder in ähnlichen Situationen wieder? Viele Muster lösen sich durch Bewusstwerden. SL: Vidyatha Kruse. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 18.-20.10. Gesundheit und Glück

Diese Tage sind eine Art Coaching in der Gruppe, ein Dialog, der liebevoll in höheren Energieschwingungen stattfindet. Gesundheit und Glück sind abhängig vom inneren Wohlbefinden. Um die inneren Blockaden aufzulösen, werden die Themen im Workshop von Teilnehmern in der Gruppe und doch individuell ausgetragen, und die Einsichten und Lösungen finden im Dialog statt. SL: Mata Urmila Devi. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.-20.10. Kids backen und kochen vegan – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes auf veganer Basis. SL: Marcel Scherreiks. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



18.-20.10. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern. SL: Ramashakti Sikora. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



18.-20.10. Schamanischer Weg zu deiner Intuition

Lasse dich liebevoll von deiner Intuition führen. Die unendliche Kraft und das Wirken von Mutter Erde helfen dir, die Lichttore in eine höhere Bewusstseins Ebene zu öffnen. Naturrituale, Yogaübungen und der Besuch von Kraftorten lassen deinen Geist ganz klar und rein werden, so dass du dich ganz auf deine Intuition verlassen kannst. SL: Satyadevi Bretz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.-20.10. L(i)ebe dein inneres Kind

Entdecke die Verbindung zu deinem inneren Kind, welches der verrückte, lachende, traurige, ängstliche und doch so weise und lebendige Anteil in dir ist, mit dessen Hilfe du dein Leben bewusster gestalten kannst. SL: Michaela Hold. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.-20.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

18.–20.10. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Adinath Zöller, Shaktipriya Vogt. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.–20.10. Thai Yoga Massage Einführung Wochenende

Einführungskurs in die Thai Yoga Massage. Du lernst eine kleine Sequenz wohlthuender Druckmassage und sanfter Dehnung durchzuführen. Yogastunden und Meditation ergänzen deine Massagepraxis und machen das Wochenende zu einem Wohlfühl- und Lernerlebnis. SL: Gundi Nowak. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.–20.10. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. SL: Kavita Pippon. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

18.–20.10. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

18.–25.10. Klangtherapie Chakra Kur

Klangschwingungen stärken, reinigen und harmonisieren die Chakras. Wir arbeiten dabei mit Mantras, Klangschalen, Gongs, Leier, Monochord, Sansulas usw. Du konzentrierst dich jeden Tag auf ein Chakra. Die Meditation, Asana- und Pranyama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister. MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

18.–27.10. Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv C

Du lernst systematisch die Grundlagen des Yogaunterrichts für Kinder in Theorie und Praxis. SL: Kavita Pippon. MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1.000 €; S/Z/Womo 582 €

20.10. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen. Siehe S. 5. 63 €

20.–25.10. Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ

Klangschwingungen harmonisieren, entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen. SL: Shivani Grote. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

20.–25.10. Ayurveda Fasten

Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massageworkshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden. SL: Kuldeep Kaur Wulsch. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

NEU 20.–25.10. Depressionsberater/in Ausbildung

Du lernst, dein Wissensspektrum zu erweitern, von Ursachen der Depression über fachliche Gesprächsführung bis zu speziellen Yogaübungen. SL: Anke Gempke. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

20.–25.10. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten. SL: Ramashakti Sikora. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

NEU 20.–25.10. Feel the Rhythm – mit Trommeln das Leben spüren

Du wirst 3 bis 5 verschiedene Rhythmen lernen und diese direkt mit Freude und Leichtigkeit spielen. Während du die Djembe mit deinen Händen berührst und den Herzschlag in deine Finger leitest, geschieht weit mehr als das hörbare Ergebnis. Du spürst das Leben im Einklang mit der Natur der Dinge. SL: Bernardo Juni. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



NEU 20.–25.10. Innere Freiheit

Atem- und Meditationstechniken, zeitweises Schweigen und das Wissen aus alten vedischen Schriften bringen dir Klarheit über Muster, Eindrücke und Begrenzungen aus deiner Vergangenheit. Du kannst diese transformieren und lösen, was dir ermöglicht, freudevoll den Weg in die innere Freiheit zu gehen. SL: Mata Urmila Devi. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

20.–25.10. Klangspiele und Massagen – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel und nimm die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung aufmerksam und bewusst wahr. Entspanne mit Massagen. SL: Oliver Tretbar, Natalia Tretbar, Anna Lieske. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €



NEU 20.–25.10. Making Connection

Making Connection meint, die Beziehung zu dir weiter zu vertiefen. Empfange spielerisch Asanas im Stehen, Sitzen und Liegen in verbindenden Sequenzen (Vinyasa) und Haltungen (Asana). Erlebe eine Körper- und Raumpraxis mit Kontakt zu deiner Mitte, mit geführttem und freiem Atem. Alternative Techniken bereiten dich auf weiterführende Asanas vor. SL: Jörg Müller. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

NEU 20.–25.10. Meditations Coach Ausbildung

Du lernst Menschen in Meditationsgruppen und im Einzel-Coaching noch individueller, bedürfnisorientierter auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. SL: Adinath Zöller. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

NEU 20.–25.10. Naturretreat

Mit den 6 Yoga Wegen tauchst du tief in die spirituelle Welt der Natur ein und baust eine starke Verbindung mit Tieren, Pflanzen und allen anderen Wesen auf. Durch viel Praxis im Freien, u.a. einen Aufenthalt von über 24 Stunden, wirst du intensiv in diese ätherische Welt abtauchen. SL: Luca Fischer. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



20.–25.10. Stimm- und Sprechtraining für Yogalehrer

Die Art wie du sprichst, deine Ausdrucksweise, deine Stimme, ganz allgemein dein Sprachgebrauch – das ist deine akustische Visitenkarte. Werde dir dieses Potentials bewusst und schule deine Stimme und deine Sprechweise. SL: Anandini Einsiedel. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

20.–25.10. Traumyoga Ausbildung

Mit Techniken aus der Prozessorientierten Psychologie, Trance und Schöpferischem Coaching. SL: Susanne Sirringhaus. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

20.–25./27.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

20.–27.10. Thai Yoga Massage Ausbildung

Du lernst, eine vollständige Ganzkörper-Thai-Yoga-Massage durchzuführen u.v.m. SL: Gundi Nowak. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €

25.10. Thementag: Dhanvantari Trayodashi – Geburtstag von Dhanvantari

Shri Dhanvantari ist Arzt der Götter, Ursprung und Beschützer aller Heilkunst, Ahnherr des Ayurveda. Sein Geburtstag ist eine besondere Gelegenheit zu Lord Dhanvantari zu beten, um Heilung zu ersuchen, und um Segnungen für die Gesundheit zu bitten – zum eigenen Wohl oder dem anderer. Mit Vortrag, Geschichten, Meditation und Mantra-Singen und Dhanvantari Puja. SL: Shiva Tsema Constanze Krüger.

25.-27.10. Ayurveda – Tipps und Tricks

Praktische Tipps aus dem Ayurveda für einen gesunden erfüllten Alltag, einen geschickten angepassten Umgang mit dem eigenen Körper und der Psyche, typgerechte Ernährung und Lebensweise, Vorbeugung von Krankheit und Disharmonien – für mehr Lebensqualität und ein Leben in Einklang mit den natürlichen Gesetzen. SL: Kati Tripura VoB.

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



25.-27.10. Chakra Sadhana – Erweckung des Energiekörpers

Die Chakra-Arbeit ist das Herzstück des Kundalini Yoga. Du lernst Konzentrationstechniken, um die Chakras zu aktivieren und zu harmonisieren und Atemtechniken, um die Energiekanäle zu reinigen. Dies ist unerlässlich, um Prana zu steigern und die Kundalini zu erwecken. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Tryambaka Baglio.

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

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



25.-27.10. Emotionale Blockaden lösen – der geschickte Umgang mit Gefühlen

Kehre zurück zur Leichtigkeit deines Wesens und lasse dich nicht mehr von destruktiven automatischen Emotionen beherrschen! – Du bekommst ein tiefes Selbstbewusstsein, den Schlüssel zum Verständnis, Annehmen und Heilen. Mit speziellen Meditationstechniken für die Auflösung von emotionalen Blockaden und damit zur Befreiung der Seele.

SL: Premajyoti Schumann, Shivadas Oelker.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.10. Energie finden – Trägheit überwinden

Die Wurzeln vermeintlicher Trägheit liegen oft in Überforderung, Stress, Schlafmangel und Nervosität. Begegne dem mit wunderschönen, sanften Körper- und Atemübungen, die deine Regenerationskraft stärken. Du gewinnst neue Energie, erlebst die Schönheit des Lebens intensiver und schöpfst neuen Schwung.

SL: Shivani Grote.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.10. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern. SL: Bhaskara Bergmann.

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

25.-27.10. Kreatives Schreiben und Yoga

Schreiben lässt sich lernen, fördern, üben. Je mehr du schreibst, desto kreativer wirst du. Yoga hilft dabei, dich in den Fluss zu bringen; es bringt dich mit deiner ureigenen Kraft in Verbindung. Lasse diese Kraft aufs Papier fließen, u.a. mit Free Writing und anderen Formen Kreativen Schreibens. Umgekehrt wühlt dich das Schreiben vielleicht auf, dann fängt dich die Yogapraxis auf. SL: Chandra Vani Anders.

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

25.-27.10. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Anna Lieske, Simona Deckers, Oliver Tretbar, Natalia Tretbar.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



25.-27.10. Gründungseminar für Yogalehrer und Gesundheitsberufe

Informiere dich über alle Aspekte einer Existenzgründung. Du erlernst die systematische Vorgehensweise von der Konkretisierung der Idee über das Sammeln erster Informationen, dem Knüpfen wichtiger Kontakte, Klären von Standortfragen uvm. Du bekommst die Möglichkeit, erste Ansätze für deine Existenzgründung zu erarbeiten.

SL: Ute C. Gerhardt.

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



25.-27.10. Hanumanasana – Der Weg zum Spagat

Nähere dich schrittweise, achtsam und bewusst der Ausführung der Asana. Es geht nicht darum, den Spagat zu beherrschen, sondern den Körper achtsam auf die Erfordernisse der Übung vorzubereiten. In gezielten Vorübungen und verwandten Asanas, gehalten und auch mal dynamisch im Flow, wirst du die Hüfte öffnen, Beinrückseiten dehnen und den Rücken stärken. Mit Meditation, Pranayama und Satsang. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Adinath Zöller.

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

25.-27.10. Intensives Hüftarbeiten – Yogalehrer Weiterbildung

4 Yogasessions zu je 3 Stunden speziell zum Öffnen und Weiten der Hüfte. Faszienmassagetechnik bereitet dein Gewebe optimal vor.

SL: Atman Shanti Hoche.

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

25.-27.10. Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rückenyoga – Yogalehrer Weiterbildung

Der kombinierte Einsatz von Körperübungen, Klangschwingungen, Atmung, Entspannung, Bewusstsein und zielgerichteten Affirmationen kann im besonderen Maße zur Auflösung von Rückenproblemen beitragen.

SL: Pranava Heinz Pauly.

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



25.-27.10. Marketingstrategie für Yogacenter und Yogalehrer

Wie kannst du ein sinnvolles Marketing für deine Yogaschule aufbauen für mehr Teilnehmer? – Grundlagen; Online-Werbung; Marketingstrategien; Erarbeiten deines individuellen Marketingkonzeptes. SL: Chandrashekara Burandt. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.10. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Ananta Duda, Vani Devi Beldzik. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



25.-27.10. Selbstliebe, Selbstwert und Yoga

Wenn du deinen eigenen Wert nicht ausreichend fühlst, brennst du leicht aus im Versuch geliebt und anerkannt zu werden. Selbstliebe ist die Basis, um mit Würde Liebe und Hilfe geben zu können. Mit Einzel- und Gruppenübungen schwinden Gefühle von Minderwertigkeit, die Liebe zu dir selbst kann wachsen und ein glücklicheres Leben ermöglichen. SL: Barbara Bosch. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.10. Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas

Wirkungen auf verschiedenen Ebenen sowie Kontraindikationen, Variationen und der Einsatz von Hilfsmitteln. Korrekturen, Hilfestellungen und Ausrichtung. In jeder Einheit wenden wir uns einer Gruppe zu (Stehende Asanas, Rückwärtsbeugen etc.). MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



25.-27.10. Yin Yoga – achtsam, ruhig und tief

Yin Yoga führt uns auf unsere heilsamen und meditativen Wurzeln zurück. Loslassen und liebevolle Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. Unterstützt durch Kissen und Decken werden die Positionen längere Zeit ohne Muskelaufwand auf dem Boden eingenommen, so dass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden. Dies unterstützt den freien Energiefluss durch den ganzen Körper. SL: Sanja Wieland. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.10. Yoga für Schwangere – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere kompetent zu unterrichten. SL: Susanne von Somm. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.10. Yoga und Diabetes

7% der Deutschen haben Diabetes. 90% der Betroffenen, die Insulin spritzen müssen, haben gute Chancen, mit einer veränderten Lebensweise von der Spritze los zu kommen. Yoga ist dafür bestens geeignet: gesunde Ernährung, spezielle Yoga-Übungen, Tiefenentspannungen und geistige Praktiken für mehr Zufriedenheit und Gelassenheit. SL: Parameshwara Kai Tegtmeier. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

25.-27.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

27.10. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen. SL: Sukadev Bretz.

27.10. Om Shri Ramaya Namah – Mantra-Singen

12 Stunden Singen des Mantras Om Shri Ramaya Namah von 8-20h. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.



27.10.–1.11. Asana intensiv: Hanuman – Krieger der Herzen

Asanas intensiv und länger – im Fokus auf die Kriegerstellungen. Du praktizierst die klassische Yoga Reihe und arbeitest intensiv an den Asanas. Finde durch langes und achtsames Halten – vor allem von vielen stehenden Kriegerstellungen und deren Variationen – zu mehr innerer und äußerer Stärke. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Kamala Lubina. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

27.10.–1.11. Die Nacht der Hexen und Zauberer – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Lass' dich verzaubern und in die Zauberwelt entführen! Mit viel Yoga, Geschichten, Spaß und Spiel. SL: Marcel Scherreiks. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

27.10.–1.11. Männer Seminar – Befreie den Meister in Dir

Bist du ein Mann, der bereit ist, in den mystischen Weg der alten indischen Weisen einzutreten? Und möchtest du mit der Urkraft von Shiva in Verbindung kommen? Dann melde dich an und praktiziere gemeinsam mit anderen Männern intensiv Yoga und Meditation in der wunderschönen Natur rund um Yoga Vidya. –Überwiegend im Freien, entsprechende Kleidung empfohlen. SL: Ramdas Christoph Harrach, Sujith Ravindran. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



27.10.–1.11. Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge – Yogalehrer-Weiterbildung

Besonderheiten und Schwerpunkte im Unterrichten von jungen Müttern (oder Vätern) mit ihren Babys. SL: Susanne von Somm. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

27.10.–1./3.11. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

Yoga Kongress 15.-17.11.2019

„Yoga – Weisheit und Dynamik“

Yoga heißt Vereinigung: Die Verschmelzung von Weisheit und Dynamik, die Zusammenkunft von Alt und Jung, Fusion von Spiritualität und Sport, die Symbiose von Tradition und Moderne.

Fundierte Theorie und viel Praxis mit:

- Sukadev • Narayani • Prof. Dr. Wilfried Belschner • Prof. Dr. Andreas Michalsen
- Prof. Dr. Joachim Bauer • Andrei Lobanov • Harilal • und vielen mehr

Bitte Sonderbroschüre anfordern!
Preise: MZ 200 €; DZ 232 €; EZ 267 €; S/Z/Womo 174 €

yoga-vidya.de/kongress

27.10.–1.11. Yoga Ferienwoche mit Mantras und Klängen

Der Zauber von Klängen und Mantras wird dich die Woche hindurch tragen durch Yogastunden, Vorträge und Workshops und Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie führen. Öffne dein Herz und bringe deine Lebensenergie in einen natürlichen Fluss von Anspannung, Entspannung, Liebe und Freude. SL: Tobias Weber. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

27.10.–1.11. Yoga zum halben Preis

Schöne dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen - täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner. MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

27.10.–3.11. Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung

Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche! SL: Kai Treude, Julia Lang. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €



NEU 1.–3.11. Body Positive

Tritt heraus aus dem Kreislauf der Selbstverurteilung und höre auf zu vergleichen. Denn du bist viel mehr als dein Körper, der dein einzigartiges Instrument ist. Body Positive ist eine inspirierende Bewegung, die Frauen in ihre Kraft bringt. Lerne deine individuelle Schönheit zu feiern und zu umarmen, dein Leben und deinen Körper liebevoll von Herzen zu formen. SL: Shivani Grote. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.–3.11. Lernen vom eigenen Schicksal

Immer wieder geraten wir in Situationen mit schmerzhaften Erlebnissen, die uns schon bekannt vorkommen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie bringt uns der Wahrheit näher. Welche Kräfte oder karmische Ursachen wirken hier? Welchen (spirituellen) Lernauftrag gibt uns dann das Leben? Finde den tieferen Sinn. SL: Janaki Hofmann. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.–3.11. Asana-Intensiv – Variationen zur Yoga Vidya Reihe

Täglich 2 lange Yogastunden, u.a. bereichert mit Harmonium und inspirierenden Texten. Komme wieder zu dir, lade dich auf und bereichere deine Praxis oder deinen Unterricht. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Adinath Zöller. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

1.–3.11. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Marcel Scherreiks. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

1.–3.11. Asanas mit HandsOn

Zu einer gesunden Praxis der Asanas ist die genaue Ausrichtung des Körpers nötig. Durch HandsOn kannst du wertvolle Korrekturen spüren, die über die Körperintelligenz später noch erinnert werden können. Der Einsatz von Yogahilfsmitteln ermöglicht auch weniger Beweglichen eine tiefe Erfahrung der Asanas. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Wolfgang Keßler. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.–3.11. 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. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Dr. Aruna Rajendran. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.–3.11. Shank Prakshalana und Kriyas

Reinige und verjüinge deinen ganzen Organismus! Shank Prakshalana ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen durch den Verdauungstrakt geführt wird, um Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm zu lösen. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



1.–3.11. Sukshma Vyayama – Yoga der Energie

Sukshma Vyayama stammt aus dem traditionellen Yoga der Energie. Du vitalisierst deinen Körper mit sehr wirkungsvollen subtilen Atem- und Körpertechniken – einfach durchzuführen, für jedes Alter geeignet und leicht umzusetzen. Das effektive Training dient zur körperlichen, geistigen und seelischen Gesunderhaltung und Entwicklung von Fähigkeiten. SL: Stefan Grothe. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.–3.11. Trauer und Verzweiflung überwinden

Gib der Trauer Raum und kümmere dich um sie. Durch Achtsamkeit lösen sich tiefer Schmerz, Traurigkeit und Verzweiflung in Leichtigkeit und Ruhe auf. – Trauer und Verzweiflung mögen in verschiedenen Formen und Kontexten auftreten: in bestimmten Augenblicken, du hast einen lieben Menschen verloren. Hier findest du Unterstützung und Lösungsansätze. SL: Kati Tripura Voß. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.–3.11. Yoga bei Kopfschmerz und Migräne

Du hast Kopfschmerzen oder Migräne und möchtest dir helfen können? Erlerne einfache Übungen, die sich bei Kopfschmerz und Migräne bewährt haben. Du erhältst Hintergrund-Informationen, zahlreiche Tipps für den Alltag sowie Erfahrungsaustausch. Mit Meditation und Mantra-Singen. SL: Jyotidas Neugebauer. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



1.–3.11. Yoga mit geistig behinderten Erwachsenen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, wie du diese Menschen schrittweise zu den Asanas hinführen und durch Hilfestellung Ängste abbauen kannst.

SL: Jyoti Maya Hartmann. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.–3.11. Yoga und Gewaltfreie Kommunikation

Im Yoga ist die Achtsamkeit und das Nicht-Verletzen zentral. Lerne mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen. Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg, mit praktischen Übungen. SL: Krishnadas Matthias Faust. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.–3.11. Yoga und Meditation AufbauSeminar

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe S. 5. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. SL: Tobias Weber. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

1.–3.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Stefanie Oberländer. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

1.–3.11. Yogatherapie Einführung

Du lernst die Grundlagen und Wirkungsweise der Yoga Therapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Gleichzeitig Beginn der Ganzheitlichen Yogatherapie Ausbildung. SL: Ravi Persche, Claudia Persche. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

1.–6.11. Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

Du lernst gezielte ayurvedische Maßnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden. SL: Galit Zairi. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

2.11. Mantra-Konzert mit Frauke Richter

12:30 – 13:30 Uhr.

3.11. Yoga Bodywork-Tag

Intensives Arbeiten an den Asanas. Bodywork ist Üben mit einem Partner für mehr Flexibilität, Ausdauer und Kraft! Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis. 11:00– 17:00 Uhr ununterbrochenes Üben. Mit Abendessen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Vidyatha Kruse. 63 €



NEU 3.–8.11. Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter Ausbildung

Lerne die uralte und zeitlose Methodik des Bodyscans kennen, um sie dann selbst umfassend weitergeben zu können. SL: Narada Marcel Turnau. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

3.-8.11. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Vertiefe kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga und lebe dabei deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit aus. Je morgens und nachmittags drei Stunden Karmayoga. Morgens und abends ist der Satsangbesuch möglich sowie die Nachmittagsyogastunde und Vorträge der Ferienwoche. Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer.

SL: Savitri Tyrchan. DZ 168 €; EZ 210 €



NEU 3.-8.11. Themenwoche: Erfolgreich kommunizieren

Lerne und erfahre, wie das Wissen über Sprachmuster, Körpersprache und Kommunikationsmodelle dein Wirken verändern kann. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Stefanie Oberländer.

3.-8./10.11. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. SL: Fabian Belser.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

3.-10.11. Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Narendra und Katyayani

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben.

SL: Narendra Hübner, Katyayani.

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

3.-10.11. Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

Weit verbreitete gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Gastritis, Ulzera, Verstopfung, Hämorrhoiden werden mit Hilfe von Ernährungsumstellung, Reinigungstechniken, speziellen Yogaübungen und -Atemtechniken behandelt. SL: Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 683 €; DZ 798 €; EZ 918 €; S/Z/Womo 593 €

3.11.-1.12. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

Ganzheitliche vegetarisch-vegane Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis. SL: Janavallabha Das Wloka.

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

8.-10.11. Das Feld der Ahnen

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografiearbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess. SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

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



8.-10.11. AyurYogaThai-Massage (AYTM) & Passive Yoga - Die Kunst der Berührung

AYTM ist eine einzigartige Körpertherapie in der Tradition des Leibarztes Buddhas - Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga. Passive Übungen, zielgerichtete Berührung und meditative Aufmerksamkeit intensivieren die eigene Wahrnehmung. Regeneriere dich und entdecke neue Dimensionen als Yogalehrer/Therapeut. SL: Lara-M. Vucemilovic.

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



8.-10.11. Asana Intensiv für Achtsamkeit, Geduld und Beweglichkeit

Lerne mit Achtsamkeit in der Asanapraxis mehr im Hier und Jetzt anzukommen. Durch intensives Arbeiten an deiner Flexibilität kannst du Weite entwickeln und über Grenzen hinauswachsen. Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Durch Halten der Stellungen werden dir innere Vorgänge bewusster und du lernst, sie mit Gelassenheit zu betrachten. Täglich 4-6 Stunden Asanas. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Gauri Daniela Reich.

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

8.-10.11. Ayurveda Gesichts- und Kopfmassage

Du lernst eine wohltuende Gesichts- und Kopfmassage mit erlesenen warmen Ölen zu geben. Sie wirkt verjüngend, pflegend und erfrischend sowie positiv bei Schlafstörungen, Stress und Verspannungen. Gesicht und Kopfhaut werden entspannt und angeregt, Haar und Haarwurzeln gestärkt. SL: Gundi Nowak.

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

8.-10.11. Erfolg und Lebensfreude

Dieses Seminar ist für Menschen, die sich persönlich und/oder beruflich weiterentwickeln wollen. Du lernst Strategien kennen, um deine Ziele und Visionen zu verwirklichen. Effektive und motivierende Methoden helfen dir im Seminar und zu Hause, Potentiale zu entdecken und Träume umzusetzen.

SL: Andreas Mohandas Eckert.

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

8.-10.11. Kinderyoga-Erlebniswochenende mit Feuer, Wasser, Luft und Erde 3-6/7-12 Jahre

Erfahre und erforsche beim Spielen, Experimentieren und in den Yogastunden die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde.

SL: Marcel Scherreiks.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

8.-10.11. Klangyoga für Kinder - Yogalehrer Weiterbildung

Grundlagen des Klangyogas fachgerecht und zielorientiert für Kinderyogagruppen.

SL: Tina Buch.

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

8.-10.11. Korrekturen und Hilfestellungen - Yogalehrer Weiterbildung

Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein. Schärfte deinen „diagnostischen Blick“. SL: Adinath Zöllner.

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

8.-10.11. Luna Yoga für die Frau

Luna Yoga ist eine lustvolle und heilsame Körperkunst. Bringe mehr Lebendigkeit in dein Becken. Die liebevolle Übungsweise ermöglicht dir eine intensivere und vielleicht neue Wahrnehmung deines Frau-Seins. Besonders geeignet bei Menstruationsbeschwerden, Myomen, Zysten, Erkrankungen der Sexualorgane. Nur für Frauen. SL: Heike Steinert.

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

NEU 8.-10.11. Meditation Grundtechniken

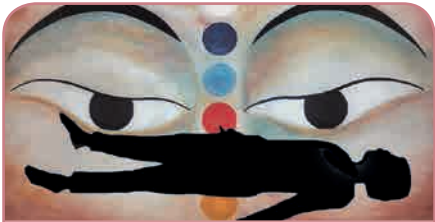
Erfahre, wie du mit Meditation deine Gedanken zur Ruhe bringst, neue Energie schöpfst und inneren Frieden findest. Lerne, wie du Hindernisse in der Meditation überwinden und die Grundtechniken der Meditation in deinen Alltag integrierst. Du lernst die Yoga Vidya Meditation Grundtechniken: Einfache/kombinierte Mantra Meditation; Tratak; Licht-, Ausdehnungs-, Eigenschafts-, Energiemeditation.

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

8.-10.11. Neue Wege aus der Depression

Spezielle Yogaübungen bringen dich zurück zu dir selbst. Du kannst dich besser konzentrieren und dich in deinem Körper zu Hause fühlen. Tritt in Kontakt zu deinem innersten Wesenskern. Im geschützten Rahmen kannst du, in Gruppen- Partner- und Einzelübungen, alte Muster anzuschauen und Lösungsansätze zu finden. SL: Kati Tripura Voß. Voß.

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



8.-10.11. Yoga Nidra - Schlaf des Yogi

Einführung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra - entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen.

SL: Gurumayi Surau.

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

8.-10.11. Yogatherapie für die Wirbelsäule - Behandlung und Vorbeugung

Die Wirbelsäule ist als zentrale Achse im menschlichen Körper von großer Bedeutung für unsere Gesundheit, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene. Erlerne einfache und effektive Methoden, sie gesund zu erhalten und etwaige Fehlhaltungen oder Erkrankungen zu erkennen. Russisch mit dt. Übersetzung. SL: Andrei Lobanov.

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

8.-10.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Stefanie Oberländer. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

10.11. 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. 10:00-18:45 Uhr. 63 €

10.-15.11. Asanas intensiv und Vinyasas

Basierend auf der Yoga-Vidya-Grundreihe wollen wir die klassischen Asanas durch besondere Sonnengrüße miteinander verbinden. Dabei lassen wir Atem und Bewegung in einem ruhigen Rhythmus synchron fließen. Du wirst diesen besonders kraftvollen Stil auf strukturierte Weise kennen lernen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



NEU 10.-15.11. Buddhistische Meditation Kursleiter Ausbildung

Lerne buddhistische Sitz-, Geh- und Bewegungsmeditationen und Achtsamkeitstechniken anzuleiten und in deine Meditations- oder Yogakurse einzubauen. SL: Tenzin Leickert MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

NEU 10.-15.11. 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. SL: Christiane de Jong. MZ 391 €; DZ 473 €; EZ 557 €; S/Z/Womo 326 €

10.-15.11. Karma Yoga Intensiv – Unser Haus soll schöner werden

Mach mit! Kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen und ehrenamtlich mithelfen, so dass sich unsere Gäste rundum wohlfühlen. Morgens Satsang und Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im Haus. So leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team. DZ 168 €; EZ 210 €

10.-15.11. Spirituelle Sterbebegleiter Ausbildung

Lerne, ehrenamtlich Sterbende und ihre Angehörigen zu begleiten. Eigene tiefe Auseinandersetzung mit Themen wie Leben und Vergänglichkeit, Sterben und Tod. SL: Vani Devi Beldzik. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

NEU 10.-15.11. Themenwoche: Mysterium Externsteine

Spannende Vorträge, Tagesausflüge, Yogastunden, u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos s. S. 7. SL: Sharima Steffens, Elisabeth Steinbeck-Block.

10.-15.11. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Fabian Belsler. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



10.-15.11. Yoga LAM Klang- und Farbtherapie

Farben und Klänge beeinflussen die feinstofflichen und energetischen Strukturen des Menschen. Lerne Mantra Yoga sowie die Bedeutung von Farben im Yoga LAM Stil des russischen Yogameisters Lobanov kennen. Übe verschiedene Techniken des Klangflusses, die Arbeit mit dem Pranava-Ton AUM und erlebe die therapeutische Wirkung der Farben im Yoga. Russisch mit dt. Übersetzung. SL: Andrei Lobanov. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

10.11.-8.12. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Adinath Zöller, Rama Schwab, Amrita Kabisch. MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z/Womo 2.011 €

15.-17.11. Mut tut gut – Kinderyoga 3-6/7-12 Jahre

Du lernst Asanas für Mut und Stärke. So verwandelst du dich in einen tapferen Helden und erlebst mutig viele spannende Abenteuer. Natürlich kommen Spielen, Toben und Singen auch nicht zu kurz. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

15.-17.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Monika Martens. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

15.-17.11. Yoga-Kongress

Das Motto des Yoga-Kongresses 2019: „Yoga – Weisheit und Dynamik“. Die beste Gelegenheit, Yoga in seiner ganzen Vielfalt kennen zu lernen. Über 60 Referenten und Yogalehrer! Bitte Sonderbrochure ab Mai anfordern. SL: Sukadev Bretz. MZ 200 €; DZ 232 €; EZ 267 €; S/Z/Womo 174 €



15.-17.11. Zu sich kommen

Das Wesen des Menschen ist ‚Sat-Chid-Ananda‘ – also Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit. Wir sind selbst das Glück, nach dem wir in der Welt suchen. Yoga will, dass wir wieder zu uns selbst finden. Was hält uns davon fern? Werde ruhig und spüre den Augenblick. Zeit für Selbsterforschung und Achtsamkeit. SL: Lars Schöler MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

17.-22.11. Karma Yoga Intensiv – Unser Haus soll schöner werden

Mach mit! Kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen und ehrenamtlich mithelfen, so dass sich unsere Gäste rundum wohlfühlen. Morgens Satsang und Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. So leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team. DZ 168 €; EZ 210 €

17.-22.11. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung

Lerne, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €



17.-22.11. Psychische Selbstregulationstechniken

Diese Methodik ist auf die Aktivierung, der natürlichen Mechanismen der Selbstregulation und Selbstwiederherstellung gerichtet, die im System des Menschen enthalten sind. Du lernst Basistechniken, um deine Gesundheit und dein Energielevel wiederherzustellen, Lebensenergie anzureichern und deinen psychophysischen Zustand zu steuern. Russisch mit dt. Übersetzung. SL: Andrei Lobanov. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

NEU 17.-22.11. Themenwoche: Klang und Gesang

Mit vielen unterschiedlichen Klang- und Gesangerlebnissen. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. SL: Satyadevi Bretz.



17.-22.11. Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit – Asanas intensiv mit Narayani

Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Narayani. MZ 489 €; DZ 571 €; EZ 655 €; S/Z/Womo 424 €

17.-22.11. Yoga zum halben Preis

Schöne dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen – täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner. MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

17.-22./24.11. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen. SL: Fabian Belsler. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



17.-24.11. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Wanderungen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren! SL: Premajyoti Schumann. MZ 612 €; DZ 725 €; EZ 845 €; S/Z/Womo 521 €

NEU 17.-29.11. Yogatherapie Ausbildung Level II - Yoga Psychologie und das Immunsystem

Vertiefung/Aufbaukurs für Yogatherapeuten und Weiterbildung für Yogalehrer/innen. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Meera Karanath, Harilalji. MZ 1.053 €; DZ 1.248 €; EZ 1.452 €; S/Z/Womo 897 €



22.-24.11. Achtsamkeit im Alltag - Das Nicht-Tun

Achtsamkeit lässt dich die Welt anders sehen; freundlicher, interessanter und lustiger; du selbst bist gesünder, aktiver und ausgeglichener. Achtsam zu werden ist einer der beeindruckendsten Prozesse im eigenen Leben. Schwerpunkt ist das „Nicht-Tun“- das Gegenteil davon, nichts zu tun. Dennoch gewinnt du mehr Ruhe und Gelassenheit. SL: Nada Gambiroza-Schipper. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

22.-24.11. Anatomie und Physiologie für Yogalehrer

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe und Muskeln. Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen. SL: Lars Schöler. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

22.-24.11. Asana meditativ mit positiven Affirmationen

Verändere mittels Affirmationen dein Denken oder Glaubensmuster. Durch längeres Halten der Asanas können positiv formulierte Affirmationen auf ganzheitlicher Ebene erfahrbar werden, um dich in einer positiven Lebenseinstellung zu unterstützen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Sybille Schütz. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

22.-24.11. Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Du wirst entspannt und voller Energie in deinen Alltag zurückkehren. Inkl. ayurvedischem Massage-Workshop. SL: Julia Lang. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

22.-24.11. Kids backen und kochen - Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckeres und Gesundes - damit kannst du dann zu Hause auch Mama und Papa überraschen! SL: Zoe Asenjo-Ruiz. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



22.-24.11. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Tobias Weber. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



17.-29.11. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten. SL: Christian Bliedner. MZ 1.053 €; DZ 1.248 €; EZ 1.452 €; S/Z/Womo 897 €

22.-24.11. Körperlich rein und geistig klar - Ernährung und Entgiftung

Eine angepasste Ernährung ist wichtig für eine gute Gesundheit und einen klaren Geist. Lerne, wie du deinen Körper entgiftest, die Aufnahme neuer Toxine vermeidest, Blockaden im Bauchbereich auflöst und den Geist frei von mentalem Müll halten kannst. Mit Techniken aus der natürlichen Gesundheitslehre, dem Yoga und anderen Heilmethoden. SL: Shaktidas Böhmer. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

22.-24.11. Einführung ins Raja Yoga

Raja Yoga ist der Yoga der Gedankenlenkung und -beherrschung. Er gibt uns eine brillante Studie der menschlichen Psyche und des menschlichen Geistes und viele praktische Techniken: - wie wir unseren Geist trainieren - Willenskraft entwickeln - das erreichen, was wir wollen - unsere Denk- und Verhaltensgewohnheiten und damit unser Leben ändern können. Ein faszinierendes alltagstaugliches Seminar. SL: Mohini Christine Wieme. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



**22.-24.11. Kundalini Yoga
Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern.
SL: Bharata Kaspar, Chitra Kaspar.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

22.-24.11. Volle Kraft im Jetzt

Ein Workshop für MacherInnen: Du erfährst Wege, die du neugierig, freudvoll, schwitzend gehen kannst. Die Hatha Yoga Praxis erdet, stärkt die Mitte, Flexibilität, Balance- und Stehvermögen. Dein Potential entfaltet sich im Handeln. Yoga ist einfach. Löse die Muster auf, welche dich von dieser Einfachheit trennen! Mittelstufe und Fortgeschrittene.
SL: Kay Hadamietz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

**22.-24.11. Yoga auf und an dem Stuhl**

Du lernst Atemübungen, Gelenk mobilisierung, Augenübungen, den Sonnengruß, Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen, Entspannungstechniken auf oder am Stuhl zu praktizieren. Geeignet für alle Menschen im Büro, für unterwegs, für Senioren, Rollstuhlfahrer und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. SL: Adishakti Stein.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

**22.-24.11. Yoga bei
Schlafstörungen**

Mit Hilfe von Yoga lässt sich gezielt der Parasympathikus aktivieren. Das ist der Teil unseres autonomen Nervensystems, der für Entspannung, Heilung und Regeneration zuständig ist. Die hier erlernte Übungsreihe mit verschiedenen Techniken hilft, den Parasympathikus zu aktivieren und die innere Müdigkeit zuzulassen.
SL: Charry Devi Ruiz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

**22.-24.11. Yoga Bodywork –
Faszien Workout**

Lerne, wie du das lange unterschätzte Faszien-gewebe fit hältst und so die Durchblutung des Gewebes, den Stoffwechsel und das Immunsystem anregst. Partner Asanas entspannen und erhöhen so die Wirkung des Faszien Trainings noch. Lerne einfache Griffe und Techniken aus verschiedenen Behandlungsmethoden, um die Faszien zu dehnen und zu entspannen.
SL: Susan Holze-Apell.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

**22.-24.11. Yogalehrer
Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Gundi Nowak.
MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

22.-24.11. Yoga für den Bauch

Willst du deinen Bauch entlasten? Kümmere dich um die Aktivierung des Bauchraumes mittels spezieller Yoga-Übungen, die hier entspannend, aktivierend und kräftigend wirken. Ursachen verschiedener Störungen, Wirkungsweise ausgesuchter Yoga-Übungen. Tipps für das Üben zu Hause. SL: Erkan Batmaz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

**22.-24.11. Yoga statt
Winterblues**

Die dunkle Jahreszeit beginnt, das Sonnenlicht geht zurück und der Hormonhaushalt kippt. Es kommt zum sogenannten Winterblues. Es gibt hervorragende Übungen zum Ausgleich. Du lernst diese Praktiken kennen, erlebst die belebenden Wirkungen und bekommst Tipps wie du sie in deinen Alltag integrieren kannst.
SL: Shivani Grote.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

**22.-24.11. Yoga und Meditation
Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Stefanie Oberländer.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

**24.-29.11. Anatomische Grund-
lagen für Ayurveda und Massage
Therapeuten**

Für alle, die ihre anatomischen und physiologischen Kenntnisse vertiefen wollen. Wichtigste anatomische und physiologische Grundlagen: Stoffwechsel, Muskel-/Skelett-, Atmungs-, Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystem, Bewegungsphysiologie. Pflichtbaustein für die Ganzheitliche Massage und Ayurveda Therapieausbildung. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation nötig. SL: Lars Schöler.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

**NEU 24.-29.11. Engelmedium
Ausbildung**

Du lernst die Hierarchie der Engel, ihre Antworten wahrzunehmen und diese an andere zu vermitteln. SL: Satyadevi Bretz.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

**NEU 24.-29.11. Themenwoche:
Lieblingslieder aus der
Shankaracharya Tradition**

Singe, rezitiere, ergründe gemeinsam mit Catharina vedantische Evergreens der Mönche. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.
SL: Prof. Dr. Catharina Kiehnl.

**24.-29.11./1.12. Yoga Ferienwoche/
Herbst-Spezial:**

7 Tage zum Preis von 5 Tagen
Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

25.11. 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. 10:00-18:45 Uhr. 63 €

**NEU 29.11.–1.12. Abschied,
Loslassen und Heilung**

Mittels Ritualen, Affirmationen, Meditationen und weiteren Methoden wollen wir Abschied als etwas Kostbares – nämlich einen Moment, der nicht wieder kommt – begreifen und annehmen. Im Bewusstwerden, Akzeptieren und Loslassen liegen die Möglichkeiten der Heilung.
SL: Anjali Gundert.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

**29.11.–1.12. Asana Exakt**

Genaueres Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis beleben und verfeinern. Täglich 4-6 Stunden Asanas, mit Meditation und Mantra-Singen.
SL: Dorananda Trotno.
MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

**29.11.–1.12.
Ayurvedisch
Kochen**

Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, tyggerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepte, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam.
SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

29.11.–1.12. Bhakti Yoga

Der Yoga der Liebe und Hingabe führt zur Erfahrung des Göttlichen. Das Singen von Mantras und das Ausführen von Ritualen wie Arati, Homa und Puja helfen, sich im Herzen zu öffnen, und die Geschichten aus der hinduistischen Mythologie enthalten große Wahrheiten und sind voller Inspiration. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

29.11.–1.12. Dana® Aerial Yoga

Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wobei du das eigene Körpergewicht abgibst. Du arbeitest an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers. SL: Adidivya Andre.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



29.11.–1.12. OM – eine Quelle aus Klängen

Du erfährst das OM als einen Klangstrom, der einer Quelle tief in dir selbst entspringt. Von ihm aus entfaltet sich deine natürliche Stimme, zentriert dich, bringt dein ganzes Sein von innen her in Schwingung und du erfährst die heilende Wirkung des Nada Yoga. Teilweise draußen – bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. SL: Anne-Careen Engel. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

29.11.–1.12. Die Welt der Einhörner

Einhörner, gibt es sie wirklich? Ja, es gibt sie und immer mehr Menschen nehmen sie wahr. Sie kommen aus höheren Dimensionen und erscheinen vermehrt in der Welt, weil Menschen und Mutter Erde jetzt bereit sind für ihr Wirken, ihre Botschaften. Wenn du mehr über Einhörner erfahren oder sogar eines sehen möchtest, bist du hier richtig. SL: Narayani Kreuch. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

29.11.–1.12. Ganesha und seine Freunde – für Kinder 3–6/7–12 Jahre – Geschichten und Yoga rund um die Götter

Wir erfahren, warum Ganesha einen Elefantenkopf hat und warum Kali jedem die Zunge raus streckt, und machen natürlich auch viel Yoga. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

29.11.–1.12. Gelassenheit entwickeln

Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Erlerne machtvollere Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Mit Blitz-Entspannungstechniken, Atemtechniken für den Alltag. Mit Strategien und Übungen, um emotionale Energie zu nutzen ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe. SL: Sukadev Bretz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

29.11.–1.12. Meditieren lernen

Du erlernst die Grundtechniken der Meditation und bekommst Hilfestellungen, um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Diese Mentaltechniken verhelfen dir zu innerem Frieden, Positivität, Kreativität und Lebensfreude. SL: Erkan Batmaz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

29.11.–1.12. Prana-Yoga

Lerne einen kraftvollen neuen Weg im Yoga kennen. Du wirst wie aus einer intensiven Kur erfrischt, gereinigt, gestärkt und mit neuen Ideen nach Hause zurückkehren. Die bewusste Anreicherung und Lenkung von Prana, der Lebensenergie, steht im Mittelpunkt. SL: Bhajan Noam. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

29.11.–1.12. Sanskrit

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen (Devanagari). Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache. SL: Nirmala Erös, Shivani Grote. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



29.11.–1.12. Yoga bei Zähneknirschen und Kiefergelenksbeschwerden

Viele haben stressbedingte Kiefergelenksbeschwerden, Nackenschmerzen und knirschen mit den Zähnen oder pressen die Zähne aufeinander. Entspannung, Stressreduktion und Linderung mit Akzenten aus der Yogatherapie. SL: Siddhi Bausch. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

29.11.–1.12. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung

Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. SL: Kavita Pippon. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 29.11.–1.12. Yoga für werdende Eltern

Betrachte das Wunder des Lebens: das Entstehen eines Kindes. Beschäftige dich mit Schwangerschaft und der Geburt aus yogischer Sicht und widme dich auch der Zeit mit dem Baby. Partnerübungen und Austausch im Kreis stärken bewusst euer Nest und eure Paarenergie. SL: Christian Bliedtner, Anne Thomas. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



29.11.–1.12. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. SL: Narayan Poes. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

29.11.–1.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Monika Martens. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

29.11.–8.12. Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung

Lerne, Yogakurse für Senioren anzuleiten. SL: Kavita Pippon. MZ 805 €; DZ 953 €; EZ 1104 €; S/Z/Womo 687 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

1.12. Mantra-Konzert mit Frauke Richter

12:30 – 13:30 Uhr.

1.12. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen. Siehe S. 5. 63 €

1.–6.12. Asana intensiv – 108 Variationen

Wir üben jeden Tag klassische Yoga Asanas, sodass wir am Ende der Woche 108 Übungen kennen. Mit vielen Variationen, viel Spaß und zur Vertiefung oder Auffrischung der eigenen Asana-Praxis. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



1.–6.12. Fantasiereisen Kursleiter Ausbildung

Lerne Fantasiereisen anzuleiten, selbst zu schreiben, Teilnehmer in tiefe Entspannung zu führen und ihr kreatives Potential zu entdecken und zu entfalten. SL: Susanne Sirringhaus. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

1.–6.12. Hot Stone Massage-Ausbildung

Du lernst mit heißen Steinen zu arbeiten und eine vollständige Hot Stone Massage zu geben. SL: Eric Vis Dieperink, Sabine Goldbach. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

1.–6.12. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

Mit den Klängen kannst du deine Teilnehmer/innen noch leichter in die Entspannung oder die Meditation führen. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

1.–6.12. Yoga zum halben Preis

Schöne dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen – täglich 1–2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner. MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €

1.–6./8.12. Yoga Ferienwoche/Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

6.-8.12. Ausrichtung der Basis – Yoga für Füße und Beine

Unsere Füße und Beine halten uns im Gleichgewicht, erden uns und sorgen für Fortbewegung. Du lernst Yoga Techniken zur Stärkung der Unterschenkel-Muskeln, für entspannte Füße und Beine, Vorbeugung und Linderung bei Arthrose, kalten Füßen, instabilen Fußgelenken uvm. Mit vielen praktischen Tipps und Übungssequenzen für den Alltag.

SL: Susan Holze-Apell.

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

6.-8.12. Ayurveda Massage Wochenende

In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops. Ideal in Kombination mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. Als Ergänzung und Abrundung kannst du für die Pausen ein Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket oder das „Stress lass nach“- Programm dazubuchen. Bitte bei Buchung angeben. SL: Krishnashakti Stiboy.

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

6.-8.12. Business Yoga Abschluss Wochenende

Praktische Prüfung mit Lehrprobe, Präsentation deines erarbeiteten Business Yoga Konzepts. Feierlicher Abschluss. Zertifikatsübergabe. 80 € Prüfungsgebühr sind im Preis enthalten.

SL: Dr. Hans Kugler, Claudia Bauer.

MZ 264 €; DZ 296 €; EZ 331 €; S/Z/Womo 238 €



6.-8.12. Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne das Hormonsystem in Theorie und Praxis spielerisch kennen. SL: Vani Devi Beldzik.

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

6.-8.12. Den Tod annehmen

Tod und Geburt sind Erfahrungen der Seele auf ihrer Reise zur Befreiung. Man braucht den Tod nicht fürchten oder verdrängen, sondern verstehen und annehmen. Anhand alter Texte erschließen wir uns deren Weisheiten und neue Erkenntnisse, so dass wir den Tod furchtlos und bewusst verstehen können: Wie stirbt man bewusst? Wie bereitet man sich auf den Tod vor? Was passiert zum Zeitpunkt des Todes und danach? Wie helfen wir der Seele sich vom Körper zu lösen? Rituale vor und nach dem Tod. Mantras. Gesprächsrunden. SL: Sukadev Bretz.

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



6.-8.12. Die Heilkraft der Engel

Unsere geistigen Helfer, die Engel, leben in höheren Dimensionen und freuen sich, wenn du Kontakt zu ihnen aufnimmst. Durch das tiefe Einstimmen auf die Engel kannst du nicht nur den Segen von ihnen aufnehmen, sondern sogar Botschaften oder Visionen über dein Leben oder für jemand anderes empfangen. Mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen. SL: Satyadevi Bretz.

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

6.-8.12. Faszien Bodywork mit Yin Yoga

Faszien als flexibles Bindegewebenetzwerk umhüllen alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke. Sie werden dem Yin Prinzip zugeordnet und lieben es, gedehnt zu werden, sowohl passiv in länger gehaltenen Yin Yogapositionen als auch aktiv in dynamischen Übungen aus dem Faszientraining. Ergänzende Übungen mit einer Faszienrolle unterstützen deinen Körper auch in seiner Entgiftung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Shanti Wade.

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



6.-8.12. Lebensfreude, Sicherheit und Liebe

Verstärke und festige die wichtigen Qualitäten wie Lebensfreude, Sicherheit und Liebe in dir. Mit gezielten Übungen aus dem Healing Tao, der Chakra Lehre, der Meridian Lehre, aus Shiatsu und Yoga Visualisierungen, Pilates und Pranayama. Viele praktische Tipps für die Integration kurzer Übungssequenzen in deinen Alltag. SL: Eric Vis Dieperink.

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

NEU 6.-8.12. Ganzheitliche Gesundheitsfortbildung

Für Yogalehrer, Yoga-, Körpertherapeuten, Gesundheits-, Ernährungsberater, Heilpraktiker. Es basiert auf dem Buch „Lebensrezepte – Gesundheit, Weisheit, Liebe“ von Bhajan Noam. Körper-, Atem- und Energieübungen, Meditation, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Was ist der Mensch, Gelungene Partnerschaft und vieles mehr. SL: Bhajan Noam.

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



6.-8.12. Klang Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Grundlagen der Schwingungslehre und verschiedene Klangmedien und ihre ganzheitliche Wirkung kennen. SL: Pranava Heinz Pauly.

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

6.-8.12. Mantra Yoga in (e-)motion

Jasmin & Kai lassen in ihrer einzigartigen Art spielerisch kraftvolle Asanas und das Erleben von Mantras zusammenfließen. Was sich allein schon in einer einzigen Mantra Yogastunde entfaltet ist unbegreifbar. Tauche noch eine Ebene tiefer und tauche mit kraftvollen Yang- und entspannten Yin-Aspekten in die pure Lebensfreude ein. SL: Kai Treude, Jasmin Iranpour.

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





6.-8.12. Mantras als Kraftquelle für Yogastunden und Meditation – Yogalehrer Weiterbildung

Katyayani inspiriert dich, wie du Mantras und Kirtan in Yogaunterricht und Meditation integrieren kannst. SL: Katyayani.

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

6.-8.12. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Schnüffeln, Basteln, Singen und Geschichten erzählen. Kindgerechte Meditationen und Entspannungen lassen dich die Stille und die Natur noch tiefer erleben. SL: Marcel Scherreiks. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

6.-8.12. Sanskrit

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen (Devanagari). Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache. SL: Anjali Gundert, Radharani Birkner, Sitaram Kube.

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



6.-8.12. Yoga für das Herz

Wir nehmen uns unser Herz zu Herzen. Der Herz Raum reagiert erfahrungsgemäß physiologisch und auch fühlbar auf Lebensgeheimnisse, die unmittelbar mit Herzensangelegenheiten in Verbindung stehen. Du übst, durch bestimmte Techniken deine Herzraumwahrnehmung zu verfeinern und Blockaden lösend dein Herzgefühl wiederzuerlangen. SL: Erkan Batmaz.

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

6.-8.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €

8.12. Gita Jayanti

Die Bhagavad Gita hat Geburtstag. Wir wollen den Geburtstag feiern und die gesamten 18 Kapitel der Bhagavad-Gita rezitieren. Wir beginnen mit einer kleinen Puja und enden mit dem Bhagavad Gita Arati. (Zeitdauer ca. 4 h). SL: Vani Devi Beldzik.

8.-13.12. Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yoga- und Meditationspraxis und den Alltag. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €

8.-13.12. Dana® Aerial Yoga

Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wobei du das eigene Körpergewicht abgibst. Du arbeitest an der Flexibilität und der Stärkung. SL: Dhanya Daniela Meggers.

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



8.-13.12. Resilienz – Training für Gelassenheit und innere Stärke

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

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



8.-13.12. Wie stelle ich meine Ernährung um?

Erfahre, wie du mit Leichtigkeit deine Ernährung auf vegan umstellen und herkömmliche Lebensmittel durch vegane Produkte ersetzen kannst. Mit Tipps für die Zubereitung und den Einkauf. Bereite dir ein veganes Festtagsmenü und lerne, deinen Speiseplan auch im Winter aus der Natur zu bereichern. SL: Mirabai Seifert.

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

8.-13.12. Yoga zum halben Preis

Schone dein Budget und lerne gleichzeitig ganzheitliches Yoga kennen – täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Praktiziere täglich 3 Stunden Karma Yoga, uneigennütziges Mithelfen, ein wichtiger Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung. SL: Marcus Graupner.

MZ 159 €; DZ 200 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 127 €



8.-13.12. Yogatherapie für Rücken und Gelenke

Du lernst, welche Ursachen Rücken- und Gelenksbeschwerden haben können und wie du sie nachhaltig zum Positiven beeinflussen kannst. Mit rücken- und gelenkgerechten Yogastellungen, einer Rücken- und Gelenkübungsreihe für zu Hause, rücken- und gelenkentlastende Entspannung, Entschlackung, rückengerechtes Verhalten im Alltag u.v.m. SL: Jyotidas Neugebauer.

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

13.-15.12. Bhakti Vinyasa Flow

Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz und gehe auf eine Bhakti Vinyasa Yoga Reise mit fließenden Asana Flows bis hin zu Live Bhakti Yoga Harmonium Chants. Ein fließender Hatha Yoga Stil, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows helfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen. SL: Marco Büscher.

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

8.-13.12. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



13.-15.12. Der friedvolle Krieger

Alles erfüllt einen Zweck: jedes Gefühl, jede Begegnung. Sogar Krisen. Du lernst, hinter die Dinge zu schauen, um zu erkennen, warum gerade dir das geschieht. Du lernst, die Dinge zu erkennen, die dir wirklich am Herzen liegen. Mit fordernden Yogastunden, die den Kopf frei machen. SL: Ishwara Alisaukas.

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

13.-15.12. Elfen und Drachen – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

Tauche ein in die Märchenwelt der Elfen und Drachen – mit viel Spaß, Erlebnis und Yoga! SL: Carmela Giordano.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

13.-15.12. Meditationsretreat für Erfahrene

Vertiefe deine Meditationspraxis, so dass du vielleicht ein neues Verständnis für Meditation und dich selbst bekommst. Du praktizierst verschiedene stille und geführte Meditationen. Mit Hinweisen zur Praxis im Alltag, einem Austausch über das individuell Erfahrene und Beantwortung von Fragen zum Wie, Wo und Warum durch Bhajan Noam, der 2019 auf 50 Jahre Yoga- und Meditationspraxis zurückblickt. Vorkenntnisse in Meditation nötig.

SL: Bhajan Noam.

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



13.-15.12. Praktische Schritte zum inneren Frieden

Ein sehr wirkungsvolles, transformatives Seminar mit vielen Anregungen. Unter anderem zu: Mehr Energie im Alltag – Umgang mit Emotionen – Unverarbeitetes integrieren – Positives Denken – gute Beziehungen zu den Mitmenschen aufbauen – seine Lebensaufgabe finden – Beziehung zu etwas Höherem aufbauen. SL: Katyayani.

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

13.-15.12. Raja Yoga – Ruhe, Energie und Klarheit gewinnen

Im Raja Yoga geht es darum, sich seiner Gedankeninhalte bewusst zu werden, innere Überzeugungen zu überprüfen sowie seinen Geist auszurichten. Was denke ich und wohin führt mein Denken? Ist dieses Denken für mich und meine Umwelt gesund? Wie kann ich das erreichen, was ich will? Finde Antworten auf kreative und spielerische Weise mit sehr effektiven Methoden und Übungen.

SL: Andreas Mohandas Eckert.

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

13.-15.12. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Gundi Nowak.

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



13.-15.12. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe besonders unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt insbesondere Gelenkproblemen vor. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und deine Lebensenergie kann frei fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Mohini Christine Wiume.

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



13.-15.12. Schamanische Heilzeremonien erleben

Du wirst Grundlagen zu Blockaden sowie indigener Trauma-Arbeit kennenlernen. Zusammen führen wir einige Zeremonien durch, bei denen sich jeder auf seine Weise einbringen kann. Mit Gelegenheit zu lachen, zu trommeln, mitzufühlen und tiefe menschliche Prozesse zu erleben. SL: Verena Bußjäger, Nicholas Köberl.

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

13.-15.12. Wissenschaftliches Arbeiten aus der Perspektive des Yoga

Hier lernst du die Grundlagen wissenschaftlicher Arbeit, Herangehensweise und Sprache, bei gleichzeitigem Bezug zum Raja Yoga. Damit hast du einen guten Stand z.B. bei öffentlichen Institutionen, Krankenkassen usw. Du lernst z.B. die korrekte Zitierweise und bekommst hilfreiche Anleitung und Vorlagen. SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker, Vedamurti Dr. Olaf Schönert.

MZ 208 €; DZ 241 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 182 €

13.-15.12. Tanz und Yoga

Tauche in die Welt der 5 Rhythmen ein. Tanz ist eine besonders intensive Möglichkeit, den inneren Körper wahrzunehmen und uns so mit dem reinen Bewusstsein, der Quelle in uns, zu verbinden. Dieses Seminar richtet sich an alle, die Freude an der Bewegung, am Spielen, an der Musik, an Tanz, Trance und Flow haben oder diese entdecken möchten. SL: Julia Lang.

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

13.-15.12. Vom Karma zum Dharma

Was bedeutet Karma und wie hängt es mit deiner Lebensaufgabe und deiner Bestimmung zusammen? Wir erarbeiten, was mit dem Karma-Begriff und dem Karmayogaweg in Verbindung steht. Anschließend kommst du über die Beschäftigung mit der Bhagavad Gita zu einem tieferen Verständnis über dein Dharma, deine Bestimmung im Leben. SL: Tobias Weber.

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



13.-15.12. Vegane Weihnachtsbäckerei

Eine Weihnachtsbäckerei für deine ganze Familie. Schmackhaft, gekonnt und Laientauglich? Zudem (heimlich) vegan und gesund? Du bekommst einen perfekten Einstieg und gehst nach viel Praxis mit einem eigenen kleinen erarbeiteten Rezeptbuch nach Hause. Vanillekipferl, Kokosmakronen, Lebkuchen und Stollen. Alles ist möglich. SL: Kai Treude.

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

13.-15.12. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S.5. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z/Womo 115 €

13.-15.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Marlene Medalasa Mensendiek. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €



13.-15.12. Yoga bei stressbedingten Rückenproblemen – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, speziell auf die Bedürfnisse einzugehen, die Menschen mit Rücken- und Schulterproblemen in die Yogastunde mitbringen, und Yogastunden entsprechend zu gestalten. SL: Pranava Heinz Pauly.

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

15.12. Mantra-Konzert mit Frauke Richter

12:30 - 13:30 Uhr.



NEU 15.-20.12. Finde dich mit Klängen und Yoga

Ob du gerne musizierst oder seit Jahren keinen Ton mehr gesungen hast, hier kannst du dich fallen lassen in einer Yoga Praxis, die Klänge von Klangschalen, Trommeln, Flöte und Ukulele verbindet. Praktiziere Klang Yoga und gehe auf eine meditative Klangreise. Mit Mantra-Singen öffnest du den Kehlraum und ziehst dich zurück in deine Herzschwingung. Mit deinem Rhythmus kannst du den Ton im Leben angeben. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

SL: Verena Bußjäger, Nicholas Köberl.

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

15.-20.12. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Marlene Medalasa Mensendiek.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €





20.-22.12. Acro Yoga

Entdecke wie leicht und hilfreich es sein kann, Yoga mit einem Partner zu üben. Dieses Seminar stellt alle drei Disziplinen vor, die AcroYoga umfasst: Yoga, Akrobatik und Thai Massage. SL: Shankara Girgsdies, Nadapriya Bloch. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

15.-20.12. Karma Yoga intensiv: Weihnachtsputz

Du kannst kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen, und deine überschüssige Energie in die vorweihnachtliche gründliche Reinigung des Hauses stecken. Nach dem Morgensatsang gibt es einen Vortrag, nachmittags eine Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer. SL: Sattva-Team. DZ 168 €; EZ 210 €

15.-20.12. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. SL: Shanti Wade. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



20.-22.12. Entdecke deine Bestimmung – gestalte dein Schicksal

Hast du dich schon gefragt, warum du hier auf dieser Welt bist? Wofür du da bist? Worum es in deinem Leben geht? Verbinde dich mit deinem Herz, deinen Gefühlen, traue deiner Intuition und folge so deiner wahren Bestimmung. Du lernst deinen Alltag mit größerer Klarheit und einer tieferen Ausrichtung zu gestalten – dich höherer Führung zu öffnen. SL: Radharani Priya Wloka. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 20.-22.12. Heilige Beziehung

Wie kreieren zwei Menschen ein harmonisches Feld, in dem Konflikte kreativ gelöst werden können? Erfahre kleine Rituale mit großer Wirkung. Nutze die Kraft klarer Kommunikation. Das Paarfeld, diese wunderbare Co-Creation, bietet ein großes Potenzial für Liebe, Wachstum und Heilung! Für Paare jeder Liebes-Art. SL: Christian Bliedner, Anne Thomas. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

20.-22.12. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

20.-22.12. Hormon Yoga

Erlebe die Wechseljahre als Chance zum Wachstum. Du erlangst Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen dieser Lebensphase. Hormonelle Ungleichgewichte können durch gezielte Asanas, Atemübungen und Energielenkungen balanciert werden. Mit Meditation und Mantra-Singen. SL: Premajyoti Schumann. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

20.-22.12. Asana Exakt – Yogalehrer Weiterbildung

Mit genauen Kenntnissen von Aufbau und Funktion des Körpers kannst du die Asanas noch kompetenter anleiten, auf individuelle Bedürfnisse eingehen und gezielt Kraft, Ausdauer und Flexibilität aufbauen. SL: Lars Schöler. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

20.-22.12. Bhastrika Mudra Reihe – Lebensenergie wecken und erweitern

Schärfe deine spirituelle Weisheit durch Sammlung deiner Energie. Du praktizierst fortgeschrittene Pranayamas und Mudras zur Energieerweckung. Ihr entschlüsselt die Macht der Bhastrika Mudra Reihe. SL: Keshava Schütz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

20.-22.12. Jesus und Yoga

Jesus lebte und lehrte vor über 2.000 Jahren. Seine Lehren sind heute hoch aktuell. Seine Lehren werden vor dem Hintergrund des Yoga zu klaren Handlungsanweisungen für dein tägliches Leben. Umgekehrt wird abstrakte Yoga-Philosophie durch die Bergpredigt und die Gleichnisse Jesu klar und verständlich. Ein Seminar, das deiner spirituellen Praxis neue Impulse geben wird, ob du jetzt aus der christlichen oder der yogischen oder beiden Traditionen geübt hast. SL: Mangala Klein. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



20.-22.12. Mit mehr Fantasie leben

Wir machen uns auf die Suche nach deinem inneren Künstler! Jeder Mensch ist einmalig, jeder Mensch ist kreativ, die meisten haben das im Alltag nur vergessen. Der Weg nach Innen wird dich zu ungeahnten Kreativitätsinseln führen. Dies ist kein Bastelkurs, sondern eine Landkarte zu deiner eigenen Kreativität! SL: Chandra Vani Anders. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 20.-22.12. Selbstheilung mit energetischer Marma Behandlung

Marmas sind Vitalpunkte auf der Haut, an denen es eine spezielle Verbindung von Bewusstsein und Körperphysiologie gibt. Sie eignen sich besonders zur Anregung der Selbstheilung bei physischen und emotionalen Themen. Mithilfe sanfter, energetischer Massagetechniken, ätherischen Ölen, Heilsteinen, Visualisierungen und Atemtechniken lernst du, ausgewählte Marma Punkte zu harmonisieren. SL: Julia Lang. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 20.-22.12. Vorbereitung auf die Rauh Nächte

Die Tore zur Anderswelt öffnen sich und du nutzt die längste Nacht im Jahr, um dich rituell auf die bevorstehenden Rauh Nächte (12 Tage zwischen den Jahren) vorzubereiten. Du lernst, wie du deine Räume zu Hause vorreinigen/sichern kannst. So bist du vorbereitet und kannst diese kraftvolle Zeit sicher verbringen. Bitte warme Kleidung mitbringen. SL: Verena Bußjäger, Nicholas Köberl. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

20.-22.12. Schwing dich hoch mit deiner Stimme

Du hast Freude am Singen und möchtest deine Stimme mit dem Göttlichen verbinden? Dein Körper wird durch tiefes Bewusstsein und meditative Übungen zu einem göttlichen Werkzeug. Ungeahnte Kräfte werden frei, Blockaden werden gelöst, so dass sich deine Stimme frei entfalten kann. SL: Hagit Noam. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



NEU 20.-22.12. Sonnengruß überall

Bringe deine innere Sonne zum Strahlen, deine Energien zum Fließen und verbinde Körper und Geist mit Surya Namaskar, dem Gruß an die Sonne. Du lernst Abfolgen des Sonnengrußes kennen, sanft, dynamisch, kurz oder lang, mit oder ohne Matte, auf dem Stuhl, für alt, jung oder dazwischen, fit oder weniger fit, morgens, mittags oder abends, Frühling Sommer, Herbst oder Winter, draußen oder drinnen. SL: Adishakti Stein. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

20.-22.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Stefanie Oberländer. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €



20.-22.12. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Körperliche und emotionale Anspannung führt bei vielen Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führt zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. Du lernst hier durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Als Weiterbildung für Yogalehrer/Yogatherapeuten geeignet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Ruzan Davtyan. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

20.-22.12. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und Sauna im Badehaus; Ayurveda-Massage. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde, Abschlussworkshop bis ca. 14:30 Uhr.

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

20.-24./26.12. Deine Lebensenergie erwecken

Erwecke, aktiviere und harmonisiere deine Lebensenergie, das Prana. Mehr Prana bedeutet mehr Vitalität für deine täglichen Aufgaben und die Kraft, Veränderungen, neue Projekte und Ziele anzugehen und erfolgreich durchzuziehen. Wertvolle Tipps, die Techniken in den Alltag zu integrieren. SL: Bhakti Skarupke.

20.-24.12.: MZ 327 €; DZ 393 €; EZ 460 €; S/Z/Womo 275 €

20.-26.12.: MZ 477 €; DZ 576 €; EZ 678 €; S/Z/Womo 401 €

20.-27.12. Poesietherapie Ausbildung

Du lernst Methoden der Poesietherapie wie therapeutisches Lesen und Tagebuchschreiben, expressives Schreiben sowie Biografiearbeit. Du bekommst das Know-How zur Gründung einer „Literarischen Werkstatt“ – in Deutschland ein junger Berufsweig mit Potential. SL: Ina Savitri Welzenbach.

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

20.-24.12. Der Yoga Weihnachtsmann – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Weihnachtlicher Zauber liegt über diesem Fest. Wir feiern mit Yogafreunden, Plätzchen und Kinderpunsch und dem Yoga-Weihnachtsmann. Gemeinsam gestalten wir den Heiligen Abend mit Christbaum und Überraschungen von und für die Kinder. Und natürlich mit Yoga, Meditation, vielleicht einer Schneeballschlacht. SL: Marcel Scherreiks.

MZ 156 €; DZ 188 €; S/Z/Womo 113 €



22.-24./25.12. Lebensfreude – das Wunder der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, den gegenwärtigen Augenblick zu berühren. Mit der Kunst des achtsamen Lebens lernst du in der Hektik anzuhalten und zu dir selbst zurück zu kehren. Du entdeckst in dir die wahre Quelle von Glück und Freude. Du kannst die vielen kleinen Wunder deines Lebens genießen. U.a. mit Yoga, Entspannung, Atem-, Geh- und Essmeditation. SL: Anandini Einsiedel.

22.-24.12.:

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; S/Z/Womo 125 €

22.-25.12.:

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z/Womo 188 €

22.-26.12. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 237 €; DZ 302 €; EZ 369 €; S/Z/Womo 184 €

22.-26.12. Asana meditativ – Hingabe an Gott

Der Körper ist der lebendige Tempel Gottes. Bhakti Yoga befasst sich mit Gefühlen und Emotionen als Ausdruck der Seele und Weg zur Befreiung. Erfahre die Asanas als Ganzkörpergebet und finde Zugang zu Gott in deinem Herzen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 255 €; DZ 320 €; EZ 388 €; S/Z/Womo 204 €

22.-27.12. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



22.-29.12. Atemkursleiter Ausbildung

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten.

SL: Vani Devi Beldzik.

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



22.12.19-19.1.20 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Shivani Grote, Nirmala Erös, Fabian Belser.

MZ 2374 €; DZ 2832 €; EZ 3307 €; S/Z/Womo 2.011 €

24.-25.12. Weihnachtsfeier

Vielseitiges Programm: Yoga-Stunde, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder, spiritueller Kurz-Vortrag, Mantra-Konzert, Kerzenlicht-Zeremonie, Mitternachtsmeditation, Überraschungen. Tauche ein in die Freude und Tiefe der Spiritualität. Ab 16:00 Uhr.

SL: Sukadev Bretz.

MZ 72 €, DZ 88 €, EZ 105 €,

S/Z/Womo/ohne Übernachtung 37 €

24.-27.12. Der Yoga Weihnachtsmann – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Weihnachtlicher Zauber liegt über diesem Fest. Wir feiern mit Yogafreunden, Plätzchen und Kinderpunsch und dem Yoga-Weihnachtsmann. Gemeinsam gestalten wir den Heiligen Abend mit Christbaum und Überraschungen von und für die Kinder. Und natürlich mit Yoga, Meditation, vielleicht einer Schneeballschlacht. SL: Marcel Scherreiks.

MZ 106 €; DZ 132 €; S/Z/Womo 74 €





24.-27.12. Yoga für Jugendliche – Cool Teens-„Abenteuer ICH“

Tauche ein in die faszinierende Welt des Yoga – du lernst eine Menge, was dir gut tut, dir den Schulalltag erleichtert, dich und deinen Körper als Freund wahrnehmen, Stärken und Schwächen zu zeigen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Yoga sorgt dafür, dass du dich wohlfühlst und Spaß hast an deinen Hobbys wie Sport, Musik oder Kreativität. Ab 13 Jahren. MZ 106 €; DZ 132 €; S/Z/Womo 74 €

26.-31.12.19/1.1.20 Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern.

26.12.-31.12.:

MZ 333 €; DZ 415 €; EZ 500 €; S/Z/Womo 268 €

26.12.19-1.1.20:

MZ 398 €; DZ 494 €; EZ 596 €; S/Z/Womo 318 €

26.-29.12. Anahata Retreat

Passend zur Weihnachtszeit kannst du dich intensiv mit deinem Bewusstsein in dein Anahata Chakra, in dein spirituelles Herz, zurückziehen. Yoga, Meditationen und Geschichten helfen dir dabei. SL: Luca Fischer.

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

26.-29.12. Klangreise ins Neue Jahr

Gemeinsam kreieren wir eine Klang-Fantasie-reise, verabschieden das alte und begrüßen das neue Jahr. Wir holen uns Inspiration aus den Klängen der Natur, improvisieren, tönen, spielen. Alles das hilft dir, Altes loszulassen, Leichtigkeit, Freude und Intuition für Neues erblühen zu lassen. Mit Spaziergängen, Workshops, Klangmeditationen, Klangbad. Du kannst gern eigene Instrumente mitbringen. SL: Kai Treude, Jasmin Iranpour.

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

NEU 26.-31.12. Themenwoche: BODY - VOICE - SPIRIT

Erlebe die Freude am Tönen und deinen Körper als Instrument. Mit Hagit Noam, einer international renommierten Künstlerin. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. SL: Hagit Noam.

26.-31.12. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung.

SL: Jochen Kowalski.

MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €

26.-31.12.19/1.1.20 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.

SL: Jyotidas Neugebauer.

26.-31.12.:

MZ 333 €; DZ 415 €; EZ 500 €; S/Z/Womo 268 €

26.12.19-1.1.20:

MZ 398 €; DZ 494 €; EZ 596 €; S/Z/Womo 318 €





26.-31.12.19/1.1.20 Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern. SL: Ramashakti Sikora.

26.12.-31.12.:

MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €

26.12.19-1.1.20:

MZ 477 €; DZ 576 €; EZ 678 €; S/Z/Womo 401 €

26.-31.12.19/1.1.20 Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbroschüre anfordern. SL: Sukadev Bretz, Shaktipriya Vogt, Radharani Birkner.

26.12.-31.12.:

MZ 333 €; DZ 415 €; EZ 500 €; S/Z/Womo 268 €

26.12.19-1.1.20:

MZ 398 €; DZ 494 €; EZ 596 €; S/Z/Womo 318 €

26.12.19-1.1.20 Yoga Wellnesswoche

Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc.

MZ 398 €; DZ 494 €; EZ 596 €; S/Z/Womo 318 €

NEU 26.-31.12.19/1.1.20 Yin Yoga Retreat

Du möchtest einfach nur mal Loslassen, dich unbeschwert fühlen und zu dir selber finden? Dann komm zu diesem Yin Yoga Retreat und tauche ein in dich selber, das liebevolle Feld der Gruppe sowie in heilsame Klänge und neue Lieder. Für Yin-Affine Yogis. SL: Christian Bliedtner.

26.12.-31.12.:

MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €

26.12.19-1.1.20:

MZ 477 €; DZ 576 €; EZ 678 €; S/Z/Womo 401 €



26.12.19-1.1.20 Ayurveda Wohlfühlwoche

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

SL: Gundi Nowak.

MZ 477 €; DZ 576 €; EZ 678 €; S/Z/Womo 401 €



27.-29.12. Durch Mut und Vertrauen zur Freiheit

Überwinde Ängste und Zweifel - löse dich aus beengenden Denkstrukturen. Entwickle Mut - denn mit Mut kannst du alles angehen. Erfahre Wege zu einem tiefen Vertrauen, welches auch durch Fehlschläge nicht erschüttert werden kann. Übungen aus Raja Yoga und westlicher Psychologie, aus Vedanta und Ayurveda. Machtvolle Techniken, um Lampenfieber, Phobien und Alltagsängste zu transformieren.

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



27.-29.12. Bhagavad Gita Flow

Dieses königliche Buch ist der Gipfel am Wochenende. Rezitationen während des längeren Asana-Haltens verzücken deinen Geist. So wird die Erhabenheit der „Gita“ dich leuchten lassen. Ein Seminar mit philosophischen Inhalten. Die Essenz des Yoga wird dir klar, nämlich dass die Seele heimgeht zu Gott. Das lässt die Asana Pranayama Praxis in neuem Glanz erstrahlen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Atman Shanti Hoche.

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

27.-29.12. Der Yoga Weihnachtsmann - Yoga für Kinder 3-5/6-9/10-12 Jahre

Wir feiern mit Yogafreunden, Plätzchen backen, Kinderpunsch und dem Yoga-Weihnachtsmann. Gemeinsam gestalten wir den Heiligen Abend mit Christbaum und Überraschungen von und für die Kinder. Und natürlich mit Yoga, Meditation, vielleicht einer Schneeballschlacht. SL: Zoe Asenjo-Ruiz, Marcel Scherreiks.

MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €



27.-29.12. Indische Götter - Mythen und Legenden

Tauche ein in die märchenhafte Mythologie Indiens. Mit Geschichten, die dein Herz öffnen und dir einen tieferen Zugang zur Spiritualität ermöglichen, wirst du durch die geheimnisvolle Welt der Bildersprache und Symbole geführt. Die Leben von Rama, Krishna, Hanuman u.a. sind Quellen der Inspiration, die dir in schwierigen Situationen Ideen zu konstruktiven Lösungen geben. SL: Bharata Kaspar.

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

27.-29.12. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z/Womo 64 €

Weihnachten und Silvester

Im Ashram kannst du Weihnachten, das Fest der Geburt Christi, und Silvester mal ganz anders erleben mit Yoga, Meditation und Klangreisen.

24.12.19 Weihnachtsprogramm

Kunterbuntes Weihnachtsfeier Programm: Yogastunden, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder-Singen, Vortrag: Jesus war ein Yogi, Kerzenlicht-Zeremonie, Mitternachtsmeditation, Überraschungen.

26.12. - 31.12. Themenwoche: BODY - VOICE - SPIRIT mit Hagit Noam

26.12. - 31.12.19/01.01.20 Yin Yoga Retreat mit Christian Bliedtner

27.12.19 - 01.01.20 Spirituelles Retreat mit Bhajan Noam

28.12. Advents Mantra Yogastunde mit Frauke Richter und Stefan Grothe

29.12. Yogastunde „Klangreise ins NEUE JAHR“ mit Kai Treude und Jasmin Iranpour

29.12.19 - 3.1.20 Themenwoche: Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht mit Jayani Pelikan/Lars Schöler

31.12. Große Silvesterfeier mit Puja, Homa, Mitternachtsmeditation, Lichterzeremonie.

31.12. Mantra Konzert mit Janin Devi und André Maris

31.12. 19/01.01.20 Silvesterkonzert mit Übergang ins Neue Jahr mit The Love Keys

Und vieles mehr!

27.-29.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Monika Martens.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z/Womo 106 €



27.-29.12. Zur Ruhe kommen mit Yoga – vom inneren Antreiber

Wer kennt ihn nicht, den inneren Antreiber? Ständig finden endlose Dialoge im Kopf statt und meistens sind wir uns nicht einmal darüber bewusst. In diesem Seminar lernst du mit Hilfe von Meditationen, Entspannungs- und Selbstwahrnehmungsübungen, aus deiner inneren Quelle Zuversicht und Kraft zu schöpfen und so Zufriedenheit und Lebensfreude zu gewinnen. SL: Charry Devi Ruiz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

NEU 27.12.19-1.1.20 Spirituelles Retreat mit Bhajan

Ein intuitives, aus dem Moment heraus gestaltetes Seminar mit den Elementen Meditation, Atem- und Körperübungen, Massage, Tanz, Lesung (spirituelle Texte), Übergangsritual, das dir zu einem neuen Aufbruch und Neubeginn verhilft. SL: Bhajan Noam.
MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €

29.-31.12.19/1.1.20 Yoga für Jugendliche – Fit und selbstbewusst ins Neue Jahr mit Yoga – ab 13 Jahren

Starte mit neuem Selbstbewusstsein ins Neue Jahr. Hier lernst und erlebst du genau das, was du brauchst – für die Schule, für mehr Konzentration und Energie, für einen geschickten Umgang mit dir selbst, mit deiner Familie und Freunden.

29.-31.12.: MZ 70 €; DZ 88 €; S/Z/Womo 49 €
29.12.19-1.1.20: MZ 106 €; DZ 132 €; S/Z/Womo 74 €

29.-31.12. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 3-5/6-9/10-12 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! SL: Marcel Scherreiks.
MZ 70 €; DZ 88 €; S/Z/Womo 49 €

29.12.19-1.1.20 Wir begrüßen das „NEUE JAHR“ – Yoga und kreatives Gestalten für Kinder 3-5/6-9/10-12 Jahre

MZ 106 €; DZ 132 €; S/Z/Womo 74 €



29.12.19-1.1.20 Asanas im Geiste des Sanskrit

Du hältst in diesen Stunden die Asanas etwas länger als (evtl.) gewohnt und genießt dabei Sanskritaffirmationen, die ich aus den Yogasutras von Patanjali und Vedantischen Texten von Adi Shankaracharya bewußt ausgewählt habe. So tauchst du geistig in die Philosophie (Kernaussagen) ein und lernst ein wenig Sanskrit. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Atman Shanti Hoche.
MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; S/Z/Womo 152 €

29.12.19-3.1.20 Die Rauh Nächte

Die Rauh Nächte sind eine geheimnisvolle Zeit, ein Tor zur Anderswelt. So begegnest du ihnen: Nicht im alten Jahr, nicht im neuen Jahr, sondern irgendwo dazwischen. Das ist der Raum, wo du gelassen hinter die Welt schauen kannst, aber auch in die Welt. Lichtvolle Helfer werden dir zur Seite stehen, dich segnen und über die Schwelle begleiten, wo du Kraft, Mut und Intuition schöpfen kannst. Begegne dem neuen Jahr bewusst, mit weisen Botschaften aus den heiligen Nächten. Bitte sehr warme Kleidung und kleine Isomatte mitbringen. SL: Iris Chandrika Kurz.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

29.12.19-3.1.20 Themenwoche: Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht

Offen für alle. Nähere Infos s. Seite 7. SL: Jayani Pelikan, Lars Schöler.



29.12.19-3.1.20 Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Krishnashakti Stiboy.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z/Womo 409 €

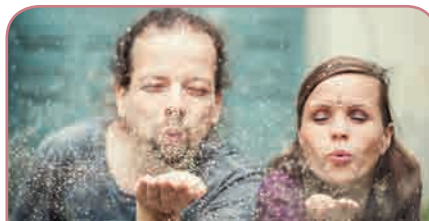
29.12.19-3.1.20 Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 254 €



29.12.19-5.1.20 Asana Flow Trainer Ausbildung

Lerne den fließenden Asana Flow Yogastil (Level 1-3) selbst durchzuführen und Kurse anzuleiten, z.B. im eigenen Center, Fitnessstudio, VHS etc. SL: Lalita Furrer-Hübner.
MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 549 €



31.12. Mantra-Konzert mit The Love Keys

22:30 - 24:00 Uhr Silvesterkonzert mit Übergang ins Neue Jahr.



31.12. Silvester Mantra Konzert mit Janin Devi und André Maris

21:30 - 23:00 Uhr.

31.12.19-1.1.20 Silvester/Neujahr

Ab 18:00 Uhr Festessen, Meditation und Mantra-Singen, Puja und Homa. SL: Sukadev Bretz.
MZ 72 €, DZ 88 €, EZ 105 €, Z/S/Womo/ohne Übernachtung 37 €



YOGA VIDYA

Westerwald

Seminarprogramm

Gut Hoffnungstal
57641 Oberlahr
Tel. 02685/8002-0, Fax -20
westerwald@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/westerwald



Das Yoga-Seminarhaus im Wald

Im Naturparadies Rhein-Westerwald

Du sehnst dich nach Entspannung, möchtest Yoga kennenlernen, vertiefen, erweitern oder dich intensiv im Yoga ausbilden lassen? Dann wirst du dich bei uns wohlfühlen! Fernab von Straßenlärm und Alltags-Hektik bietet dir das Haus die ideale Umgebung für Erholung und intensive Praxis. Es liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzbachtals im Naturparadies Rhein-Westerwald, eingebettet in sanfte Hügel und wunderschöne Mischwälder. Während du am Wochenende hier viele nette Leute triffst, erlebst du unter der Woche die Zurückgezogenheit und meditative Stille eines „Wald-Ashrams“. Zum Seminarhaus gehören mehrere Yoga- und Vortragsräume, viel Land mit Wiesen und lauschigen Plätzen und einem großen begehbaren Chartres-Labyrinth und einem neu gestalteten Schamanenplatz im Bereich des Grenzbachs mit Strand und Meditationsplätzen in der freien Natur. Bei schönem Wetter können die Yogastunden, Vorträge/Workshops, Meditationen auch auf der 108 qm großen Yogaplattform im Garten stattfinden. Auf unserer großen Sonnenterrasse kann auch draußen gespeist werden. An kalten Wintertagen kannst du dich gemütlich an dem warmen Ofen in unserer Bibliothek und Boutique niederlassen und in Yogabüchern schmökern.

Unterbringung:

Die Zimmer sind einfach, schön und individuell gestaltet. Wir verwenden bevorzugt ökologische Wandfarben und Baumaterialien. Es gibt Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer. Bäder bzw. Duschen befinden sich auf den Etagen. Oder übernachtet mit deinem Zelt direkt am klaren, plätschernden Grenzbach. Für dein Wohnmobil gibt es extra Stellplätze mit Campingbad.

Es erwartet dich ein freundliches, dynamisches und inspirierendes Team, welches dir die Vielfalt des Yoga in Theorie und Praxis mit Leichtigkeit und kreativer Freude vermittelt.

Der Satsang im Westerwald ist besonders spirituell und musikalisch

- Erlebe Natur pur: Auf den Radwander- und Nordic-Walking Wegen im idyllischen Grenzbachtal.
- Genieße das liebevoll zubereitete vegetarische und vegane Buffet. Yogische Köstlichkeiten aus dem Westerwald sind berühmt!
- Lasse dich durch tiefgehende Vorträge und Workshops inspirieren.



yoga-vidya.de/westerwald

1.-4.1. Sanftes Yoga mit Mantra und Klangmeditation

Klänge, Musik und Stimme führen dich in tiefe Entspannung. Gleichzeitig erhebend erlebst du die Asanas ganz besonders bewusst, eine bewusstseinserweiternde Reise zu dir selbst. Im 2. Teil chanten wir sanft bis kraftvoll und intensiv verschiedene Sanskrit Mantras. SL: Tobias Weber. MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €



NEU

1.-4.1. Traumyoga

Trainiere die Fähigkeit, den träumenden Hintergrund des Lebens, Denkens und deiner Motive zu erforschen. Westliche Psychologie verbunden mit Yoga. Techniken aus prozessorientierter Psychologie, Trance und schöpferischem Coaching. Du lernst Asanas stiller und tiefer anzunehmen und der Kraft des NICHT-TUNS zu vertrauen. SL: Susanne Siringhaus. MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

1.-4.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; Z/Womo 152 €

1.-6.1. Autogenes Training Kursleiter Ausbildung

Lerne Menschen in die Entspannung zu führen. SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; Z/Womo 409 €



4.-6.1. Energie und Tatkraft

Sinne in Übungen konzentriert und begleitet über deine Projekte und Lebensziele - sowohl mit Traumkraft als auch mit analytischem Verstand. Erhalte das Quäntchen Mut, um loszulegen oder kraftvoll innezuhalten. Methoden aus Trance, Poesie, NLP, Meditation. SL: Susanne Siringhaus. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

4.-6.1. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Tobias Weber. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

4.-6.1. Vinyasa Flow Sequencing

Lerne Vinyasa Flow in Theorie und Praxis, Aufbau und Struktur von "Sequencing" zu verfeinern und deinen Stunden einen roten Faden zu geben. Erhalte Inspiration für deine Praxis und erweitere dein Kursangebot. SL: Marco Büscher. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

4.-6.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

6.-11.1. Yoga Ferienwoche – Energetisierende Praxis für Fortgeschrittene

Viele neue Anregungen, Techniken und Tricks zur Erhöhung deiner Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Studium ausgewählter yogischer Schriften. Sammle tiefe und schöne Erfahrungen, öffne dein Herz und erweitere dein Bewusstsein. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



11.-13.1. Stressbewältigung mit Yin Yoga

Tauche ein in eine stille, heilsame Welt. Eine meditative Innenschau. Halte Positionen entspannt mit Hilfsmitteln und dehne sanft tiefere Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder und Gelenke. Schöpfe Kraft, löse körperliche sowie energetische Blockaden und bringe die Lebensenergie wieder zum Fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Premajyoti Schumann. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

11.-13.1. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen für Kinder zu unterrichten. SL: Charry Devi Ruiz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

11.-13.1. Yogalehrer Vorbereitung

Erhalte Einblick in die verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Kalyani Friedrich. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; Z/Womo 115 €



13.-18.1. Ferienwoche auf Spendenbasis

Yoga sollte für jeden Menschen erschwinglich und zugänglich sein: Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Täglich Yoga, Meditation, Mantra-Singen, Spaziergänge, Ausflüge/Wanderungen, Vorträge etc. SL: Swami Divyananda



18.-20.1. Räkel Yoga

Nutze den natürlichen Räkel Reflex und befreie deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst. SL: Erkan Batmaz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

18.-20.1. Spiraldynamik Yoga Asanas exakt

Die Spiraldynamik® zeigt dir den roten Faden funktioneller Anatomie - eine Bewegungszintelligenz, die sich durch alle Asanas zieht. Erlebe Bewegungs- und Schmerzfreiheit, Energiefluss und Devine Alignment mit anatomisch korrekter 3D-Ausrichtung. Wechsel von Teaching und Praxis. SL: Danijela Ivin. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €



18.-20.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

20.-25.1. Spirituelle Coaching Ausbildung

Lerne verschiedene Techniken, um Menschen wirkungsvoll zu beraten und zu unterstützen. SL: Susanne Siringhaus. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; Z/Womo 409 €

20.-25.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



25.-27.1. Gesichts-Yoga – für ein strahlendes Gesicht und einen entspannten Kiefer

Im Laufe der Zeit machen unsere Gesichtsmuskeln schlapp, wenn sie nicht bewegt werden. Mit lustigen effektiven Übungen wird die Durchblutung angeregt, die Haut stimuliert und das Bindegewebe gefestigt. Sie machen uns schöner - die Haut wirkt elastisch und straff. SL: Charry Devi Ruiz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

25.-27.1. Muskeltesten – kinesiologisches Biofeedback für Yogis

Lerne die Grundlagen der Kinesiologie und des „richtigen“ Muskeltestens. Lerne über Biofeedback dich und andere zu testen sowie unter Stress zu unterstützen. Ziel-Balancen werden vorgestellt. Lerne, wie du dein Körper-Seele-Geist-System wunschgemäß ausrichtest und Hindernisse aus dem Weg räumst. Bitte mitbringen: größeres Wasserbehältnis, am besten aus Glas (0,5-1l). SL: Radharani Wenglorz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

27.1.-1.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

NEU

1.-3.2. Achtsam Sein

Östliche Weisheitslehren mit westlicher Psychologie verbunden zu einer ganzheitlichen achtsamen Selbst-Hilfe-Methode zur Bewältigung von Stress und zur Vorbeugung von psychischen Belastungen. Mit Yoga, Meditation und Satsang. SL: Daniela Burkhardt. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €



1.-3.2. 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. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Yogalehrer Weiterbildung geeignet. SL: Gauri Daniela Reich. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

1.-3.2. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

3.-8.2. Slow Down Woche mit Yin Yoga

Yin Yoga zum Genießen, mit Gesang, Harmonium und verschiedenen Klängen, viel Entspannung und Achtsamkeitsmeditationen. SL: Vesna Veberic.

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

3.-8.2. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



3.-10.2. Kalifornische Massage Ausbildung

Die Kalifornische Massage ist eine Mischung aus vielen Massagearten und vereint die wirkungsvollsten Techniken. Sie beschleunigt den Heilungsprozess bei Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen und -verletzungen.

SL: Eric Vis Dieperink, Sabine Goldbach.

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

3.2.-3.3. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga. SL: Swami Divyananda.

MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; Z/Womo 2.011 €

8.-10.2. Bhagavad Gita

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Anleitung zur gelebten Spiritualität im Alltag. SL: Narada Marcel Turnau.

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



8.-10.2. Yoga für das Iliosakralgelenk

Probleme des Iliosakralgelenks können zu zahlreichen physischen, energetischen und geistigen Blockaden führen.

Das Bewusstmachen des Kreuzbein-Darmbeinbereiches ist der erste Schritt zum Verständnis dieses Gelenkes. Theorie, praktische Tipps und Körperübungen. SL: Charry Devi Ruiz.

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

10.-15.2. Fastenwoche

Yoga und Fasten sind eine ideale Kombination, um zu entschlacken, sich wieder richtig wohlzufühlen und zu starken spirituellen Erfahrungen zu kommen. Täglich Yogastunden, Meditation, Vorträge und Mantra-Singen. Fachkundige Fastenbetreuung. SL: Kalima Colagrossi.

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

10.-15.2. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

15.-17.2. Asana Flow

Getragen vom Atemrhythmus werden Asanas miteinander verbunden - mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer-Hübner.

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

15.-17.2. Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst u.a. die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde. SL: Wolfgang Keßler.

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

15.-17.2. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

17.-22.2. Yoga Ferienwoche - Jede Yogastunde ein Gedicht

Viele Überraschungen: Yogastunden, mal mit Mantras, mal mit Hilfsmitteln wie Klötzen und Bändern, genau auf dich und die Gruppe abgestimmt. Genieße und erlebe mit uns die Poesie der Gegenwärtigkeit, praktiziere Achtsamkeit und genieße deine Auszeit vom Alltag. Satsang, Yoga, Vorträge, Workshops, heilsame Natur.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

22.-24.2. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.

SL: Marco Büscher.

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



22.-24.2. Meditationsretreat für Erfahrene

Erhalte ein neues Verständnis für Meditation und dich selbst. Vertiefe verschiedene stille und geführte Meditationen. Tipps zur Praxis im Alltag, Austausch über individuell Erfahrenes und Anregungen von Bhajan Noam, der 2019 auf 50 Jahre Yoga- und Meditationspraxis blickt. Vorkenntnisse in Meditation nötig. SL: Bhajan Noam.

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



22.-24.2. Yogi Bhajan meets Sivananda

Verbinde die Kraft und Schönheit beider Yoga Traditionen nach Yogi Bhajan und Swami Sivananda. Es werden spezielle Übungen und Meditationen aus dem Bhajan Yoga erlernt, die zu mehr Kreativität, Gesundheit, Intuition und Ausstrahlung führen und deine bisherige Praxis bereichern. SL: Kuldeep Kaur Wulsch.

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

24.-27.2. Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Lerne auf spielerische Weise, verschiedene Mantras und Kirtans mit Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten. Übe beim Satsang oder Mantra-Singen den Rhythmus zu geben, auf dem Musik aufbauen und schwingen kann.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

24.2.-1.3. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

27.2.-1.3. Ayurveda bei Rückenverspannungen

Unter therapeutischer Anleitung lernst du hoch wirksame Techniken bei Rückenbeschwerden. Ayurvedische Tipps für einen rückengerechten Lebensstil. Ayurvedische Marma-/ Vitalpunkte-Rückenmassage, Kräuterpackungen, Selbstmassage und Haltungsübungen für den Alltag. SL: Shakti Csókás.

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €



27.2.-1.3. Orientalischer Tanz und Yoga

Der orientalische Tanz ist ein uralter Frauentanz. Du lernst die Grundbewegungen und -schritte und verbindest sie zu Tanzkombinationen. Mit Yoga bereitest du dich körperlich und mental vor. SL: Jana Turek.

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €

1.-3.3. Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.

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

1.-3.3. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €



1.-3./6.3. Asana Intensiv - Mantra Flow

Klang, Rhythmus und Melodie mit langem Halten der Stellungen sowie kreativem Asana Flows verhelfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen. Täglich 4-6 Stunden Asanas. Vorträge, Meditation und Mantra-Singen und -Rezitation. SL: Marco Büscher.

1.-3.3.: MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; Z/Womo 115 €

1.-6.3.: MZ 333 €; DZ 415 €; EZ 500 €; Z/Womo 268 €

3.-6.3. Asana Intensiv – Mantra Flow

Klang, Rhythmus und Melodie mit langem Halten der Stellungen sowie kreative Asana Flows verhelfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen. Täglich 4-6 Stunden Asanas. Vorträge, Meditation und Mantra-Singen und -Rezitation.
SL: Marco Büscher.

MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; Z/Womo 152 €



3.-6.3. Yoga für Singles

Für Männer wie Frauen: Erkenne den Menschen, der zu dir passt. Eine erprobte Strategie bringt dich schrittweise zum richtigen Partner. Entdecke, wie schön, liebevoll und aufregend das Leben mit einem geeigneten Partner sein kann!
SL: Dolores Dimic.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

3.-8.3. Triggerpoint Massage Ausbildung

Du lernst das Erkennen, Aufspüren und Eliminieren muskelfaserbedingter Schmerzpunkte.
SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; Z/Womo 409 €

3.-8.3. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

4.-5.3. Shivaratri-Feier

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. SL: Swami Divyananda.

MZ 51 €; DZ 67 €; EZ 84 €; Z/Womo 38 €



6.-8.3. NLP und Lebensfreude

NLP (neurolinguistisches Programmieren) ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, die dir hilft, dein Leben zu verändern. Lerne, wie dein Gehirn funktioniert und du deine Gedanken beeinflussen kannst. Schon Buddha sagte „Du wirst morgen sein, was du heute denkst“.
SL: Dolores Dimic.

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €

8.-10.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Swami Divyananda.

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

8.-10.3. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. SL: Murali Bendt.

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

08.-10.3. Faszientraining gegen Rückenschmerzen

In einfachen wirkungsvollen Yoga-Übungen integrierst du die neuesten Erkenntnisse über Faszien. Stärke, dehne, entspanne deinen Körper. Korrigiere so Haltungsfehler und -schäden. Lindere Schmerzen und Verspannungen entlang der Wirbelsäule. Bitte mitbringen: Faszienrolle und Tennisball. SL: Brigitta Kraus.

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

NEU 10.-15.3. Dana® Aerial Yoga Intensiv

Täglich 4-5 Stunden im Tuch! Wiederhole die Basics und lerne weitere wundervolle Übungen und noch mehr Flows kennen. Mantra-Singen, Tönen und Meditieren im Tuch helfen dir, noch mehr loszulassen und bei dir anzukommen. Voraussetzung: Vorkenntnisse im Aerial Yoga.

SL: Dhanya Daniela Meggers.

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



10.-15.3. Yoga Ferienwoche – Tiefgehende Entspannung

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Finde mit Yoga, Meditation, Workshops, Ausflügen und tiefenwirksamen Entspannungstechniken zu innerer Ruhe.

SL: Kalyani Friedrich.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 244 €

15.-17.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Erfahre Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Swami Divyananda.

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

15.-17.3. Yoga für Schwangere – Weiterbildung für Yogalehrer

Du lernst geeignete Asana-Variationen, Atem- und Entspannungstechniken anzuleiten.

SL: Susanne von Somm.

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



17.-22.3. Ausrichtungsdynamik – verstehen und verdrehen

Dreh dich in Spiralen und Loops zu einer gesunden Körperhaltung. Einfache Yogaübungen verknüpft mit anatomischen Erkenntnissen. Die Ausrichtungsdynamik arbeitet mit Verschraubungen entlang der Körperachsen. Du löst ungesunde Haltungsmuster auf, schonst Gelenke und achtest auf anatomisch richtige Haltungen. Als Yogalehrer Weiterbildung geeignet.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

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

17.-22.3. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

17.-22.3. Klangmassage Ausbildung

Spieltechniken, Anwendungsbeispiele und Hintergründe zum Thema Klangschalen und 'Nada Brahma'. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; Z/Womo 409 €

22.-24.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Erfahre Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Swami Divyananda.

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



22.-24.3. Mantras und Gitarre

Begleite deine Lieblingsmantras auf der Gitarre. Du lernst die wichtigen Akkorde, Anschlagstechniken, Harmonielehre und deinen Gesang zu optimieren. Voraussetzung: Eigene Gitarre, Grundkenntnisse im Gitarre spielen. SL: Thomas Hundsalz.

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

22.-24.3. Yogalehrer Vorbereitung

Erhalte Einblick in die verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Kalyani Friedrich.

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

29.-31.3. Frei von Stress und Sorgen!?

Lerne Übungen zur Stressprophylaxe, -bewältigung und Wiederherstellung nach überstandener Stress mit Hilfe von Yogatherapie und Psychoselbstregulation nach der Autormethodik, welche von Andrei Lobanov (russ. Arzt) selbst entwickelt wurde. Russisch mit dt. Übersetzung.

SL: Andrei Lobanov.

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

29.3.-31.3. 3-Jahres-Yogalehrer Ausbildung Beginn

MZ 137 €; DZ 161 €; EZ 188 €; Z/Womo 116 €

29.-31.3. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins. Weiterführende Theorie. Siehe S. 9. SL: Swami Divyananda.

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

29.-31.3. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €



31.3.-5.4. Trance Atem Kriyas

Mit integrierter Yogatherapie für die Wirbelsäule sowie Klangschalen-Therapie mit tibetischen Klangschalen. Auf das Seminar abgestimmte Partner

Yogaübungen mit Svetlana A. Lobanova. Russisch mit dt. Übersetzung. SL: Andrei Lobanov.

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

31.3.–5.4. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

31.3.–5.4. Yoga Ferienwoche mit Mantras und Klängen

Aktives Entspannen und Inspirationen mit Yoga. Der Zauber von Klängen und Mantras wird dich tragen und Körper, Geist und Seele in Einklang sowie Harmonie führen. Öffne dein Herz und bringe deine Lebensenergie in einen natürlichen Fluss von Entspannung, Liebe und Freude. Yogastunden, Vorträge und Workshops. SL: Tobias Weber.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

5.–7.4. Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen als ideale Ergänzung. SL: Shakti Csókás.

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

5.–7./12.4. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Vertiefe kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga. Starte deinen Morgen mit Satsang, Vortrag und Yoga. Nach dem Brunch darfst du deine Energie an der frischen Luft ausleben. Leiste mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Mehrbettzimmer.



5.–7.4. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins. Weiterführende Theorie. Siehe S. 9.

SL: Sukadev Bretz.

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

5.–7.4. Meridian Yoga im Westerwald

Stimuliere die Energien und die inneren Organe. Deine Meridiane werden auf sanft und meditativ mit Yin Yoga gedehnt und das Qi in seinem natürlichen Fluss unterstützt. Lerne ruhige und dynamische Bewegungen, Techniken wie Akupressur, Selbst-Massage und Körperwahrnehmung. SL: Ismail Wasawari.

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

7.–12.4. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Narada Marcel Turnau.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; Z/Womo 409 €



7.–12.4. Gong Ausbildung

Du lernst Gongs professionell und selbstsicher einzusetzen, z.B. in deinen Yogastunden. Es werden verschiedene Gongs und deren Spielweisen vorgestellt. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; Z/Womo 409 €

7.–12.4. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Vertiefe kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga. Starte deinen Morgen mit Satsang, Vortrag und Yoga. Nach dem Brunch darfst du deine Energie an der frischen Luft ausleben. Leiste mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Mehrbettzimmer.

7.–12.4. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



12.–14.4. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins. Weiterführende Theorie. Siehe S. 9.

SL: Swami Divyananda.

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



12.–14.4. Rotation und Detox

Twists helfen, die Wirbelsäule beweglich zu halten und die Muskulatur des Brustkorbs elastisch zu machen. Drehungen massieren die inneren Organe und regen diese zur Reinigung an. Detox Rotationen befreien die Atmung. Täglich Yoga, Meditation und Mantra-Singen.

SL: Carina van Anken.

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

12.–14.4. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

14.–19.4. Asana Exakt – Yogalehrer Weiterbildung

Mit genauen Kenntnissen von Aufbau und Funktion des Körpers kannst du die Asanas noch kompetenter anleiten, auf individuelle Bedürfnisse eingehen und gezielt Kraft, Ausdauer und Flexibilität aufbauen. SL: Ramashakti Sikora.

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



14.-19.4. Yoga Ferienwoche – Yin Yoga

Der Yin Aspekt als Ausgleich zum Alltag mit viel Aktivität. Dehne sanft die tieferen Schichten des Bindegewebes durch langes und entspanntes Halten. Löse Spannungen und energetische Blockaden. Regeneriere, schöpfe Kraft und bringe die Lebensenergie wieder zum Fließen. Mit Yoga Nidra Tiefenentspannung und Meditation. SL: Brigitta Kraus.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

14.-23.4. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta

Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Saradananda.

MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1.000 €; Z/Womo 582 €

19.-21.4. Bhakti Yoga – Klangentspannung und Mantra-Singen mit den Gaiatrees

Tauche ein in die wohltuende Harmonie von Klang und Stille. Bringe deinen Geist zur Ruhe – fernab von Alltagsablenkungen. Singe hingebungsvoll Mantras und genieße Momente der Stille. Klangschalen-Entspannungen und Klangyoga führen dich liebevoll in tiefe Ruhe. SL: Gaiatrees.

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



NEU 19.-21./22.4. Draußen im Westerwald – für Kinder von 6-12 Jahren

Jeden Tag Abenteuer! Gehe auf Schatzsuche im Wald und suche Naturmaterial, um daraus kreative Dinge herzustellen. Praktiziere Yoga in der Natur. Ganz wichtig: Wetterfeste Kleidung mitbringen (Regenhose, -jacke und wetterfeste Schuhe). SL: Chitra Zieger.

19.-21.4.: MZ 85 €; DZ 102 €; Z/Womo 64 €

19.-22.4.: MZ 120 €; DZ 145 €; Z/Womo 91 €

19.-21.4. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, wie du Yogaunterricht für Senioren gestaltest. SL: Ramashakti Sikora.

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



19.-21./22.4. Yoga meets Pilates

Entwickle ein starkes Muskelkorsett, das die Gelenke entlastet und Rückenschmerzen entgegenwirkt. Fühle dich gestärkt und entspannt zugleich durch den Fluss von Atem und Bewegung. Bringe dieses exakte, konzentrierte Üben in eine harmonische Verbindung mit deiner Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Carina van Anken.

19.-21.4.: MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

19.-22.4.: MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €; Z/Womo 212 €

21.-26.4. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

21.-26.4. Vinyasa Flow – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne den Vinyasa Flow Yogastil zu praktizieren und zu unterrichten. Harmonisch-fließende Asanas. Aufbau und Struktur von Vinyasa Yoga Stunden. SL: Marco Büscher.

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



22.-26./28.4. Draußen im Westerwald – für Kinder von 6-12 Jahren

Jeden Tag Abenteuer! Gehe auf Schatzsuche im Wald und suche Naturmaterial, um daraus Kreatives herzustellen. Praktiziere Yoga in der Natur. Ganz wichtig: Wetterfeste Kleidung mitbringen (Regenhose, -jacke und wetterfeste Schuhe).

SL: Krishnashakti Stiboy.

22.-26.4.: MZ 142 €; DZ 174 €; Z/Womo 101 €

22.-28.4.: MZ 226 €; DZ 275 €; Z/Womo 165 €

22.-26./28.4. Wandern, Wildkräuter und Yoga

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf Wanderungen im Wald. Entdecke die verschiedenen Wald- und Wiesenkräuter und ihre vielseitige Verwendung. Herstellung grüner Smoothies und saftiger Wildkraut-Salate. Meditation im Freien an idyllischen Plätzen. Täglich Yoga und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox. SL: Sitaram Kube.

22.-26.4.: MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €; Z/Womo 250 €

22.-28.4.: MZ 477 €; DZ 576 €; EZ 678 €; Z/Womo 401 €

23.-28.4. Asana intensiv

Praktiziere 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchergebnis für deine Yoga-Paxis! Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Saradananda.

MZ 344 €; DZ 426 €; EZ 510 €; Z/Womo 279 €

24.-26.4. Aufatmen!

Übungen aus Atemtherapie, Rebirthing und 'Erfahrbarer Atem' nach Ilse Middendorf. Komme wieder in einen natürlichen Fluss und löse Blockaden auf emotionaler und geistiger Ebene. In Kombination mit Yoga geschehen hierbei heilsame Reinigungs- und Läuterungsprozesse. SL: Ananda Hummer.

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €



26.-28.4. Draußen im Westerwald – für Kinder von 6-12 Jahren

Jeden Tag Abenteuer! Gehe auf Schatzsuche in den Wald und suche Naturmaterial, um daraus Kreatives herzustellen. Praktiziere Yoga in der Natur. Ganz wichtig: Wetterfeste Kleidung mitbringen (Regenhose, -jacke und wetterfeste Schuhe). SL: Krishnashakti Stiboy.

MZ 85 €; DZ 102 €; Z/Womo 64 €

26.-28.4. Asana intensiv

Praktiziere 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchergebnis für deine Paxis! Siehe S. 8. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Saradananda.

MZ 187 €; DZ 220 €; EZ 253 €; Z/Womo 162 €



26.-28.4. Jnana Yoga und Vedanta

Der Yoga des Wissens führt dich zur Erforschung von Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist das Ziel des Lebens? Was ist das Universum? Abstrakte Meditations-, Unterrichtstechniken: Meditation im Yogaunterricht. SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert.

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

26.-28.4. Wandern, Wildkräuter und Yoga

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf Wanderungen im Wald. Entdecke die verschiedenen Wald- und Wiesenkräuter und ihre vielseitige Verwendung. Herstellung grüner Smoothies und saftiger Wildkraut-Salate. Meditation im Freien an idyllischen Plätzen. Täglich Yoga und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox. SL: Sitaram Kube.

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

26.-28.4. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €



28.4.-1.5. Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung

Erfreue dich deines Lebens und entgehe dem Stress. Erhalte tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda Yoga Tradition. Entspanne Körper und Geist und erlaube dir deine wahren Qualitäten zu erkennen und dein kreatives Potential zu entfalten.

SL: Krishnashakti Stiboy.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

28.4.-3.5. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



1.5. Tag der Offenen Tür Haus Yoga Vidya Westerwald

Ab 11:00 Uhr bis 22:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrer/in Ausbildung, 2 x Vollwert-Bufferet. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst:

MZ 51 €; DZ 67 €; EZ 84 €; Z/Womo 38 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 26 €; DZ 34 €; EZ 42 €; Z/Womo 19 €.

SL: Team Westerwald

1.-3.5. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Körperliche und emotionale Anspannung führen oft zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führen zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. Lerne zu entspannen, Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Yogalehrer Weiterbildung geeignet. SL: Wolfgang Keßler.

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €

3.–5.5. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. SL: Swami Divyananda. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €



3.–5.5. Yin Yoga

Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt: längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Mit Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, um Körper und Geist zu entspannen. Löse energetische und emotionale Blockaden und lasse deine Lebensenergie frei fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Yogalehrer Weiterbildung geeignet. SL: Brigitta Kraus. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

3.–5.5. Yogalehrer Vorbereitung

Erhalte Einblick in die verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Kalyani Friedrich. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; Z/Womo 115 €



5.–10.5. Dana® Aerial Yoga

Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wobei du das eigene Körpergewicht abgibst. Erweitere deine Flexibilität sowie Stärke. SL: Dhanya Daniela Meggers. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €

5.–10.5. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! SL: Swami Divyananda. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

5.–10.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

10.–12.5. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. SL: Swami Divyananda. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

10.–12.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

10.–12.5. Mantrapraxis-Wochenende mit Devadas

Tauche mit dem beliebten Mantra-Sänger und Yogalehrer Devadas tief in eine Klangwelt! Lasse dich entführen in die Vielfalt der Mantra-Welt mit Mantra-Meditation, -Singen, -Rezitation, Feuer-Yajna (Ritual) sowie Mantras zur Stärkung der Chakras. Erschließe die Mantra-Praxis als machtvolle Kraftquelle und Hilfe auf deinem spirituellen Weg. SL: Devadas Mark Janku. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

12.–17.5. Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit – Asanas intensiv mit Narayani

Intensives Arbeiten an Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Lerne auf spielerische Weise die schwierigsten Variationen. Du wirst verblüfft sein, was alles geht. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Yogalehrer Weiterbildung geeignet. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Narayani. MZ 489 €; DZ 571 €; EZ 655 €; Z/Womo 424 €

12.–17.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



12.–17.5. Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Teil 1

Lerne kraftvolle magische Techniken und Rituale der Schamanen für dich selbst und Beratung anderer anzuwenden. Nur zusammen mit Teil 2 (1.-6.9.) möglich. Preis für beide Teile (10 Tage) zusammen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Rhythmusinstrument (Trommel oder Rassel). SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 887 €; DZ 1.051 €; EZ 1.220 €; Z/Womo 758 €



17.–19.5. Asana Spezial – Kraft und deine Mitte

Kraft und Weichheit aus deiner Mitte zu beziehen, lässt dich im Yoga und dem Leben fließender mit dir umgehen. Spezielle Asanas und bewusster Atem helfen dir, dich mit dieser Kraft zu verbinden. Du arbeitest an verschiedenen Bereichen deines Körpers. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jörg Müller. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; Z/Womo 115 €

17.–19.5. Ayuryoga

Ayurvedische Doshas Vata, Pitta und Kapha und ihre Beziehung zu Asanas und Pranayama. Yoga Stunden mit Anpassung und Erweiterung der Yoga Vidya Reihe an die Doshas. Die Synergie von Yoga und Ayurveda optimal nutzen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Yogalehrer Weiterbildung geeignet. SL: Kuldeep Kaur Wulsch. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

17.–19.5. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. SL: Swami Divyananda. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €



19.–24.5. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

Lerne individuelle Ernährungspläne zu erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anzubieten. SL: Michaela Schwidder. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; Z/Womo 409 €

19.–24.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

19.5.–16.6. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga. SL: Swami Divyananda. MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; Z/Womo 2.011 €



24.–26.5. Du bist einzigartig

Jeder Mensch ist ein Juwel mit besonderen Talenten. Entdecke dieses Einzigartige in dir! Tauche tief in die geliebte Weisheit des Yoga ein, gib deinem Leben neue Impulse, löse Blockaden auf und erreiche eine neue Stufe deines spirituellen Weges. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

24.–26.5. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebe (Faszien) geschmeidig und elastisch zu machen und integriere sie in deinen Yogaunterricht, um so Beweglichkeit und Wohlbefinden zu fördern. Viele praktische Tipps und Übungen. Bitte Faszienrolle mitbringen. SL: Brigitta Kraus. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

24.–26.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

26.–31.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

29.–31.5. Asana Exakt

Genaueres Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis beleben und verfeinern. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Marco Büscher. MZ 128 €; DZ 160 €; EZ 194 €; Z/Womo 102 €



29.-31.5. Yoga ab 50

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist zu stärken. Regelmäßig praktiziertes Yoga erschließt dir eine neue Persönlichkeit. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist und was du für deine Gesundheit sowie deine Person gewinnst. SL: Premajyoti Schumann.

MZ 128 €; DZ 160 €; EZ 194 €; Z/Womo 102 €



31.5.-2.6. Bhaktissimo – Bhakti pur mit Govinda

Govinda ist eine lebendige Verkörperung von Bhakti Yoga! Seine ganze Persönlichkeit, jedes Wort, jede Geste, sind reine Liebe und Hingabe an Gott, an die Schöpfung, an die Natur. Lass' dich bezaubern von seiner Leichtigkeit und der von innen kommenden Freude. SL: Govinda.

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

31.5.-2.6. Vinyasa Flow Sequencing

Lerne Vinyasa Flow in Theorie und Praxis kennen, Aufbau und Struktur von "Sequencing" zu verfeinern und deinen Stunden einen roten Faden zu geben. Erhalte Inspiration für deine Praxis und erweitere dein Kursangebot. SL: Marco Büscher.

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

31.5.-2.6. Zur Ruhe kommen – zu sich kommen

Der inneren Stimme lauschen, Begegnungsübungen, Chakra Schauen, Meditation, Atem, Sinneserfahrungen, schamanische Elemente, Achtsamkeit, Verständnis und einiges mehr. Begegne deinem Selbst und erfahre dich in verschiedenen Facetten. Eingebettet in Yoga und Mantra-Singen, kommst du in Kontakt mit deinem Herzen und deiner Kraft. SL: Michaela Schwidder.

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

2.-7.6. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

2.-7.6. Ayur Yoga Ausbildung

Du erlangst Wissen über die Doshas (Bio-Energien) und ihre Beziehung zu den Asanas, zu Pranayama und Meditation. SL: Hridaya Loosli.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; Z/Womo 409 €

7.-9.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. SL: Bhakti Turnau.

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



7.-10.6. Gesang und Stimmbildung intensiv

Entdecke die Kraft in deiner Stimme und finde den Zugang zu deiner Musikalität. Atem- und Entspannungsübungen bereiten dich für die Stimmbildung vor. Mit der Übung wächst die Begeisterung und Freude und du erlebst, wie gut es dir tut. Wir singen in der Gruppe Volkslieder, Kanons und Mantras. Als Yogalehrer Weiterbildung geeignet. SL: Thomas Hundszal.

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

7.-10.6. Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas

Studiere die Hauptasanas, ihre Wirkungen auf verschiedenen Ebenen sowie Kontraindikationen, Variationen, Korrekturen, Hilfestellungen, Ausrichtungen und der Einsatz von Hilfsmitteln. Voraussetzung: Yogalehrer/in Ausbildung. SL: Kay Hadamietz.

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

7.-10.6. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. MZ 120 €; DZ 145 €; Z/Womo 91 €

9.-14.6. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

10.-12.6. Kleiner Urlaub

Ein Wochenende zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr. SL: Kalyani Friedrich.

MZ 128 €; DZ 160 €; EZ 194 €; Z/Womo 102 €

12.-14.6. Grüne Smoothies

Wildkräuter enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Du lernst, welche Wildkräuter du sammeln kannst und wie du grüne Smoothies herstellst. Wir konzentrieren uns dabei auf häufig vorkommende Wildkräuter, sodass du auch zu Hause grüne Smoothies herstellen kannst. Zusätzlich kannst du über Wanderungen und Meditationen im Grünen zurück zur Natur finden. SL: Regine Kalkoffen.

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €



14.-16.6. Movement of Chakras

Erlebe die Anatomie und Energiebewegung der großen und kleinen Chakras in deinem Körper. Du erfährst, wie die Nadis und kleinen Chakras mit den Haupt Chakras verbunden sind. Mit Vasi Yoga aus der Siddha Tradition wird subtile Energie erweckt. Eingebettet in Meditation, Satsang und Yoga Stunden. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Nathiba Anantharavi.

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



14.-16.6. Yin Yoga

Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt: längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Mit Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, um Körper und Geist zu entspannen. Löse energetische und emotionale Blockaden und lasse deine Lebensenergie frei fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Yogalehrer Weiterbildung geeignet. SL: Shanti Wade.

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

14.-16.6. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

16.-19.6. Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen

Ein konzentriertes persönliches Sinn-Seminar. Du lernst und übst Techniken aus dem spirituellen Coaching, Trance und Meditation. Du erhältst kleine Impulse mit feiner Wirkung. SL: Susanne Siringhaus.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €





NEU 16.-21.6. Kriya Kundalini Yoga mit Anantharavi

18 Kriya Yoga Stellungen von Babaji, dem Lehrer von Paramahansa Yogananda, bilden eine wirkungsvolle Übungsreihe. Kriya Hatha Yoga verjüngt den Körper und bereitet ihn auf die feineren Stufen des Kriya Yoga vor. Integrierte Mudras und Bandhas aktivieren die Kundalini Energie. Gelehrt von Kriya Hatha Yoga Meister Anantharavi aus Sri Lanka. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Anantharavi Thillainathan. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €

16.-21.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



16.-21.6. Yoga und Pferde – alles Glück dieser Erde

Du lernst den Umgang mit Pferden auf einem traumhaften Pferdehof mit artgerechter Haltung. Meditation, Yoga und gesunde Ernährung machen dich fit und bereiten dich auf die Nachmittage mit Pferd vor. Gleichgewicht, Feingefühl, Achtsamkeit stehen im Fokus. Bitte Reitausrüstung, Jeans oder Sportkleidung, feste Schuhe/Stiefel mitbringen. SL: Melina Chamunda Behrendt. MZ 483 €; DZ 564 €; EZ 648 €; Z/Womo 417 €

19.-21.6. Coaching und Meditation – Ein Zugang zur Kraft der Intuition

Einfach Spaß und doch erleuchtet! Du lernst eine neue Art des Meditierens und des Träumens kennen, Übungen, die Freude und Kreativität in dein Leben bringen. Erkenntnisse aus der Quantenphysik verknüpft mit psychologischen Methoden. Lass dich überraschen, was sich aus dir heraus zusammen mit anderen in die Welt hinein entfaltet. SL: Susanne Siringhaus. MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €

21.-23.6. Asana meditativ – mit Mantrabegleitung

Mantras, deren Rezitation und Begleitung sprechen Bewusstseinschichten an. Klang, Rhythmus und Melodie und langes Halten der Asanas verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Vorträge, Meditation, Mantra-Singen und –Rezitation, täglich 4-6 Stunden Asanas. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Devadas Mark Janku. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

21.-23.6. Die Biomechanik des Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Dank des Wissens um die Biomechanik, kannst du Bewegungsmöglichkeiten und –einschränkungen deiner Kursteilnehmer erkennen, exakt korrigieren und Alternativen anbieten. SL: Marc Gerson. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

21.-23.6. Yoga und achtsame Kommunikation

Lerne mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen, konflikt-auslösendes Verhalten konstruktiv ansprechen. Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg. SL: Krishnadas Matthias Faust. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

21.-28.6. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Anantharavi Thillainathan. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; Z/Womo 549 €



NEU 23.-28.6. Yoga Ferienwoche – Yoga und Natur

Eine Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Yoga, Meditation und Mantra-Singen. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

23.6.-30.6./5.7. Meditationskursleiter-Ausbildung

Du lernst Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. SL: Swami Divyananda. 23.-30.6.: MZ 675 €; DZ 789 €; EZ 907 €; Z/Womo 584 € 23.6.-5.7.: MZ 1.053 €; DZ 1.248 €; EZ 1.452 €; Z/Womo 897 €

28.-30.6. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormon yogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

28.-30.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €



30.6.-5.7. Ferienwoche mit Swami Yatidharmananda

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Yatidharmananda. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



30.6.-5.7. Meditation Intensiv Schweigend

Täglich lange Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Swami Divyananda. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €

30.6.-5.7. Yoga, Klang und Trance

Erfahre mit Klangyoga, Atmen mit AUM, Mantra-Singen, fließenden Yoga-Stellungen und kreativem Tanzen verschiedene Trance-Techniken. Ober-tonreiche Instrumente, wie Monochord, Gongs, Didgeridoo, Trommel, Shrutibox und Stimme führen dich in tiefere Bewusstseins-Ebenen, in denen du die Stille intensiver als gewohnt erfahren kannst. SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €

5.-7.7. Die Lebenstraum-Werkstatt – finde deine Berufung

Mit Hilfe von 8 Tools entdeckst du deine Überzeugungen und Lebensmotive und wie du Selbstsabotage-Muster überwindest. Du wirst dich stark und verbunden fühlen, wenn du weißt, was du zu geben bereit bist. Lerne deine Blockaden zu besiegen und finde Selbstmotivation, indem du erste Schritte in Richtung Zukunft planst! SL: Janaki Hofmann. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

5.-7.7. Neue Asanas unterrichten – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst die genaue Ansage, Ausführung, Korrektur und Wirkung vieler Asanas, die optimal in den Unterricht der Yoga Vidya-Reihe integriert werden können. SL: Hridaya Loosli. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

5.-7.7. Vipassana Meditation und sanfte Yoga Flows

Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas. Praktiziere Sitzmeditation, achtsame Körperarbeit, Entspannungs-, Atemtechniken und Body Scan. SL: Marco Büscher. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

5.-7.7. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Einblick in die verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Kalyani Friedrich. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; Z/Womo 115 €



7.-12.7. Mantra Sommer Festival

Verschiedene Mantramusiker, Klangarbeiter und Bhaktiyogis aus dem Umfeld von Yoga Vidya werden vor Ort sein und ein buntes Programm entstehen lassen: Lagerfeuersingen, Outdoor-Konzerte, Mantra-Yogastunden, Puja, Satsang, Klangtherapie, Harmoniumworkshop, Trommeln und vieles mehr. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €



12.-14.7. Chakra Meditation

Basierend auf den Lehren von Swami Satyananda Saraswati, einem Schüler von Swami Sivananda. Die Symbolik der Chakren für die Chakra Meditation ist die Lotusblüte und versinnbildlicht unser spirituelles Wachstum von den niedrigeren zu den höheren Bewusstseinsstadien. Lerne die Chakren zu verstehen und Sensibilität für sie zu entwickeln. Pranayama, Bandha, Mudras und Meditation. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 187 €; DZ 220 €; EZ 253 €; Z/Womo 162 €

12.-14.7. Hormon Yoga – Yoga in den Wechseljahren – Weiterbildung für Yogalehrer

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. SL: Brigitta Kraus.

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

12.-14.7. Inner Flow Vinyasa – Asanas in sanfter fließender Bewegung

Die intensiven Stunden sind wie ein ruhiger kraftvoller Fluss. Tauche ein und erlebe durch die meditative Annäherung an deine individuellen Leistungsgrenzen eine tiefe innere Stille. Erfahre diesen magischen Moment voller Fokus, Klarheit und vor allem Kraft - in der Bewusstheit, dass der Tänzer nicht vom Tanz zu trennen ist. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Marco Büscher.

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

12.-14.7. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. SL: Swami Divyananda

14.-19.7. Selbstheilung durch Pranaerweckung

Erhöhe dein Prana und bringe es ins Gleichgewicht durch einfache Pranayama-Übungen für überall und jederzeit. Erlerne einen besseren Umgang mit Schmerzen, eine Verminderung von Ängsten und erreiche ein subjektiv besseres Wohlergehen. Eine machtvolle Stärkung von Kreativität, Positivität und Energie. Unterrichtet von Dr. Nalini Sahay - Schülerin von Swami Satyananda Saraswati und praktizierende Psychologin. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €; Z/Womo 335 €

14.-19.7. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

14.-21.7. Atemkursleiter Ausbildung

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten.

SL: Swami Divyananda.

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

16.7. Guru Purnima

Der Vollmondtag des Guru. 18-22 Uhr.

SL: Swami Divyananda

19.-21.7. Meditationen aus dem Tantra

Hoch wirksame Techniken vermittelt von Dr. Nalini Sahay - direkte Schülerin von Swami Satyananda. Er hat die uralten Übungen so geformt, dass sie von jedem verstanden und praktiziert werden können. Sie verhelfen dir zu innerer Ruhe, Klarheit und einer Neuprogrammierung deines Geistes für ein gesundes und spirituelles Leben. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 187 €; DZ 220 €; EZ 253 €; Z/Womo 162 €

19.-21.7. Yin Yoga und Qi Gong

Übe die Yoga Vidya Grundreihe unter Yin Aspekten. Durch die weiche, passive, dehnde Ausführung sprichst du tiefe Muskel- und Gewebeschichten an und löst muskuläre und emotionale Blockaden. Ergänzt durch harmonisierende fließende Bewegungen des Qi Gong werden Yin und Yang wieder in Einklang gebracht. SL: Petra Summer.

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

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

19.-21.7. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Einblick in die verschiedenen Varianten der Yogalehrer/in Ausbildung und in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

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



21.-24.7. Weiterbildung für Yogalehrer – Flüchtlinge und traumatisierte Menschen unterrichten

Trauma-Sensitives Yoga für Flüchtlinge kann viel zur Heilung und Integration dieser Menschen beitragen. Unterrichtsinhalte und kritische Bereiche der Arbeit mit Traumatisierten. SL: Anandini Einsiedel.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

NEU 21.-26.7. Kirtan und Harmonium – Yogalehrer Weiterbildung

Du erhältst neben einem Repertoire an Kirtan Liedern wertvolle Erfahrungswerte und Tipps zum erfolgreichen Einsatz der Kirtan Musik im Yoga Unterricht, Satsang, bei Kirtan Abenden, Konzerten oder auch auf öffentlichen Plätzen. Verbessere dein Harmoniumspielen und erfahre mehr über die Hintergründe der Kirtana Bhakti Tradition. SL: Devadas Mark Janku.

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

21.-26.7. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

21.-26.7. Schamanismus, Naturspiritualität und Yoga im Westerwald

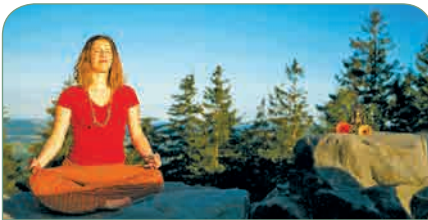
Spüre Herz-Öffnung, Heilung, Verbindung mit den Elementen und den Feinstoffwesen. Lerne Wahrnehmungsübungen und Natur-Rituale an Kraftplätzen in der Umgebung. Diese Praktiken werden dir auch künftig Erdung, Heilung und große Freude ermöglichen. SL: Satyadevi Bretz.

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

26.-28.7. Luna Yoga für die Frau

Luna Yoga ist eine lustvolle und heilsame Körperkunst. Bringe mehr Lebendigkeit in dein Becken. Die liebevolle Übungsweise ermöglicht dir eine intensivere und vielleicht neue Wahrnehmung deines Frau-Seins. Besonders geeignet bei Menstruationsbeschwerden, Myomen, Zysten, Erkrankungen der Sexualorgane. SL: Heike Steinert.

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



26.-28.7. Schamanischer Weg zu deiner Intuition

Lasse dich liebevoll von deiner Intuition führen. Die unendliche Kraft und das Wirken von Mutter Erde helfen dir, die Lichttore in eine höhere Bewusstseinsebene zu öffnen. Naturrituale, Yogaübungen und der Besuch von Kraftorten lassen deinen Geist ganz klar und rein werden, sodass du dich ganz auf deine Intuition verlassen kannst.

SL: Satyadevi Bretz.

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

26.-28.7. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

NEU 28.-31.7. Bhakti Yoga – ISKCON meets Yoga Vidya

Du wirst den Bezug auf die entsprechenden Stellen in den Büchern von Swami Sivananda nehmen sowie Parallelen zu anderen traditionellen Werken und Gelehrten aus der Bhakti Tradition ziehen, um vor allem die Praxis vom Bhakti Yoga in ihrer ganzen Fülle zu verstehen. SL: Dhira Nitai Das.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

28.7.-2.8. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



28.7.-4.8. Thai Yoga Massage Ausbildung

Lerne eine vollständige Ganzkörper-Thai-Yoga-Massage, sie auf die Bedürfnisse der Klienten abzustimmen, Variationen und aufbauende Positionen, Kontraindikationen. SL: Anne Wuchold.

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

28.7.-25.8. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga. SL: Swami Divyananda.

MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; Z/Womo 2.011 €



NEU 31.7.–2.8. Bhakti Yoga – Shrimad Bhagavatam

Ein Hauptwerk, auf dem Pfad vom Bhakti Yoga, vom großen Weisen Vyasa Deva – ein Kronjuwel der vedischen Literatur und natürlicher Kommentar zu Vedanta-Sutra. Lausche den bezaubernden Erzählungen über Krishna und seinen Avatara- Inkarnationen sowie vielen mystischen Yogis und heiligen Königen (raja-rishis). SL: Dhira Nitai Das. MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €

2.–4.8. Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen – Yogalehrer Weiterbildung

Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über bisheriges gelerntes Wissen hinaus. SL: Kay Hadamietz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

2.–4.8. Power Yoga Flow

Lerne eine besondere fließende Power Vinyasa Reihe mit 11 stehenden Asanas, 11 Rückbeugen und Sitzpositionen. Der Fokus liegt auf Kraft- und Ausdauerentwicklung sowie der Übung einer besonderen Atemtechnik (Ujjayi Pranayama). Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Dhira Nitai Das. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

4.–7.8. Breuss Massage Ausbildung

Einfache Massagegriffe für den Rücken, die du sofort im beruflichen und privaten Umfeld anwenden kannst. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 310 €; DZ 358 €; EZ 409 €; Z/Womo 270 €

4.–9.8. Asana Intensiv Bhagavad Gita und Vedanta und Hüfte mit Atman Shanti – Yogalehrer Weiterbildung

Tiefspirituelles Hatha Yoga für verschiedene Level. Viele Tipps und Tricks für die Gestaltung philosophischer Yogastunden. SL: Atman Shanti Hoche. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €



4.–9.8. Yoga Ferienwoche – Bhakti, Homa und Puja mit Swami Nivedanananda

Vielfältige, berührende indische Rituale und machtvolle klassische Veda-Mantra-Rezitationen. Erhalte tiefe Einblicke in gelebtes Bhakti Yoga. Erlebe jeden Tag einen authentischen indischen Swami und Meister. Lass dich inspirieren! Vielfältige Yogastunden, Vorträge und Entspannungsübungen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Nivedanananda. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

7.–9.8. Dein persönliches Mandala

Du zeichnest dein ganz persönliches Mandala, basierend auf deinem Geburtsdatum. Aus dieser Zahlenkombination ergeben sich einzigartige, persönliche geometrische Formen und Farben. Erfahre, wie zentrierend diese Arbeit auf deinen Geist wirkt. Begleitende Yogastunden und Vortrag über diese Ausdrucksform und ihre Bedeutung im Yoga. SL: Claudia Uckel. MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €

9.–11.8. Waldmeditationen

Nutze die kraftvolle Energie des naturbelassenen Waldes. Meditation in der Natur, von der äußeren in die innere Stille. Tägliche Yogastunden bereiten den Körper auf das stille Sitzen vor. SL: Ananda Hummer. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

9.–11.8. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst u.a. die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde. SL: Wolfgang Keßler. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

9.–11.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €



11.–16.8. Kundalini, Tantra & Yantra

Das Erwecken der Kundalini-Kraft ist der Schlüssel zum höheren Yoga, zu mehr Energie, größerer Erfüllung im Leben und spiritueller Erleuchtung. Swami Bodhichidananda als erfahrener Yogameister führt dich durch Theorie und Praxis des Kundalini Yoga und Tantra. Besonders: Visualisierung, Meditation, Arbeit mit Chakras, Nadis, Yantras, insbesondere mit dem Sri Yantra, dem höchsten und geheimsten aller Yantras, um die Shakti, die Kundalini Kraft zu erwecken. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda. MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €; Z/Womo 335 €

11.–16.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

11.–18.8. Gewaltfreie Kommunikation Kursleiter/in Ausbildung

Du lernst GFK selbst im beruflichen und privaten Umfeld erfolgreich einzusetzen. SL: Krishnadas Matthias Faust. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; Z/Womo 549 €

16.–18.8. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga, dem regenerativen „weiblichen“ Yogastil, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit und Entspannung. Als Yogalehrer Weiterbildung geeignet. SL: Arjuna Wings. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

16.–18.8. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Marco Büscher. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

16.–18.8. Yoga, Spirit & Nature

Wie kannst du dich und dein Leben wieder in Einklang mit der Natur und deinem wahren Selbst bringen? Wir praktizieren viel draußen – die optimale Umgebung, um Frieden und innere Einkehr zu finden. Ansätze der Integralen Theorie und des spirituellen und religiösen Naturalismus. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda. MZ 187 €; DZ 220 €; EZ 253 €; Z/Womo 162 €

18.–23.8. Kriya Yoga Intensiv

Einführung in Theorie, Tradition und Praxis des Kriya Yoga – Meditationspraxis eines höheren Zeitalters. U.a. „Das Prinzip der Meditation auf den Atem und die Praxis von Hamsa“ und „Anahata Shabdha – die Kraft von OM und Klang in der Meditation“ sowie ergänzende Yogastunden. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda. MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €; Z/Womo 335 €

18.–23.8. Vinyasa Flow – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst den Vinyasa Flow Yogastil zu praktizieren und zu unterrichten. Harmonisch-fließende Asanas. Aufbau und Struktur von Vinyasa Yoga Stunden. Einsatz von Musik und Mantras im Yoga Unterricht. SL: Marco Büscher. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €

18.–23.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

NEU 23.–25.8. Kirchwanderung und Yoga im Westerwald

Gönn dir ein Wochenende mit Yoga, Meditation und viel Zeit in der Natur. An diesen Tagen kannst du deine Wanderschuhe einpacken, denn wir werden zu wunderschönen Kirchen wandern. Bietet sich ein schönes Plätzchen, nutzen wir dieses für etwas Yoga Praxis. Täglich eine Yoga Stunde, morgens und abends Meditation und Mantra-Singen. SL: Satyam Joachim Clemens. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

23.–25.8. Kleiner Urlaub

Ein Wochenende zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr. SL: Kalyani Friedrich. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; Z/Womo 115 €

23.–25.8. Yoga für die Gelenke

Du arbeitest sanft und nachhaltig an der Belastungsfähigkeit und Beweglichkeit deiner Gelenke. Yoga-Atemübungen zur Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels. Mit praktischen Tipps für den Alltag. SL: Manuja Ferrari. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

23.-25.8. Yoga Vidya meets Ashtanga

Ashtanga („acht“) ist im Yogasutra des Patanjali der achttgliedrige Pfad zur Beherrschung des Geistes. Gleichzeitig ist Ashtanga Yoga als herausfordernde, dynamische Praxis bekannt, um auf allen Ebenen kräftiger und flexibler zu werden und zu wachsen. Beides erlebst du hier in philosophisch anspruchsvollen und dynamisch-kraftfordernden Yogasessions. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Kay Hadamietz.

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

24.8. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. SL: Swami Divyananda

25.-30.8. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Menschen kompetent in die Entspannung zu führen und sie zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Michael Josef Denis.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; Z/Womo 409 €

25.-30.8. In die Stille gehen - Retreat in der Natur

Äußere und innere Stille. Du wirst durch den Wald gehen und dich mit Themen und Aufgabenstellungen auseinandersetzen. Die Natur und das Alleinsein unterstützen dich in den Selbstfindungsprozessen, während die Gruppe dir einen Raum der Geborgenheit und Sicherheit bietet. SL: Ananda Hummer, Anne Heintze.

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



25.-30.8. Lachyoga

Lachyoga-Übungen sind fast wie dynamische Meditation, bei der du Kreislauf, Herz, Zwerchfell und weitere Muskeln trainierst. Lachen setzt Glückshormone frei und stärkt das Immunsystem. Mit Meditation und Yoga, Bewegung im Freien erlebst du Befreiung von Zwängen und Erholung. SL: Satyam Joachim Clemens.

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

25.-30.8. Yoga Ferienwoche - Mantras

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen, Yogastunden mit Mantra-Begleitung, gemeinsamen Kirtan- und Mantraworkshops. Urlaub einmal ganz anders - mit spiritueller Berührung, Tiefe und Herzensöffnung. SL: Devadas Mark Janku.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

30.8.-1.9. Business Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung

Einstiegs-/Orientierungsseminar. Biete Yoga aktiv in Unternehmen an. SL: Dr. Hans Kugler.

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



30.8.-1.9. Draußen im Westerwald - für Kinder von 6-12 Jahren

Jeden Tag Abenteuer! Gehe auf Schatzsuche im Wald und suche Naturmaterial, um daraus Kreatives herzustellen. Praktiziere Yoga in der Natur. Ganz wichtig: Wetterfeste Kleidung mitbringen (Regenhose, -jacke und wetterfeste Schuhe).

MZ 85 €; DZ 102 €; Z/Womo 64 €



30.8.-1.9. Rein in die Selbstliebe

Sich selbst wertzuschätzen ist das größte Geschenk! Nehme Abschied von alten Mustern wie Selbstmitleid und öffne dich für Herzensweite - das tiefe Gefühl, genau richtig zu sein. Selbstliebe bedeutet Verantwortung für sich selbst zu übernehmen - für Liebe, Kraft und Verbundenheit, die in dir steckt! Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Janaki Hofmann.

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

30.8.-1.9. Transformation durch Faszienarbeit und Klangmassage

Lerne mit Klangunterstützung das Loslassen in den Asanas. So kannst du die Energie spüren und in jeder Asana ein Stückchen näher zu dir selbst gelangen, bis du die Blockaden des Ego hinter dir lässt, und nicht mehr vom Wollen, Wünschen und Analysieren abgelenkt wirst. SL: Marc Gerson.

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

30.8.-1.9. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

1.-6.9. Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung

Praktische Beispielstunden, Übungsabfolgen und neue Forschungserkenntnisse. SL: Brigitta Kraus.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; Z/Womo 409 €

1.-6.9. Yoga Ferienwoche - Atemtechniken für das tägliche Leben

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Finde mit Yoga, Meditation, Workshops und Ausflügen in die schöne Umgebung zu innerer Ruhe. Lerne durch intensive Atemtechniken die frische Waldluft zu schätzen.

SL: Michael Josef Denis.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

1.-6.9. Yoga und Pferde - alles Glück dieser Erde

Lerne den Umgang mit Pferden auf einem traumhaften Hof mit artgerechter Haltung. Meditation, Yoga und gesunde Ernährung machen dich fit und bereiten dich auf die Nachmittage mit Pferd vor. Gleichgewicht, Feingefühl, Achtsamkeit stehen im Fokus. Bitte Reitausrüstung, Jeans oder Sportkleidung, feste Schuhe/Stiefel mitbringen. SL: Melina Chamunda Behrendt.

MZ 483 €; DZ 564 €; EZ 648 €; Z/Womo 417 €

6.-8.9. Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Ernährungs-, Wellness-Tipps, Kräuterkunde, Anleitung zur Selbstmassage, Yoga, Meditation und Mantra-Singen. SL: Shakti Csókás.

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

6.-8.9. Bewusstheit, Liebe und Präsenz

Erforsche auf eine weibliche Art, was dich im Innersten bewegt, was du brauchst, um felsenfest und federweich durchs Leben zu gehen. Entschleunige, werde bewusster und liebevoll präsent. Begegne dem Alltag mit mehr Freude, Kraft und Lebendigkeit. Mit Göttinnenarbeit, Chameli Ardagh's, Gewaltfreie Kommunikation, „Leben in Mitgefühl“, Satsang und Yoga.

SL: Lakshmi Devi Helm, Annett Zupke.

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



6.–8.9. Roll & Release – Faszientenspannung

Faszien, welche unsere Muskeln und Organe umschließen, sind wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit. Faszien speichern körperliche Blockaden und Ängste, Traumata, die durch spezielle Übungen losgelassen werden können und den körperlichen und emotionalen Energiefluss wieder in Harmonie bringen.

SL: Melina Chamunda Behrendt.

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



8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12:00 – 20:00 Uhr Singen von „Om Namoh Bhagavate Sivanandaya“, 19:00 Uhr Video über Swami Sivananda. 20:00 Uhr Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus seinem Leben.

SL: Swami Divyananda



8.–13.9. 5 Elemente Massage Ausbildung

Du lernst die jeweiligen Elemente zu stimulieren und zu harmonisieren und bekommst ein tiefes Verständnis, wie die Elemente das Leben und die Befindlichkeit des Menschen beeinflussen.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; Z/Womo 409 €

8.–13.9. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



8.–17.9. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1 – Raja Yoga

Raja Yoga (Yoga Sutras), Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga. Englisch mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Saradananda.

MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1.000 €; Z/Womo 582 €

13.–15.9. Ausrichtungsdynamik – verstehen und verdrehen

Die Ausrichtungsdynamik arbeitet mit Verschraubungen entlang der Körperachsen. Du löst ungesunde Haltungsmuster auf, schonst Gelenke und du achtest besonders auf anatomisch richtige Haltungen. Als Yogalehrer Weiterbildung geeignet.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

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



13.–15.9. Indische Schriften und Philosophiesysteme

Die wichtigsten Yogaschriften: Die 6 Darshanas. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.

SL: Bhakti Turnau.

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

13.–15.9. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

NEU 15.–18.9. Die Kunst der leisen Drehung

Widme dich der Kunst der Wirbelsäulendrehung in Verbindung mit der fast stillen Muskelanspannung in allen Körperlagen, mit und ohne Hilfsmittel, dynamisch und statisch durch viel Praxis und auch Theorie.

SL: Jana Ludwicki.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

15.–20.9. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

15.–20.9. Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Täglich Yoga und Meditation.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



18.9. Tag der Offenen Tür Haus Yoga Vidya Westerwald

Ablauf/Preise siehe Seite 119

18.–20.9. Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Lerne auf spielerische Weise, verschiedene Mantras und Kirtans mit Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten. Übe beim Satsang oder Mantra-Singen den Rhythmus zu geben, auf dem Musik aufbauen und schwingen kann.

SL: Bhajan Noam.

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €

20.–22.9. Asana Flow

Getragen vom Atemrhythmus werden Asanas miteinander verbunden – mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Lalita Furrer-Hübner.

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

20.–22.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20–40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.

SL: Swami Divyananda.

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



20.–22.9. Yoga mit Jugendlichen – Yogalehrer Weiterbildung

Lasse dich inspirieren und lerne Jugendliche zu unterrichten.

SL: Ramashakti Sikora.

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

27.–29.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20–40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.

SL: Swami Divyananda.

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

27.–29.9. Om Gam Ganapataye Namaha

In Meditationen und auch auf der malerischen Ebene wird Ganesha geradezu lebendig, spürbar und erfahrbar. Stärke deine Verbindung zu Ganesha, um tiefer in die Meditation zu finden. Was bedeuten Insignien, Farben und Haltungen? Möglichkeit zur Ganesha Mantra Einweihung und spiritueller Namensgebung.

SL: Claudia Uckel.

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

27.–29.9. Vinyasa Flow Mashup

Angelehnt an die Yoga Vidya Reihe werden Asanas auf harmonisch miteinander verbunden. Fließende Sequenzen dynamischer aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama, um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen.

SL: Marco Büscher.

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

27.–29.9. Yin Yoga – Muskeln entspannen, Faszien dehnen und loslassen

Lasse dich ohne bewusst-aktive Muskulatur in die Positionen hineinsinken. Eine sanfte Übungspraxis, mit kraftvoller Wirkung für die Dehnung der Muskulatur, der Faszien, die Gelenke und das Bindegewebe.

SL: Premajyoti Schumann.

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

29.9.–2.10. Kausal Massage

Lerne einfache Selbst-Massage-Techniken um alle Bereiche des Körpers zu ertasten, individuelle Blockaden zu finden und sie zu lösen. Wenn du im Alltag einer Situation begegnest, die deine Blockaden-Muster aktiviert, kannst du unmittelbar reagieren und sie gar nicht erst entstehen lassen.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

29.9.–4.10. Dana® Aerial Yoga

Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wobei du das eigene Körpergewicht abgibst. Vertiefe Flexibilität und Stärkung deines Körpers.

SL: Dhanya Daniela Meggers.

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





29.9.–4./6./11.10. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Vertiefe kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga. Starte deinen Morgen mit Satsang, Vortrag und Yoga. Nach dem Brunch darfst du deine Energie an der frischen Luft ausleben. Leiste mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Mehrbettzimmer.

29.9.–4.10. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

29.9.–4.10. Yoga Nidra – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Yoga Nidra Tiefenentspannungen nach Swami Satyananda weiterzugeben.

SL: Michael Büchel.

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



29.9.–8.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma

Yoga Basis. Englisch mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Nivedanananda



2.–4.10. Bewusstseins-techniken aus dem Vijnana Bhairava Tantra

Benutze alle Sinne, um durch Achtsamkeits- und Meditationstechniken den Schleier der materiellen Welt zu lüften und hinter allen Erscheinungen reines Bewusstsein – dein wahres Selbst – zu entdecken. Verschiedene tantrische meditative Techniken und praktische Übungen. SL: Dr. phil. Oliver Hahn.

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €

4.–6.10. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Vertiefe kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga. Starte deinen Morgen mit Satsang, Vortrag und Yoga. Nach dem Brunch darfst du deine Energie an der frischen Luft ausleben. Leiste mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Mehrbettzimmer.

4.–6.10. Meditation Intensiv Schweigend

Täglich lange Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Swami Divyananda.

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



4.–6.10. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Körperliche und emotionale Anspannung führt bei vielen Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führt zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. Lerne durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Yogalehrer Weiterbildung geeignet.

SL: Charry Devi Ruiz.

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

4.–6.10. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

6.–11.10. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Vertiefe kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga. Starte deinen Morgen mit Satsang, Vortrag und Yoga. Nach dem Brunch darfst du deine Energie an der frischen Luft ausleben. Leiste mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Mehrbettzimmer.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

6.–11.10. Rebirthing und Holotropes Atmen

Komme mittels Übungen aus Atemtherapie, Rebirthing, „Holotropes Atmen“ und „Erfahrbare Atem“ nach Ilse Middendorf wieder in einen natürlichen Fluss und löse emotionale und geistige Blockaden. Mit Yoga können hierbei heilsame Reinigungs- und Läuterungsprozesse geschehen. SL: Ananda Hummer, Anne Heintze.

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

6.–11.10. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

9.–11.10. Das Ego aus yogischer Sicht

Du kannst erforschen, was das Ego ist, wie es sich äußert, sich ständig wandelt, dir auf deinem inneren Weg nützt oder schadet. Hierbei bietet uns die Yogatradition wertvolle Einsichten und Hilfestellungen, denn die Yogis haben über Jahrtausende hinweg mit dem Ego experimentiert, um es schließlich zu transzendieren und sich völlig im Selbst zu verankern. SL: Dr. phil. Oliver Hahn.

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €

11.–13.10. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen.

SL: Swami Divyananda.

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



11.–13.10. Thai und Fly

Erfahre das gegenseitige Geben und Nehmen ganz ohne Erwartungen und Druck. Das Fliegen bietet die Möglichkeit, mit Hilfe eines Partners Yoga in einer anderen Intensität und Dynamik zu erleben. Ergänze die Praxis durch die Begegnung in der Ayur-Thaimassage, um dich rundum wohl zu fühlen. SL: Radhika Siegenbruk.

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

11.–13.10. Töchter, Mütter, Enkelinnen – Heilung der Weiblichkeit im schamanischen Kontext

Im Herzen jeder Frau wohnt eine weise Ur-Schamanin mit viel spirituellem Tiefgang. Dieser heilsamen Energie geben wir durch machtvolle schamanische Techniken genügend Frei- und Heilraum. Bitte mitbringen: kleiner Taschenspiegel, Buntstifte, Fotos/Gegenstände „deiner Frauen“, z.B. Oma; Räucherwerk, Rassel, Trommel, Orakelkarten, Gegenstände wie Federn, Steine, Muscheln.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

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

NEU 13.–16.10. Yoga für Frauen in den Wechseljahren

Praktische Tipps und Übungen für den Alltag. Yoga Techniken zur Reinigung. Neue Ressourcen entdecken. Liebevoller und bewusster Umgang mit Gefühlen. Wir kreieren heilige Räume für einen einfühlsamen Austausch in der Gruppe. Gegenseitige Unterstützung und Berührung in Massagen, Bodywork, Hormon Yoga, meditativem Singen und Stille. Individuelles Coaching möglich. SL: Vesna Veberic.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

13.–18.10. Metta, Vipassana und sanfte Yoga Flows

Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte, mit Achtsamkeit und herzöffnendem Mantra Yoga. Wir alle können mit Liebe, Mitgefühl und Weisheit leben, aber wie? In Vipassana schulst du Achtsamkeit und Sammlung auf allen Ebenen deines Bewusstseins. Die Metta Meditation schafft die Basis für harmonische Beziehungen. SL: Marco Büscher.

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

13.–18.10. Yoga Ferienwoche – Reinigung durch die Shat-Kriyas

Die Shat-Kriyas befreien den Körper von Schlacken und Giften. Das Nervensystem wird positiv beeinflusst, das Immunsystem gestärkt. Du übst Reinigungstechniken, die für den westlichen Alltag praktikabel sind. Zusätzlich lernst du Shank Prakshalana, die vollständige Darmreinigung. Intensive Reinigung des Systems in Verbindung mit dem Programm einer Yoga Ferienwoche erfrischt, verjüngt und harmonisiert dich. SL: Swami Divyananda.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



18.–20.10. Mantra Singen und Yoga – Freude im Herzen

Klassisch indische Nada Klänge entführen dich tief in dein Herz. Ruhige Mantra Musik oder Latino Rhythmen erfrischen die Seele. Ausreichend Theorie und Praxis, wie Mantra Musik gestaltet wird: Mantras und Chakras, Stimmübungen für Nada Klänge und indische Musikskala, Rhythmus Übungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde. SL: Gruppe Mudita. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

18.–20.10. Meditation Intensiv Schweigend

Täglich lange Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Swami Divyananda. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

18.–20.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

NEU 20.–25.10. Heil- und Reinigungsfasten

Der Körper ist auf Nahrungsenthaltung eingestellt und reagiert mit Gesundheit. Fasten entlastet, entschlackt und reinigt den Organismus. In Begleitung einer erfahrenen Fastenleiterin wirst du dich nicht nur über eine schönere Haut und schlankere Figur freuen, sondern auch Fastenkrisen zu überstehen lernen. Hinterher wirst du dich rundum wohl und glücklich fühlen. SL: Premajyoti Schumann. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €

20.–25.10. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Erlerne den Yin Yoga Stil in all seinen Aspekten, in Theorie und Praxis. SL: Shanti Wade. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €

NEU 20.–25.10. Yoga bei Hochsensibilität

Hochsensibilität hat viele Vorteile und ist eine besondere Gabe. Das stellt in der schnelllebigen und reizüberflutenden Zeit eine Herausforderung dar. Wie kann Yoga und Meditation dabei helfen? Undogmatischer, lebensbejahender Yoga, Heilräume kreieren, innerlich zur Stille kommen, den Geist entschleunigen. Annahme eigener Grenzen, Selbstvertrauen und Selbstliebe stärken. SL: Vesna Veberic. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €

20.–25.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €



25.–27.10. 3 Körper und 5 Hüllen in der Asanapraxis

Erfahre die Lehre von den 3 Shariras und 5 Koshas direkt in deiner Asanapraxis. Zunächst lernst du, die grobe Ebene der Annamaya Kosha in der Asana zu beruhigen; dann deinen Energiekörper systematisch in Asana und Pranayama zu erfahren, wonach du die emotionale, intellektuelle und Wonnehülle in deinem Geist zu unterscheiden lernst. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; Z/Womo 115 €

25.–27.10. Anatomie und Physiologie für Yogalehrer

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe und Muskeln. Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung. SL: Ramashakti Sikora. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

25.–27.10. Entschleunigen mit Yin Yoga

Tauche ein in die stille heilsame Welt. Mit Unterstützung von Hilfsmitteln werden Positionen entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder und Gelenke, sanft gedehnt. Gewebespannungen und energetische Blockaden lösen sich, die Lebensenergie fließt wieder. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Shanti Wade. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

25.10.–1.11. Yoga Personaltrainer Ausbildung

Du lernst die richtige Methode für die individuelle Konstitution zu entwickeln und mit Yoga Entspannung oder Therapie, Kraft- oder Ausdauertraining anzubieten. SL: Kay Hadamietz. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €; Z/Womo 549 €



27.10. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen. SL: Swami Divyananda

27.–30.10. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit und ihre Wirkungen. Gehe befreiter und mit mehr Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen. SL: Katrin Harnob. MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

27.10.–1.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

NEU 30.10.–1.11. Yoga für die Gelenke – Yogalehrer Weiterbildung

Therapeutische Übungsreihen zur Flexibilisierung, Verbesserungen oder Auflösung von Gelenkproblemen. Wissenschaftliche Erkenntnisse verbunden mit klassischen Yogastilen. Theorie und Praxis. SL: Manuja Ferrari. MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €



1.-3.11. Meditation Intensiv Schweigend

Täglich lange Meditationssitzungen, zwei Yoga-stunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Swami Divyananda.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

1.-3.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €



1.-8.11. Shiatsu Massage Ausbildung

Lerne 4 grundlegende Shiatsu-Ganzkörperbehandlungen.
SL: Ismail Wasawari.
MZ 639 €; DZ 754 €; EZ 873 €; Z/Womo 549 €

3.-8.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

8.-10.11. Faszientraining gegen Rückenschmerzen

In einfachen wirkungsvollen Übungen integrierst du die neuesten Erkenntnisse über Faszien in deine Yoga-Praxis. Du stärkst, dehnt und entspannt deinen Körper und kannst so Haltungsschäden und Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen entlang der Wirbelsäule lindern. Bitte mitbringen: Faszienrolle und Tennisball.
SL: Brigitta Kraus.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

8.-10.11. Sanskrit

Lerne die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen (Devanagari). Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache.
SL: Dr. phil. Oliver Hahn.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €



10.-15.11. Yoga Ferienwoche – Musikalisch Meditativ

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen, Musik etc. Jede Asana wird von Musik, Mantra Gesang und anderen Klängen auf deiner Reise nach innen begleitet.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

15.-17.11. Hatha Yoga und Sport – Yogalehrer Weiterbildung

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichts von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining.
SL: Bhakti Turnau.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

15.-17.11. Mich selbst liebevoll annehmen

Lerne in einen einfühlsamen Kontakt mit dir selbst zu gehen und deine Bedürfnisse zu erforschen. Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, Elemente der Achtsamkeit, Meditation und Yoga fließen harmonisch ineinander.
SL: Lakshmi Devi Helm.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €



15.-17.11. Therapeutisches Yoga und Qi Gong

Therapeutische Yogastunden für Öffnung, Dehnung, Kräftigung und Harmonie. Individuell angepasste Bewegungen, sanfte Korrekturen, kleine Einheiten aus dem Qi Gong, um die Lebenskraft zu stärken und die Balance zwischen Yin und Yang wieder zu finden. SL: Petra Summer.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

15.-17.11. Vipassana Meditation und sanfte Yoga Flows

Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas. Praktiziere Sitzmeditation, achtsame Körperarbeit, Entspannungs-, Atemtechniken und Body Scan.
SL: Marco Büscher.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

17.-22.11. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Menschen kompetent in die Entspannung zu führen und sie zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Michael Josef Denis.
MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; Z/Womo 409 €

17.-22.11. Spirituelles Retreat mit Swami Divyananda auf Spendenbasis

Ziehe dich aus dem Alltag in die Stille und Abgeschiedenheit des idyllisch gelegenen Ashrams zur vertieften Meditations- und Yogapraxis zurück. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Swami Divyananda

17.-22.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

22.-24.11. Sanskrit

Lerne die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen (Devanagari). Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache.
SL: Bhakti Turnau.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

22.-24.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

22.-24.11. Yoga für Rückbildung nach Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung

Rückbildungsyoga hilft, Körper und Geist in der Zeit nach der Geburt zu zentrieren, den Körper sanft und schonend zu kräftigen und den Beckenboden aufzubauen. SL: Susanne von Somm.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

24.-29.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

29.11.–1.12. Hormonyoga in den Wechseljahren oder bei Kinderwunsch

Mit gezielten Übungen nach Dinah Rodrigues – Begründerin der „Yoga Hormon Therapie“ – begnügt du bewusst den Wechseljahren und ihren Begleiterscheinungen. Verbessere die körpereigene Hormonbalance. Hilft auch bei Kinderwunsch.
SL: Brigitta Kraus.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

29.11.–1.12. Sanskrit

Lerne die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen (Devanagari). Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache.
SL: Prof. Dr. Catharina Kiehle.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

29.11.–1.12. Yoga und die Spiralen im Körper

Beleuchte Spiralen: als universelles Prinzip der Natur und im Körper z.B. im Aufbau der Muskeln, Positionierung von Knochen und Gelenken. Erhalte mehr Stabilität, Leichtigkeit und harmonische Bewegungsabläufe in den Asanas.
SL: Caroline de Jong.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €



1.–6.12. Schweige Retreat

Stille – Schweigen – Sein. Eingebettet in die wunderschöne Natur findest du Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Mantra-Singen, Yogastunden und intensives Schweigen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Maheshwara Mario Illgen.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €

1.–6.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

6.–8.12. Yoga und achtsame Kommunikation

Lerne dich und deine Mitmenschen wertschätzend anzunehmen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, Bitten und konfliktauslösendes Verhalten klar und konstruktiv ansprechen. Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. Rosenberg. SL: Krishnadas Matthias Faust.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

6.–8.12. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; Z/Womo 106 €

8.–13.12. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren des im Mittelstufen Seminar Gelernten mit viel Praxis - für noch tiefere, bewusstseinsweiternde Erfahrungen. Lade dich so richtig auf mit Energie, fühle dich mit dem Kosmischen verbunden und entwickle spirituelle Kraft im Alltag! SL: Swami Divyananda.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

8.–13.12. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

13.–15.12. Räkel Yoga

Du nutzt den natürlichen Räkel Reflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst. SL: Erkan Batmaz.

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

20.–22.12. Mantra-Singen mit Herz

Swami Sivananda sagt: „Bhakti ist die angenehme, ebene, direkte Straße zu Gott.“ Und: „Wer Mantras singt, vergisst Körper und Geist.“ Lasse dich bezaubern und öffne dein Herz. Erlebe Freude und Liebe. Dein Instrument ist willkommen. SL: Marco Büscher.

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

20.–25.12. Weihnachtsretreat

Zeit für stille Einkehr und kindliches Staunen. Öffne dein Herz durch Meditationen, Atemübungen, Rituale, Tanz und Weisheitsgeschichten. Entdecke jenen unverletzlichen Ort des Friedens, der Stille und des Lichts in dir. SL: Bhajan Noam.

MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; Z/Womo 337 €



22.–25.12. Der Weg des Herzens

Viele praktische Übungen zur Herzöffnung und Heilung aus Yoga, Buddhismus und energetischer Heilarbeit. Entwickle Achtsamkeit, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit im Alltag.

SL: Marco Büscher.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

NEU 22.–25.12. Krippenwanderung

Entspanne im ruhigen familiären Ashram vom Alltag. Ausflug zum Krippendorf Waldbreitbach (u.a. weltweit größte Naturwurzelpyramide und ca. 5 m hohe Weihnachtspyramide). Heiligabend feiern wir gemeinsam mit Weihnachtsliedern, Kirtan und Mitternachtsmeditation unterm Tannenbaum.

SL: Satyam Joachim Clemens.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

22.–25./27.12. Weihnachten im Ashram

Wir feiern gemeinsam und besinnen uns auf die Bergpredigt und das tiefe Wesen des Festes. Singe und bete in winterlicher Ruhe. Yoga und Wanderungen. SL: Swami Divyananda.

22.-25.12.: MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

22.-27.12.: MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €

22.–27.12. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

24.–25.12. Weihnachtsfeier

Vielseitiges Programm: Yoga, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder, spiritueller Kurz-Vortrag, Mantra-Konzert, Kerzenlicht-Zeremonie, Mitternachtsmeditation, Überraschungen. Tauche ein in die Freude und Tiefe der Spiritualität. Ab 16:00 Uhr. SL: Swami Divyananda.

MZ 72 €; DZ 88 €; EZ 105 €;

Z/Womo/ohne Übernachtung 37 €

25.–27.12. Weihnachten im Ashram

Wir feiern gemeinsam und besinnen uns auf die Bergpredigt und das tiefe Wesen des Festes. Singe und bete in winterlicher Ruhe. Yoga und Wanderungen. SL: Swami Divyananda.

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €

25.–27.12. Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Finde deine innere Mitte durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Kraft. Meditation und Mantra-Singen, täglich 4–6 Stunden Asanas. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

MZ 128 €; DZ 160 €; EZ 194 €; Z/Womo 102 €

27.–29.12.19/1.1.20 Asana intensiv

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. SL: Hridaya Loosli.

27.-29.12.: MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; Z/Womo 115 €

27.12.19-1.1.20: MZ 333 €; DZ 415 €; EZ 500 €;

Z/Womo 268 €

27.–29.12. Autogene Entspannung

Vertiefe deine Entspannungspraxis. Finde in die Ruhe und geführte Entspannung u.a. mit einfachen Phantasieren und Imaginationen anzuleiten. SL: Roswitha Breitkopf.

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

27.–31.12. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Evelyn Marras.

MZ 156 €; DZ 188 €; Z/Womo 113 €

NEU 27.–29.12. Meditation und Qi Gong

Einführung in die zahlreichen Aspekte der Meditation verbunden mit den acht edlen Übungen aus dem Qi Gong. Entspanne und lade dich mit neuer Kraft und Positivität auf. Lerne Achtsamkeits- und Aufladeübungen. SL: Michael Büchel.

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



27.12.19–1.1.20 Mantras, Kirtans und Bhajans

Erfahre die Sprache des Herzens durch hingebungsvolles Singen. Mit wachsendem Verständnis und praktischem Tun intensivierst du vor allem das innere Erleben. SL: Sundaram.

MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; Z/Womo 337 €

29.12.19–1.1.20 Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Lerne auf spielerische Weise, verschiedene Mantras und Kirtans mit Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten. Übe beim Satsang oder Mantra-Singen den Rhythmus zu geben, auf der Musik aufbauen und schwingen kann.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

NEU 29.12.19–1./3.1.20 Yoga Ferienwoche – Entspannt ins Neue Jahr

Verbringe den Jahreswechsel im ruhigen und familiären Haus. Vorträge, Meditation, Satsang, Yoga, Spaziergang, Massage Workshop und vieles mehr. Erlebe zu Silvester Sundaram und öffne dein Herz beim täglichen Mantra-Singen. So kann das neue Jahr gut starten.

29.12.19-1.1.20:

MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; Z/Womo 152 €

29.12.19-3.1.20:

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

29.12.19–1.1.20 Asana intensiv

Du praktizierst 4–6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. SL: Hridaya Loosli.

MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €; Z/Womo 152 €

31.12.19–1.1.20 Silvester/Neujahr

Ab 18:00 Uhr Festessen, Meditation und Mantra-Singen, Puja und Homa. SL: Swami Divyananda.

MZ 72 €; DZ 88 €; EZ 105 €;

Z/Womo/ohne Übernachtung 37 €

31.12.19–1.1.20 Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Evelyn Marras.

MZ 36 €; DZ 44 €; Z/Womo 25 €

29.12.19–3.1.20 Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; Z/Womo 254 €

YOGA VIDYA

Nordsee

Seminarprogramm

Wiarder Altendeich 10

26434 Horumersiel

Tel. 04426/904161-0 Fax -40

nordsee@yoga-vidya.de

yoga-vidya.de/nordsee



Das Yoga-Seminarhaus am Meer

Yoga am Meer – frische Luft und weiter Blick

Unser Seminarhaus an der Nordsee mit dem Charme des Wattenmeeres hat sich zu einem sympathischen Ferienashram entwickelt. Am Rande des Nordseeheilbads Horumersiel im Wangerland gelegen, 2,5 km zum Strand, bietet es dir mit vielfältigem Programm im familiären Ambiente optimale Voraussetzungen, dich zu erholen und aufzutanken. Lichtdurchflutete Yogaräume stehen für die Praxis zur Verfügung, der Hauptraum bietet einen herrlichen Blick auf die Landschaft. Besonders beliebt sind die Nordsee Specials, die im Programm hervorgehoben sind.

Die frische, klare Nordseeluft vitalisiert und energetisiert

Mit Yoga, Atemübungen, Meditation und Wandern am Meer können sich Körper, Geist und Seele ideal erholen und aufladen. Nach einem Yoga-Aufenthalt am Meer bist du voller Energie und Positivität, bereit, den Alltag mit neuer Kraft zu meistern.

- Genieße die familiäre, spirituelle, naturnahe Atmosphäre!
- Erlebe das wohltuende Reizklima der Nordsee: Die salzige Nordseebrandung, das Watt und der pollenfreie Seewind wecken die Lebensgeister.
- Erkunde das wunderschöne Friesenstädtchen Horumersiel. Horumersiel-Schillig hat den größten Strand Frieslands!
- Trinke gemütlich einen Tee in unserem Yoga Shop.
- Gern bist du als 50 % Mithelfer willkommen.

Unterbringung:

Es gibt 47 Zimmer, teilweise mit Dusche/WC. Zusätzliche Badezimmer sind auf den Etagen. Neben den Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern sowie Schlafsälen gibt es als Attraktion ein kleines Hexenhäuschen am Rande unserer Zeltwiese. 2 Wohnmobilplätze, 2 Tierfreundezimmer und 2 Allergikerzimmer runden unser Angebot ab.

Die Kurtaxe*, die bei Ankunft an der Rezeption bezahlt wird, bietet viele Vorteile: u.a. kostenloser Eintritt in die Strandbäder, kostenloses Parken (außer Parkplatz Friesentherme), 25 % Ermäßigung in der Frieslandtherme.

**In der Hochsaison (1.7.-31.8.)
gelten Saisonpreise.**

*Kurtaxe für 2019 (Stand Sept. 2018):
1.4.-31.10. 1,50 € pro Tag, 1.11.-31.3. 0,50 € pro Tag




yoga-vidya.de/nordsee

4.-6.1. Kundalini Yoga Einführung
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis.
Siehe S. 9.
MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z 115 €

4.-6.1. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

6.-11.1. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €


 **6.-13./18.1. Meditationskursleiter - Ausbildung**
Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. SL: Ananda Schaak.
6.-13.1.: MZ 675 €; DZ 789 €; EZ 907 €; S/Z 584 €
6.-18.1.: MZ 1.053 €; DZ 1.248 €; EZ 1.452 €; S/Z 897 €

11.-13.1. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

13.-18.1. Meditation Intensiv Schweigend
Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst und tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.
SL: Ananda Schaak.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €


13.-18.1. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €



 **18.-20.1. Yoga - Entwicklung durch frühe Bewegungsmuster**
Als kleines Kind hast du Entwicklungsschritte gemacht, die sich auch in bestimmten Bewegungsmustern äußerten. Durchlaufe diese Schritte erneut und beschäftige dich wieder mit den Entwicklungsphasen. Bereichere den natürlichen Fluss deines Lebens und deine Kreativität. Themen: Stabilität/Mobilität, Erdung, Atem, Funktion/Expression, Initiation, Bewegung und Motorik, Gespräche. SL: Jörg Müller.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

18.-20.1. Raja Yoga 3
Der Yoga der Geisteskontrolle. Wir besprechen das 3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali. Bei den Unterrichtstechniken lernst du: Vortragstechnik, Gruppenleitung. SL: Anandas Büsseler.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

18.-20.1. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

 **1.-3.2. Krieger des Lichts - vom Opfer zum Schöpfer**
Du bist Meister deines Schicksals! Je mehr du in Kontakt mit deinem höchsten Selbst kommst, desto mehr Licht manifestiert sich in deinem Leben. Du hast die Kraft, die Zusammenbrüche in Durchbrüche zu verwandeln! Das Seminar wird eine neue Dimension in deinem Leben öffnen, die du vorher nicht kanntest. SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

1.-3.2. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

3.-8.2. Schweigertret an der Nordsee
Rückzug aus dem Alltag. Ein In-Sich-Gehen und Sich-Finden. Neue Eingebungen schöpfen aus der Stille. Einsame Spaziergänge an der Nordsee in der mit Prana aufgeladenen frischen Seeluft. Meditations-sitzungen mit inspirierender Thematik, dazu Hatha-Yoga Praxis und Mantra-Singen.
SL: Pranava Heinz Pauly.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €



3.-8.2. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €



8.-10.2. Yoga und achtsame Kommunikation
Lerne, mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen, konfliktauslösendes Verhalten konstruktiv ansprechen. Dabei werden dir die theoretischen Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg vermittelt und mit praktischen Übungen abgerundet.
SL: Krishnadas Matthias Faust.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

8.-10.2. Korrekturen und Hilfestellungen - Yogalehrer Weiterbildung
Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein. Schärfe deinen „diagnostischen Blick“. SL: Savitri Retat.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

8.-10.2. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

  **10.-15.2. Mudras, Yoga und Entspannung**
Was sind Mudras? Welche Wirkungen üben sie auf uns aus? Du lernst verschiedene Mudras (mystische Stellung der Hände) kennen und praktizieren. Diese Mudras werden in den gemeinsamen Yogastunden mit den Entspannungstechniken kombiniert. Steigere deine innere Stärke und Vitalität.
SL: Krishnashakti Stiboy.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

10.-15.2. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

15.-17.2. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

15.-24.2. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1 - Raja Yoga
Raja Yoga (Yoga Sutras), Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga.
SL: Ananda Schaak.
MZ 700 €; DZ 848 €; EZ 1.000 €; S/Z 582 €

17.-22.2. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

22.-24.2. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €



24.2.-1.3. Die befreite Frau - Frauen-Ferienwoche
Tanke neue Kraft und befreie die glückliche Frau in dir. Im geschützten Raum und einer wohlwollenden Schwesternschaft befreist du dich von Blockaden und wirst wieder zu einer strahlenden Königin, die sich selbst mutig heilt, dadurch ihr Umfeld und diesen Planeten. Persönlichkeits-training, Ausflüge in die Natur, Yogastunden u.v.m. Auf Wunsch Einzelmassagen extra buchbar.
SL: Birgit Rüger.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

24.2.-1.3. Yoga Ferienwoche
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €



1.-3.3. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe besonders unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Pranava Heinz Pauly.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

1.-3.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

3.-8.3. Rückenyoga-Woche zum Wohlfühlen

Du wirst viel entspannen, in deinen Körper horchen und ihn kräftigen. Im Loslassen in den Asanas erspürst du verspannte Muskeln und Gedanken und lernst, die Ursachen zu erkennen und auf sie einzugehen. Steigere deine Flexibilität mit kurzen Trainingssequenzen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. SL: Pranava Heinz Pauly.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €

3.-8.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

4.-5.3. Shivaratri- Feier

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen.
MZ 51 €; DZ 67 €; EZ 84 €; S/Z 38 €



8.-10.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Du bekommst das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Ananda Schaak.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

8.-10.3. Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung

Erfreue dich deines Lebens und entgehe dem Stress. Du erhältst tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda Yoga Tradition. Dein sich entspannender Körper und Geist erlauben dir tief nach Innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen und dein kreatives Potential zu entfalten.
SL: Michael Büchel.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

8.-10.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
SL: Parashakti Küttner.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

10.-15.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S.6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

10.-15.3. Yoga Wohlfühlwoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen und Vorträgen. SL: Birgit Rüger.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €



15.-17.3. Mantra-Singen mit Herz

Mantra-Singen ist Bhakti Yoga. Swami Sivananda sagt: „Bhakti ist die angenehme, ebene, direkte Straße zu Gott.“ Und: „Wer Mantras singt, vergisst Körper und Geist.“ Lasse dich bezaubern, dein Herz öffnen und singe einfach. Erlebe Freude und Liebe. Für alle, die gerne singen, mehr über Mantras erfahren wollen oder einfach neugierig sind. Dein Instrument ist willkommen. SL: Devadas Mark Janku.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €



15.-17.3. Indische Schriften und Philosophiesysteme

Die wichtigsten Yogaschriften: Die 6 Darshanas. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger. Yoga für den Rücken. SL: Rama Haßmann.

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

15.-17.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

17.-22.3. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z 409 €

17.-22.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

**22.-24.3. Ausrichtung nach dem Spiralprinzip**

Dreh dich in Spiralen und Loops zu einer gesunden Körperhaltung. Einfache Yogaübungen verknüpft mit anatomischen Erkenntnissen. Die Ausrichtungsdynamik arbeitet mit Verschraubungen entlang der Körperachsen. Du löst ungesunde Haltungsmuster auf, schonst Gelenke und du achtest besonders auf anatomisch richtige Haltungen. SL: Jnanadev Wallaschkowski.

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

22.-24.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

**22.-24.3. Yoga und Sanyojana**

Der Mensch ist in unseren gesellschaftlichen Strukturen festen Formen und Bewegungsabläufen unterworfen. Durch diese Strukturen stehen Haltungen und Bewegungen oft nicht mehr im Fluss mit dem, was aus dir selbst kommt. Du lernst, zu deinen ursprünglichen willkürlichen Bewegungen zurückzufinden. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Jörg Müller.

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

24.-29.3. Fit in den Frühling – Entschlacken mit Ayurveda Fasten

Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. 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. SL: Ananda Schaak.

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

**24.3. Tag der offenen Tür – Haus Yoga Vidya Nordsee**

Ab 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen. Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe, Yogavorführung, Einführung in Yoga, Meditation, Mantra-Singen. Leckeres Vollwertbuffet. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst:

MZ 51 €, DZ 67 €, EZ 84 €, S/Z 38 €.

Nur Satsang und Übernachtung: MZ 26 €, DZ 34 €, EZ 42 €, S/Z 19 €.

24.-29.3. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

**29.-31.3. Harmonium Lernseminar**

Lerne Harmoniumspielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.

SL: Jürgen Wade.

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

29.-31.3. Yoga für den kühlen Kopf

Du brauchst Anregungen und Techniken für einen freien Kopf? Yoga ist ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Du lernst Yoga-Techniken, die besonders wirkungsvoll sind bei Stresssymptomen wie Nackenverspannungen, Kopfschmerz und Schlafstörungen und verstehst die physiologischen Vorgänge dieser Störungen. SL: Pranava Heinz Pauly.

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

29.-31.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

**31.3.-3.4. Frei von Ärger, Angst und Wut**

Mit systematischem Wissen über die Kunst des Lebens findest du Antworten über dich selbst, Gott und die Welt.

Dabei geht es auch um Freiheit von den eigenen Begrenzungen, von Trauer und Isolation, von Wünschen und inneren Zwängen sowie von den Dingen, die uns daran hindern, einfach glücklich und zufrieden zu sein. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z 188 €

31.3.-5.4. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

**5.-7.4. Nordsee Special: Yoga Lam Wirbelsäulentherapie**

Effektive und zugängliche Techniken zur Erhaltung und Wiederherstellung deiner Gesundheit. Du übst Techniken aus den Bereichen des Yoga, der Natur- und Reflextherapie, der Volksmedizin und der Selbstregulation. Dadurch kann körperliche und geistige Regeneration stattfinden und du lernst, sie langfristig in dein Leben zu integrieren. Russisch mit deutscher Übersetzung. SL: Andrei Lobanov.

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

5.-7.4. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

5.-7.4. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Nirmala Erös.

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

7.-12.4. Atemferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Finde mit Yoga, Meditation, Workshops und Ausflügen zu deiner inneren Ruhe und lerne durch intensive Atemtechniken die frische Allgäu- oder Nordseeeluft auf besondere Weise zu schätzen. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

7.-12.4. Mit Yoga in die weibliche Harmonie und Einheit an der Nordsee

Nur für Frauen - Neue Kraft tanken an der Nordsee. Sanfte, harmonisch-fließende Yoga Abfolgen füllen den Raum mit Magie. Finde den Zugang zu dir selbst durch Konzentration, spüren, atmen, Körper-Seelen-Geist Übungen mit der Unterstützung von Musik, Klangschalen, Tönen, Singen, Tiefenentspannung. Ayurveda Massagen vor Ort extra buchbar. SL: Birgit Rüger.

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

7.-12.4. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

**12.-14.4. Wege zum alten Frauenwissen**

Zum alten Frauenwissen gehören Pflege und Heilung auf der Grundlage des überlieferten Kräuterwissens, durch die Kraft deiner Hände, Bilder, Lieder und Worte. Auf schamanischen Reisen findest du Wege zu diesem alten Frauenwissen in dir. Alles, was wir tun, ist so gestaltet, dass du es in deinem Alltag selbst anwenden und für dich weiterentwickeln kannst. SL: Ylva Kirsch.

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

12.–14.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

NEU

12.–19.4. Making Connection

Making Connection meint, die Beziehung zu dir weiter zu vertiefen. Empfange spielerisch Asanas im Stehen, Sitzen und Liegen in verbindenden Sequenzen (Vinyasa) und Haltungen (Asana). Erlebe eine Körper- und Raumpraxis mit Kontakt zu deiner Mitte (Kanda), mit geführtem und freiem Atem. Alternative Techniken bereiten dich auf weiterführende Asanas vor. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Jörg Müller. MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z 464 €

14.–19.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

14.–19.4. Yoga für Kinder 3–6/7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Sven Meißner. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z 125 €



14.–19.4. Yoga, Klang und Trance

Erfahre mit Klangyoga, Atmen mit AUM, Mantra-Singen, fließenden Yoga-Stellungen und kreativem Tanzen verschiedene Trance-Techniken. Obertonreiche Instrumente, wie Monochord, Gongs, Didgeridoo, Trommel, Shrutibox und Stimme führen dich in tiefere Bewusstseins-Ebenen, in denen du die Stille intensiver als gewohnt erfahren kannst. SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €

19.–21.4. Gesichts-Yoga – für ein strahlendes Gesicht und einen entspannten Kiefer

Im Laufe der Zeit machen unsere Gesichtsmuskeln schlapp, wenn sie nicht bewegt werden. Mit lustigen effektiven Gesichts-Muskelübungen wird die Durchblutung angeregt, die Haut stimuliert und das Bindegewebe gefestigt. Sie machen uns tatsächlich schöner – die Haut wirkt elastisch und straff. SL: Charry Devi Ruiz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €



19.–21.4. Hormonyoga an der Nordsee

Hormonyoga ist mehr als eine Yoga-Praxis zur Milderung von Beschwerden in den Wechseljahren! Hier lernst du, deine schlafenden Fähigkeiten zu wecken und deine Weiblichkeit neu zu definieren. Du erlebst, dass Wechsel auch eine Neuorientierung ist, die mit viel Energiegewinn verbunden ist. SL: Gabriele Hörl. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

19.–21.4. Yoga für Kinder 3–6/7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Sven Meißner. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z 64 €

19.–21.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

21.–26.4. Nordsee Special: Bewusst leben und lieben mit Yoga

Lebendig, authentisch, heilend. Mit Atemarbeit, Bewegung und im Austausch mit anderen gelangst du in deine Eigenverantwortung und in deinen Herzensraum. Komme zu dir selbst und werde zur Welt mit anderen. SL: Gabriele Hörl. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

21.–26.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

21.–26.4. Yoga für Kinder 3–6/7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Zoe Asenjo-Ruiz. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z 125 €

21.–26.4. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Körperliche und emotionale Anspannung, langes Sitzen oder Stehen führt bei vielen Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Du lernst hier durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Charry Devi Ruiz. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €

26.–28.4. Mantra Singen und Yoga – Freude im Herzen

Indische Nada Klänge führen dich tief in dein Herz. Ruhige Mantra Musik oder Latino Rhythmen erfrischen die Seele. Ausreichend Theorie und Praxis, wie Mantra Musik gestaltet wird: Mantras und Chakras, Stimmübungen für Nada Klänge und indische Musikskala, Rhythmus Übungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde. SL: Gruppe Mudita. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

26.–28.4. Yoga bei Schlafstörungen

Mit Hilfe von Yoga lässt sich gezielt der Parasympathikus aktivieren. Das ist der Teil unseres autonomen Nervensystems, der für Entspannung, Heilung und Regeneration zuständig ist. Die hier erlernte Übungsreihe mit verschiedenen Techniken hilft, den Parasympathikus zu aktivieren und die innere Müdigkeit zuzulassen. SL: Charry Devi Ruiz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €



26.–28.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

28.4.–1.5. Intensives Hüftarbeiten – Yogalehrer Weiterbildung

Systematischer Aufbau in mehreren Schwierigkeitsgraden (Level 1, 2, 3) – von Pawanmuktasana bis Chakrasana Et Co. Level 3 gibt fortgeschrittenen Yogis Tipps/Tricks für Spagat, Taube, Tänzer...
SL: Atman Shanti Hoche.
MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; S/Z 188 €

28.4.–3.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

3.–5.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €



3.–5.5. Acro Yoga

Entdecke, wie leicht und hilfreich es sein kann, Yoga mit einem Partner zu üben. Dieses Seminar stellt alle drei Disziplinen vor, die Acro Yoga umfasst: Yoga, Akrobatik und Thai Massage. Intensivseminar. SL: Krishnadas Rebmann.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €



3.–5.5. Tanzen und Yoga für Frauen

Tanze losgelöst und frei in einem geschützten Raum, so wie „DU“ bist. Erlebe die Kraft deiner Freude mit dir selbst, deiner Glückseligkeit. Schenke deine schöne Weiblichkeit der großen Mutter Erde, die uns trägt, nährt und uns tanzen und lachen sehen möchte. SL: Birgit Rüger.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

5.–10.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

5.–10.5. Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation. SL: Pranava Heinz Pauly.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

10.–12.5. Jnana Yoga und Vedanta

Der Yoga des Wissens führt dich zur Erforschung von Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist das Ziel des Lebens? Was ist das Universum? Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditationstechniken, Unterrichtstechniken: Meditation im Yogaunterricht. SL: Ananda Schaak.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

10.–12.5. Vinyasa Mantra Flow

Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz, gehe auf eine Vinyasa Mantra-Yoga-Reise. Mit Pranayama, fließenden Asana-Flows, Klängen, Mantras auf dem Harmonium bis hin zu Live-Bhakti-Yoga-Harmonium-Chants. Auch tänzerische Elemente, um die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. SL: Marco Büscher.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

10.–12.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

12.–17.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €



12.–17.5. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/Yogis: wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“ im Rhythmus von Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite. Fährekosten enthalten.
MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 567 €; S/Z 335 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



17.–19.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. SL: Sukadev Bretz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €



17.–19.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

19.–24.5. Harmonium- und Kirtan Woche mit Devadas

Lerne wunderschöne Mantras kennen und sie auf dem Harmonium zu spielen. Bei Kirtansingen und entspannenden Mantra Yogastunden kannst du tief in den Ozean des transzendentalen Klanges eintauchen. Wenn vorhanden, bringe bitte dein Harmonium mit. SL: Devadas Mark Janku. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €

19.–24.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €



NEU

24.–26.5. Die Clownfigur und Yoga

Erfahre spielerisch, wie Freude entstehen kann, und wie Achtsamkeit und Bewegung das eigene, positive Denken beeinflussen. Mithilfe der Clownfigur als Sinnbild der Freude wirst du immer mehr im Fluss der positiven Energie sein und deine Gefühle in den Ausdruck bringen. Täglich Yogastunden. Bringe die kleinste Maske der Welt mit: eine rote Nase. SL: Daniela Hirt. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

24.–26.5. Partneryoga Bodywork

Mit einem Übungspartner Asanas zu praktizieren, lässt dich vermeintliche Grenzen überschreiten, Glück und innere Harmonie erfahren. Du erlebst Yoga in einer neuen Intensität und Dynamik. Für Einzelpersonen und Paare. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe. SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €



24.–26.5. Shiva Tandava

Nataraj, der tanzende Shiva, vermittelt dir bildlich den Tanz der Elemente im Universum. Entwickelt wurde dieser Tanz für meditierende Mönche, um ihren körperlichen und geistigen Energiefluss zu verbessern. Für mehr Koordination, Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht, Empathie, Mitgefühl und Rhythmus. Bekomme ein Vorgefühl für den Raum in dir und um dich herum. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jörg Müller. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

24.–26.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

26.–31.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

26.–31.5. Frauen-Ferienwoche an der Nordsee

Deine innere und äußere Schönheit pflegen, erwecken und erkennen. Tanzen, Singen, Massagen, Schwimmen im Meer sowie Atem- und Körperübungen und Meditationen aus dem Yoga erwecken deine schlafenden Kräfte, stärken deinen Körper und bringen deine Schönheit zum Leuchten. SL: Birgit Rüger. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €



26.5.–23.6. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Nirmala Erös. MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z 2.011 €

31.5.–2.6. Yoga und Kinesiologie

Die Kinesiologie ist eine natürliche Selbsthilfemethode zur Aktivierung und Harmonisierung der eigenen Energie. Spezielle Übungen helfen, die „Batterien“ wieder aufzuladen, sich wohler zu fühlen und somit Alltagsbelastungen leichter zu bewältigen. Der Muskeltest als „Werkzeug“ des Kinesiologie-Therapeuten lässt sowohl Energieblockaden präzise identifizieren, als auch individuelle Korrekturmaßnahmen bestimmen. SL: Petra Zimmermann. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

31.5.–2.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

2.–7.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

2.–7.6. Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du diese einfacher in deinen Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €



7.–9.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Anantadas Büsseler. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

7.–9.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Parashakti Küttner. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

9.–14.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

14.–16.6. Mantrapraxis-Wochenende mit Devadas

Tauche mit dem beliebten Mantra-Sänger und Yogalehrer Devadas tief in die Klangwelt der Mantras ein! Lasse dich entführen in die Vielfalt der Mantra-Welt mit Mantra-Meditation, Mantra-Singen, Mantra-Rezitation, Feuer-Yajna (Ritual) sowie Mantras zur Stärkung der Chakras. Erschließe die Mantra-Praxis als machtvolle Kraftquelle und Hilfe auf deinem spirituellen Weg. SL: Devadas Mark Janku. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

14.–16.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

16.–21.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

21.–23.6. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Annette Pritschow. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

21.–23.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €



23.–28.6. Spirituelle Heilmeditation – Entkomme dem Burn-out

Fühlst du dich erschöpft? Immer wieder geraten wir aus unserer Mitte, fühlen uns genervt, besorgt, frustriert. Um dem vorzubeugen, lernst du durch alltagstaugliche Meditation, Entspannung, Atem- und Yogaübungen auf deine innere Stimme zu hören und wieder mit deinem höheren Selbst in Kontakt zu kommen. Du wirst ausgeglichener, energievoller und kannst besser mit Stress umgehen. SL: Nepal Lodh. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €

23.–28.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Krishnashakti Stiboy. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

23.–28.6. Yoga, Natur und Wattwandern

Entdecke deinen Bezug zur Natur im Sommer an der Nordsee. Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner Natur näher. Wattwanderung, Ausflug auf eine Insel und zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk. SL: Sitaram Kube. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €



28.-30.6. Faszien Bodywork mit Yin Yoga

Faszien als flexibles Bindegewebnetzwerk umhüllen alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke. Sie werden dem Yin Prinzip zugeordnet und lieben es, gedehnt zu werden, sowohl passiv als auch aktiv. Ergänzende Übungen mit einer Faszienrolle unterstützen deinen Körper auch in seiner Entgiftung. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Shanti Wade. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €



28.-30.6. Manifestiere deine Wünsche - Verändere dein Leben

Jeder hat Manifestationskräfte und kann diese nutzen, um seine Wünsche zu ermöglichen. Es braucht allerdings einige Voraussetzungen, um das umzusetzen. Lerne, wie du manifestieren kannst, welche Hindernisse überwunden werden dürfen und welche spirituellen Techniken die Manifestation unterstützen. SL: Doreen Devapriya Eschler. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

28.-30.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

30.6.-5.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

30.6.-5.7. Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du diese einfacher in deinen Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €.



5.-7.7. Nordsee Special: Yoga und Pilates

Verbinde zwei großartige Trainingsmethoden: Yoga und Pilates. Beide fördern die körperliche Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, geistige Frische und emotionale Stabilität. Kombiniere fließende Bewegungsabläufe aus dem Pilates mit achtsamen Halten, Dehnen und Nachspüren in den Yoga Asanas. Deine Belohnung: Ein starker, aufrechter Körper und ein vitales Körpergefühl. SL: Carina van Anken. MZ 156 €; DZ 196 €; EZ 240 €; S/Z 128 €

5.-7.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 145 €; DZ 186 €; EZ 228 €; S/Z 116 €



5.-7.7. Yoga und Raumerfahrung

Ertaste die Grenzen deines Raumes und erhalte eine neue Selbsterfahrung beim Erfühlen des Raumes um dich herum. Verändere deine Wahrnehmung von Raum in allen Lebenssituationen. Du beschäftigst dich mit Bewegung, Kontakt und Ausrichtung im Yoga. Reflexion, Traumarbeit etc. SL: Jörg Müller. MZ 194 €; DZ 236 €; EZ 278 €; S/Z 165 €

7.-12.7. Insel-Yoga

Erlebe das Weltenerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/Yogis: wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“ im Rhythmus von Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite. MZ 431 €; DZ 518 €; EZ 609 €; S/Z 360 €



7.-12.7. Nordsee Special: Swami Yatidharmananda - direkter Schüler von Swami Chidananda

Swami Yatidharmananda ist direkter Schüler von Swami Chidananda. Er spricht über das Leben seines Meisters, das Wissen und die Weisheit des Yoga. Die Lehren der 6 Yoga Wege zu einer Synthese im Geiste seines Lehrers zusammenzubringen ist seine Botschaft. Er gibt inspirierende Yogastunden. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Yatidharmananda. MZ 351 €; DZ 440 €; EZ 533 €; S/Z 278 €

7.-12.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 351 €; DZ 440 €; EZ 533 €; S/Z 278 €





7.-12.7. Yoga, Spirit & Nature

Wie kannst du dich und dein Leben wieder in Einklang mit der Natur und deinem wahren Selbst bringen? Wir praktizieren so viel wie möglich draußen - der optimalen Umgebung, um Frieden und innere Einkehr zu finden. Mit theoretischen Ansätzen der Integralen Theorie und des spirituellen und religiösen Naturalismus. SL: Swami Bodhichitananda. MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €; S/Z 335 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

10.-17.7. Yajna Woche - 108 Stunden vedische Feuerzeremonie

Ritueller Opferfeuer mit Rezitation eines mächtvollen Mantras - zur Reinigung der Atmosphäre, zur Erzeugung einer friedvollen Schwingung, zum Aufladen der Chakras und zur Öffnung des Herzens. Eine unvergessliche Erfahrung. SL: Sitaram Kube. MZ 392 €; DZ 525 €; EZ 672 €; S/Z 280 €

12.-14.7. Detox Yoga - entgiften, loslassen, entspannen

Die Aufnahme von Schadstoffen in unseren Organismus hat viele Ursachen. Es ist kaum möglich, uns ganz vor schädigenden Einflüssen zu schützen. Kuren sind zur Ausscheidung von Schadstoffen ein wichtiges Instrument zur Gesunderhaltung. Eine unterstützende Möglichkeit der Ausscheidungsvorgänge ist Yoga. Durch spezielle Übungen wird der Körper entlastet. SL: Rajeshwari Finkel. MZ 194 €; DZ 236 €; EZ 278 €; S/Z 165 €

12.-14.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 145 €; DZ 186 €; EZ 228 €; S/Z 116 €

14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. SL: Sitaram Kube.



14.-19.7. Heilsame Vergebung - Ein Weg zur Herzöffnung

Eintauchen in einen Raum der tiefen Aussöhnung und Transformation von schmerzhaften Mustern, Verletzungen und Kränkungen aus der Vergangenheit. Verschiedene Rituale, Zeremonien und Meditationen ermöglichen intensive Heilungsprozesse. Du wirst erkennen, dass jede Erfahrung auch einen heilsamen Aspekt in sich birgt bzw. einen tieferen Sinn hat. SL: Christel Smaluhn. MZ 416 €; DZ 506 €; EZ 598 €; S/Z 345 €

14.-19.7. Yoga Ferienwoche mit Hagit

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Hagit Noam. MZ 351 €; DZ 440 €; EZ 533 €; S/Z 278 €

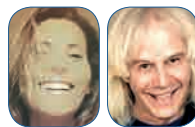


14.-19.7. Yoga Mantra Ferienwoche mit Sundaram

Musik ist Yoga. Der Yoga des Klanges heißt Nada Yoga. Das hingebungsvolle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens, die jede/r versteht. Lass deine Seele baumeln, tanke dich auf und spüre die Geborgenheit, die von den Mantras ausgehen. SL: Sundaram. MZ 416 €; DZ 506 €; EZ 598 €; S/Z 345 €

16.7. Guru Purnima

Der Vollmondtag des Guru. 18-22 Uhr



19.-21.7. Meditative Tänze und Mantras tanzen

Kennenlernen meditativer Tänze aus verschiedenen Kulturen, hauptsächlich Kreistänze. Schwerpunkte sind das „Gayatri Mantra“ und das „Om Namō Narayanaya“. Die Tänze erzeugen eine leichte, heitere Stimmung und zwischen den TänzerInnen entsteht sehr schnell eine besondere Verbindung. Als Abschluss des Kurses gibt es ein indisches Blumenritual. SL: Siddhi Wittop, Shambhu Groteheide. MZ 194 €; DZ 236 €; EZ 278 €; S/Z 165 €

21.-26.7. Asana meditativ - mit Mantrabegleitung

Durch unterschiedliche Arten von Mantras werden verschiedene Bewusstseinschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantra-Rezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Atman Shanti Hoche. MZ 416 €; DZ 506 €; EZ 598 €; S/Z 345 €

21.-26.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Larissa Gaertner. MZ 351 €; DZ 440 €; EZ 533 €; S/Z 278 €

21.-26.7. Yogaferien mit Surfen

Wind-Surfen und Yoga - die ideale Kombination: Im Gleichgewicht bleiben, Spaß haben, Lebensfreude erhöhen, Achtsamkeit üben und mehr Energie spüren. Lasse dich anstrengungslos gleiten und genieße - begleitet von Yoga, Wasser, Wind und Wellen. 2 x täglich Yogastunde, Meditation, Vortrag, 13-16 Uhr Wind-Surfen mit Anleitung. MZ 512 €; DZ 601 €; EZ 695 €; S/Z 432 €

21.-28.7. Motto der Woche: Bhakti Yoga mit Swami Gurusharanananda

Lasse dich mitnehmen auf eine musikalische Reise nach Indien. Swamiji lässt dich teilhaben an dem Leben der großen Heiligen Ananda Mayi Ma und schaltet die Verbindung zu dem göttlichen Aspekt in uns frei. In seinen Svakriya Yoga-Stunden entfaltet sich eine energiebetonte dynamische Praxis mit Mantras. Du kannst die ganze Zeit dabei sein oder auch nur einige Tage als Individualgast. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Gurusharanananda, Sitaram Kube. Preis pro Tag: MZ 56 €; DZ 75 €; EZ 96 €; S/Z 40 €. Wochenende (Fr-So): MZ 126 €; DZ 166 €; EZ 210 €; S/Z/Womo 94 €.

19.-21.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 145 €; DZ 186 €; EZ 228 €; S/Z 116 €



26.-28.7. Hormon Yoga für Frauen nach Dinah Rodrigues

Neben Yoga Vidya Grundstunden erlernst du die unveränderte Original Methode, die Dinah Rodrigues aktuell für Menopause, Kinderwunsch und Schilddrüsenunterfunktion unterrichtet. Danach kannst du selbständig zu Hause üben. Bei Hormon Yoga handelt es sich um die Möglichkeit, auf natürliche Art und Weise einer Hormon-Ersatz-Therapie zu entgehen. SL: Larissa Gaertner. MZ 194 €; DZ 236 €; EZ 278 €; S/Z 165 €



26.-28.7. Meridian-Yoga

Du lernst ruhige und dynamische Bewegungsformen, bei denen Meridiane und innere Organe stimuliert werden. Wir arbeiten mit Techniken wie Akupressur, Selbst-Massage, Körperwahrnehmung und dem Tao-Yoga. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Marc Gerson. MZ 194 €; DZ 236 €; EZ 278 €; S/Z 165 €

26.-28.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 145 €; DZ 186 €; EZ 228 €; S/Z 116 €

28.7.-2.8. Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung

Du lernst ein methodisch-didaktisches Know-How zum Aufbau einer Entspannungs-Kurseinheit für Kinder und intensive praktische Durchführungen anhand von Beispiel-Kurseinheiten. SL: Iris Zanders. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z 409 €



28.7.-2.8. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen.
Siehe S. 6. MZ 351 €; DZ 440 €; EZ 533 €; S/Z 278 €

28.7.-2.8. Stand up paddeling meets Yoga

Beim SUP (stand up paddeling) und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Getragen auf dem Wasser und den Wind auf der Haut, das wirkt beruhigend und Stress abbauend. Du erlernst die Grundlagen des Stehpaddelns und natürlich auch, auf dem Board Yoga zu praktizieren. Zusätzlich 80,- € Kosten für Brettverleih. SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek. MZ 416 €; DZ 506 €; EZ 598 €; S/Z 345 €



28.7.-2.8. Qi Gong und Yoga

Qi Gong - eine Jahrtausende alte Methode für Jung und Alt, um Gelassenheit zu üben, Beweglichkeit körperlich und geistig zu fördern und die Lebenskraft zu stärken. Verbunden mit deinem Atem und der Imagination von Bildern öffnen sich die Meridiane (Energiebahnen) und führen zu innerer Ruhe und Harmonie. SL: Marc Gerson. MZ 416 €; DZ 506 €; EZ 598 €; S/Z 345 €

28.7.-2.8. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!
Siehe S. 6. MZ 195 €; DZ 246 €; S/Z 139 €

2.-4.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5. MZ 145 €; DZ 186 €; EZ 228 €; S/Z 116 €

2.-4.8. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!
Siehe S. 6. SL: Carmela Giordano. MZ 94 €; DZ 113 €; S/Z 70 €



2.-4.8. Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommellänge umsetzen. Du lernst auf spielerische Weise, verschiedene Mantras und Kirtans mit Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten. Du kannst beim Satsang oder Mantra-Singen den Rhythmus geben, auf dem die Musik aufbauen und schwingen kann.

SL: Bernardo Juni.
MZ 194 €; DZ 236 €; EZ 278 €; S/Z 165 €



2.-4.8. Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern

Eltern und ihre Kinder brauchen Momente der Entspannung, um sich selbst spüren zu können. In der heutigen Zeit bleibt oft nur wenig Zeit für gemeinsame Ruhemomente. In lustigen Yoga-Übungen, Spielen, Tänzern, gegenseitigen Massagen und Fantasie-reisen kannst du mit deinem Kind Stabilität, Kraft, Mut und Liebe tanken, entspannen, kuscheln...

SL: Radhika Siegenbruk.
MZ 194 €; DZ 236 €; EZ 278 €; S/Z 165 €

4.-9.8. Nordsee Special: Thai `n` Fly

Öffne dein Herz, spüre Vertrauen und Verbindung. Erfahre das gegenseitige Geben und Nehmen ganz ohne Erwartungen und Druck. Das Fliegen bietet die Möglichkeit, mit Hilfe eines Partners Yoga in einer anderen Intensität und Dynamik zu erleben. Ergänzt wird die Praxis durch die Begegnung in der Ayur-Thaimassage, um dich rundum wohl zu fühlen. SL: Radhika Siegenbruk.

MZ 351 €; DZ 440 €; EZ 533 €; S/Z 278 €



4.-9.8. Sport- und Yogawoche

Aktives Natur- und Körperleben: intensiv Yoga üben, mit dem Fahrrad an die Küste und nach Jever fahren, nach Schillig und zurück joggen und eine Wattwanderung mit Yogastunde nach Baltrum. Viel Sport und Yoga an frischer Luft retten deinen Sommer, schenken dir viel Prana, Vitalität, Elan und neue Kraft für deine Projekte in nächster Zeit.

SL: Michael Büchel.
MZ 416 €; DZ 506 €; EZ 598 €; S/Z 345 €

4.-9.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 351 €; DZ 440 €; EZ 533 €; S/Z 278 €

4.-9.8. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!
Siehe S. 6. SL: Carmela Giordano.
MZ 195 €; DZ 246 €; S/Z 139 €

9.-11.8. Nordsee Special: Yoga und Pilates

Verbinde zwei großartige Trainingsmethoden: Yoga und Pilates. Beide fördern die körperliche Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, geistige Frische und emotionale Stabilität. Kombiniere fließende Bewegungsabläufe aus dem Pilates mit achtsamen Halten, Dehnen und Nachspüren in den Yoga Asanas. Deine Belohnung: Ein starker, aufrechter Körper und ein vitales Körpergefühl.

SL: Carina van Anken.
MZ 156 €; DZ 196 €; EZ 240 €; S/Z 128 €



9.–11.8. Thai Yoga Massage

In Partnerübungen erlernst du Sequenzen dieser wohltuenden Massagetechnik: Passive Streck- und Dehnbewegungen aus dem Yoga, Gelenkmobilisation und Druckpunktmassagen. Zehn ausgewählte Energielinien werden über sanfte Dehnung und rhythmischen Druck bearbeitet. SL: Charry Devi Ruiz.

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

9.–11.8. Yoga für Kinder 3–6 Jahre/7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Zoe Asenjo-Ruiz.

MZ 94 €; DZ 113 €; S/Z 70 €

9.–11.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Michael Büchel.

MZ 145 €; DZ 186 €; EZ 228 €; S/Z 116 €

11.–16.8. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/Yogis: wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“ im Rhythmus von Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite. Im Preis sind Fährekosten enthalten.

MZ 431 €; DZ 518 €; EZ 609 €; S/Z 360 €



11.–16.8. Power Yoga – Entdecke den inneren Krieger in dir

Wir üben die klassische Yogareihe mit dynamischen Power Yoga Elementen.

Bei der harmonisch fließenden Abfolge von Asanas liegt das Hauptaugenmerk in der Verbindung jeder Körperbewegung mit der kraftvollen Atmung.

SL: Kamala Lubina.

MZ 408 €; DZ 496 €; EZ 586 €; S/Z 338 €

11.–16.8. Yoga Ferienwoche

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

MZ 351 €; DZ 440 €; EZ 533 €; S/Z 278 €

11.–16.8. Yoga für Kiefergelenke und Nackenbeschwerden

Was haben Rückenschmerzen und Nackenbeschwerden mit Kiefernervenspannungen zu tun? Kopfschmerzen, Tinnitus, Knieprobleme und zahlreiche andere Beschwerden können auch durch Kiefernervenspannungen entstehen. Intensives Arbeiten in Theorie und Praxis mit diesem Thema.

SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 416 €; DZ 506 €; EZ 598 €; S/Z 345 €

11.–16.8. Yoga für Kinder 3–6/7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

Siehe S. 6. SL: Zoe Asenjo-Ruiz.

MZ 195 €; DZ 246 €; S/Z 139 €



16.–18.8. Acro Yoga

Entdecke, wie leicht und hilfreich es sein kann, Yoga mit einem Partner zu üben. Dieses Seminar stellt alle drei Disziplinen vor, die Acro Yoga umfasst:

Yoga, Akrobatik und Thai Massage.

SL: Krishnadas Rebmann.

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

16.–18.8. Gesang und Stimmbildung

Jeder kann singen; diese Fähigkeit ist uns angeboren. Bei vielen Menschen ist sie jedoch in Vergessenheit geraten oder nicht richtig ausgebildet worden. Lerne Übungen kennen, deine Singstimme wieder zu entdecken: Entspannung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Tonumfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz. Sing gemeinsam in der Gruppe. SL: Thomas Hundsalz. Bitte bis 08.08. anmelden.

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

16.–18.8. Yoga für Kinder 3–6/7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

Siehe S. 6. MZ 94 €; DZ 113 €; S/Z 70 €

16.–18.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 145 €; DZ 186 €; EZ 228 €; S/Z 116 €



18.–23.8. Stimm- und Sprechtraining Kursleiterausbildung

Stimme und Ausdrucksweise sind deine akustische Visitenkarte, sie beeinflussen erheblich die Wirkung deiner Worte. SL: Thomas Hundsalz.

MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €; S/Z 409 €

18.–23.8. Yoga Ferienwoche

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

MZ 351 €; DZ 440 €; EZ 533 €; S/Z 278 €

18.–23.8. Yoga für Kinder 3–6/7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

Siehe S. 6. MZ 195 €; DZ 246 €; S/Z 139 €



18.–23.8. Yogaferien mit Surfen

Wind-Surfen und Yoga – die ideale Kombination: Im Gleichgewicht bleiben, Spaß haben, Lebensfreude erhöhen, Achtsamkeit üben und mehr Energie spüren. Lasse dich anstrengungslos gleiten und genieße – begleitet von Yoga, Wasser, Wind und Wellen. 2 x täglich Yogastunde, Meditation, Vortrag, 13–16 Uhr Wind-Surfen mit Anleitung.

MZ 512 €; DZ 601 €; EZ 695 €; S/Z 432 €

NEU

18.–25.8. Making Connection

Making Connection meint, die Beziehung zu dir weiter zu vertiefen. Empfange spielerisch Asanas im Stehen, Sitzen und Liegen in verbindenden Sequenzen (Vinyasa) und Haltungen (Asana). Erlebe eine Körper- und Raumpraxis mit Kontakt zu deiner Mitte (Kanda), mit geführtem und freiem Atem. Alternative Techniken bereiten dich auf weiterführende Asanas vor. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Jörg Müller.

MZ 610 €; DZ 752 €; EZ 904 €; S/Z 509 €

23.–25.8. Mantras und Gitarre

Lerne, deine Lieblingsmantras auf der Gitarre zu begleiten. Du lernst die wichtigen Akkorde, Anschlagstechniken und die nötige Harmonielehre. Darüber hinaus lernst du auch deinen Gesang zu optimieren. Voraussetzungen: Eigene Gitarre, Grundkenntnisse im Gitarre spielen. SL: Thomas Hundsalz. MZ 194 €; DZ 236 €; EZ 278 €; S/Z 165 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



23.-25.8. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!
Siehe S. 6. MZ 94 €; DZ 113 €; S/Z 70 €

23.-25.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5. MZ 145 €; DZ 186 €; EZ 228 €; S/Z 116 €

24.8. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen

25.-30.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 351 €; DZ 440 €; EZ 533 €; S/Z 278 €

25.-30.8. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!
Siehe S. 6. SL: Cornelia Surya Haag.
MZ 195 €; DZ 246 €; S/Z 139 €

25.-30.8. Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du diese einfacher in deinen Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens.
MZ 416 €; DZ 506 €; EZ 598 €; S/Z 345 €



25.8.-1.9. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami

Nivedanananda

Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. Englisch mit deutscher Übersetzung.
SL: Swami Nivedanananda, Sitaram Kube.



25.8.-1.9. Yoga rund um die Geburt – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, die Yoga Vidya-Reihe für Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit nach der Geburt anzupassen und zu ergänzen.
SL: Susan Holze-Apell.
MZ 610 €; DZ 752 €; EZ 904 €; S/Z 509 €

30.8.-1.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5.
MZ 145 €; DZ 186 €; EZ 228 €; S/Z 116 €

1.-6.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

1.-6.9. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga, dem regenerativen „weiblichen“ Yogastil, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur.
SL: Susan Holze-Apell.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €

1.-6.9. Yoga, Natur und Wattwandern

Entdecke deinen Bezug zur Natur im Sommer an der Nordsee. Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner Natur näher. Wattwanderung, Ausflug auf eine Insel und zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk.
SL: Sitaram Kube.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €



6.-8.9. Vipassana, Metta und sanftes Yoga

Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte mit Achtsamkeit und sanftem Yoga. Eine Einführung in die Methoden der Vipassana und Metta Meditation, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas und Harmonium Klängen. Mit Sitzmeditationen, achtsamer Körperarbeit, Entspannungstechniken, Atemübungen.
SL: Marco Büscher.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

6.-8.9. Yoga für den Beckenboden

Ein gut funktionierender Beckenboden gibt dem ganzen Rumpf Stabilität und uns als Ganzes seelischen Halt. Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, Beckenbodenprobleme mit gezielten Übungen, Affirmationen und Pranalenkung zu beheben und vorzubeugen.
SL: Parashakti Küttner.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

6.-8.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12:00 - 20:00 Uhr Singen von „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“, 19:00 Uhr Video über Swami Sivananda. 20:00 Uhr Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda. SL: Sitaram Kube.

8.-13.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

8.-13.9. Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit – Asanas intensiv mit Narayani

Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Narayani.
MZ 489 €; DZ 571 €; EZ 655 €; S/Z 424 €

8.-13.9. Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du diese einfacher in deinen Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €



13.-15.9. Wege zum alten Frauenwissen

Zum alten Frauenwissen gehören Pflege und Heilung auf der Grundlage des überlieferten Kräuterkennens, durch die Kraft deiner Hände, Bilder, Lieder und Worte. Auf schamanischen Reisen findest du Wege zu diesem alten Frauenwissen in dir. Alles, was wir tun, ist so gestaltet, dass du es in deinem Alltag selbst anwenden und für dich weiterentwickeln kannst. SL: Ylva Kirsch.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

13.-15.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Siehe S. 5.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

13.-15.9. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.
MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z 115 €

15.-20.9. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/Yogis: wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln, um Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“ im Rhythmus von Ebbe und Flut. Im Preis sind Fährekosten enthalten.
MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 567 €; S/Z 335 €

15.-20.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

20.-22.9. Asana Spezial – Ausrichtung

Dich in liegender Position bewusst zielgerichtet, effizient und liebevoll auszurichten, hilft dir, auch komplexere Asanas körpergerecht auszuführen. Durch diese Art der Praxis bekommst du eine gute Entwicklungsgrundlage und einen liebevolleren Kontakt zu dir selbst. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jörg Müller.
MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z 115 €

20.–22.9. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €



NEU 22.–27.9. Mudras, Yoga und Entspannung

Was sind Mudras? Welche Wirkungen üben sie auf uns aus? Du lernst verschiedene Mudras (mystische Stellung der Hände) kennen und praktizieren. Diese Mudras werden in den gemeinsamen Yogastunden mit den Entspannungstechniken kombiniert. Steigere deine innere Stärke und Vitalität. SL: Krishnashakti Stiboy.

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

22.–27.9. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

27.–29.9. Hormonyoga an der Nordsee

Hormonyoga ist mehr als eine Yogapraxis zur Milderung von Beschwerden in den Wechseljahren! Hier lernst du, deine schlafenden Fähigkeiten zu wecken und deine Weiblichkeit neu zu definieren. Du erlebst, dass Wechsel auch eine Neuorientierung ist, die mit viel Energiegewinn verbunden ist. Die intensive Praxis fördert deine körperliche und geistig-spirituelle Entwicklung. SL: Gabriele Hörl.

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



27.–29.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. SL: Ananda Schaak.

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

27.–29.9. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

29.9.–4.10. Nordsee Special: Bewusst leben und lieben mit Yoga

Lebendig, authentisch, heilend. Mit Atemarbeit, Bewegung und im Austausch mit anderen gelangst du in deine Eigenverantwortung und in deinen Herzensraum. Komme zu dir selbst und werde zur Welt mit anderen.

SL: Gabriele Hörl.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €.

29.9.–4.10. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

29.9.–8.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.



2.–6.10. Nordsee Special: Yoga und Pilates

Verbinde zwei großartige Trainingsmethoden: Yoga und Pilates. Beide fördern die körperliche Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, geistige Frische und emotionale Stabilität. Kombiniere fließende Bewegungsabläufe aus dem Pilates mit achtsamen Halten, Dehnen und Nachspüren in den Yoga Asanas. Deine Belohnung: Ein fester, straffer Körper und ein vitales Körpergefühl.

SL: Carina van Anken.

MZ 269 €; DZ 334 €; EZ 403 €; S/Z 216 €

4.–6.10. Meditation Intensiv Schweigend

Täglich lange Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Finde zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Tauche ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.

SL: Ananda Schaak.

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

4.–6.10. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

6.–11.10. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €



6.–11.10. Yoga, Klangerfahrung und Naturerlebnis an der Nordsee

Diese Yogaferien bieten dir eine besonders abwechslungsreiche Kombination von Yoga, Klangerreisen und Naturbegegnung. Der Besuch einer der schönen ostfriesischen Inseln bildet einen Höhepunkt dieser Woche. SL: Pranava Heinz Pauly.

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



11.–13.10. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.

SL: Anantadas Büsseler.

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

11.–13.10. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

13.–18.10. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €



13.–18.10. Nordsee Special: Yoga und Klangthemenwoche

Es erwartet dich ein intensives und vielseitiges

Angebot mit Yoga und Klang. Du erfährst neue Techniken der Bewusstseinsweiterung. Blockaden können sich lösen und du entspannst auf einer tiefen Ebene. Mit offenem Ohr staunst du über die tiefen, kraftvollen Wirkungen der archaischen Klänge. Mit Klangyogastunden.

SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

18.–20.10. Acro Yoga

Entdecke, wie leicht und hilfreich es sein kann, Yoga mit einem Partner zu üben. Dieses Seminar stellt alle drei Disziplinen vor, die Acro Yoga umfasst: Yoga, Akrobatik und Thai Massage.

SL: Krishnadas Rebmann.

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

18.–20.10. Yoga und Schamanismus

Schamanische Heilung geschieht im Einklang mit der Natur und den Elementen, durch unsere eigenen inneren Bilder und durch unbewusstes, archaisches Wissen. Lerne traditionelle schamanische Techniken. Durch Yoga und Meditation öffnest du deinen Geist. Du entspannst und kannst loslassen. SL: Dr. Rainer Ternieden.

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

18.–20.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €



20.10. Tag der offenen Tür – Haus Yoga Vidya Nordsee

Ab 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen. Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe, Yogavorführung, Einführung in Yoga, Meditation, Mantra-Singen. Leckerer Vollwertbuffet. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: MZ 51 €; DZ 67 €; EZ 84 €; S/Z 38 €.

Nur Satsang und Übernachtung:

MZ 26 €; DZ 34 €; EZ 42 €; S/Z 19 €.

20.–25.10. Starker Rücken

Jeder von uns hatte bereits Rückenschmerzen, mehr oder weniger intensiv. Wir erstellen gemeinsam eine physiotherapeutische Untersuchung nach dem Brügger-Konzept und du erlebst individuell angepasste Yogastunden - einzeln als auch in der Gruppe. Mit praktischen Tipps und kleinen Yoga Übungen für Alltag, Yoga Praxis und als Anregung für Yogalehrer.

SL: Franziska Rothert, Sandra Hirschfeld.

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

20.–25.10. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

25.-27.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

25.-27.10. Ausrichtung nach dem Spiralprinzip

Dreh dich in Spiralen und Loops zu einer gesunden Körperhaltung. Einfache Yogaübungen verknüpft mit anatomischen Erkenntnissen. Die Ausrichtungsdynamik arbeitet mit Verschraubungen entlang der Körperachsen. Du löst ungesunde Haltungsmuster auf, schonst Gelenke und du achtest besonders auf anatomisch richtige Haltungen. SL: Jnanadev Wallaschkowski. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

**25.-27.10. Mantra Singen und Yoga – Freude im Herzen**

Indische Nada Klänge führen dich tief in dein Herz. Ruhige Mantra Musik oder Latino Rhythmen erfrischen die Seele. Ausreichend Theorie und Praxis, wie Mantra Musik gestaltet wird: Mantras und Chakras, Stimmübungen für Nada Klänge und indische Musikskala, Rhythmus Übungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde. SL: Gruppe Mudita. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

27.10. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.

27.10.-1.11. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

27.10.-24.11. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Ananda Schaak.

MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €; S/Z 2.011 €

**1.-3.11. Harmonium Lernseminar**

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade.

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

1.-3.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

3.-8.11. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

8.-10.11. Yoga für Erschöpfte – Entspannung und Kraft tanken

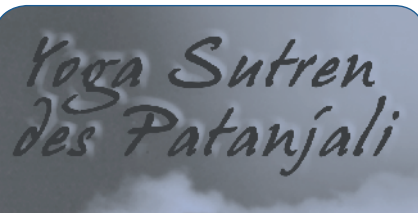
Wie oft bist du zu erschöpft, um dich zu entspannen? Lerne wirkungsvolle Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungstechniken. Erlebe die Wiederauferstehung deiner Energie! Viel Praxis, wenig Theorie. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

8.-10.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

10.-15.11. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

**15.-17.11. Erkenne dich selbst – das Yoga Sutra von Patanjali**

Patanjali geht davon aus, dass die Ursache von Verwicklungen und Unklarheiten im Verkennen der Wirklichkeit liegt. Du lernst mit Techniken aus der Gestaltarbeit, deine direkte Wahrnehmung zu verbessern, mit Achtsamkeitsübungen im Augenblick zu bleiben, geistige Konzepte und Glaubenssätze in Frage zu stellen. SL: Michael Büchel. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

**15.-17.11. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

17.-22.11. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

**22.-24.11. Asana Spezial – Umkehr**

Umkehrhaltungen im Yoga werden getragen von Bereichen im Körper, die du als erstes dafür vorbereiten solltest. Tools in diesem Workshop sind spezielle Vorübungen und Asanas, die auf dich als TeilnehmerIn angepasst werden. Der Workshop trägt dazu bei, das Leben anders und mehr im Jetzt zu betrachten. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jörg Müller. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z 115 €

22.-24.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

24.-29.11. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

24.-29.11. Yoga, Klangtherapie und Entspannung

Du übst sanfte Yogaübungen in Verbindung mit den entspannenden Klängen von Klangschalen und Gong. So wirst du Yoga, Tiefenentspannung und Meditation in einer besonders tiefgehenden, therapeutischen Form kennen lernen. SL: Pranava Heinz Pauly.

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

29.11.-1.12. Bhagavad Gita

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag.

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

29.11.-1.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €



29.11.–1.12. Yoga Nidra – Schlaf des Yogi

Einführung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra - entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

1.–6.12. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €



6.–8.12. Sanskrit

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen (Devanagari). Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache. SL: Felicitas von Kotzebue, Ananda Schaak. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

6.–8.12. Yoga für den Rücken – Aufrichtung und Beweglichkeit

Spezielle Übungsfolgen für die rückengerechte Ausführung von Asanas. Lerne Stellungen für die Analyse deiner Körperhaltung und deiner Beweglichkeit und gezielte Übungen, die die Wirbelsäule aufrichten und stärken. Wirke Haltungsschäden entgegen. SL: Parashakti Küttner. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

6.–8.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €



8.–13.12. Spirituelle Filmwoche

Gemeinsam dem Weihnachtsstress entfliehen. Wir werden uns Filme ansehen und die tiefere Bedeutung dieser Filme betrachten. Mit Gesprächsrunden am Kaminfeuer, geselligem Beisammensein, Musizieren und Mantra-Singen neben Yoga und Meditation stimmen wir uns auf Weihnachten ein und erfahren Spiritualität auf ganz neue Art und Weise. SL: Ananda Schaak. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €

8.–13.12. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

13.–15.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

NEU 20.–22.12. Stress Adé mit Yin Yoga

Tauche ein in deine heilsame Welt des Yin Yoga. Meditative Innenschau, spüren, geschehen lassen sind die wesentlichen Elemente im Yin Yoga. Lass deine Lebensenergie wieder freier fließen, deinen Körper regenerieren und komme frisch und voller Kraft zurück in deinen Alltag. SL: Michaela Hold. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

20.–22.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

22.–27.12. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €



24.–25.12. Weihnachtsfeier

Vielseitiges Programm: Yoga-Stunde, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder, spiritueller Kurz-Vortrag, Mantra-Konzert, Kerzenlicht-Zeremonie, Mitternachtsmeditation, Überraschungen. Tauche ein in die Freude und Tiefe der Spiritualität. Ab 16:00 Uhr. Übernachtung möglich. 37 Euro ohne Übernachtung. Bei Übernachtung insgesamt: MZ 72 €; DZ 88 €; EZ 105 €; S/Z 37 €

27.–29.12. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchenerlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z 115 €

27.–29.12. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. MZ 85 €; DZ 102 €; S/Z 64 €

27.–29.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €; S/Z 106 €

29.12.19-3.1.20 Nordsee Special: Yoga und Pilates

Verbinde zwei großartige Trainingsmethoden. Fördere körperliche Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, geistige Frische und emotionale Stabilität. Kombiniere fließende Bewegungsabläufe mit achtsamem Halten, Dehnen und Nachspüren. Deine Belohnung: Ein starker, aufrechter Körper und ein vitales Körpergefühl. SL: Carina van Anken. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

29.12.19-3.1.20 Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €; S/Z 254 €

29.12.19-3.1.20 Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. MZ 176 €; DZ 217 €; S/Z 125 €

31.12.19-1.1.20 Silvester/Neujahr

Ab 18:00 Uhr Festessen, Meditation und Mantra-Singen, Puja und Homa. 37 € ohne Übernachtung oder im Schlafsaal. Mit Übernachtung: MZ 72 €; DZ 88 €; EZ 105 €; S/Z 37 €.



2019

YOGA VIDYA
Allgäu
Seminarprogramm

Lärchenweg 3
87466 Oy-Mittelberg / Maria Rain
Tel. 08361/92530-0, Fax -29
allgaeu@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/allgaeu



ALLGÄU

Anmeldeformular s. letzte Seite. Tel. Info und Anmeldung tägl. 8-20 Uhr: BM 05234/87-0 · WW 02685/8002-0 · NO 04426/904161-0 · AL 08361/92530-0

Yoga Vidya Allgäu ist unser kleinster Ashram.

Lebe Yoga – Erlebe Yoga am Rande der Berge inmitten wundervoller Natur.

Der Yoga Vidya Allgäu Ashram ist unser jüngstes Seminarhaus und wurde 2013 eröffnet. Er liegt auf ca. 1.000 m Höhe unmittelbar vor den Allgäuer Alpen. Eingebettet in einer attraktiven Ferienregion ist der Ort Maria Rain ein beliebtes, aber ruhiges, Kur- und Erholungsgebiet zwischen Kempten und Füssen. Direkt vor dem Haus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Alpen. In unmittelbarer Nähe befindet sich die Alpsspitze bei Nesselwang und der Grünten. Umgeben von vielen Badeseen und fernab von Lärm und Trubel ist der Ort ideal für Yoga und Meditation.

Unterbringung:

Die Zimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet, alternativ befinden sich Badezimmer auf den Etagen. Größtenteils haben die Zimmer Balkone, die dich mit dem Blick über das Allgäu und in die Alpen verwöhnen. Die Kurtaxe beträgt 1,40 € pro Erwachsenen, 0,80 € für Kinder zwischen 5-16 Jahren.

- **Erkunde** die wundervolle Natur in direkter Umgebung: in nur 5 km Entfernung liegen der Grüntensee sowie das große Wintersportgebiet Nesselwang mit Loipen und Abfahrten.
- **Erfreue dich** an einem weit verzweigten Wanderwegenetz. Es lädt dich ein, die Natur zu erleben und die wundervolle Landschaft zu genießen.
- **Ideal für Familien:** die Sommerrodelbahn in Nesselwang und die Hochseilgärten am Grüntensee und Pfronten-Kappel.

Bei Yoga Vidya Allgäu findest du dich wieder in einer familiären, spirituellen Atmosphäre und kannst ein liebevoll zubereitetes vegan/vegetarisches Buffet in kleiner Runde genießen.

Ein perfekter Platz um Yoga in kraftvoller Naturumgebung und im kleinen Kreis zu lernen und zu praktizieren.

yoga-vidya.de/allgaeu



Hier kannst du die Natur sehr intensiv spüren

2.-4.1. Familien Yoga

Im Familienyoga nähern sich Eltern und Kinder spielerisch dem Yoga. Ihr entdeckt gemeinsam die Freude an der Bewegung und genießt Zeiten der Ruhe und Entspannung. Für Eltern und Kinder (ab 5 Jahre). SL: Cornelia Surya Haag. MZ 128 €; DZ 160 €; EZ 194 €

4.-6.1. Aufbruch ins neue Jahr

Nutze die Kraft des neuen Jahres, um deine Blockaden zu lösen und Wünsche und Ziele zu erreichen. Aufstellungen helfen dir dabei, voller Kraft und Freude vorwärts zu gehen und Altes hinter dir zu lassen. SL: Michaela Hold. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

4.-6.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

**6.-11.1. Raja Yoga intensiv Praxis Retreat**

Überblick über die im Yoga Sutra von Patanjali beschriebenen Praktiken mit klaren Anweisungen für konkretes Üben: Asana- und Pranayama Praxis so wie Meditation, die ganz im Zeichen von Raja Yoga steht. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Karuna M. Wapke. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

6.-11.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

11.-13.1. Yoga und achtsame Kommunikation

Lerne, mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen, konfliktlösendes Verhalten konstruktiv ansprechen. Mit theoretischen Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg und praktischen Übungen. SL: Krishnadas Matthias Faust. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

11.-13.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

11.-13.1. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. Siehe S. 12. SL: Shivakami Bretz. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €

13.-18.1. Asana-Intensiv-Meditativ

Langes Halten, energetische Praxis, konzentrierte Achtsamkeit. Für Praktizierende mit guter Kondition und dem Willen, Fortschritte zu erzielen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

13.-18.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

NEU 18.-20.1. Prana, Atem und Stimme

Du erfährst Prana, Atem, Stimme in ihrer Besonderheit, lernst durch viele bunte Experimente mehr und mehr deine eigene authentische Schwingung zu erkennen und sie in dein Leben sprudeln zu lassen. SL: Hagit Noam. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

18.-20.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

18.-20.1. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 5. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €

NEU 20.-25.1. Hatha Yoga – Symbolik und Selbsterforschung

Entschlüsse die Geheimsprache des Hatha Yoga und komme mittels Kundalini und Traum Yoga zu deinem höheren Selbst, einem tieferen Verständnis deines Selbst und der Welt. Swami Sukhananda, direkte Schülerin von Swami Sivandana Radha, leitet dich liebevoll an. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Sukhananda. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

20.-25.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

**20.-25.1. Yoga und Ski-Langlauf**

Genieße die herrliche Natur in Eis und Schnee beim Langlaufen. Dazu die erholsame Atmosphäre im Ashram mit täglicher Yogastunde, Mantra-Singen und Meditation. Loipen befinden sich direkt am Haus! Bitte eigene Skiausrüstung mitbringen oder beim Fachhändler ausleihen. SL: Shivadas Waltje. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

**25.-27.1. Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga**

Durch Aufmerksamkeitslenkung und Selbstreflexionstechniken in den Asanas kommst du zu deinen tieferen Gefühlen und Gedanken, zu dir selbst. Du lernst, die starke Symbolik der Asanas zu entschlüsseln. Du erhältst machtvollere Techniken, um durch Zugang zur Intelligenz des Körpers bessere Entscheidungen zu treffen, alte Muster zu erkennen und umzustrukturieren. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Shivakami Bretz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

25.-27.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

27.1.-1.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

27.1.-1.2. Yoga und Wandern im Allgäu

Dir ist nach einer Auszeit, nach Erholung, Entspannung, Friede, Freude und Natur? Dann komm mit nach draußen, in die Umgebung des Allgäu Ashrams, lass los und nimm einfach an, was dir geboten wird. 2-4 stündige Wanderungen, Yogastunden, Satsangs täglich. Bitte u.a. mitbringen: gute Schuhe, wetterfeste Kleidung, Rucksack, Trinkflasche und Brotzeitdose. SL: Gabi Jagdishvari Dörner. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

1.-3.2. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. SL: Nilakantha Christian Enz. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

1.-3.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

3.-8.2. Asana Intensiv – Tipps und Details für eine tiefere Praxis

Viele kleine Hinweise für deine Yogapraxis, zur Anatomie, für einen korrekten und für dich guten Aufbau der Asanas und deine innere Haltung. Eine Bereicherung für dein Sadhana und eine Inspiration für deinen Unterricht. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

3.-8.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

8.-10.2. Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ

Klangschwingungen harmonisieren, entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In Yoga Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen. SL: Radhika Siegenbruk. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €

8.-10.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

10.–15.2. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

10.–17.2. Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

Hier schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Du lernst, wie du in den Erst-Kontakt gehst und eine Anamnese erstellst. Baustein A der Psychologischen Yogatherapie. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Ute Zöllner, Shivakami Bretz. MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €

15.–17.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

17.–22.2. Selbstreflexion mit Hatha Yoga

Du übst, dich in den Asanas zu beobachten, wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir so deiner selbst noch bewusster zu werden. Lerne die Sprache deines Körpers durch Asanas verstehen und durch intensive Praxis, deinen Yoga-Unterricht zu vertiefen und deine Teilnehmer in ihren Entwicklungsprozessen zu unterstützen. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Shivakami Bretz, Ute Zöllner. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

17.–22.2. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

22.–24.2. Töchter, Mütter, Enkelinnen – Heilung der Weiblichkeit im schamanischen Kontext

Im Herzen jeder Frau wohnt eine weise Ur-Schamanin mit viel spirituellem Tiefgang. Dieser heilsamen Energie geben wir durch machtvolle schamanische Techniken genügend Frei- und Heilraum. Bitte mitbringen: Taschenspiegel, Buntstifte, Fotos oder Gegenstände „deiner Frauen“ z.B. Oma; Räucherwerk, Rassel, Trommel, Orakelkarten, Gegenstände wie Federn, Steine, Muscheln. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

22.–24.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

24.2.–1.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €



24.2.–1.3. Yoga und Ski-Langlauf

Genieße die herrliche Natur in Eis und Schnee beim Langlaufen. Dazu die erholsame Atmosphäre im Ashram mit täglicher Yogastunde, Mantra-Singen und Meditation. Loipen befinden sich direkt am Haus! Bitte eigene Skiausrüstung mitbringen oder beim Fachhändler ausleihen. SL: Shivadas Waltje. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

1.–3.3. Ayuryoga – mehr Balance und Zufriedenheit im Alltag

Du lernst die Grundlagen von Ayurveda und welche Yoga-Übungen für welche ayurvedische Konstitution besonders gut sind, wie sie abgewandelt werden können, und wie spezifische Übungen zur Harmonisierung der Doshas eingesetzt werden können. Stelle dein individuelles ayurvedisches Yoga-Programm zusammen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Cornelia Surya Haag. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

1.–3.3. Yoga für Schwangere – Weiterbildung für Yogalehrer

Lerne geeignete Asana Variationen für Schwangere auszuwählen und Atem- und Entspannungstechniken entsprechend anzuleiten. SL: Susanne von Somm. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

1.–3.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

3.–8.3. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

3.–8.3. Yoga Wellnesswoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. SL: Cornelia Surya Haag. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

4.–5.3. Shivaratri-Feier

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. MZ 51 €; DZ 67 €; EZ 84 €



8.–10.3. Praktische Schritte zum inneren Frieden

Ein sehr wirkungsvolles, transformatorisches Seminar mit vielen Anregungen. Unter anderem zu: Mehr Energie im Alltag – Umgang mit Emotionen – Unverarbeitetes integrieren – Positives Denken – gute Beziehungen zu den Mitmenschen und etwas Höherem aufbauen – seine Lebensaufgabe finden. SL: Shivakami Bretz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

8.–10.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

10.–15.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

10.–15.3. Entdecke dich neu durch Yin Yoga

Praktiziere intensiv Yin, Faszien und Hatha Yoga in ausgewogener Art und Weise. Du hast ausgiebig Zeit, Körper, Geist und Seele zu erforschen, neu zu entdecken und in dir anzukommen mit längerem Halten im Yin Yoga, mit kräftigendem Hatha Yoga und mit faszinierendem Faszien Yoga. SL: Gabi Jagadishvari Dörrer. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

15.–17.3. Yoga – Unsterblichkeit und Freiheit – Asanas intensiv mit Narayani

Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Narayani. MZ 209 €; DZ 242 €; EZ 275 €

15.–17.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

22.–24.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €



24.3. Tag der offenen Tür Haus Yoga Vidya Allgäu

Ab 09:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, 2 x Vollwert-Buffer und Verlosung. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden unter 08361-925300. SL: Shivakami Bretz.

24.–29.3. Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge – Yogalehrer-Weiterbildung

Besonderheiten und Schwerpunkte im Unterrichten von jungen Müttern mit ihren Babys. SL: Susanne von Somm. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

24.–29.3. Yoga und Wandern im Allgäu

Dir ist nach einer Auszeit, nach Erholung, Entspannung, Friede, Freude und Natur? Dann komm mit nach draußen, in die Umgebung des Allgäu Ashrams, lass los und nimm einfach an, was dir geboten wird. 2-4 stündige Wanderungen, Yogastunden, Satsangs täglich. Bitte u.a. mitbringen: gute Schuhe, wetterfeste Kleidung, Rucksack, Trinkflasche und Brotzeitdose. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

24.–29.3. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

29.–31.3. Hormon Yoga Basis-seminar – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. SL: Amba Popiel-Hoffmann. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

29.–31.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

31.3.–5.4. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten und Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen. SL: Karuna M. Wapke. MZ 474 €; DZ 557 €; EZ 641 €

31.3.–5.4. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

5.–7.4. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe wunderbare Möglichkeiten, welche die Aufstellungsarbeit bietet und gehe befreit und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. SL: Michaela Hold. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

5.–7.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

7.–12.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

7.–12.4. Harmonium- und Kirtan Woche mit Devadas

Lerne wunderschöne Mantras kennen und sie auf dem Harmonium zu spielen. Bei Kirtansingen und entspannenden Mantra Yogastunden kannst du tief in den Ozean des transzendenten Klanges eintauchen. Bitte Harmonium mitbringen. SL: Devadas Mark Janku. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

**12.–14.4. Harmonium Lernseminar**

Lerne Harmonium zu spielen! Bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

12.–14.4. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Nilakantha Christian Enz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

12.–14.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

14.–19.4. Ankommen im Herzen

Erlebe eine Zeit voller Achtsamkeit. Lausche deiner inneren Stimme, genieße Bewegung, Atem, Begegnungsübungen, Meditation, erlebe systemisches Aufstellen, schamanische Elemente, deine Chakras und mehr. Mit Yoga und Mantra-Singen. SL: Michaela Hold. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

14.–19.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

15.–19.4. Pawanmuktasana Intensiv

Als Fundament des Hatha Yoga in der Satyananda Yoga Tradition bereichern sie die Yoga Vidya Grundreihe. Blockierte Energien kommen sanft in Fluss und dein Weg zu höheren Yoga-Stufen wird vorbereitet. Wir behandeln alle 3 Teile dieser Asana-Reihe in Theorie und Praxis. SL: Gyanaroopa Dickbertel. MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €

19.–21.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

**19.–22.4. Mann'sBilder – Weib'sBilder**

Mit Meditationstechniken aus den Raja Yoga Sutras des Patanjali, Yogastunden zur Selbsterforschung und praktischen (Partner-)Übungen erforschen wir unsere inneren Mann's- und Weib'sBilder. Schule deine Achtsamkeit und übe Praktiken für deinen Alltag. SL: Patrick Dülks. MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €

19.–22.4. Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung

Du erhältst tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda Yoga Tradition. Dein Körper und Geist erlauben dir tief nach Innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen und dein kreatives Potential zu entfalten. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Gyanaroopa Dickbertel. MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €

22.–26.4. Yin Yoga

Verstehe die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Beuge Gelenkproblemen vor. Durch Hilfsmittel kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Löse energetische und emotionale Blockaden. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Gabi Jagadishvari Dörner, Ananda Sabine Wendel. MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €

22.–26.4. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 255 €; DZ 320 €; EZ 388 €



26.–28.4. Asana intensiv: Hanuman – Krieger der Herzen

Asanas intensiv und länger – im Fokus auf die Kriegerstellungen. Du praktizierst die klassische Yoga Reihe und arbeitest intensiv an den Asanas. Finde durch langes und achtsames Halten – vor allem von vielen stehenden Kriegerstellungen und deren Variationen – zu mehr innerer und äußerer Stärke. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Kamala Lubina. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €



26.–28.4. Liebe was du tust

Vedanta ist die Philosophie der universellen Einheit und der vollkommenen Freiheit. Du lernst, diese Freiheit in dein Leben zu bringen – indem du liebst, was du tust – und wie sie dich mehr zu dir selbst, zu mehr Lebensglück, wahrer Unabhängigkeit und innerem Frieden führt. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

26.–28.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

28.4.–3.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

28.4.–26.5. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Rama Schwab, Karuna M. Wapke. MZ 2.374 €; DZ 2.832 €; EZ 3.307 €

3.–5.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

5.–10.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

10.–12.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

12.–17.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

17.–19.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

19.–24.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

24.–26.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Krishnashakti Stiboy. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

26.–31.5. Heilende Rituale für die Weiblichkeit Teil 1

Wirkungsvolle Rituale, Gebete und Zeremonien in einem spirituell geschützten Rahmen zur Entfaltung und Heilung deiner Weiblichkeit. Bitte mitbringen: Trommel/ Rassel, Marienbilder, Devi Bilder/ Murtis, Räucherwerkzeug, regenfeste Schuhe/Jacke, kleine Sitzunterlage, Getreide, Buntstifte. Buchbar nur Teil 1 und 2 (22.–27.09.) zusammen. Preis für beide Teile. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 756 €; DZ 920 €; EZ 1.088 €



26.–31.5. Wandern, Wildkräuter und Yoga im Allgäu

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf den Wanderungen. Entdecke Kräuter an Gewässern, im Wald und auf der Wiese. Mit Infos zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies und saftiger Wildkraut-Salate. Meditation im Freien. Täglich Yoga-Stunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox. SL: Sitaram Kube. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

26.–31.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Krishnashakti Stiboy. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

31.5.–2.6. Feuerrituale und Yoga

Agnihotra und Homa sind klassische indische Feuerrituale, die eine friedvolle harmonische Schwingung freisetzen. Sie wirken sich sehr günstig auf deine Umgebung, alle Wesen und deinen Geist aus. Du erlernst und praktizierst diese Rituale. Mit Mantra Rezitation und Opferhandlung. SL: Sitaram Kube. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



31.5.–2.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. SL: Nilakantha Christian Enz. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

31.5.–2.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

2.–7.6. Atemferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Finde mit Yoga, Meditation, Workshops und Ausflügen zu deiner inneren Ruhe und lerne durch intensive Atemtechniken die frische Allgäu- oder Nordseeluft auf besondere Weise schätzen. SL: Ramunee Serova. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

2.–7.6. Yoga und Wandern im Allgäu

Dir ist nach einer Auszeit, nach Erholung, Entspannung, Friede, Freude und Natur? Dann komm mit nach draußen, in die Umgebung des Allgäu Ashrams, lass los und nimm einfach an, was geboten wird: 2-4 stündige Wanderungen, Yogastunden, Satsangs täglich. Bitte mitbringen: gute Schuhe, wetterfeste Kleidung, Rucksack, Trinkflasche und Brotzeitdose. SL: Gabi Jagadishvari Dörrer. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

7.–10.6. Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung

Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst. Übungen zur Kontrolle des Geistes, zur Überwindung von Schüchternheit und Depression, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität. SL: Sukadev Bretz. MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €

7.–10.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Cornelia Surya Haag. MZ 192 €; DZ 241 €; EZ 291 €



10.–14.6. Eine Woche für die ganze Familie

Dein Familienurlaub: Möglichkeit zum gemeinsamen Frühstück, dann vormittags getrenntes Yogaprogramm, gemeinsamer Brunch und für Nachmittag sowie Abend stehen diverse gemeinsame Aktivitäten auf dem Programm, je nach Absprache, z. B. Massage, Schwimmbad, Eltern-Kind-Meditation, Lagerfeuer, Nachtspaziergang, etc. Für Eltern und Kinder (ab 5). SL: Cornelia Surya Haag. MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €

10.–14.6. Yin Yoga

Lerne, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Gabi Jagadishvari Dörrer, Ananda Sabine Wendel. MZ 302 €; DZ 368 €; EZ 436 €

10.–14.6. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kai Treude, Jasmin Iranpour. MZ 255 €; DZ 320 €; EZ 388 €

14.–16.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

14.-16.6. Detox Yoga mit grünen Smoothies

Die Natur schenkt uns durch Wildpflanzen einen reich gedeckten Tisch an lebenswichtigen Substanzen. Der grüne Smoothie enthält zahlreiche Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Du erfährst welche Wildkräuter du sammeln kannst und wie du grüne Smoothies herstellst. Yoga hilft dir zusätzlich, dich von alten Schlacken zu befreien. SL: Devi Ortmann.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

14.-16.6. Thai Yoga Massage-Workshop

Viel Entspannung, Massage, Meditation und Yoga. Du lernst verschiedene Griffe aus der Thai Yoga Massage kennen, die Akupressurpunkte zu massieren und dein Wohlbefinden zu steigern. Bänder und Muskeln werden dabei auf schonende Weise gedehnt und die Beweglichkeit erhöht, deine inneren Organe entspannen sich, du wirst vitalisiert.
SL: Cornelia Surya Haag.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

NEU 16.-21.6. Impulse setzen – Hands On und mehr

Ein intensives Asana Praxisseminar für Fortgeschrittene, die neue Erfahrungen auch in der Selbstkorrektur machen wollen. Arbeite mit dem eigenen Körper, Partnerübungen, Yin Yoga, Thai Yoga Massage. Bekomme ein funktionales Verständnis der Asanas und löse Blockaden.
SL: Cornelia Surya Haag.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

16.-21.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €



21.-23.6. Mantra Singen und Yoga – Freude im Herzen

Klassisch indische Nada Klänge entführen dich tief in dein Herz. Ruhige Mantra Musik oder Latino Rhythmen erfrischen die Seele. Theorie und Praxis, wie Mantra Musik gestaltet wird: Mantras und Chakras, Stimmübungen für Nada Klänge und indische Musikskala, Rhythmus Übungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Yogastunde. SL: Gruppe Mudita.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

21.-23.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

NEU 23.-28.6. Komm zur Ruhe in der Natur

Ist dir das Leben mal wieder zu schnell? Hier hast du Zeit, still zu werden und dich wieder zu erden. Mit meditativen, inspirierenden Wanderungen, ruhigen und teils musikalische (Yin-) Yogastunden, Mantra-Singen und ayurvedischen Tipps zu einer entstressenden Lebensgestaltung. SL: Ananda Sabine Wendel.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

23.-28.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €



23.-30.6. Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

Psychologische Yogatherapie geht über die symptomatische Behandlung hinaus. Du übst Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des Integralen Yogas, zu begleiten und zu unterstützen. Baustein (C) der Psychol. Yogatherapie. Empfohlen: Vorherige Teilnahme an „Grundlagen der Psychol. Yogatherapie“, Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Shivakami Bretz, Ute Zöllner.
MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €

28.-30.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Arjuna Wingen.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

30.6.-5.7. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir aussichtsreiche Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3-5h, 300-500 Hm) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Eine Yogastunde pro Tag, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Berg- oder Wandertiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

30.6.-5.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Arjuna Wingen.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

5.-7.7. Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern

Eltern und ihre Kinder brauchen Momente der Entspannung um sich selbst spüren zu können. In lustigen Yoga-Übungen, Spielen, Tanzen, gegenseitigen Massagen und Fantasiereisen kannst du mit deinem Kind Stabilität, Kraft, Mut und Liebe tanken, entspannen, kuscheln....
SL: Radhika Siegenbruk.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

5.-7.7. Yoga und achtsame Kommunikation

Lerne mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen, konfliktauslösendes Verhalten konstruktiv ansprechen. Theoretische Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg und praktischen Übungen.
SL: Krishnadas Matthias Faust.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

5.-7.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

7.-12.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

7.-19.7. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten. SL: Maheshwara Lehner, Shakti Lehner.
MZ 1.053 €; DZ 1.248 €; EZ 1.452 €

12.-14.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €



14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation.

14.-19.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

16.7. Guru Purnima

Der Vollmondtag des Guru. 18-22 Uhr.



19.-21.7. Power Yoga – Entdecke den inneren Krieger in dir

Du übst die klassische Yogareihe mit dynamischen Power Yoga Elementen. Bei der harmonisch fließenden Abfolge von Asanas liegt das Hauptaugenmerk in der Verbindung jeder Körperbewegung mit der kraftvollen Atmung. SL: Kamala Lubina.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

19.-21.7. Yoga und Jodeln

Jodeln an schönen Plätzen in der Natur. Gemeinsam atmen, tönen, singen, lernen, sehen, fühlen, spüren, riechen, hören, klingen, gehen... die unglaubliche „Harmonie“ der Naturlaute mit den menschlichen Lauten zu vereinen, zu erleben und spüren, wie wir zusammen klingen. Mit Yoga, Meditation und Satsang. SL: Loni Kuisle.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

19.-21.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

21.-26.7. Asana intensiv und exakt – Vertiefe deine Körperwahrnehmung

Du lernst spielerisch Asanas aus den 84 Grundstellungen näher kennen und praktizierst intensiv und exakt auch mit Hilfestellungen. Wir wandeln die Stellungen nach Bedarf ab und machen vorbereitende mobilisierende Übungen. Praxisseminar nicht nur für Fortgeschrittene sondern alle, die über das Anfängerlevel hinaus sind und ihre Praxis vertiefen möchten. SL: Kamala Lubina.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

21.-26.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Beate Menkarski.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €



21.-28.7. Ho'oponopono Ausbildung

Du lernst, in Einzel- und Gruppensitzungen und -beratungen die traditionelle hawaiianische Familienkonferenz als effektives Konfliktlösungs- und Organisationsmittel einzusetzen. SL: Radharani Priya Wloka.
MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €

26.-28.7. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Cornelia Surya Haag.
MZ 85 €; DZ 102 €

26.-28.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Beate Menkarski.
MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

28.7.-2.8. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda

Täglich berührende indische Rituale und Rezitationen machtvoller klassischer Veda-Mantaras. Erlebe, ohne ein spezielles Seminar zu buchen, jeden Tag einen authentischen indischen Swami. Erfahre, wie inspirierend die Anwesenheit indischer Meister sein kann! Siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung.
SL: Swami Nivedanananda.



28.7.-2.8. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir aussichtsreiche Wanderungen (reine Gehzeit ca. 3-5h, 300-500 Hm) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation, Schweigeeinheiten, einer Yogastunde pro Tag, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Berg- oder Wanderstiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose. SL: Gabi Jagadishvari Dörrer.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

28.7.-2.8. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

2.-4.8. Yoga mit Mantra-Rezitation

Die in Mantras wohnende göttliche Kraft kann sich in dir auf wunderschöne Weise während der Asanas entfalten. Die Mantras werden hauptsächlich klassisch rezitiert. So kann sich dir die Essenz der Mantras offenbaren und dich führen, leiten, berühren und tief inspirieren. Du bekommst einen noch tieferen Zugang zu dir und den Mantras. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Nilakantha Christian Enz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

2.-4.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

4.-9.8. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

4.-11.8. Thai Yoga Massage Ausbildung – Heilige Körperarbeit

Erlerne die Durchführung einer 1,5 stündigen Ganzkörper Thai Yoga Massage. SL: Cornelia Surya Haag. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €

9.-11.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

11.-16.8. Inner Flow Vinyasa – Asanas in sanfter fließender Bewegung

Tauche ein und erlebe durch die meditative Annäherung an deine individuellen Leistungsgrenzen eine tiefe innere Stille. Du erlebst diesen magischen Moment, in dem aus Handlung Zustand wird – ein Zustand voller Fokus, Klarheit und vor allem Kraft. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Vera Pelkonen.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

11.-16.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €



16.-18.8. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Viele praktische Tipps und Übungen. Bitte Tennisball oder Faszienrolle mitbringen. SL: Claudia Bauer.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

16.-18.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. SL: Cornelia Surya Haag.
MZ 85 €; DZ 102 €

16.-18.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

18.-23.8. Mit Achtsamkeit den Alltag glücklich und erfolgreich meistern

Schule deine Achtsamkeit und du brauchst nicht mehr vor Job oder Stress zu fliehen, sondern kannst deinen Alltag glücklich und erfolgreich meistern! Mit seinem umfangreichen spirituellen und psychotherapeutischen Wissen zeigt Shanmug dir in lebendigen, brillanten Vorträgen die Wirkung von Achtsamkeit über das Erkennen, Überwinden bis zum positivem Verändern überholter Muster auf. 20 positive Wirkungen der Achtsamkeitspraxis. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Shanmug Eckhardt.
MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €

18.-23.8. Stretch and Relax – Asanas zum Entspannen und Wohlfühlen

Ausgeworn vom Alltag? Hier regenerierst du dich in kürzester Zeit: Genieße deinen Körper in Bewegung und Ruhe, in der Entspannung und Dehnung. Du fühlst dich wie neu geboren – voller Kraft und Energie, Freude und Leichtigkeit. Mit echt Lebendigkeit und Herzlichkeit führt Gauri dich zu neuen Erfahrungen und vollkommener Entspannung. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Gauri Agulla Castro Eckhardt.
MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €

18.-23.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €



23.-25.8. Ein Wochenende mit Hanuman

Du hörst viele Geschichten über Hanuman und erfährst die Symbolik, die dahinter steht. In speziellen Yogastunden und einfachen Hanuman-Kirtans sowie der „Hanuman Chalisa“ wird Hanuman mit seiner Hingabe und seinem tiefen Vertrauen als „Krieger des Herzens“ in uns lebendig. SL: Sundaram. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

23.-25.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

24.8. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen.

25.-30.8. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir aussichtsreiche Wanderungen (reine Gehzeit ca. 3-5h, 300-500 Hm) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation, Schweigeeinheiten, täglicher Yogastunde, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Berg- oder Wandertiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose. SL: Gabi Jagadishvari Dörner. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €



25.-30.8. Meditationsretreat mit Swami Saradananda

Swami Saradananda ist eine inspirierende Lehrerin, die dir hilft, deine Praxis zu vertiefen und zu verfeinern. Mit ihren einzigartigen Chakra-Meditationen, speziellen Atemtechniken und exakten Yogastunden führt sie dich über Körper- und Energiearbeit zum ganzheitlichen Erleben, zu höherer Bewusstheit und Achtsamkeit. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Saradananda. MZ 389 €; DZ 471 €; EZ 555 €

25.-30.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

30.8.-1.9. Die Göttin in dir

Entdecke deine weibliche Kraft und erwecke deine Intuition. Mit einem kraftvollen Ritual lädst du deine Weiblichkeit ein, in dir Platz zu nehmen. Verschiedene Übungen, Yoga, Meditation, Tanzen, Austausch, Lachen und das Sein im Frauenkreis helfen dir, deine eigene Weiblichkeit - dich - anzunehmen. SL: Michaela Hold. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

30.8.-1.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

1.-6.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

1.-8.9. Atemkursleiter Ausbildung

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten. SL: Karuna M. Wapke. MZ 640 €; DZ 755 €; EZ 872 €

6.-8.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12:00 - 20:00 Uhr Singen von „Om Namó Bhagavate Sivanandaya“, 19:00 Uhr Video über Swami Sivananda. 20:00 Uhr Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda.



NEU 8.-13.9. Yin Yoga und Klang

Meditativ, faszienfein und tiefenentspannt in deiner Mitte, gesammelt und zentriert, in der Ruhe, in der die Kraft liegt - begleitet durch etwa ein Dutzend Klangschalen, Gesang, Harmonium, Klangstäbe und Affirmationen. SL: Arjuna Wingen. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

8.-13.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

13.-15.9. Lach-Yoga

Lerne die Kraft des Lachens kennen und die Verbindung zwischen dem Lachen aus dem Bauch und der Freude im Herzen. Du lernst verschiedene Entspannungstechniken, erheiternde und humorvolle Yoga- und Lachübungen kennen. SL: Ramunee Serova. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

13.-15.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

13.-20.9. Psychologische Yogatherapie bei Burnout - Yogalehrer Weiterbildung

Erkenne die Burnout-Spirale und unterstütze Menschen durch ein individuell ausgerichtetes Yoga-Programm. SL: Shivakami Bretz, Karuna M. Wapke. MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €

15.-20.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

20.-22.9. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. SL: Nilakantha Christian Enz. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €

20.-22.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

22.-27.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

22.-27.9. Yoga und Wandern im Allgäu

Dir ist nach einer Auszeit, nach Erholung, Frieden, Freude und Natur? Dann komm mit nach draußen, in die Umgebung des Allgäu Ashrams, lass los und nimm einfach an, was dir geboten wird. 2-4 stündige Wanderungen, Yogastunden, Satsangs täglich. Bitte mitbringen: gute Schuhe, wetterfeste Kleidung, Rucksack, Trinkflasche und Brotzeitdose. SL: Gabi Jagadishvari Dörner. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

27.-29.9. Hormonyoga in den Wechseljahren oder bei Kinderwunsch

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, sind einige Begleiterscheinungen in den Wechseljahren. Mit gezielten Übungen nach Dinah Rodrigues begegnet du auf eine sehr bewusste Art dieser Veränderung. Die Übungen tragen dazu bei, die körpereigene Hormonbalance zu verbessern was auch Frauen mit Kinderwunsch hilft. SL: Karuna M. Wapke. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

27.-29.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

NEU 29.9.-4.10. Asana Intensiv mit Mudras und Chakras

Training für Hirn, Muskeln, Bindegewebe/Gelenke, Energiehaushalt und -balance: Körperyoga mit Chakra Konzentrationen, Mudras, Visualisierungen, Klang und Affirmationen für tiefe Erfahrungen. Erlebe deinen Körper, physisch und vital, als Tempel aus Kraft, Gleichgewicht, Bewegung, Fluss und Grazie! Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Arjuna Wingen. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

29.9.-4.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

29.9.-8.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.



3.10. Tag der offenen Tür Haus Yoga Vidya Allgäu

Ab 09:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, 2x Vollwert-Buffet und Verlosung. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden unter 08361-925300. SL: Shivakami Bretz.

4.-6.10. Umgang mit Ärger, Angst und Depression

Ärger, Angst und Furcht sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umgehen zu können bzw. sie mit Übungen aus allen Aspekten des Yoga zu überwinden.

SL: Shivakami Bretz.

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €



4.-6.10. Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung

Du erhältst tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda Yoga Tradition. Dein sich entspannender Körper und Geist erlauben dir tief nach innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen und dein Potential zu entfalten. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Michael Büchel.

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

4.-6.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Roswitha Breitkopf.

MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

6.-11.10. Erkenne dich selbst – das Yoga Sutra von Patanjali

Patanjali geht davon aus, dass die Ursache von Verwicklungen und Unklarheiten im Verkennen der Wirklichkeit liegt und wir uns aus Unkenntnis immer wieder mit dem, was mit uns und in unserer Umwelt geschieht, identifizieren (II.17). Du lernst mit Techniken aus der Gestaltarbeit, deine direkte Wahrnehmung zu verbessern, mit Achtsamkeitsübungen im Augenblick zu bleiben, geistige Konzepte und Glaubenssätze in Frage zu stellen. SL: Michael Büchel.

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

6.-11.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Roswitha Breitkopf.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

11.-13.10. Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas mit gegenseitigem Helfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Kamala Lubina.

MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €



11.-13.10. Atem und Yoga

Yoga und bewusster Atem fördern Gesundheit, geistige Stärke und Klarheit sowie spirituelles Wachstum. In der reinen Luft fällt es besonders leicht, die Zusammenhänge zwischen Atmung und Lebensweise zu erkennen. Du lernst die verändernde, positive Kraft des Atems ganz neu kennen und schätzen. SL: Ramunee Serova.

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

11.-13.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

13.-18.10. Entdecke dich neu durch Yin Yoga

Praktiziere intensiv Yin, Faszien und Hatha Yoga in ausgewogener Art und Weise. Du hast ausgiebig Zeit, Körper, Geist und Seele zu erforschen, neu zu entdecken und in dir anzukommen mit längerem Halten im Yin Yoga, mit kräftigendem Hatha Yoga und faszinierendem Faszien Yoga. SL: Gabi Jagadishvari Dörner.

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

13.-18.10. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

18.-20.10. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade.

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

18.-20.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €



20.-25.10. Wohlfühltag für Frauen

Hier ist Raum zum (Frau)Sein mit speziellen Yogastunden, Tanzen, Beckenbodenübungen, Massagen und Entspannung. Komme bei dir selbst an und erkenne, wie wundervoll es dort ist! SL: Vera Pelkonen, Cornelia Surya Haag.

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

20.-25.10. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

20.-25.10. Auszeit für Männer

Wenn du jeden Tag alles gibst, für Beruf und Familie immer im vollen Einsatz stehst und den Hobbies und Freunden deine letzte freie Zeit schenkst: Dann müssen die Akkus manchmal wieder aufgeladen werden. Diese Auszeit ist ideal, damit du völlig entspannen kannst – du lernst zudem Methoden, durch die du mehr Energie für den Alltag gewinnst.

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

25.-27.10. Harmonium – Aufbauseminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest jetzt einfach mehr lernen? Wir singen und begleiten gemeinsam viele neue Bhajans und werden viel Freude dabei haben! Bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade.

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €



25.-27.10. Mut – der Weg des Vertrauens

Angst, Schmerz, Hilflosigkeit und Frustration – wird eine dieser Emotionen zu viel, fühlst du dich davon überwältigt. Mut heißt nicht keine Angst zu haben, sondern Ängste zu überwinden. Du stellst Situationen dar und versuchst, ihnen mit Vertrauen, Liebe und Gelassenheit zu begegnen. Mit Yoga, Meditation, Katharsis, Sharing in der Gruppe und Vorträgen. Bitte mitbringen: Handtuch, Schal, Papier und Stifte. SL: Radhika Siegenbrück.

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

25.-27.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

27.10. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.

27.10.-1.11. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

27.10.-8.11. Meditationskursleiter- Ausbildung

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. SL: Karuna M. Wapke, Shivakami Bretz.

27.10.-3.11.: MZ 675 €; DZ 789 €; EZ 907 €

27.10.-8.11.: MZ 1.053 €; DZ 1.248 €; EZ 1.452 €

1.-3.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

3.-8.11. Yoga Ferienwoche

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

3.-8.11. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Shivakami Bretz, Karuna M. Wapke.

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

8.-10.11. Magie des Hatha Yoga

Manche Wirkungen der Asanas sind beschreibbar, andere nicht - aber wunderschön und erfahrbar! Du wirst Raum und Zeit transzendieren, die Grenzen deiner Spürtiefe und dein Bewusstsein der All-Verbundenheit erweitern. Dieses wunderbare Gefühl wird dich immer mehr auch im Alltag begleiten. Mittelstufe und Fortgeschrittene.
SL: Nilakantha Christian Enz.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2019 (bitte anfordern) oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

8.-10.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

8.-10.11. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 5. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €



10.-15.11. Umgang mit Ärger, Angst und Depression

Ärger, Angst und Furcht sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umgehen zu können bzw. sie mit Übungen aus allen Aspekten des Yoga zu überwinden. SL: Patrick Düks.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

10.-15.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €



10.-15.11. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Körperliche und emotionale Anspannung führt bei vielen Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führen zu chronischen Verspannungen und Schmerzen. Lerne durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Als Weiterbildung für Yogalehrer/Therapeuten geeignet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

15.-17.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

17.-22.11. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. SL: Marco Büscher.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

17.-22.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

22.-24.11. Entfalte deine innere Weisheit - Schritte zum Selbst

Befasse dich intensiv mit den Yoga-Sutras des Patanjali, um zu Positivität, Ruhe und Selbsterkenntnis zu gelangen. Anhand der Kernbegriffe Selbstbetrachtung, Liebe, und Loslassen versuchst du, dich besser zu verstehen und zu entwickeln. Erarbeite ein individuelles Programm, so dass du die beständige Übung ins Leben integrierst. SL: Chandrashekara Schönwetter.
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

22.-24.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

22.11.-1.12. Chakra-Kur - Reinigung der Chakras

Du konzentrierst dich jeden Tag auf ein anderes Chakra. Die Meditation, Asana- und Pranayama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. So reinigst und harmonisierst du alle Haupt-Chakras. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Vani Devi Beldzik.
MZ 694 €; DZ 843 €; EZ 994 €

24.-29.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €





24.-29.11. Yoga für Hochsensible

Hochsensibilität ist eine Gabe. Hochsensible Menschen nehmen mehr Infos auf und sind schneller überstimuliert. Du erfährst welche besonderen Fähigkeiten und Bedürfnisse Hochsensible haben, wie du als hochsensible Person dich und deine Grenzen besser wahrnehmen und schützen kannst, und wie Yoga und Meditation helfen können. SL: Vera Pelkonen. MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €



29.11.-1.12. Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen – Yogalehrer Weiterbildung

Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrerausbildung Gelernte hinaus. SL: Karuna M. Wapke.

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

29.11.-1.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

1.-6.12. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €



6.-8.12. Begegne deinem Schutzengel

Erfahre die liebevolle Präsenz der Engel, denn sie sind immer um dich herum. Sie beschützen, leiten und führen dich, geben dir Ideen und Impulse. Erkenne ihre Signale und lerne, wie du ihre Gegenwart in deinen Alltag integrieren kannst. Mit vielen praktischen Tipps, Übungen, lebendigen Erfahrungen und Austauschmöglichkeiten. SL: Michaela Hold. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

NEU

6.-8.12. Yoga für den Rücken – mit musikalischer Tiefenentspannung

Übe einfache wirkungsvolle Yoga Übungen als Vorbeugung gegen Rückenschmerzen. Tiefenentspannung mit Musik, Klängen oder Naturgeräuschen führen dich in die Entspannung. Theorie und Praxis. SL: Wolfgang KeBler, Boryana Radeva. MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

6.-8.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

22.-27.12. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. SL: Wolfgang KeBler.

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

22.-27.12. Weihnachten im Allgäu Ashram

Weihnachten in seiner ursprünglichsten Form – Ruhe und Frieden. Zeit für Yoga & Meditation – Erhole Dich. Zeit der Einkehr – Komme ganz zu Dir. Zeit der Besinnung – Was war, was kommt. Zeit für Inspiration – Sei Feuer und Flamme. Zeit um die Schönheit der Natur zu genießen – Tanke auf. Weihnachten im Allgäu Ashram – Zeit für Dich. SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

22.-27.12. Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

24.-25.12. Weihnachtsfeier

Vielseitiges Programm: Yoga-Stunde, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder, spiritueller Kurz-Vortrag, Mantra-Konzert, Kerzenlicht-Zeremonie, Mitternachtsmeditation, Überraschungen. Tauche ein in die Freude und Tiefe der Spiritualität. Ab 16:00 Uhr.

MZ 72 €, DZ 88 €, EZ 105 €, 37 € ohne Übernachtung

27.-29.12. Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga -Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. SL: Wolfgang KeBler.

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

27.-29.12. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

Siehe S. 6. SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 85 €; DZ 102 €

27.-29.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 133 €; DZ 165 €; EZ 200 €

29.12.19-3.1.20 Eine Woche für die ganze Familie

Möglichkeit zum gemeinsamen Frühstück, dann vormittags getrenntes Yogaprogramm, gemeinsamer Brunch und für Nachmittag sowie Abend stehen diverse gemeinsame Aktivitäten auf dem Programm, wie z. B. Massage, Schwimmbad, Eltern-Kind-Meditation, Lagerfeuer, Nachspaziergang, etc. Für Eltern und Kinder (ab 5).

SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

29.12.19-3.1.20 Entdecke dich neu durch Yin Yoga

Praktiziere intensiv Yin, Faszien und Hatha Yoga in ausgewogener Art und Weise. Du hast ausgiebige Zeit, Körper, Geist und Seele zu erforschen, neu zu entdecken und in dir anzukommen mit längerem Halten im Yin Yoga, mit kräftigendem Hatha Yoga und mit faszinierendem Faszien Yoga.

SL: Gabi Jagadishvari Dörrer.

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €

29.12.19-3.1.20 Yoga Ferienwoche

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

MZ 318 €; DZ 401 €; EZ 486 €

31.12.19-1.1.20 Silvester/Neujahr

Ab 18:00 Uhr Fest-Essen, Meditation und Mantra-Singen, Puja und Homa.

MZ 72 €, DZ 88 €, EZ 105 €, 37 € ohne Übernachtung



Deine Yoga Vidya Seminarleiter



Sukadev Bretz - Ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Buchautor. Lebte 12 Jahre in den Zentren seines Meisters Swami Vishnu-devananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um ein ganzheitliches, lebensnahes Yoga zu lehren. Yoga Vidya hat inzwischen 4 große Yoga Ashrams, über 80 Yoga Vidya Zentren und 18.000 ausgebildete Yogalehrer. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.



Abhaya Jüdes - Lange Meditationserfahrung bei europäischen und asiatischen Lehrern, Dr. rer. nat., Hochschul-lehrer i. R., Berater/Coach/Supervisor, Paartherapeut.



Adidivya Andre - Seit 2017 folgt sie ganz dem spirituellen Weg und ist seit 2018 Mitglied der Yoga Vidya Gemeinschaft. Yoga-, Yin Yoga- sowie Aerial Yoga Lehrerin.



Adinath Zöller - Staatlich anerkannter Erzieher, Yogalehrer (BYV), Yoga Personaltrainer, Spiritueller Lebensberater, Meditationskursleiter und Achtsamkeitspraxis-Lehrer.



Adishakti Stein - Yogalehrerin (BYV), Seniorenübungsleiterin, Achtsamkeitspraxisanleiterin und Fastenkursleiterin. Verwurzt in der Sivananda Tradition begleitet sie dich mit ihrer Lebenserfahrung und kraftvollen Ausstrahlung auf deinem persönlichen Yogaweg. Sie engagiert sich, auch älteren Menschen einen Zugang zum Yoga zu ermöglichen.



Aditi Haronska - Diplom Betriebswirtin, Heilpraktikerin Psychotherapie, systemisch-lösungsfokussierte Gesprächs- und Paartherapeutin, (Liebes-) Coach in eigener Praxis, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Achtsamkeitslehrerin.



Aditi Kolkmeier - Yogalehrerin (BYV), Kinderyogalehrerin (KYA), Ernährungsberaterin und Mutter. Ihre langjährige, pädagogische Arbeit als Leiterin einer Bewegungsgruppe für Kinder in einem Sportclub hat sie zur Kinderyogalehrer- Ausbildung motiviert.



Adriaan van Wagenveld - Yogalehrer und sehr erfahren in buddhistischer Meditation. Er hat in Plum Village bei Thich Nhat Hanh gelebt. Gibt seit 1995 Seminare und leitet dich sanft und liebevoll zu der reinen Wahrnehmung.



Alexandra Rohlje - Yogalehrerin, Meditationskursleiterin und Vedantakursleiterin. Langjährige Schülerin von James Swartz. Mehrere Ashram Aufenthalte in Indien.



Aline Weißbig - Yogalehrerin und Veranstaltungskauffrau. Ihre Herzensangelegenheit ist es, wieder zurück in die weibliche Urkraft zu kommen und sich mit Mutter Erde zu verbinden.



Amana Anne Zipf - Yogalehrerin, Ayurveda-Masseurin, Reiki-Meisterin und begeisterte Musikerin. Mit der Heilmusik des Duos „Shamana OM“ möchte sie dazu ermutigen, ganz im Sein aufzugehen und zum Ursprung zurückzufinden – liebevoll, bewusst, herzoffen und achtsam.



Amba Popiel-Hoffmann - Yogalehrerin (BYV) mit 25-jähriger kontinuierlicher Unterrichtspraxis. Gründerin und Leiterin des Yoga Vidya Centers in Darmstadt. Seit 1998 Ausbildungsleiterin. 2. Vorsitzende des BYV und Mitwirkende am Buch „Hormon Yoga“ von Dinah Rodrigues.



Amrita Kabisch - Sie freut sich, in der Vielfalt von Bad Meinberg leben, lernen und dienen zu dürfen. Im Yogaunterricht legt sie Wert auf zugleich fordernde als auch meditative Stunden, die dich die heilsame Wirkung der Asanas, Pranayamas und Mantras erspüren lassen. Yogawege weitergeben zu dürfen ist ein großes Geschenk für sie.



Ananda Hummer - Meditationslehrer, Yogalehrer (BYV) und Ausbildungsleiter. In seine Seminare fließt Erfahrung aus drei Jahrzehnten Meditation, sieben Jahre Tätigkeit als selbstständiger Therapeut (Gestalttherapie und Hakomi) und Coleiter des 1. Satsanghauses Österreichs mit ein. Ein humorvoller und tief sinniger Stil zeichnet seine Arbeitsweise aus.



Ananda Sabine Wendel - Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Chakralehrerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Bei ihrer humorvollen, fröhlichen und unkomplizierten Art des Unterrichtes fühlen sich sowohl Yoga Anfänger wie auch Fortgeschrittene gut aufgehoben. Ihre oft auch meditativ-ruhigen Stunden bereichert sie gerne mit Mantras und Musik.



Ananda Schaak - Stellvertretende Ashramleitung Yoga Vidya Nordsee, Yoga Vidya Acharya, Yogalehrerin WdM/ECYT/BDY/EYU/BYV, Meditationslehrerin, spirituelle Lebensberaterin, Wellnesstrainerin, Kauffrau, Agraringenieurin, seit 2001 tägliche Yogapraxis, Kriya Yoga Einweihung.



Anandini Einsiedel - Examierte Musikpädagogin sowie begeisterte Yogalehrerin und Mantrasängerin. Langjährige Yoga- und Meditationspraxis mit besonderem Interesse an Entspannungstechniken und Klangyogastunden. Sie ist Klarinetten-, Gesangs-, Musik- und Mathelehrerin mit Erfahrung in den Bereichen Projektmanagement und Jungencoaching.



Ananta Duda - Ananta ist Yogalehrerin und im Ritualeteam tätig.



Anantadas Büsseler - Über 20 Jahre Unterrichtserfahrung und intensive eigene Praxis in Meditation und allen Aspekten der klassischen ganzheitlichen Yoga Wege (Raja, Kundalini, Hatha, Jana, Bhakti, Karma), Ausbilder für Yogalehrer und Übungsleiter seit 2007.



Anantharavi Thillainathan - Inspirierender Yogameister, Ausbilder für Yoga und Ayurveda Marma Massage an verschiedenen Instituten und Yoga Vidya Gurucal Universität in Sri Lanka.



Andreas Mohandas Eckert - Systemischer Coach, NLP Master, erfahrener Yogalehrer, Meditations- und Entspannungskursleiter, langjähriger Dozent in der Erwachsenenbildung. Ruhe und Klarheit gepaart mit viel Humor sind sein Kennzeichen.



Andrei Lobanov - Yogameister aus Russland mit über 36 Jahren Lehrerfahrung und einem enormen Wissen über Körper und Psyche des Menschen. Er war lange Zeit als Arzt tätig, einer seiner besonderen Schwerpunkte ist die Yogatherapie.



Angelika Fischer - Heilpraktikerin mit verschiedenen Massageausbildungen und langjähriger Erfahrung.



Anjali Gundert - Yogalehrerin, spirituelle Lebensberaterin, Soziologin M.A. Erfahrungen als Seminarleiterin hat sie schon an der Universität und im Jugendverband gesammelt. Sie unterrichtet mit Stimme, Herz, Authentizität und Leichtigkeit. Im Ashram Bad Meinberg im Ausbildungsrat und Hauptunterrichtenden Team tätig.



Anjana Mayr - Heilpraktikerin, Physiotherapeutin, Yogalehrerin (BYV), Mediale Lebensberaterin, Osteopathin mit eigenem Zentrum für Osteopathie und Yoga in Eiselfing/Wasserburg am Inn.



Anke Gempke - Yogalehrerin (BYV), Gesprächstherapeutin n. Rogers mit Erfahrung in Psychiatrie und psychosomatischen Kliniken, Stressabbau-Trainerin, Dipl.-Betriebswirtin, Reiki Grad I.-II., Wanderführerin. Ihre starke Vitalität, kombiniert mit Humor und Lebensfreude, teilt sie gerne mit Menschen und berührt so, auf ihre ganz eigene Weise, das Herz.



Anna Grover - Staatl.-gepr. Tanzpädagogin, Erfahrungen in verschiedenen tänzerischen Bereichen. Fasziniert vom indischen Tanz und der indischen Kultur tauchte sie auf längeren Reisen nach Indien tief in diese Kultur ein. Studium in der Schweiz an der Nateschwara Akademie; diese traditionelle Kunst gibt sie auch an ihre Schüler weiter.



Anne Madhavi Kapretz - Heilpraktikerin, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Yin Yogalehrerin, eingeweiht in Kriya Yoga nach Paramahansa Yogananda, unterrichtet mit Liebe und Freude Hatha Yoga. Über 20-jährige Erfahrung als Kurs- und Seminarleiterin in der Feldenkrais-Methode und NIA-Technique.



Anne Thomas - Hebamme, seit 2005 selbstständig, ausgebildet in energetischer und schamanischer Heilkunst, intuitiven Massagen sowie Wasser-Entspannungsarbeit für Frauen und Babys zur Lösung von Traumata. Eigene freie Meditations- und Yoga-praxis seit 1998. Musikerin.



Anne Wuchold - Yogalehrerin (BYV und Iyengar-Stil), Yoga- und Shiatsu-therapeutin, Schauspielerin. Leitet Retreats und unterrichtet Stunden für Kinder und Erwachsene in Europa und Indien.



Annedore Kurzweil-Goel - Yogalehrerin (BYV), Ayurvedische Gesundheitsberaterin AB, Krankenschwester und Heilpraktikerin, leitet zusammen mit ihrem Mann Manikaran Goel die beliebten ayurvedischen Kochkurse in Bad Meinberg.



Anne-Careen Engel - Freie Künstlerin und Lehrerin für Yoga, Meditation und Nada Yoga. In ihren Seminaren lehrt sie ein Nada Yoga, das alte und neue Stimm- und Klangwege vereint.



Anne-Karen Fischer - Diplomierte Psychologin, erfahrene Heilerin, Dozentin. Langjährig erfahren im systemischen Familienstellen verbindet sie dieses mit Methoden wie der Energiearbeit mit „Quellenenergie“. Mit den so entstandenen „Aufstellungen der Neuen Zeit“ betont sie Themen wie das Erwachen und die Nutzung der eigenen Schöpferkraft.

Deine Yoga Vidya Seminarleiter

Tagesablauf, Seminarbeginn und – Ende: Seite 22. Alle Seminare mit Meditation, Mantra-Singen, Yogastunden.



Annett Zupke – Leitet seit 16 Jahren Gruppen zu Themen der zwischenmenschlichen Kommunikation. Ausbildung in „Gewaltfreier Kommunikation und Mediation nach Rosenberg“ in den USA und Europa. Annett ist dem Kundalini Yoga und Kirtan-Singen verbunden.



Annette Pritschow – Musik- und Biologielehrerin, Stimmbildnerin und Yogalehrerin. Vielseitig musikalisch aktiv; nach der Berührung mit Yoga intensives Mantra Singen, verbunden mit Harmonium- und Sansulapspiel. Sie freut sich, die dabei entstehende Energie der Freude und Hingabe mit vielen Menschen teilen können.



Antje Bukowsky – Dipl.-Verwaltungswirtin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ausbildungen in Klangmassage, Gesprächstherapie nach Rogers und Hypnotherapie, Reiki I und II, Tanzleiterin. Durch das Tanzen und Singen von Mantras und Gebeten kam sie mehr in Einklang mit sich selbst und vertiefte die Erfahrung des inneren Friedens.



Anu Neumeyer – Sozialpädagogin und Yogalehrerin bei Yoga Vidya. Sie praktiziert seit vielen Jahren Yoga und vermittelt mit Freude ihr Wissen über den ganzheitlichen Yogaweg.



Archaná Müller – Meditationskurstleiterin und Yogalehrerin, seit 2017 Sevaka. Ihr Anliegen ist es, ihre TeilnehmerInnen dort abzuholen, wo sie stehen und ihnen Raum für authentische Erfahrungen zu lassen. Es bereitet ihr dabei Freude, spielerisch zu fordern und so die Möglichkeit zu geben, Grenzen zu erkennen und zu erweitern.



Arjuna Wingen – Yogatherapeut, Leiter zahlreicher Seminare (Asana, Pranayama), Entspannungskursleiter, Ausbilder BYV und Gründer von SILENTFLOW Yoga. Er weiß seine Begeisterung für den Hatha Yoga aus langjähriger, meditativ-fordernder Asana- und Pranayamapraxis mit Herz, Ruhe und Humor weiter zu geben.



Armin Meier-Kühn – Ehemaliger Sportl. Leiter des Vereins für trad. Bogenschießen in Gütersloh, Seminarleiter mit jahrzehntelanger Erfahrung in fernöstlichen Zentrierungstechniken, etablierte Bogenschießen als Unterrichtsfach am Berufskolleg in Gütersloh.



Atmamitra Mack – Yoga Acharya, Heilpraktiker, Yogatherapeut, Klangtherapeut, Meditationslehrer und Yogalehrer für ganzheitliches Yoga (BYV/BAYT/BYVG), Tao Yoga Lehrer (Mantak Chia) und Musiker. Durch die mehr als 20 Jahre Praxis teilt er im Unterricht seine wertvollen Erfahrungen und Erkenntnisse und geht besonders auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer ein.



Atman Shanti Hoche – Yogalehrerin (BYV), praktiziert Hatha Yoga bereits seit ihrem 11. Lebensjahr. Sie hat immer wieder Grenzen ausgetestet und ein sehr gutes Gespür dafür was möglich ist. Seit 2005 Ausbilderin bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Bietet Privat-Yoga-Coaching, unterrichtet u.a. auch auf Mallorca und in Südlndien.



Barbara Bosch – Erfahrene Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und promovierte Geografin. Aus- und Weiterbildungen in Körperpsychotherapie, Tantra, NLP, Reiki, spirituelle Lebensberatung. Einfühlsam und klar unterstützt sie dich dabei, zu dir zu kommen und dich in deinem Körper wohl zu fühlen.



Bärbel Ellmer – 15 Jahre Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Mentatcoach, Co-Autorin des Buches „Gesundes Yoga“.



Beate Menkarski – HP/Heilpraktikerin/ Psychotherapie, Therapie der Wahl: Chakrathherapie, Yogalehrerin, ausgebildet in Ayurveda und Yogatherapie. Arbeitet in der eigenen Praxis; unterrichtet in erster Linie Achtsamkeitsyoga.



Ben Jammin Vogt – Musiker, Fotograf und Bhakti-Yogi. Als Teil der Love Keys verfügt er über langjährige Erfahrung im Mantra-Singen, als Seminarleiter und in spiritueller Praxis im Alltag.



Bernardo Juni – Yogalehrer, Feuerlauftrainer und Motivations Coach. Ausbildungen in ayurvedischen Massage-techniken, angehender Ayurveda Gesundheitsberater und Pujari. Leitet Trommel- und Rhythmus-Seminare und das Yoga Summer Camp bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Mit seiner herzlichen, offenen Art begeistert er die Gemüter seiner Schüler/Klienten.



Bhajan Noam – Atemtherapeut, Yogalehrer, Physiotherapeut, Heiler (DGH) und Autor, Dozent und Ausbildungsleiter an namhaften Instituten in Deutschland und der Schweiz. Er leitet seit drei Jahrzehnten Gruppen. Mit seinen Vorträgen, Seminaren und Büchern zeigt er dem spirituell Suchenden einfache Wege zum inneren Selbst, das ja stets da ist und nur auf ihn wartet.



Bhakti Turnau – Yogalehrerin und Meditationskurstleiterin. Sie praktiziert seit vielen Jahren integrales Yoga und buddhistische Meditation. Ihre Schwerpunkte sind: meditative, aber auch fröhliche und immer liebevolle Yogastunden; klassische Mantras, Sanskrit, Rituale; Achtsamkeit.



Bhante Dhammananda – Geboren in Sri Lanka, studierte in seiner Heimat Buddhismus, Pali und Sanskrit und praktizierte bei erfahrenen Meditationsmeistern. Zur Zeit leitet er Meditationskurse und hält Dhamma-Vorträge in buddhistischen Zentren in Deutschland.



Bharata Kaspar – Yoga Vidya Acharya, beliebter Yogalehrer und Ausbilder, Spiritueller Lebensberater, Sänger und Musiker. Bharata führt dich mit viel Enthusiasmus und Begeisterung zu neuen Erfahrungen und spiritueller Tiefe. Neben seiner langjährigen Unterrichts- und Ausbildungserfahrung berührt er vor allem durch sein Mantra-Singen und seine herzöffnenden Geschichten.



Bhaskara Bergmann – Yogalehrer (BYV), Yogatherapeut. Gelernter Chemielaborant. Lebt seit 2011 als Shantivasi im Ashram in Bad Meinberg.



Birgit Rüger – Lebenstänzerin, seit 1966 auf den Spuren der Weiblichkeit, Mutter, Yoga Lehrerin, Ayurveda Masseurin, Klangmassseurin, Heilwissende, Kräuterfrau, Assistentin in schamanischen- und Kommunikationstechniken, Tänzerin. Ihre Essenzen sind die Freude, die Klarheit, die Schönheit, die Liebe, der Frieden und die Freiheit.



Brigitta Kraus – Yoga Lehrerin, Yoga Therapeutin, Yin Yoga Lehrerin, Heilpraktikerin, Meditationslehrerin, Kinderyoga Lehrerin, Entspannungstrainerin. Weiterbildung bei „Faszienpapst“ Dr. R. Schleip. Direkte Schülerin von Dinah Rodrigues; autorisiert im Hormon Yoga für Frauen, Männer

und bei Diabetes. Seit 2007 unterrichtet sie die Methode, ihr Unterricht ist lebendig und strukturiert.



Brigitte Heitz – Yogalehrerin und Kundenberaterin. Sie hat für sich selber Yoga als alternative Heilmethode erfahren und gibt gerne ihr Erfahrungswissen weiter.



Carina van Anken – Yogalehrerin (BYV) Sie gestaltet einen abwechslungsreichen, fordernden und entspannenden Hatha Yoga-Unterricht mit einer Dosis Positivität und Optimismus. Sie vermittelt gern die Leichtigkeit im Geist und Aufrichtung im Körper.



Carolin Freudenberg-Bierwag – Psychologische Beraterin (Paracelsus), Aura-Soma Beraterin. Eingeweiht in die Hawaiianische Energiemassage /Lomi-Lomi Nui.



Cataleya Fay Wohlfahrt – Musikerin, Sängerin, Komponistin, Yogalehrerin sowie Tanz- und Bewegungspädagogin. Sie gibt all ihr Wissen und ihre über die Jahre gesammelten Erfahrungenn liebevoll und mit ganz viel Humor weiter.



Chaitanya Pfaff – Seit 2009 ist Chaitanya Yogalehrer und ist seitdem fleißig am Unterrichten. Sein Unterricht zeichnet sich durch seine Achtsamkeit und Liebe aus. Seit 2017 ist er Sevaka bei Yoga Vidya im Allgäu und es bedeutet ihm sehr viel, dort in der spirituellen Gemeinschaft zu leben.



Chamundi Dannwolf – Yogalehrerin, Ayurveda Therapeutin, hat den 3. Reiki-Grad und erlernte bei einigen Besuchern in Süd-Indien ganzheitliche Heiltechniken. Ihr Anliegen ist es, den Teilnehmern Mutter Natur mit all ihrer Schönheit nahe zu bringen.



Chandra Cohen – Vereinigt in sich intensive Praxis, jahrelange Schülerschaft bei Swami Vishnu-devananda und Swami Dayananda und genaue Kenntnis der Schriften. Lehrbeauftragter für indische Philosophie in New York. Er hat eine sehr humorvolle und dabei sehr klare Weise, dich zu deiner inneren Wahrheit zu führen.



Chandra Vani Anders – Nach einem Philosophie- und Literaturstudium als Regisseurin und Schriftstellerin tätig. Am wohlsten fühlt sie sich in den Bereichen Körpertheater, Fantasy und Mythologie. Neben den Kunstprojekten sammelte sie jahrelang Unterrichtserfahrung in den Bereichen Theater und Sprache. Sie unterrichtet mit viel Herzblut und Liebe.



Chandrashekara Burandt – Yogalehrer (BYV), dessen Schwerpunkt Kundalini Yoga und Pranayama ist. Er lebt gemeinsam mit seinem Hund vegan, da ihm der Tierschutz sehr am Herzen liegt. Bei Yoga Vidya Bad Meinberg ist er Bereichsleiter Online.



Charry Devi Ruiz – Gründerin von Yoga Vidya Weilerswist sowie vom Yogahaus. Yogalehrerin (BYV) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Vom Verband anerkannte Ausbilderin für Yogalehrer, Thai Yoga Masseurin und Ausbilderin, Meditationskurstleiterin, Yogatherapeutin, Yoga Personal Coach mit jahrelanger und intensiver Unterrichtspraxis.



Chitra Kaspar – Sehr erfahrene, inspirierende Yogalehrerin und -ausbilderin, Betriebswirtin mit Germanistik, glückliche Mutter. Chitra besticht vor allem durch ihren klaren, präzisen und gleichzeitig liebevollen Unterrichtsstil. Yoga ist ihre Berufung und das drückt sich in ihren Stunden und in ihrer tiefen inneren Ruhe und Freude aus.



Maheshwara Lehner – Dipl.-Biologe, Physiotherapeut, Yogalehrer und -Acharya. Gründete 2003 das Yoga Vidya Zentrum Speyer und hat intensive Weiterbildungen in Yoga Nidra™, Yin-Yoga und Hatha-Yoga-Anatomie bei Paul und Suzee Grilley, Philosophie und Sanskrit bei seinen Lehrern Sukadev Bretz, Sw. Atma, Sw. Govindananda und Sw. Tattvarupananda. Seit 2001 unterrichtet er Ausbildungen von Yogalehrern.



Maheshwara Mario Illgen – Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer und langjähriger Ausbilder von Yogalehrern inspiriert dich mit seiner ruhigen, liebevollen Art und seinem tiefen Wissen. Sein besonderes Interesse gilt der Meditation und dem Weg der Selbst-Erkenntnis (Vedanta).



Maheshwari Cohen – Ausgebildete Sivananda-Yogalehrerin, mit zusätzlichen Studien verschiedener Yogarichtungen bei den bekanntesten Yogalehrern in Amerika, unter anderem Vinyasa, Ashtanga und Jivamukti. Sie praktiziert selbst sehr viel und lehrt Yoga in New York.



Maik Hofmeister – Yogalehrer, Chakralehrer, Entspannungskursleiter, Ausbildung in Chakra Healing. Sehr erfahren im Umgang mit unterschiedlichen Klängen. Er liebt es, Menschen tief zu berühren durch Klangyogastunden, Klangmeditationen, Klangerreisen und die 7 Chakra Methode.



Maik Piorek – Nach einer intensiven Lebensphase begab er sich auf die Suche nach einer neuen Wahrheit. Antworten entdeckte er im Ashram. Dort lernte er, dass sich echter Fortschritt durch kontinuierliches Üben ganz von alleine einstellt. Im Amara Yoga Studio Darmstadt verbreitet er Yoga und unterstützt die Schüler bei ihrer Praxis.



Mangala Klein – Leiterin des Yoga Vidya Centers Münster. Heilpraktikerin mit eigener Praxis seit 2003, Diplomtheologin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Spirituelle Lebensberaterin. Nebenberuflich Lehrkraft der Steinbeis Hochschule Berlin. Sie bringt Erfahrungen aus mehr als 20 Jahren in unterschiedlichen Bereichen der Bildungsarbeit mit.



Manikaran Goel – Er ist in Nordindien aufgewachsen und beschäftigt sich seit seiner Jugend mit Ayurveda, Yoga und verschiedenen Disziplinen zur Selbsterfahrung. 1995 kam er durch seine deutsche Frau nach Deutschland, wo sich viele Menschen u.a. an seiner Kochkunst erfreuen.



Manuel Luda – Yoga- und Achtsamkeitspraxislehrer, naturverbunden und musikbegeistert. Mit der Ruhe, die er ausstrahlt fällt es dir leicht bei dir selbst anzukommen und loszulassen.



Manuja Ferrari – Yogalehrer, erfahrener Workshopleiter, Entspannungs- und Meditationskursleiter. Er hat im Yoga Vidya Ashram Westerwald gelebt, begleitet Yogalehrerausbildungen und ist spezialisiert auf yogatherapeutische Einzelsitzungen.



Marc Gerson – Yogalehrer, Klang Yoga Therapeut und -Lehrer, Übungsleiter für Lach Yoga, Kinder Yoga und Lehrer für Mind-Sound Technology™. Erfahrener Tai-chi- und Qi-Gong Lehrer, Akupunktur und Ausbilder für Tai-chi, Qi-Gong, Meridian- und Yin Yoga sowie Faszien Yoga und Klang Therapie.



Marcel Neuen – Yogalehrer; Atemkursleiter mit Pranayama Weiterbildung; gelernter Koch mit Weiterbildung zum vegetarisch-veganen Koch (DHA); selbständiger DJ.



Marcel Scherreiks – Qi Gong Lehrer, Weiterbildung in der Wildnispädagogik Berater für „Holistische Gesundheit“, Erdbotschafter von „Garten Eden Projekt“. Er hat das Anliegen, die Beziehung zwischen Mensch und Natur schon frühzeitig bei jungen Menschen zu stärken und Kindern Raum zu geben, sich selbst und ihre Fähigkeiten beim Erlebnis in der Natur zu entdecken.



Marco Büscher – Yoga- und Meditationslehrer und Betriebswirt. Marco lebte in seiner Kindheit 3 Jahre im tibetisch-buddhistischen Kamalashila Kloster in der Eifel. Er absolvierte mehrere Yogalehrer-Ausbildungen und unterrichtet Seminare für Hatha-Vinyasa-Bhakti und Business Yoga sowie Harmoniumlernseminare.



Marcus Graupner – Studium der Psychologie, Diplom-Kaufmann, begeisterter Karma Yogi und Mithelferbetreuer bei Yoga Vidya. „Ich möchte Gott von ganzem Herzen dienen und andere Menschen inspirieren, ebenfalls die Erfüllung des Karma Yogas zu erkennen.“



Marlene Medalasa Mensendiek – Yogalehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie und Entspannungskursleiterin. Sie studierte Sozialarbeit und Pädagogik, arbeitete viele Jahre in diesem Bereich. Ausbildung in Gesprächstherapie nach Rogers. In Einzelberatungen/Seminaren möchte sie Menschen auf ihrem Weg zu mehr Ganzheitlichkeit, Gelassenheit und Freude begleiten.



Martin Woznica – Yoga- und Feldenkraislehrer. Ihn interessiert nicht nur die Verbindung dieser beiden Wege im Hinblick auf den Körper, sondern vor allem auf den Geist.



Mata Urmila Devi – Seit 1991 Erfahrung in Lehraktivitäten und Coaching im Westen wie im Osten und in Afrika; Schwerpunkte: Vedische Schriften (speziell in Advaita Vedanta), Stress-Management, Atem- und Meditations-Techniken; von H.H. Sri Sri Ravi Shankar persönlich ausgebildet.



Meera Karanath – Sie wurde in Tschechien geboren. 2009 ging sie mit ihrem Ehemann Harilalji nach Indien, wo sie gemeinsam das Yoga-Zentrum Arsha Yoga gründeten. Sie lebt überwiegend in Indien und reist jedes Jahr im Sommer nach Europa. Ihre Spezialgebiete sind Yoga-Therapie, Yoga für Frauen und Mantra.



Melina Chamunda Behrendt – Ausgebildete Yogalehrerin (BYV), ehemalige Sevaka WW-Ashram, Weltnomadin, Pferdenärrin, leidenschaftliche Tänzerin. Sie gibt Yoga- und Reiten-Seminare, Tanz- und Frauen-Yin Yoga-Seminare. Ihr Unterrichtsstil im In- und Ausland zeichnet sich durch einfühlsamen Anfängerunterricht und vielseitig anspruchsvolle Yogastunden für Fortgeschrittene aus.



Michael Büchel – Dipl.Soz.Päd., Dipl.-Pädagoge/Sport und Psychosoziale Gesundheitsbildung, Heilpraktiker für Psychotherapie. Erfahrener Yogalehrer und Ausbilder, Lehrer für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Arbeitet seit über achtzehn Jahren freiberuflich in der Erwachsenenbildung und unterrichtet seit über fünfzehn Jahren in eigener Praxis und bei Krankenkassen.



Michael Josef Denis – Yogalehrer, Atemkursleiter, Rücken-Yogalehrer und psychologischer Yogatherapeut in Ausbildung.



Michaela Hold – Ihr Motto: bewegen-berühren-begeistern. Als u.a. Aufstellungsexpertin, Coach und Yogalehrerin (BYV) arbeitet sie authentisch, lebendig und echt mit den Themen Herzöffnung, Persönlichkeitsentwicklung, Potenzialentwicklung, Glück und Lebensfreude, Yoga, Wachstum und Erfolg.



Michaela Schwidder – Ausgebildet in Ayurvedamassage und Panchakarma in Kerala am PVA Hospital. Weitere Fortbildungen in Indien in Schwangerschaftsmassage und Beautybehandlungen.



Mirabai Seifert – Mutter, Kauffrau, Betriebswirtin; Ausbilderin IHK; seit 2009 Yoga- und Business Yogalehrerin, 2017 Ayurvedische Gesundheitsberaterin, angehende Yogatherapeutin, Unterrichtserfahrung aus Yogaschule und Heilpraxis. Seit 2016 Assistentin von Sukadev, seit 2017 Yoga Kurse bei Yoga Vidya und seit 2018 Brahmacharini.



Mohini Christine Wieme – Yogalehrerin, unterrichtet mit Herz und Verstand. Sie ist sehr authentisch und verbindet Erlerntes mit eigenen Beobachtungen und Erfahrungen. Sie kann Menschen sehr gut dazu motivieren, sich ernsthaft auf den Weg zu machen. Sie kann auch komplexe Zusammenhänge einfach, klar und präzise darstellen.



Monika Barysch – Heilpraktikerin mit Schwerpunkten in Ayurveda, Heilpflanzenkunde und vegane Ernährungsberatung sowie Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Atemkursleiterin. In ihrer ganzheitlichen Heilpflanzenkunde vereint sie wissenschaftlich fundiertes Wissen mit Erfahrungen über das Wesen der Pflanzen.



Monika Martens – Yoga Lehrerin i.A. im Yoga Vidya Stil, Sevaka seit 2017. Begeisterte Läuferin und Praktikantin von Yoga, vor allem weil beim Yoga die Freude an der Bewegung mit spirituellem Wachstum vereinbar ist.



Myriel – Medium- und Hellsehausbilderin, Yogalehrerin, Bankkauffrau und Marketing- und Vertriebsökonomin VWV. Ihr liegt es am Herzen den Alltag, die Wirtschaft und die Spiritualität zu verbinden. Ihr Motto lautet: Lebe die Spiritualität in jeder Lebenslage.



Nada Gambiroza-Schipper – Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Prana Heilerin, Meditationskursleiterin, Yogatherapeutin und Klangyogatherapeutin. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung unterrichtet sie mit Hingabe, unterstützt dich liebevoll in ihren Unterrichtsstunden und geht auf deine speziellen Bedürfnisse ein.



Nanda Schetelich – Seine Seminare sind eine gute Mischung aus fundiertem Grundwissen, Praxiserfahrung und Humor. Es ist ihm ein großes Anliegen, möglichst praxisnah am Thema zu sein. Er ist Ayurveda Gesundheitsberater, Lebensberater, Yogatherapeut.



Nadapriya Bloch – Erfahrene Yogalehrerin (Ausbildung in Indien im Sivananda Yoga Vedanta Ashram) und Ayurveda-Gesundheitsberaterin. Einfühlsam, mit viel Liebe, gestaltet sie ihren Unterricht.



Narada Marcel Turnau – Ehemaliger Ashramleiter von Yoga Vidya Westerwald, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer, Yoga Ausbilder, Entspannungstrainer. Er hat sich spezialisiert auf Yoga Philosophie und Advaita Vedanta.

Deine Yoga Vidya Seminarleiter



Narayan Poesse - Langjähriger Yoga-Lehrer (BYV), seit 2003 Kinderyoga-Lehrer-Praxis an Grundschulen. Er gestaltet die Kinderyogastunden mit großer Freude und fundiertem praktischem und theoretischem Wissen.



Narayani - Langjährige direkte Schülerin von Swami Vishnu-devananda. Aufgrund ihrer langen und intensiven Asana-Praxis sowie über 40 Jahren Unterrichtserfahrung verfügt Narayani über ein fundiertes Wissen, das sie gerne an ihre Schüler weitergibt. Ihre sanfte, ruhige und freundvolle Persönlichkeit ist einfach eine Inspiration.



Narayani Kreuch - Krankenschwester, Yogalehrerin (BYV), unterrichtet im Yoga Vidya Zentrum Gensingen, seit 2010 eng mit dem Ashram in Bad Meinberg verbunden. Sie verbindet Erlerntes mit eigenen Beobachtungen und Erfahrungen, singt und unterrichtet mit offenem Herzen.



Narendra Hübner - Leiter des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg und Verantwortlicher für den Ausbildungsrat und Ausbildungsrichtlinien bei Yoga Vidya. Dozent für Yoga an der Steinbeis Hochschule. Er absolvierte die Yogalehrerausbildung in den Sivananda Yoga Zentren und leitete als ehemaliger Balletttänzer eine eigene Ballettschule. Er studierte Musik und Instrumentalpädagogik. Die Schüler schätzen ihn als charismatischen, vielseitigen Yogalehrer und Ausbildungsleiter mit einem riesigen Erfahrungsschatz.



Nathalie Dahler - Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin und Asana Flow Trainerin, studierte Sport und Sportwissenschaften. Sie arbeitete als Sporttherapeutin, Fitnesstrainerin und Personal Trainerin. Nun möchte sie Menschen inspirieren, den eigenen Körper besser kennen zu lernen, sich dabei selbst zu begegnen.



Nathiba Anantharavi - Erfahrene Yogalehrerin (Ausbildung in Indien im Sivananda Yoga Vedanta Ashram) und Ayurveda-Gesundheitsberaterin. Einfühlsam, mit viel Liebe, gestaltet sie ihren Unterricht.



Nepal Lodh - Dipl. Sozialwissenschaftler, Professoraler Lehrbeauftragter, Therapeut, Buchautor und indischer Yoga- und Ayurvedameister.



Nicholas Köberl - Yogalehrer, Ayurveda Gesundheitsberater, Coach und Schamane. Hat jahrelange Erfahrung mit (indigenen) Massagen und schamanischer Heilarbeit. Er tritt den Geschöpfen in seinem Umfeld positiv gegenüber.



Nicolas Herting - Yogalehrer, Anusara und Yin Yoga Lehrer, Massage- und Wellnesstherapeut, Thai Yoga Massage Therapeut, Meditationslehrer. Er unterrichtet mit Freude und Klarheit Kurse, Workshops, Seminare. Teilhaber eines Yoga Studios.



Nicole Wilken - Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Leiterin für die Tänze des universellen Friedens, Lebens- und Gesundheitsberaterin, Gründerin von Wonnelle Rostock. Die Kunst des Pendelns erfüllt sie und brachte noch mehr Zufriedenheit. Mit viel Freude, Überzeugung und Begeisterung gibt sie ihre Erfahrungen weiter.



Nilakantha Christian Enz - Nilakantha ist ein erfahrener Yogalehrer, Meditationslehrer und Yogatherapeut. Als Leiter des Yoga Vidya Zentrums Villingen-Schwenningen ist er Ausbilder von Yogalehrer/innen.



Nilakantha Gieseke - Engagierter Yogalehrer aus Berufung und Überzeugung. In seinen Yogastunden mit viel Liebe, Herz und Einfühlungsvermögen erlebst du, was Yoga heißt: Harmonie, Herzensöffnung, Leichtigkeit, Bewusstseinerweiterung.



Nilufar Dipa Zand - Sie hat klassisch mit Hatha Yoga, Pranayama und kurzen Meditationen angefangen. Im Lauf der Jahre kamen alle Wege dazu, und sie liebt sie alle.



Nirmala Erös - Yoga Vidya Acharya, ausgebildete Dipl.-Pädagogin, Waldorf- und Sonderschullehrerin, Yoga- und Meditationslehrerin, spirituelle Lebensberaterin, Ayurveda Gesundheitsberaterin mit langjähriger Erfahrung in der indischen Hatha Yoga Tradition und Yoga Spiritualität. Sie unterrichtet mit Tiefgang und Engagement.



Panduranga Bayreuther - Yogalehrer, Meditationslehrer, spiritueller Lebensberater, Staatsexamen Musik, Deutsch und Geschichte. Zusammen mit seiner Frau Devaki leitet er das Yoga Vidya Center Melle. Geboren 1955 ist er seit 40 Jahren auf dem Weg des professionellen Musikers, Komponisten, Sängers und Yogis.



Parameshwara Kai Tegtmeyer - Yoga-Lehrer (BYV), Rücken-yogalehrer (BYV), Yoga-Therapeut (BYAT), Heilpraktiker, Ayurveda-Therapeut. Die Ganzheitlichkeit des Yoga ist es, was mich jeden Tag aufs Neue fasziniert!



Parashakti Küttner - Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Meditationskursleiterin, Massagetherapeutin mit zahlreichen Zusatzausbildungen. Sie unterrichtet mit viel Freude und Klarheit und begleitet dich kompetent ein Stück weit auf deinem Yogaweg. Leiterin des Bremer Yoga Vidya Centers.



Patrick Dülks - Seit Mitte 2014 Sevaka. Er unterrichtet besonders gerne fordernd und humorvoll aber auch einfühlsam Yogastunden zur Selbstreflexion. Er ist u.a. Yogalehrer, Yin- Yoga-lehrer, Meditationskursleiter, spiritueller Lebensberater und angehender psychologischer Yoga-therapeut.



Peter Govinda Janning - Yogalehrer, Meditationslehrer, Business Yogalehrer, spiritueller Lebensberater, Reiki-Meister, Karatemeister. Regelmäßige Ashramaufenthalte seit 2011, eigenes Yogastudio seit 2013, Angebot von Seminaren zu Themen rund um Stress in Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen, VHS-Yogadozent.



Petra Summer - Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin, Qi Gong Lehrerin, Weiterbildung im Yin Yoga.



Petra Zimmermann - Petra ist Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Kinesiologie, Yogalehrerin (BYV), Massagetherapeutin. Mit viel Hingabe und Freude arbeitet sie als Heilpraktikerin in eigener Praxis und als Massagetherapeutin in Unternehmen.



Pranava Heinz Pauly - Yoga Vidya Acharya für Yoga und Yogatherapie, Entspannungs-, Yoga- und Klangtherapeut (BYAT), Klangmusiker, begeisterter Wanderführer und Nordic Walking Trainer. Magister für Pädagogik, Germanistik und Philosophie mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.



Prema Schlossorsch - Meditationskursleiterin (BYVG), Klangmasseurin (BYVG), Tierkommunikatorin, Tierheilpraktikerin (ATM; jetzt: Schwerpunkt energetische Akupunktur) und Dipl.-Ing. (Ass.) der Landespflege. Gerne gibt sie ihr Wissen liebevoll, fröhlich und klar strukturiert weiter.



Premajyoti Schumann - Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin, Gesundheitsberaterin (GGB), NLP-Practitioner, Tanztherapeutin, Meditations- und Entspannungskursleiterin, Fastenkursleiterin. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur und die therapeutische Unterstützung Ratsuchender. Sie hat sich auf Yin- und Slow Down Yoga spezialisiert.



Prof. Dr. Catharina Kiehnle - Indologin mit besonderem Faible für Mantras und Rezitation. Sie hat Arbeiten zu vedischer Philologie, Yoga, Bhakti, insbesondere auch zum Kundalini Yoga der Nath-Schule und zu Aspekten des Hinduismus veröffentlicht.



Prof. Dr. Kira Klenke - Mathematikern, über 20 Jahre Hochschullehrerin, zert. NLP-Lehrtrainerin. Sie beschäftigt sich seit 1984 intensiv mit Yoga, Energiearbeit, Creative Writing. Es ist ihr ein Herzens-Anliegen, Menschen zu helfen, überholte Lebensmuster abzulegen und das volle eigene Potenzial zu erkennen und zu leben.



Prof. Dr. Chandrashekar („Shekhar“) Pandey - Lehrt am Institut für Sozialwissenschaft, Den Haag, Niederlande. Er ist ein „Suchender“ und ein Lehrender zugleich. In seinen Seminaren, Retreats und Satsangs sensibilisiert er junge Menschen und Profis aus dem Wirtschaftsleben für ethische und spirituelle Fragen.



Radharani Birkner - Yoga Vidya Acharya, Yogalehrerin seit 2002. Radharani war lange Jahre in Retreats und ist eng verbunden mit Meistern und Meisterinnen der vedantischen Tradition. Diese intensiven Begegnungen und tiefen Erfahrungen fließen in ihren Unterricht ein, in dem sie dich mit liebevoller Achtsamkeit, klarer Präsenz und Leichtigkeit auf deinem Weg begleitet.



Radharani Priya Wloka - Sport- und Gesundheitslehrerin, Yogalehrerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Fortbildungen im Bereich Psychologie und Coaching, systemische Transaktionsanalyse nach Eric Berne, Ho'oponopono. Langjährige Tätigkeit als Personal Trainerin und Beraterin in ganzheitlicher Gesundheitsprävention.



Radhika Siegenbruk - Gründerin und Leiterin von Amara Yoga, Yogalehrerin (BYV), Senioren-Yoga-Übungsleiterin (BYV), Kinder-Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG), Passive Yoga/ Ayur Thai Massage (AYV), Sati Zen Buddhismus Studium, Weiterbildungen in Thai Massage und Acro Yoga. Den Unterricht gestaltet sie facettenreich, musikalisch, meditativ, fordernd, aber auch sanft, spielerisch.



Ralf Engelbrecht - Dipl.-Pädagoge, Verwaltungsfachwirt, Yogalehrer, Tibetische Klangmassage, Lachyoga Übungsleiter. Manche seiner Aspiranten sind bereits selbst Yogalehrer geworden. Seine positive Ausstrahlung schafft eine Atmosphäre des Vertrauens und des Wir-Gefühls.



Ram Baba Riccardo Monti - Er praktiziert seit 1978 Bhakti Yoga und hält lebendige Vorträge mit Zitaten aus wichtigen Bhakti Schriften, begleitet die Vorträge mit Bhajan und Kirtan. Außerdem gibt er Konzerte mit eigenen spirituellen Songs und spielt dazu verschiedene Instrumente.



Tamara Maria Stelzer - Yoga Lehrerin, Erlebnispädagogin und Lachyoga Übungsleiterin. Weiterbildungen in Yogatherapie, Thai Massage und Heiltönen. Seit 2008 forscht sie leidenschaftlich in den Bereichen Frauengesundheit und weibliche Zyklen und begleitet Frauen auf kreativer Wanderschaft zur eigenen inneren Weisheit.



Tenzin Leickert - Yoga Vidya Archarya, Meditationskursleiter, Körpertherapeut, Systemischer Berater. Langjähriger Seminar- und Ausbildungsleiter mit dem Wunsch, die Entwicklung jedes Einzelnen in der Ganzheit zu ermöglichen.



The Love Keys - Glückstränen. Gänsehaut. Mantras erklingen, es öffnen sich weite Räume. Aleahs Stimme ist wie ein kristallklarer Gebirgsbach, während Ben Klangteppiche zum Abheben schafft. Sie haben seit 2009 über 1000 Mantra Konzerte in über 15 Ländern gegeben. Sie teilten die Bühne mit Shantala, Jai-Jagdeesh und Tina Malia.



Thomas Hundsalz - Logopäde, Gesangslehrer und Musiker. Mit viel Sachkompetenz, Humor und Einfühlungsvermögen bringt er seinen Seminarteilnehmern die Freude am Gesang, an der Sprache und an der Musik nahe, so wie er sie selbst stets erlebt.



Tina Buch - Yogalehrerin (BYV), EMILY HESS® Klangyogalehrerin und Seminarleiterin (im In- und Ausland), Peter Hess® Klangmassagepraktikerin, Erzieherin, Kinderyogalehrerin (KYA). Sie entwickelte das Konzept „Klangyoga für Kinder“ und ist Autorin des gleichnamigen Buches. „Es ist mir ein Herzensanliegen den Menschen durch diese Methode das Gefühl von Einklang zu ermöglichen.“



Tobias Weber - Als Dipl.-Psychologe, Yogalehrer und Entspannungskursleiter unterrichtet er und leitet Seminare seit 2015. Er ist mit einer Sehkraft von unter zwei Prozent gesetzlich blind und geht damit sehr achtsam durchs Leben. Diese Achtsamkeit und das Loslassen von Gewohntem möchte er in seinen Seminaren weitergeben.



Tryambaka Baglio - Roberto Baglio übt seit über 15 Jahren tantrischen Hatha und Kriya Yoga und ist seit 2008 Kriya und Hatha Yoga Lehrer, mit Ausbildungen bei seinem Lehrer M. Govindan und bei Yoga Vidya.



Udo Demmig - Industriekaufmann, anschließend Ausbildung zum Bühnentänzer. Engagements in Chicago, Aachen, Kaiserslautern und Köln. Ausbildung zum Yogalehrer und Yogatherapie in Indien. Entspannungstrainer, Rücken Yoga Lehrer, Yin Yoga Lehrer und Business Yoga Lehrer. Sein Unterricht ist geprägt durch seine Körperarbeit im Tanz und seine Erfahrung als Sevaka bei Yoga Vidya.



Ute C. Gerhardt - Über 20 Jahre Erfahrung im internationalen Human Resources Management, vorrangig in der IT/ TK- und Bankenbranche und Inhaberin der inno-motiv PersonalstrategieBeratung. Zertifizierter systemischer Coach, Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG) und Hormonyogalehrerin (Ausbildung bei Dinah Rodrigues). Einen besonderen Schwerpunkt ihrer Yogaarbeit bildet das Business Yoga. Ute versteht es sehr gut, die beiden Welten Business und Yoga miteinander zu verknüpfen.



Ute Zöllner - Yogalehrerin und Yoga-therapeutin; arbeitete 12 Jahre als Psychologin; immer auf der Suche, den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit zu erreichen. Durch die erlebten heilenden Aspekte bei sich und anderen verbindet sie alles Gelernte und Erfahrene miteinander. So können Körper, Geist und Seele zusammenfinden und Heilung, Lebensfreude und Leichtigkeit entstehen.



Vani Devi Beldzik - Ehemals Krankenschwester, nun seit 2008 bei Yoga Vidya glücklich auf dem Yogaweg als Brahmacharini, Acharya und Purohita. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen teilt sie gerne mit anderen.



Veda Chaitanya - Wuchs in einer Brahmanenfamilie in Indien auf. Seit seiner Kindheit lernte er die Veden, die Yoga Philosophie, Sanskrit, Yoga Nidra, die Marmalehre und die vedischen Meisterwerke. All dieses Wissen gibt er seinen Schülern in seinem Unterricht weiter. Mitglied der „Yoga Alliance“ und der „International Yoga Therapy Association“. Momentan im Prozess, ein Gurukulam (Yoga Wohnheim) in der Tschechei zu gründen.



Vedamurti Dr. Olaf Schönert - Dipl.-Kaufmann, Yogalehrer, erfahrener Ausbildungsleiter für Yogalehrer, Meditationslehrer, systemischer Berater, psychologischer Yogatherapeut, Yin Yogalehrer. Koordinator der vereinigten Yoga Vidya Center. Langjährige Unterrichtserfahrung als Universitätsdozent, Buchautor. Studierte traditionelles Vedanta bei James Swartz.



Vera Bohle - Harmonie und Entwicklung in Liebe, Partnerschaft und Sexualität sind ihre Herzensanliegen. Yogalehrerin, Business Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin, Entspannungstherapeutin, Meditationskursleiterin. M.A. in Angewandter Sexualwissenschaft, systemische Sexualtherapeutin, Erfahrungen in tantrischen Seminaren.



Vera Pelkonen - Die gebürtige Finnin studierte Sport- und Sozialwissenschaften. Ihr ist es wichtig, das Leben jeden Tag neu zu entdecken und die göttlichen Wunder in allen Situationen zu sehen. Natur und Naturspiritualität, Yoga, Weiblichkeitsarbeit, Rituale, freies Tanzen, Lachen und Stille sind ihr von besonderer Bedeutung. Sie liebt es, den Weg des Yoga gehen zu dürfen und aus dem Herzen Authentizität mit den Menschen zu teilen.



Verena Bußjäger - Yogalehrerin, Fotografin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, vegane Ernährungsberaterin, Sängerin und Schamanin. Sie beschäftigt sich mit Seelenarbeit, Bhakti Yoga, Vipassana Meditation, Gesang und heilenden Klängen. Mit ihrer Stimme berührt sie die Menschen tief im Herzen.



Verena Kaczmarek - Yogalehrerin; Heilpraktikerin für Psychotherapie; Wegbegleiterin; Ausbilderin; Initiatische Therapie (Graf Dürckheim); Light Grids-Therapie (D. Wynne); Reikimeisterin. In ihrer Praxis begleitet sie Menschen einzeln und in Gruppen auf ihrem inneren authentischen Herzensweg und in spirituellen und seelischen Krisen.



Vesna Veberic - Praktiziert Yoga seit 1978. Yogatherapeutin, Meditations- und Entspannungs-Kursleiterin, Masseurin, Spirituelle Beraterin sowie Mosaik- und Lebens-Künstlerin. Sie ist selbst hochsensibel und ein kreatives Multitalent. Unterrichtet einfühlsam mit viel Tiefe, Freude und Humor.



Vidyatha Kruse - Absolvierte den Bachelor-Studiengang Wirtschaftsingenieurwesen und eine Massage Ausbildung. Neben Yoga praktiziert er auch Tai Chi und akrobatisches Yoga.



Vishnushakti Salow-Jüdes - Yogalehrerin (BYV), Sozialpädagogin B.A., Psychotherapeutin/HP; Gestalt-, Trauma- und Paartherapeutin.



Waltraud Keller - Sie ist Dipl.-Verwaltungswirtin (FH), Freie Gedächtnistrainerin, Energietrainerin (BYV), Yogatherapeutin. Sie greift auf mehrjährige Erfahrung in der Gruppen- und Seminarleitung in eigener Selbstständigkeit zurück.



Wolfgang Keßler - Yogatherapeut und Yogalehrer, spezialisiert auf Yoga für den Rücken, Anatomie/Physiologie. Aus eigener Erfahrung kann er dir besonders hilfreiche Ratschläge bei Rückenbeschwerden geben.



Wolfgang Meisel - Wolfgang ist ein erfahrener Yogalehrer (BYV) und hat das Klangyoga mit Planetentönen entwickelt, das er mit viel Begeisterung und Freude weitergibt.



Wolfgang Seemann - Lehrer am Gymnasium für die Fächer Französisch, Deutsch, Sozialwissenschaften und Politik. Seit 2007 ist er ausgebildeter Yogalehrer und versucht, im Schulltag Jugendlichen die Vorzüge von Yoga nahe zu bringen. Ausbildung in klassischer Gitarre an der Musikschule Bielefeld und 20 Jahre als Gitarrenlehrer an der Musikschule in Bad Driburg tätig.



Ylva Kirsch - Nach Ausbildungen im Gesundheitsbereich arbeitete Ylva als Arzthelferin, exam. Krankenschwester, Tierarztfachhelferin und Tierheilpraktikerin. Seit Eintritt in die Wechseljahre widmet sie sich besonders der Weiblichkeit in all ihren Aspekten und nimmt Frauen mit in deren individuelle Wandlung.

Weitere Seminarleiter/innen unter:
yoga-vidya.de/Seminarleiter



Ayurveda

Wellness & Therapie

Ayurveda ist die indische „Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“, das älteste überlieferte Gesundheitssystem. Ayurveda ist ein System der Vorbeugung und Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können. Ayurveda sieht den Menschen als Einheit von Körper und Geist und berücksichtigt die Wechselwirkung des ganzen Organismus in Beziehung zu Natur und Umwelt.

Bei **Yoga Vidya** kannst du das gesamte Spektrum des Ayurveda erleben und seine wohltuenden Wirkungen erfahren. In unserer stimmungsvollen, gepflegten 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**
- **Ayurveda Seminare** (siehe Seminarteil ab S. 21)
- **Ayurveda Ausbildungen** (siehe Seminarteil ab S. 21)
- **Ayurveda Therapie/Kuren**

Inhaltsverzeichnis:

- 173 **Einzelangebote in der Ayurveda Oase**
Massagen und ayurvedische Anwendungen
- 174 **Ayurveda Wellness Pakete**
Halbtags- und Wochenend-Pakete
- 174 **Mehrtägige Wellness-Kuren**
Entgiftung, Verjüngung, Wellness
- 175 **Ayurveda Urlaub ~ individuell**
- 175 **Ayurveda Beratung und Therapie**



Einzelangebote in der Ayurveda Oase Bad Meinberg

In Bad Meinberg: Täglich zwischen 8:15 Uhr und 18:45 Uhr. Zu den angegebenen Zeiten kommt jeweils eine Ruhezeit von 10-15 Min. 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:

Wunderbar entspannende, das Immunsystem stärkende Ganzkörpermassage.
60 Min. 52 €, 90 Min. 76 €

Marma-Massage:

Die Marma-(Vital) Punkte werden intensiv massiert, eingebettet in eine wundervolle Ayurveda-Massage.
90 Min. 83 €



Ayurvedische Entspannungsmassage:

Sie löst Spannungen in den Muskeln und im Nervengewebe. Sie steigert das Wohlbefinden. 1-2 Körper-Teilbereiche wählbar, keine Ganzkörpermassage. 45 Min. 42 €

Synchron-Abhyanga:

Vierhändige Massage, bei der zwei Therapeuten fließend den gesamten Körper austreichen.
45 Min. 61 €, 60 Min. 84 €

Mardhana-Rücken-Nackenmassage:

Druckintensive Rücken-Nackenmassage mit kräftigen Griffen, bei hartnäckigen Muskelverspannungen. 30 Min. 36 €

Ayurvedische Rücken-Nackenmassage (klassisch):

Löst grobe und energetische Blockaden durch speziell aufeinander abgestimmte, wohltuende Massagetechniken. 30 Min. 30 €



Alle Angebote der Ayurveda Oase Bad Meinberg findest du detailliert beschrieben in der Ayurvedabroschüre 2018/2019.

Diese kannst du unter Tel. 05234/87-0 bestellen oder hier herunterladen:

yoga-vidya.de/download

Mukhabhyanga:

Ayurvedische Gesichts- und Nackenmassage. Ein einzigartiges Wohlfühlerelebnis, das beruhigend auf das gesamte Nervensystem wirkt. 15 Min. 18 €

Ayurvedische Bauchmassage:

Bringt die Verdauungsenergie harmonisch in Fluss. 20 Min. 20 €, 30 Min. 30 €

Padabhyanga:

Ayurvedische Fußmassage. Öffnet den subtilen Zugang zur Erd-Energie und wirkt sehr entspannend, stressreduzierend und stoffwechselaktivierend. 30 Min. 30 €

Shiro- und Mukabhyanga:

Kombinierte ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage. Intensives Entspannungserlebnis zum geistigen „Loslassen“. 30 Min. 30 €

Garshan-Massage:

Handschuhmassage, ist ähnlich wie die Abhyanga eine Ganzkörpermassage, jedoch ohne Öl.
45 Min. 39 €, 60 Min. 51 €

Udvardana:

Aktivierende Ganzkörpermassage mit Kräutern, Salzen und Kräuterpasten. 60 Min. 65 €

Für die Ölanwendungen werden hochwertige Basisöle verwendet. Kräuteröl-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 oder therapeutische Öle (z.B. Bala, Mahanarayana) auf Anfrage.



Andere Ayurvedische Anwendungen

Shirodhara-Stirnguss:

Eine sehr beliebte klassische Ayurveda Anwendung. Nach einer Massage fließt warmes Öl über Stirn und Kopf.

Großer Shirodhara-Stirnguss:

20-minütiger Ölstrnguss. Verbunden mit einer 55 Min. Ganzkörpereinölung. 75 Min. 108 €

Mittlerer Shirodhara-Stirnguss:

15-minütiger Ölstrnguss. 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. 60 Min. 65 €

Ayurvedische Gesichtspackung:

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

Svedana:

Ayurvedisches Dampfbad. Empfehlenswert nach einer Ölmassage. 15 Min. 11 €

Aromabad-Entspannung:

Blütenbad mit entgiftenden Salzen (u.a. hochwertiges Jentschura® Badesalz mit gemahlener Edelsteinen). Wirkt entschlackend und entsäuernd. 30 Min. 21 €

Naturkompre:

Tiefenwirksame Rückenkompre mit wärmendem Ingwer und weiteren Kräutern. Besonders empfehlenswert in Kombination mit einer Rückenmassage. 20 Min. 16 €

Kati Basti:

Ein Ring aus Kichererbsenmehlteig wird auf dem Rücken geformt und mit ausgewählten Ölen gefüllt. 60 Min. 55 €

Lepa:

Kräuterpackung 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. 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 €

Aroma-Rücken-Massage:

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

Flow of Light:

Eine reine Energiemassage durch Handauflegen, bei der der Anwender lichtvolle Informationen in den gesamten Körper gibt. Mit Kleidung. 60 Min. 52 €

Prana-Massage:

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

Telefonische Beratung:

Sprechzeiten der Ayurveda-Rezeption täglich 14:30 - 16:00 Uhr: Tel. 05234/87-2123

Vegane Ernährungsberatung nach ayurvedischen Prinzipien

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 €

Storno-Vereinbarung für alle Einzelanwendungen: Bei Rücktritt, Umbuchung und Gutschrift bis 2 Tage vor Behandlungs- oder Beratungstermin kostenlose Änderung, danach 50 % Rückerstattung.

Ayurveda Wellness in Bad Meinberg

In Bad Meinberg:

Täglich zwischen 8:15 Uhr 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.

Wir können therapeutisches Fachpersonal aus organisatorischen Gründen nicht immer geschlechtsspezifisch einteilen.



Halbtagespakete

Ayurvedisches „Stress lass nach“ Programm

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele

- Kleine Konsultation
 - Abhyanga – Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen
 - Kleiner Shirodhara – Stirnguss
 - Mukabhyanga – spezielle Gesichtsmassage
 - Aromabad
- Ca. 3 Stunden (ohne Übernachtung und Verpflegung) 145 €

Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket

Beinhaltet das „Stress lass nach“ Programm plus eine Übernachtung. Wohlfühltag – ideal als Zusatztag zu einem Seminar oder als Individualgast 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 €)
 - Mukabhyanga – Gesichtsmassage mit speziellem Öl
 - Shiroabhyanga – Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Öl, z.B. Bringaraja- Öl
 - Peeling
 - Ayurvedische Gesichtsmaske
 - Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- 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 Öl, z.B. Bringaraja-Öl
- Dauer ca. 2 Stunden, (ohne Übernachtung und Verpflegung) 82 €



Schönheits-Paket

- Sanfte Gesichtreinigung und Peeling
 - Gesichtsmassage mit Mandel- oder Rosenöl
 - Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Öl, z.B. Bringaraja-Öl
 - Individuelle ayurvedische Gesichtspackung
 - Krönender Abschluss: ein kleiner Stirnguss
- Ca. 2 Stunden, (ohne Übernachtung und Verpflegung) 99 €, ohne Stirnguss: ca. 90 Minuten, 67 €



Wochenend-Pakete

Beginn jeweils Fr, So, Mi und nach Absprache

Ayurveda Verwöhn-Wochenende

Ein Verwöhnwochenende für deine Dosha-Konstitution. Anwendungen nach kleiner Konsultation an deine Konstitution (Vata, Pitta, Kapha bzw. Mischtyp) angepasst:

„Vata-Verwöhnwochenende“

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

„Pitta-Verwöhnwochenende“

- Abhyanga-Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- mittlerer Shirodhara – tiefenentspannender Stirnölfluss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Padabhyanga – wahlweise Teilmassage
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

Kapha-Verwöhnwochenende“

- Garshan-Handschuhmassage oder Abhyanga-Ganzkörpermassage mit aktivierendem Öl
 - kombinierte Bauch-Fußmassage
 - Pranamassage
 - Svedana – ayurvedisches Kräuter-Schwitzbad oder Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- 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

- Mukabhyanga – spezielle ayurvedische Gesichtsmassage
 - Shiroabhyanga – Kopfmassage mit Bringaraja-Öl
 - Ayurvedische Gesichtsmaske
 - Udvartana – aktivierende Ganzkörper-Pastenmassage mit verjüngenden Kräutern
 - ayurvedische Fußmassage
 - Svedana – ayurvedisches Kräuter-Schwitzbad
- 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. (Alles inklusive. Nur Anwendungen: 159 €)



Mehrtägige Wellness-Kuren

Eine ideale Zusammenstellung wohltuender Ayurveda-Anwendungen als pauschal buchbares Paket.

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, Kräuterpasten-Massage – anregend und entspannend
 - Svedana – ayurvedisches Kräuter-Schwitzbad
- Ohne Wochenende: MZ 389€; DZ 439 €; EZ 490 €; S/Z/Womo 350 €, Mit Wochenende: MZ 404 €; DZ 453 €; EZ 504 €; S/Z/Womo 364 €, (Alles inklusive. Nur Anwendungen: 239 €)

Ayurvedisches 4-tägiges Rücken-Fit-Programm

Ein einzigartig vitalisierendes Rücken-Verwöhn-Programm (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

Ohne Wochenende:

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

Mit Wochenende:

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

(Alles inklusive. Nur Anwendungen: 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.) nach Bedarf: Gesicht-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Ohne Wochenende:

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

Mit Wochenende:

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

(Alles inklusive. Nur Anwendungen: 337 €)

Kleine Ama-Entgiftungskur

Entgiften und Entschlacken (5 Übernachtungen) Rege den Entgiftungsprozess im Körper an, um Amas auszuscheiden:

- 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.) nach Bedarf: Gesicht-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Ohne Wochenende:

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

Mit Wochenende:

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

(Alles inklusive. Nur Anwendungen: 326 €)

Ayurvedische Verjüngungskur

(7 Übernachtungen)

- 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 – gewebestraffende und aktivierende Handschuhmassage
- Udvartana – besonders aktivierende Pasten- oder Pulvermassage mit Kräutern und Salzen
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- 1x Schwimmen und Sauna

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

(Alles inklusive. Nur Anwendungen: 343 €)



Ayurveda Urlaub ~ individuell

Stelle dir Massagen und Anwendungen selbst zusammen, oder lasse dir nach einer Konsultation ein individuelles Anwendungsprogramm empfehlen.

Ab fünf Stunden Behandlungszeit 5 % Rabatt auf alle Anwendungen bei Übernachtung im Haus. Für Unterkunft und Verpflegung gelten die Individualgast-Preise (siehe S. 7).

Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren!

Tagesablauf bei mehrtägigen Paketen siehe S. 20. Anmeldeformular siehe letzte Seite.

Ayurveda Beratung und Therapie

Große ayurvedische Konsultation

Ayurveda-Therapie- und Gesundheitsberatung nach dem Tridoshakonzept. Speziell bei der großen Konsultation findet eine fundierte und umfangreiche Beratung hinsichtlich des individuellen Störungsbildes statt. Auf Wunsch wird ein detaillierter Ernährungsplan erstellt sowie weitere ayurvedische Behandlungsstrategien und Kräuterheilverfahren integriert.

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 €

Anmeldung zur Einzelberatung nimmt gerne unsere Ayurveda-Rezeption entgegen. Dort kannst du dich auch über die Ayurveda-Anwendungen und Pakete beraten lassen.

Telefonische Sprechzeiten der Ayurveda-Rezeption täglich 14:30 - 16:00 Uhr: Tel. 05234/87-2123

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



Ayurveda Therapie Preise

Tagespauschale tägl. Behandlungsdauer (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 €)

Ayurveda Therapie

Die vollständige Ayurveda-Therapie umfasst Ursachenbeseitigung, Ausgleichen der Doshas (Bioenergien), Mobilisieren und Ausleiten spezifischer Giftstoffe, geistige Erholung und Regenerierung jedes Körpergewebes. Die Ayurveda-Therapie wird von erfahrenen Ayurveda-Therapeuten angeleitet.

Im Rahmen der Ayurvedatherapie:

Individuelle Anti- Cellulite Behandlung
Individuelles Gewichtsreduktionsprogramm

Julia Lang –

Heilpraktikerin, Ayurveda- und Yoga-Therapeutin. Nachdem sie 10 Jahre lang in eigener Praxis tätig war, leitet sie seit März 2012 die Ayurveda Oase in Bad Meinberg. Sie beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit alternativen Heilweisen, energetischer Medizin und Yoga. Ihre Ausbildung in ayurvedischer Medizin und psychologischer Ayurveda-Therapie verdankt sie authentischen indischen Ayurveda-Ärzten und Meistern.

Die biologisch-ayurvedische Yoga-Vidya-Produktlinie: Hochwertige Ayurveda-Kräuter-Öle und -Pflegeprodukte in Bioqualität zu günstigen Preisen:

- Vata- / Pitta- / Kapha-Balance •
- Bio-Triphala Dreifrukt •
- Amalaki •
- Chyavanprash Amla-Mus •
- Ashwagandha Winterkirsche •
- Sesamol •

Unsere Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau kannst du in unserem Shop vor Ort oder online erhalten unter:

yoga-vidya.de/ayurveda-shop

Der Yoga Vidya e.V.

Der Yoga Vidya e.V. ist seit 1995 ein gemeinnützig anerkannter, nicht kommerzieller Verein. Hauptziel ist es, die verschiedenen Aspekte des Yoga und verwandter Disziplinen in Seminaren, Kursen und Ausbildungen weiterzugeben.

Spenden sind willkommen und von der Steuer absetzbar. Sitz des Vereins ist 32805 Horn-Bad Meinberg, VR-Nr. 1274 beim Amtsgericht Lemgo. Gründer und Leiter sowie 1. Vorsitzender ist Sukadev Volker Bretz. Er praktiziert und lehrt Yoga seit 38 Jahren, davon 12 Jahre bei seinem Meister, Swami Vishnu-devananda, der ihn ausbildete und ihm den Titel Acharya (Yoga-Meister) verliehen hat.

Gründung und Geschichte

Am 15. Juni 1992 eröffneten Sukadev Bretz und Eva-Maria Kürzinger das Yoga Vidya Center Frankfurt am Zoo. 1997 wurde der Westerwald Ashram eröffnet. Etwa um die gleiche Zeit wurde – neben Frankfurt – in Koblenz ein zweites Yoga Vidya Stadtzentrum gegründet. Heute sind es 8 vereinseigene und rund 80 Kooperationszentren in Deutschland, Österreich und den Niederlanden. Nach über zweijähriger Suche konnte am 11. Oktober 2003 das weiträumige Haus Yoga Vidya Bad

Meinberg im Teutoburger Wald eröffnet werden. Seit Ende 2008 gibt es den Yoga Vidya Ashram in Horumersiel an der Nordsee, für Yogaferien am Meer. Yoga Vidya Allgäu, das vierte und jüngste Seminarhaus, wurde im August 2013 eröffnet.

Inzwischen ist Yoga Vidya:

- Der größte Yoga-Ashram außerhalb Indiens
- Europas führender Anbieter von Yogalehrer-Aus- und Weiterbildungen
- Veranstalter eines umfangreichen Ausbildungsangebots auf dem Gebiet ganzheitlicher Gesundheit wie Ayurveda-, Massage-, Atemkursleiter-, Entspannungskursleiter-, Meditationskursleiter- und vieler anderer Ausbildungen

Die Yoga Vidya GmbH

betreibt seit 1994 den Yoga Vidya Verlag, sorgt in der Vor-Ort-Boutique für Yogazubehör, Verlags- und Naturkostartikel. Auch die Ayurveda-Oase im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg wird von der Yoga Vidya GmbH betrieben.

Das Brahma Vidya Hilfswerk e.V.

dient der finanziellen Unterstützung indischer Hilfsorganisationen. Im Rahmen dieser karitativen Werke ist es möglich, Patenschaften

abzuschließen, um Kindern den Schulbesuch und eine Ausbildung zu ermöglichen.

Berufsverband der Yoga- und Ayurveda-Therapeuten (BYAT)

ist ein Zusammenschluss von Therapeuten unterschiedlicher ganzheitlicher und alternativer Fachrichtungen und fördert besonders die Zusammenarbeit wissenschaftlicher Institutionen und der Forschung.

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)

unterstützt die Anliegen seiner ca. 4200 Mitglieder bei öffentlichen Ämtern, Volkshochschulen und anderen Bildungsstätten, Krankenkassen etc. durch fachbezogene Ratschläge, rechtliche Empfehlungen und Vermittlung sinnvoller Kontakte.

Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)

vertritt die ideellen und allgemeinen wirtschaftlichen Interessen des Berufsstandes der Gesundheitsberater, Kursleiter, Lebensberater und Therapeuten. Er führt insbesondere fachgerechte Aus- und Weiterbildungen auf den Gebieten von Yoga, Ayurveda sowie von ganzheitlichen Methoden durch.



Yoga Vidya vertritt einen pragmatischen und gleichzeitig spirituellen Yoga in der Tradition des ganzheitlichen Yoga von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda, in der Interpretation und Weiterentwicklung von Sukadev Bretz.

Swami Sivananda 1887-1963



Einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts. Angezogen von der Macht seiner Persönlichkeit und seiner liebevollen Ausstrahlung kamen viele Schüler zu ihm. Er wirkt als inspirierende Kraft hinter unseren Zentren. Swami Sivananda schrieb viele Bücher. Einige seiner Schüler, Swami Vishnu-devananda, Swami Chidananda, Swami Satchidananda, Swami Satyananda, Boris Sacharow und André van Lysebeth gehören zu den Wegbereitern des Yoga im Westen.

Sukadev Bretz



Ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Als Jugendlicher war er von den Möglichkeiten des menschlichen Geistes fasziniert, übte Techniken des mentalen Trainings und Meditation. 12 Jahre lebte er in den Zentren seines Meisters Swami Vishnu-devananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren. Yoga Vidya hat inzwischen 4 große Yoga Ashrams, über 80 Yoga Vidya Zentren und 18.000 ausgebildete Yogalehrer. Sukadev ist Buchautor.

Swami Vishnu-devananda 1927-1993



Stammt aus Kerala/Südindien. Langjähriger, enger persönlicher Schüler von Swami Sivananda. In den 1950er Jahren kam er im Auftrag von Swami Sivananda in den Westen und gründete die Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Center in Amerika, Kanada und Europa. Sukadev Bretz ist direkter Schüler von Swami Vishnu-devananda.



Yoga Vidya Bad Meinberg

Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234 / 87-0, Fax: -1875
E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Anreise mit der Bahn:

Bahnhof Horn-Bad Meinberg (ca. 4 km vom Haus Yoga Vidya entfernt). Von dort kostenlose Abholung möglich zwischen 8:30 und 19:15 Uhr (falls dies gewünscht wird, bitte bis 2 Tage vor der Anreise Bescheid geben) oder mit einem kostenpflichtigen Taxi.

Anreise mit dem Bus:

Günstige Busverbindungen ab Berlin, Ruhrgebiet, Hamburg, Bremen und anderen Städten – siehe berlinlinienbus.de

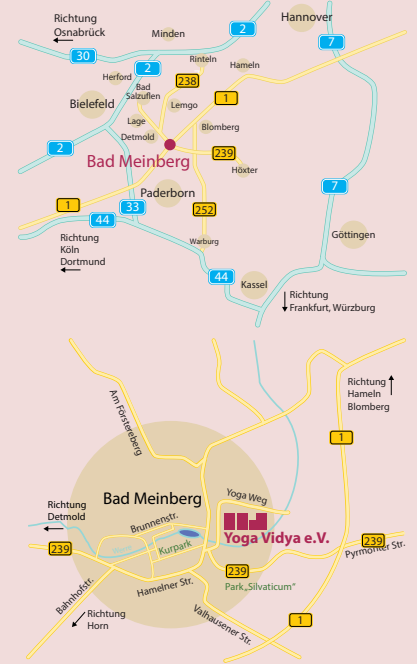
Anreise mit dem Auto:

Von der A 2 Dortmund/ Bielefeld an der Ausfahrt 27 (Bielefeld Zentrum) abbiegen und B 66 Richtung Lage / Detmold bis Lage fahren. Ab Lage

der B 239 bis Bad Meinberg folgen. In Bad Meinberg immer geradeaus bis zur Ampelkreuzung mit Ausschilderung „Thermalbad“ und „Yoga Vidya Silvaticum“; dort nach rechts abbiegen.

Von Köln, Frankfurt, Kassel etc. A 44: Von der A 44 auf die A 33 Richtung Paderborn. An der Ausfahrt 26 (Paderborn-Elsen) auf die B 1 Richtung Hameln abfahren. Der B 1 ca. 30 km Richtung Hameln folgen, dann auf die B 239 Richtung Bad Meinberg abbiegen (nicht vorher nach Horn abfahren). Nach ca. 1,5 km bist du am Stadtrand. Hier 1. Ampel rechts abbiegen, nächste Ampel wieder rechts, Schildern zum „Thermalbad“ und „Yoga Vidya Silvaticum“ folgen.

Von Hannover, Berlin, Hamburg A 2: Auf der A 2 an der Ausfahrt 35 Bad Eilsen / Ost abbiegen und Richtung Rinteln / Lemgo / Detmold über Lemgo auf der B 238 bis Detmold fahren. In Detmold der B 239 bis Bad Meinberg folgen. In Bad Meinberg an der Ampelkreuzung, an der die B 239 scharf rechts abbiegt, geradeaus weiter fahren. An der nächsten Ampel rechts abbiegen und den Schildern „Thermalbad“ und „Yoga Vidya Silvaticum“ folgen.



Yoga Vidya Westerwald

Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr
Tel.: 02685 / 8002-0, Fax: -20
E-Mail: westerwald@yoga-vidya.de

Anreise mit Bahn und Bus:

Zug bis Bahnhof Neuwied – von dort weiter mit Bus 101 bis Haltestelle Kardinal-Höffner-Platz in 56593 Horhausen. Von dort kostenlose Abholung möglich. Dafür bitte mind. 2 Tage vor Anreise bei unserem Fahrdienst melden.

Anreise mit Bahn und Taxi:

Zug bis Bahnhof Montabaur (ICE) oder Neuwied. Weiter mit Taxi „Thomas Rüth“ (Tel: 02687/2267). Kosten: 40 € (Neuwied) / 50 € (Montabaur) oder 90 € bei gleichzeitigem Buchen von Hin- und Rückfahrt (Montabaur). Bei

Vorlage der Taxiquittung beteiligt sich Yoga Vidya mit einem Gutschein von 18 € (Neuwied) bzw. 28 € (Montabaur). Dieser Gutschein ist nur gültig für Angebote des Hauses Yoga Vidya Westerwald.

Anreise mit dem Auto:

Autobahn A3 Frankfurt-Köln, Autobahnabfahrt 36 Neuwied-Altenkirchen (nicht Dierdorf-Neuwied, nicht Neustadt / Wied). Auf der B 256 Richtung Altenkirchen. Durch Willroth, Horhausen, Güllesheim fahren. Hinter Güllesheim nach ca. 1,5 km auf der rechten Seite in einen Waldweg (Schild „Haus Yoga Vidya“) einbiegen. Nach 700 Metern stehst du vor dem Haus Yoga Vidya.

Von der A 61: Autobahndreieck Koblenz auf die A 48 Richtung Frankfurt. Am Dernbacher Dreieck auf die A 3 Richtung Bonn / Köln. Dann weiter wie oben beschrieben.

Aus Altenkirchen:

B 256 Richtung Neuwied. An Oberlahr vorbeifahren. 1 km nach Oberlahr auf einen Waldweg nach links einbiegen (Schild „Haus Yoga Vidya“).



Yoga Vidya Nordsee

Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel
Tel.: 04426 / 90416-10, Fax: -140
E-Mail: nordsee@yoga-vidya.de

Anreise mit der Bahn:

Bahnhof Wilhelmshaven, weiter mit dem Bus 121 nach Horumersiel / Wiarder Altendeich (etwa 200 Meter vor dem Haus). Bitte genaue Busverbindung über fahrplaner.de suchen. Abholung vom Bahnhof Wilhelmshaven 16 €. Bitte 2 Tage vorher tel. anmelden.

Anreise mit dem Auto:

Über die A 1, Ausfahrt Ahlhorner Dreieck auf die A 29 Richtung Ahlhor / Wilhelmshaven / Oldenburg. Bis zur Ausfahrt 4 Fedderwarden, Richtung Sengwarden / Horumersiel / Schilling / Hooksiel. Anschließend der L 810 (Hooksieler Landstraße) folgen. Im Kreisverkehr die dritte Ausfahrt wählen und auf der L 810 (Pakenser Altendeich) 6 km weiter fahren bis das Seminarhaus Yoga Vidya auf der linken Seite erscheint.



Yoga Vidya Allgäu

Lärchenweg 3, 87466 Oy-Mittelberg/Maria Rain
Tel. 08361/92530-0, Fax: -29
E-Mail: allgaeu@yoga-vidya.de

Anreise mit der Bahn:

Ab Kempten (Allgäu) Hauptbahnhof mit der Regionalbahn Richtung Nesselwang/Pfronten. Von der Bahnhaltestelle Maria Rain sind es bis zum Haus noch 1,5 Kilometer (20 Minuten zu Fuß). Abholen und Bringen zum nächsten Bahnhof ist nach Anmeldung selbstverständlich möglich.

Anreise mit dem Auto:

Über die A 7, Abfahrt Oy-Mittelberg, dann weiter auf der B 309 Richtung Süden (Nesselwang, Pfronten), im Kreisverkehr weiter Richtung Nesselwang/Pfronten, ca. 500 m nach dem Kreisverkehr schräg links abbiegen in die Bachtelstraße nach Maria Rain, im Ort in die erste Straße links abbiegen (Lärchenweg).



Abkürzungen: MZ=Mehrbett-, EZ=Einzel-, DZ=Doppelzimmer, Z/S=Womo=Zeit, Schiffsaal, Wohnmobil, WE=Wochenende, BM=Bad Meinberg, WW=Westerwald, NO=Nordsee, AL=Allgäu

Teilnahmebedingungen

Seminare, Pakete und individuelle Urlauber

Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, verzichte bitte während der Yogaseminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak und nimm an allen Teilen des Kursprogramms teil. Verpflichtend ist auch für individuelle Feriengäste mindestens die Teilnahme an der Morgenmeditation und an einer Yogastunde am Tag.

Ausbildungen

Während der Ausbildungen gilt vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch, Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß des Tagesablaufs ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Satsang, die Yogastunden sowie täglich 45 Minuten Karma Yoga (Mithilfe) bei den Arbeiten im Haus. **Bei Aus- und Weiterbildungen ist es nicht möglich, später an- oder früher abzureisen.**

Anmerkung zur Ausübung der Heilkunde

Bitte beachte, dass es für die „Ausübung der Heilkunde“ gesetzliche Bestimmungen gibt. Die Ausbildungen berechtigen nicht zur „Ausübung der Heilkunde“ in Deutschland, wenn man die Zulassung durch die zuständigen staatlichen rechtlichen Organe noch nicht besitzt, also nicht niedergelassener Arzt, Psychologe oder Heilpraktiker bzw. Heilpraktiker für Psychotherapie ist.

Rückterstattung

Rücktritt und Rückzahlung bis 15 Tage vor Seminarbeginn bzw. Beginn deines individuellen Ferien-, Wellness- oder Paket-Aufenthalts 25 € Stornogebühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis einen Tag vor Seminarbeginn bzw. vor Beginn deines Aufenthalts 50 % Rückterstattung. Umbuchungen und Gutschriften bis 15 Tage vor Seminarbeginn bzw. Aufenthalts kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminar- bzw. Aufenthaltsbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Bearbeitungsgebühr. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses bzw. Aufenthalts besteht kein Anspruch auf Rückterstattung.

Sollte ein Seminar aus den Gründen a) oder b) storniert werden, kannst du zwischen einer kostenlosen Umbuchung, einer Gutschrift oder einer Rückterstattung bereits bezahlter Beträge wählen:

a) Falls der Seminarleiter erkrankt oder kurzfristig absagt, bemühen wir uns, einen gleichwertigen Ersatz zu finden. Du kannst entscheiden, ob du dann an dem Seminar teilnimmst oder nicht.

b) Sollte ein Seminar wegen geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden.

Ein Anspruch auf Fahrtkostenrückterstattung besteht nicht.

Bei manchen Ausbildungen gelten spezielle Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Einige bestehen aus 2 oder mehr Teilen, für die man sich nur als Ganzes anmelden kann. Bei diesen Ausbildungen sind Belegungen nur eines Ausbildungsteils nicht möglich, ebenso keine Rückterstattungen nach Beginn des ersten Ausbildungsabschnittes.

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 kosten-

losem 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
Kontakt: datenschutz@yoga-vidya.de oder per Post: Datenschutz, **Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg.**

Yoga Reisen

Bis 30 Tage vor Reisebeginn Rückerstattung des Gesamtbetrags abzüglich der Anzahlung von 250 € (Indien 500 €). Ab dem 29. bis 20. Tag vor Abreise 50 % der Kosten. Ab dem 20. Tag ist keine Rückerstattung mehr möglich. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Xperience Festival

Die Anmeldung entspricht der Ticketbestellung. Daher ist der Gesamtbetrag für das Festival/ Ticket innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung zu bezahlen. Es ist keine Rückerstattung möglich.

Spezielle Preise

- Anreise ein Tag vor Seminarbeginn: gleicher Preis wie Tagespreis für individuelle Gäste (siehe S. 7, nur für Menschen empfohlen, die schon ein Seminar hier besucht haben)
- Abreise ein Tag nach Seminarende; nur Übernachtung/Abendessen: halber Preis wie Tagespreis
- Abreise ein Tag nach Seminarende, ein schließlich Yogastunde, Brunch: gleicher Preis wie Tagespreis
- Spätere Anreise oder frühere Abreise vom Seminar, wenn es schon bei Anmeldung erwähnt wurde: Normaler Seminarpreis abzgl. Tagespreis. Bitte beachte: Bei Aus- und Weiterbildungen ist es nicht möglich, später an- oder früher abzureisen
- Spätere Anreise oder frühere Abreise, ohne dass dies auf dem Anmeldeformular erwähnt wurde: Normaler Seminarpreis, kein Abzug.

Bitte mitbringen:

Bettwäsche, Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenetui, biologisch-abbaubare Körperpflegeprodukte sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden: Yoga-Matte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen werden). Leihgebühr für Bettwäsche 5 €, für ein Handtuch 3 €/2 €.

Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, wie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf Rückterstattung.

Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya unterstützen die spirituelle Entwicklung und fördern die Gesundheit. Sie können jedoch keine Therapie ersetzen. Unsere Lehrerinnen und Lehrer gehen mit größter Sorgfalt vor. Für auftretende gesundheitliche Beeinträchtigungen infolge der Teilnahme an den Angeboten unserer Häuser kann Yoga Vidya jedoch keine Haftung übernehmen. Die Teilnahme geschieht in Eigenverantwortung. Bei physischen oder psychischen Erkrankungen bitten wir, vor einem Aufenthalt einen Arzt zu konsultieren.

Alle in diesem Katalog ausgewiesenen Preise und Daten unter Vorbehalt. Druckfehler möglich.

Impressum

Herausgeber: Yoga Vidya e.V., 32805 Horn-Bad Meinberg
Leiter und 1. Vorsitzender: Volker Bretz
VR-Nr. 1274 beim Amtsgericht Lemgo

Kontakt: Yoga Vidya e.V.
Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-0, Fax: -1875
E-Mail: info@yoga-vidya.de, www.yoga-vidya.de

Spenden sind herzlich willkommen und von der Steuer absetzbar.

Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg,
VerbundVolksbank OWL eG,
BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00

Massagen, Einzelanwendungen sowie Wellness-Paketleistungen werden von der Yoga Vidya GmbH durchgeführt:
Yoga Vidya GmbH, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-2209, Fax: -2225

Geschäftsführerin: Katja Ulbricht
HRB 5489, Amtsgericht Lemgo, DE231175611

Titelfoto und zahlreiche weitere Fotos:
Harald Schnauder, www.haraldschnauder.de

Layout/Satz:

Claus Beck

Yoga ganzheitlich (er)leben

Nicht nur Kopfstand und Atemkontrolle, sondern gelebte Ethik und Handeln im Einklang mit der Natur und allen Lebewesen. Hand in Hand für die Zukunft unserer Kinder.

Bei uns ist alles bio!

Lebensmittel aus biologischem Anbau haben eine höhere Qualität und schonen den Boden. Unsere Küche hat sogar ein Bio-Zertifikat bekommen und wir verwenden nur Putz- und Waschmittel aus 100% natürlichen Rohstoffen.

Respekt vor allen Lebewesen

Unsere Küche ist vegetarisch ausgerichtet. Eine vegetarische Ernährung trägt auch dazu bei, dass alle Menschen genug zu essen haben. Mit der gleichen Anbaufläche, die man zur Fütterung eines Rindes braucht, kann man 20 Menschen gut ernähren. Wir beweisen dies Tag für Tag.

Unser Dach ist ein Sonnenkraftwerk

Photovoltaik stinkt nicht, verursacht keinen Lärm und macht unabhängig. Die Sonne geht garantiert jeden Morgen wieder auf. Sonnenstrom ist auch aktive Friedensarbeit, denn die meisten Konflikte und Kriege in der Welt werden um Rohstoffe geführt.

Recycling lebt vom Mitmachen

Papier sammeln alleine nützt nicht viel – es muss auch jemand abnehmen. Du hast es gerade in der Hand. Wir verwenden Recyclingpapiere für unsere Drucksachen und das Toilettenpapier, denn die Produktion von Zellstoff aus frischem Holz benötigt erheblich mehr Wasser und Energie.

Ich bitte um Abholung:

Datum Uhrzeit.....

Bad Meinberg Bahnhof Horn-Bad Meinberg (nur 8:30-19:15 Uhr) kostenlos.
Sonst Taxi, kostenpflichtig.

Westerwald Bushalt Horhausen (Kardinal-Höffner-Platz),
Bitte 2 Tage vor Anreise anmelden für kostenlosen Service.

ICE Bahnhof Montabaur oder Neuwied: Bitte eigenständig organisieren.

Details zu Taxi Sonderkonditionen oder Bus:

yoga-vidya.de/westerwald unter Anreise

Nordsee Bahnhof Wilhelmshaven (16 €)

Allgäu Bahnhof Maria Rain, kostenlos



Dez. 2018

Entgelt
zahlt
Empfänger

Rückantwort

Yoga Vidya e.V.
z. Hd. Rezeption / Anmeldung
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg



Anmeldung für Seminare, Aus- und Weiterbildungen, Yogalehrer-Ausbildungen

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg . Fax: 05234/87-1875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr . Fax: 02685/8002-20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel . Fax: 04426/90416-140

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3, 87466 Oy-Mittelberg/Maria Rain . Fax: 08361/92530-29

Ich bitte um Abholung:

Datum Uhrzeit.....

Bad Meinberg Bahnhof Horn-Bad Meinberg (nur 8:30-19:15 Uhr) kostenlos.
Sonst Taxi, kostenpflichtig.

Westerwald Bushalt Horhausen (Kardinal-Höffner-Platz),
Bitte 2 Tage vor Anreise anmelden für kostenlosen Service.

ICE Bahnhof Montabaur oder Neuwied: Bitte eigenständig organisieren.

Details zu Taxi Sonderkonditionen oder Bus:

yoga-vidya.de/westerwald unter Anreise

Nordsee Bahnhof Wilhelmshaven (16 €)

Allgäu Bahnhof Maria Rain, kostenlos



Dez. 2018

Entgelt
zahlt
Empfänger

Rückantwort

Yoga Vidya e.V.
z. Hd. Rezeption / Anmeldung
Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg

Anmeldung Seminare, Aus- und Weiterbildungen

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgende Seminare, Aus- und Weiterbildung an:

Titel.....bis.....
von.....bis.....
Titel.....bis.....
von.....bis.....
Titel.....bis.....
von.....bis.....

Bei Weiterbildung bitte angeben: Yogalehrerausbildung abgeschlossen am.....
(wenn nicht bei Yoga Vidya bitte Zertifikat beilegen)

Unterkunft: EZ DZ MZ Schlafsaal Zeit Womo

Name, Vorname.....

Anschrift.....

Telefon/Fax..... E-Mail.....

Geburtsort, Geburtsdatum.....

Wie hast du von uns gehört?.....

Anzahlung € (bei Wochenenden mind. 25 €, Wochenkursen 100 €, mehrwöchigen Kursen 250 €)

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

Ratenzahlung (nur SEPA-Lastschrift möglich)

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige den Yoga Vidya e.V. _____ € von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an die SEPA-Lastschriften einzulösen.*

Name, Vorname.....

Adresse.....

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

Datumrechtsgültige 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 direkt bei Anmeldung und den Restbetrag spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn. Unsere Bankverbindung erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

Bitte unbedingt Seminardatum/-name auf Überweisungsträger schreiben und Beleg mitbringen!

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (siehe S. 179) Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

**** Ich habe die Datenschutzerklärung auf S. 179 gelesen und bin einverstanden.**

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 oder postalisch: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg). yoga-vidya.de/datenschutz

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

Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift

**** Zustimmung ist erforderlich, um deine Anmeldung zu bearbeiten.**

HK2019



Anmeldung für Seminare, Aus- und Weiterbildungen, Yogalehrer-Ausbildungen

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg · Fax: 05234/87-1875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr · Fax: 02685/8002-20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel · Fax: 04426/90416-140

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3, 87466 Oy-Mittelberg / Maria Rain · Fax: 08361/92530-29

Anmeldung Yogalehrer-Ausbildungen

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Yogalehrer-Ausbildung bei Yoga Vidya an:

4-Wochen-Intensiv-Ausbildung

Anzahlung bei Anmeldung mind. 250 €. Restzahlung 2 Wochen vor Kursbeginn

2 x 2-Wochen-Ausbildung

Anzahlung bei Anmeldung mind. 250 €. Restzahlung 2 Wochen vor Kursbeginn (113 € Ermäßigung)

1/2 des Restbetrags 2 Wochen vor jedem Ausbildungsabschnitt

2-Jahres-Ausbildung (Der Ausbildungsvertrag wird mit dem jeweiligen Stadtcenter vereinbart)

3-Jahres-Ausbildung

2 Monate Gurukula Yogalehrer Ausbildung

Unterkunft: EZ DZ MZ Schlafsaal Zeit Womo

Termin/Ort.....

Name, Vorname.....

Anschrift.....

Telefon/Fax..... E-Mail.....

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige den Yoga Vidya e.V. _____ € von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an die SEPA-Lastschriften einzulösen.*

Name, Vorname.....

Adresse.....

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

Datumrechtsgültige 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: Unsere Bankverbindung erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

Ich bestelle folgende bei der Ausbildung benötigten Bücher (3 € Versand, ab 60 € versandkostenfrei):

„Das große illustrierte Yogabuch“ 25 €

„Shrimad Bhagavad Gita“ mit Erläuterung von Swami Sivananda, 440 S., 26,90 € (oder)

„Die Bhagavad-Gita für Menschen von heute“ mit Erläuterung von Sukadev Bretz, 616 S., 19,90 €

„Yoga Vidya Asana-Buch“ 19,80 €

„Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch“ 19,90 €

Zahlungsart: Bankeinzug Rechnung (Achtung: Kurse und Bücher haben verschiedenen Bankverbindungen)

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (siehe S. 179) Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

**** Ich habe die Datenschutzerklärung auf S. 179 gelesen und bin einverstanden.**

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 oder postalisch: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg). yoga-vidya.de/datenschutz

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

Ort, Datum.....rechtsgültige Unterschrift.....

**** Zustimmung ist erforderlich, um deine Anmeldung zu bearbeiten.**

HK2019

Yoga Vidya *Wir freuen uns auf deinen Besuch!*

Mehr Informationen unter: yoga-vidya.de/center



Yoga Vidya Bad Meinberg
 Yogaweg 7
 32805 Horn-Bad Meinberg
 Tel. 05234/87-0
rezeption@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Westerwald
 Gut Hoffnungstal
 57641 Oberlahr
 Tel. 02685/8002-0
westerwald@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Nordsee
 Wiarder Altendeich 10
 26434 Horumersiel
 Tel. 04426/904161-0
nordsee@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Allgäu
 Lärchenweg 3
 87466 Oy-Mittelberg / Maria Rain
 Tel. 08361/92530-0
allgaeu@yoga-vidya.de