

In Europas größten Yoga- und Ayurveda-Seminarhäusern

# Yoga Vidya

2020



Yoga  
Erleben!

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



**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 Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen.
- Anbieter 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 gelbt.

**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.



### 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 Westerland:**  
02685/8002-0

**Yoga Vidya Nordsee:**  
04426/90 41 61-0

**Yoga Vidya Allgäu:**  
08361/92 530-0

In diesem Katalog sind alle Seminare nach Datum und Seminarort aufgeführt. Ausführliche Beschreibungen der Aus- und Weiterbildungen sowie Filter-Positionen findest du unter [yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung). Oder fordere unsere separate Aus- und Weiterbildungsbroschüre 2020 an: [info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de)

## Angebotshighlights

• Vier spirituelle Kraftorte für dich .....	4
• Yoga und Meditation .....	5
• Ferienwoche + Kinderyoga .....	6
• Yoga Urlaub flexibel .....	7
• Hatha Yoga .....	8
• Kundalini Yoga .....	9
• Meditation Einkehr ins Innere .....	10
• Gesundheit und Selbstheilung .....	11
• Werde Yoga LehrerIn .....	12
• VidyaBliss .....	14
• Yoga & Reisen .....	15

## Seminarjahr 2020

• Seminarkalender Bad Meinberg .....	19
• Seminarkalender Westerwald .....	117
• Seminarkalender Nordsee .....	137
• Seminarkalender Allgäu .....	153
• Seminarleiter .....	165

## Ayurveda und Wellness .....

180

## Bevor du anreist

• Informationen zu den Seminaren .....	18
• Anreise .....	186
• Anmeldeformular .....	188-189

## 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 Abenteuer! Wolltest du schon immer Capoeira und Acro Yoga 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 ;-)

# VIER SPIRITUELLE KRAFTORTE FÜR DICH

## SEMINARORTE

Abkürzungen: MZ=Mehrbett-, EZ=Einzel-, DZ=Doppelzimmer, Z/S/Womo=Zelt, Schiffsaal, Wohnmobil, BM=Bad Meinberg, WW=Westewald, NO=Nordsee, Al=Allgäu



Yoga Vidya Bad Meinberg

Europas größter Ashram  
**VIELFALT & TIEFE**  
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 19.



Sukadev Bretz  
Vereinsleiter und Gründer



Narendra Hübner  
Ashramleiter



Yoga Vidya Westerwald

Paradiesische Stille  
**MITTEN IM WALD**  
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 117.



Swami Divyananda  
Ashramleiterin



Yoga Vidya Nordsee

Erholung pur bei  
**FRISCHER MEERESLUFT**  
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 137.



Ananda Schaak  
Ashramleiterin



Yoga Vidya Allgäu

Kraftvolle Stärkung bei beeindruckendem  
**BERGPANORAMA**  
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 153.



Karuna M. Wapke  
Ashramleiterin



# 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.

## Yoga und Meditation Einführung

Der ideale Einstieg in ganzheitliches Yoga. Erlerne u. a. die 12 Grundstellungen der Yoga Vidya Grundreihe. Geeignet für Einsteiger mit / ohne Vorkenntnisse. Jedes Wochenende. Ab 108 € alles inklusive.

## Einführung Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen ab 146 €

## Yoga und Meditation Aufbauseminar

Vertiefe deine Erfahrungen aus dem Einführungsseminar. Ab 117 € alles inklusive.

## Yoga und Meditation Mittelstufe

Steige nach dem Aufbauseminar tiefer in die 6 Yoga Wege ein. Ab 117 € alles inklusive. Fr.- So. Beginn jeweils Fr. 16:30!

## Yoga und Meditation Einführungstag in Bad Meinberg

Schnupperer für einen Tag in die Welt des Yogas. 64 € inkl. Mittag- und Abendessen, Beginn: 10:00 Uhr. 19.1., 8.3., 17.5., 9.8., 18.10., 6.12.

### Krankenkassengefördert\* Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen und ZPP anerkannt.

Ab 153 € alles inklusive.



FÜR EINSTEIGER

# 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/vegetarische Bio-Bufferet.

### Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen.

Erlebe Yoga & Meditation, Massage-Workshops, Ausflüge, Vorträge, Konzerte und indische Rituale. Pure Energie – to go!

### 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: 12.-17.1.

### Ferienwoche Aktionsthemen:

z.B. in Bad Meinberg: Mantras, Yin Yoga, Bhakti, Thai Yoga Nordsee: Die befreite Frau, Atemferien

### YOGA Ferienwoche

Jeden So-Fr, ab 259 € alles inklusive

### yoga-vidya.de/ferienwoche

Alle Termine und Preise im Seminar teil ab Seite 19.

Tagesablauf siehe Seite 18

### 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 & Austoben in der Natur. Spannende Themen wie Piraten, Ganesha und Naturforscher. Ein großes Abenteuer!

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 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo.65 € 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 €



### Krankenkassengefördert\* Hatha Yoga Prävention Ferienwoche\*

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt. Ab 319 €.

\*Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V bis zu 75,00€ bei vollständiger Teilnahme. Die genaue Höhe des Zuschusses erfährst du bei deiner Krankenkasse. Unsere „Hatha Yoga Präventionskurse“ sind von der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und damit von allen Krankenkassen bezuschussungsfähig.

# Urlaubsreif? - Mache individuellen Yogurlaub

Egal ob 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, Mantrasingen, Konzerte, Puja, Schwimmbad, Fantasiereise/Klangreise, Mandala malen, Rezitationen, Feuerritual, Workshop Prana Heilung, Kunstworkshop „Sacred Art“, Nordic Walking (Stöcke vorhanden), Gute-Nacht-Meditation im Shivalaya, Einführung in Sanskrit mit Devanagari (an 2 Tagen der Woche), persönliche Segensrituale auf Anfrage. Zusätzlich buchbar:

- Ayurveda Massagen/Konsultationen (siehe S. 181)
  - Yogatherapie und Spirituelle Lebensberatung (siehe S. 11)
- [yoga-vidya.de/individualgast](http://yoga-vidya.de/individualgast)



## Preise\* in Euro:

So-Fr pro Tag MZ 52€ DZ 69€ EZ 86€ S/Z/Womo 38€

Fr-So pro Tag MZ 59€ DZ 76€ EZ 93€ S/Z/Womo 46€

25% Ermäßigung für junge Menschen bis einschl.

25 Jahre auf Zeltplatz/Schlafsaal in Bad Meinberg und Westerwald, im Haus Nordsee nur in der Nebensaison

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

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

## 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 möglich.

Erweitere deinen Horizont mit neuen Themen, wie beispielsweise Bhakti Yoga, Lachyoga, Klang, Rituale, u.v.m. 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](http://yoga-vidya.de/themenwoche)

Zum Beispiel:

12.-17.1. Bad Meinberg

**Chandra Cohen spricht über spirituelle Selbstbefragung**

26.-31.7. Bad Meinberg

**Nada Yoga mit Ram Vakkalanka - Kraft des Klanges**

16.-23.8. Bad Meinberg/23.-28.8. Allgäu/ 30.8.-6.9. Nordsee

**Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda**

Oder wähle eines von unseren bereits fertigen

**Yoga Plus Wellness-Paketen:**

Jeden So. bis Fr. und So. bis Di. - ab 101 € alles inklusive

Ganz nach deinem Geschmack z.B. mit Yoga, (Aqua)Fitness, Indoor Cycling, Sauna, Thermalbad. [yoga-vidya.de/wellness-pakete](http://yoga-vidya.de/wellness-pakete)

# YOGA

## Hatha

### 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**

Durch 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, Klänge und begleitende 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 Seminareil ab S. 19.

„Das Werkzeug muss sauber, stark und gesund gehalten werden. Dieser Körper ist für dich ein Pferd, um dich ans Ziel zu bringen.“  
Swami Sivananda

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





# Kundalini Yoga Erwecke die Energie in dir!

**E**rfaure ein tiefes Verständnis für die Kundalini Yoga Philosophie und den Astralkörper. 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.

„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.“  
Sukadev Bretz

## 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.

## Fortgeschritten

Intensives Vertiefen der Mittelstufentechniken für noch tieferes Eintauchen in die 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.

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

Termine siehe im Seminarartikel ab Seite 19.  
[yoga-vidya.de/seminare/interessengebiet/kundalini-yoga](http://yoga-vidya.de/seminare/interessengebiet/kundalini-yoga)

# Der SPIRITUELLE WEG zum Gipfel

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.

Eine Auswahl der Aufstiegsmöglichkeiten:

**Shivalaya Stille Retreat**

Intensive Meditations- und Yogapraxis für Ruhe, Entspannung und tiefe Begegnung mit dir.

01.-10.05., 19.-26.07., 06.-13.12.

mit Swami Nirgunananda und Rukmini

**Shivalaya Meditationsretreat**

Stille – Schweigen – Sein. Finde deinen innersten Kern.

05.-10.01., 04.-09.10. mit Swami Nirgunananda und Rukmini

**Vipassana-Meditations-Schweigekurs**

Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, Satsang, absolutes Schweigen, Klarheit und Weite.

09.-16.08., 13.-18.12. 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.

12.-17.01., 28.6.-03.07., 02.-07.08., 08.-13.11.

**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.

03.-05.04. mit Dr. Nalini Sahay

**Kriya Yoga Intensiv**

Erfahre deinen inneren Kern mit einer Meditationspraxis eines höheren Zeitalters

28.06.-03.07., 16.08.-21.08. mit Swami Bodhichitananda

**Mudras – altes Wissen für die heutige Zeit**

Praktische und theoretische Einführung in die energetischen Konzepte der Arbeit mit Mudras (Handhaltungen).

21.-23.08. mit Swami Saradananda

[yoga-vidya.de/meditation-seminare](http://yoga-vidya.de/meditation-seminare)

„Der Geist ist in den frühen Morgenstunden wie ein leeres Blatt Papier oder eine reine Schreiftafel und relativ frei von weltlichen Samskaras oder Eindrücken.“ Swami Sivananda

Shivalaya

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.

# 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 Seminarartikel ab Seite 19.

### Einzelberatung

Gespräch/Konsultation (ganzheitliche- oder psychologisch orientierte Yogatherapie), Übungsteil, Erstellen eines Übungs-/Behandlungsplans.  
60 Min 39 €; 90 Min 59 €; 120 Min 78 €

### Kurzzeittherapie als Individualgast

(sowohl für Körperorientierte als auch Psychologische Yogatherapie)  
Z. B. für Entspannung, Rücken, Klang, Stoffwechsel, Innere Balance, Aktivierung eigener Ressourcen.  
1x 90 Min. und 2 x 60 Min. Einzelsitzung/-beratung Yogatherapie.  
Vollpension, vegetarische/veganes Bio-Buffet, auf Wunsch 2 x täglich Yogastunden, Mantra-Singen, Vorträge, Meditation, Klangreisen etc.  
130 € plus Individualgastpreis gemäß Zimmerkategorie.  
**Individuell verlängerbar!**

## Psychologische Yogatherapie

- kombiniert das gesamte Spektrum des traditionellen Yoga mit modernen psychotherapeutischen Methoden
- hilft dir bei der 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)

## yoga-vidya.de/yogatherapie

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

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

IN  
EUROPAS  
GRÖSSTEM  
AUSBILDUNGS-  
ZENTRUM

## 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.

- Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit
- Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe
- Die Ausbildung bei Yoga Vidya verschafft dir eine fundierte Grundlage



Weitere Informationen unter  
[yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung](http://yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung)

## Die Grundausbildungen

### 4 Wochen intensiv

Istgelöst vom Alltag die Tiefe des Yoga erfahren.  
400 UE. Ab 2051 €.

### Gurukula 8 Wochen intensiv

Mit Karma Yoga Praxis.  
400 UE\*. Ab 2051 €.

### 2-Jahres Ausbildung

Yoga schrittweise direkt im Alltag umsetzen. In 55 Städten möglich.  
723 UE. Ab 181 €/Monat.

### 2-Jahres Baustein Ausbildung

Schnell anfangen zu unterrichten und sich intensiv weiterbilden.  
Ab 3845 €.

### 3-Jahres Ausbildung

Die transformatorische Kraft von Intensivwochen mit individueller Führung.  
780 UE. Ab 118 €/Monat.

## Die Weiterbildungen

### Yoga Therapie Ausbildung

Kompetent und gezielt auf körperliche Beschwerden eingehen.

## Unterrichtstechniken

### Systematische Vertiefung

Einzelne Aspekte des Yogas werden in Wochenend- und Intensivseminaren vertieft.

### Yoga für bestimmte Zielgruppen

z.B. Senioren, Schwangere, Kinder, Junge Menschen, Business, Hormonyogis

## Das Studium

### Yoga Visharada Studiengang

Der „Königsweg“ für besonders ernsthafte Aspiranten. Orientierung und Stütze für einen systematischen spirituellen Fortschritt.

**JEDEN  
MONAT  
VORBEREITUNGS  
WOCHENENDEN ZUM  
KENNENLERNEN!**

#### Preistabelle

Preise Yogalehrer Ausbildung in €

Art der Ausbildung	UE (à 45 Min.)	Beginn / Ort	Gebühr
4 Wochen	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	2051 €
2 x 2 Wochen	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	2244 €
4 x 1 Woche	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	2368 €
8 Wochen Gurukula	400	ab 15.03., 14.06., 11.10. in BM	2051 €
2-Jahres-Baustein	642	ca. jeden Monat in BM	ab 3581 €
2 Jahre	723	ab Januar 2020 in den Centern	ab 181 €/Monat
3 Jahre	780	11.-13.09. BM, 18.-20.09. AL	ab 118 €/Monat

\*UE= Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

# Verwandle deine Schul-/Semesterferien in ein **ABENTEUER!**

Finde deine persönliche Quelle an Inspiration, BewusstSEINERWEITERUNG, 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 moore**



## Erfahre eine Kostprobe der Freiheit

Erfahre das Gefühl des Fliegens 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; Dein persönliches Mandala...

## Von sin(n) carne bis om shanti

Inspiration und Austausch mit GleichgeSINNten zu deinen Herzenthemem. Seminarbeispiele: Kosmetik und Beauty für Yoginis; Ayurveda; Vegane Kochausbildung; Themenwoche: Liebe, Partnerschaft und Sexualität

## SOUND meets inner SILENCE

Erlebe den Klang deiner Seele und tanze zum Rhythmus (deines Lebens). Seminarbeispiele: Krafftier und Trance, 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 Seminar teil ab Seite 19 oder bei:

@vidyabliss  
facebook.com/vidyabliss  
yoga-vidya.de/vidyabliss  
xperience-festival.de

25%  
Ermäßigung für  
junge Menschen bis  
einschließlich 25 Jahre  
auf Zeltplatz/Schlafsaal  
in Bad Meinberg und im  
Westerwald, im Haus  
Nordsee nur in der  
Nebensaison.



**EXPERIENCE FESTIVAL**  
#4  
19.-23.AUGUST  
HORN-BAD  
MEINBERG 2020  
PLANTFOOD • ART • ACTIVI\$M • DANCE  
• YOGA  
MUSIC •  
WWW.EXPERIENCE-FESTIVAL.DE  
AB 189.- EURO

Abkürzungen: MZ=Mehrbett-, EZ=Einzel-, DZ=Doppelzimmer, Z/S/Womo=Zelt, Schafsaal, Wohnmobil, BM=Bad Meinberg, WW=Westerwald, NO=Nordsee, AL=Allgäu

## Sivananda Ashram in Rishikesh

Intensive 3-wöchige Praxis an den Ufern des Ganges mit Sitaram Kube

**Voraussichtlicher Beginn: 1. – 20. November 2020**  
 (Endgültiges Datum bitte ab Ende Dezember 2019 unter [yoga-vidya.de/indien-Rishikesh](http://yoga-vidya.de/indien-Rishikesh) oder Tel. 05234-870 erfragen)

Ein ganz besonderes Erlebnis: Intensives Sadhana (Praxis) in der hochspirituellen Atmosphäre des Sivananda Ashrams im indischen Rishikesh in malerischer Kulisse am Fuß des Himalaya. Hier leben viele langjährige Swamis und Ashrambewohner, die eine hohe Bewusstseinsstufe erreicht haben. Direkt im Ashram zu wohnen, lässt dich die hohe Schwingung und besondere Atmosphäre sehr intensiv spüren. Nachmittags machen wir Ausflüge zu beeindruckenden spirituellen Kraftorten der Umgebung (zur heiligen Stadt Haridwar, zum Kunjar Puri Tempel in wunderschöner Bergkulisse, zur Vasishtha-Höhle im Ganga-Tal oder zu den romantischen Wasserfällen und Shiva Tempel von Neelakantha).

### Programm täglich:

5:00*	Satsang (Mantra-Rezitation und Meditation)
6:00-7:00*	Mantra-Praxis, Meditation, Puja und große Arati
7:15	Frühstück
8:45*	Vortrag eines Swamis
10:15*	Yogastunde
11:45	Mittagessen
	nachmittags Zeit für eigene Unternehmungen, Wanderungen, Ausflüge zu spirituellen Kraftorten oder Teilnahme am Ashramprogramm
18:45	Abendessen
19:30-22:00	Abendsatsang (Mantra-Singen, Bhagavad Gita-Rezitation, Vortrag, Arati)

\*Teilnahme verpflichtend. Kleine Programm-Abweichungen sind in Indien üblich.

### Teilnahmevoraussetzung:

- Yoga Vidya oder Sivananda-Center Seminar
- Regelmäßige Praxis
- Interesse an Mantras, Meditation, Bhakti und Jnana Yoga
- Einfache Unterkunft akzeptieren
- sich Ashram-Kultur anpassen können

### Preis\*: 2190 €

\*inklusive Flug ab/bis Frankfurt/M., allen Transfers, Unterkünften und Verpflegung. Nicht inbegriffen sind Visum (ca. 65 €) sowie ca. 50 € für Ausflüge, Trinkgelder (Bus/Taxi/Küche/Vorträge etc.).

**Anmeldung:** [www.yoga-vidya.de/indien](http://www.yoga-vidya.de/indien)  
 rezeption@yoga-vidya.de, Tel. 05234/87-0

**Rishikesh**  
 „Hauptstadt des Yoga“ ein besonders intensiver, spiritueller Kraftort



## Südindien XL – „Tempel, Ashrams & Natur“

mit Shakti & Maheshwara Lehner, Meera & Harilal Karanath  
26. Dezember 2020 – 15. Januar 2021

Elefanten, bunte Märkte und Yogi-Tempel. Entlang der idyllischen Malabar-Küste und über die Berge der Western Ghats führt dich die Reise durch den südlichsten Zipfel Indiens – reich an Kultur und Tradition. Von Trivandrum über Pattamadai, nach Madurai in Tamil Nadu mit ihrem atemberaubenden Devi-Tempel. Wir baden in 21 heiligen Quellen, meditieren im legendären Ramana-Ashram und genießen die Zeit für Yoga mit Blick auf das türkisfarbene Meer am Strand von Arsha Yoga Gayatri.

**Preis\*: 2790 €**

\*inkl. Flug, alle Ausflüge & Transfers vor Ort, Unterkunft überwiegend in einfachen Doppelzimmern, Übersetzung und Verpflegung. Einzelzimmer mit Aufschlag von 390 € möglich.

### Details & Anmeldung:

Yoga Vidya Speyer, [www.yoga-vidya.de/speyer](http://www.yoga-vidya.de/speyer)  
Oder: [yoga-vidya.de/center/speyer/yoga-reisen](http://yoga-vidya.de/center/speyer/yoga-reisen)

## Yogareise in den Himalaya

Mit Swami Tattvarupananda, Shakti & Maheshwara Lehner  
3. – 23. Oktober 2020

Entdecke die Schätze der alten vedischen Tradition, die berausende Natur der Bergwelt, berühmten Pilgerstätten des Himalaya, Wasserfälle, uralte Tempel und die Quellen der heiligen Flüsse Ganga und Yamuna. Ashrams wie die Ramakrishna Mission, Vishnu Tapovan und der Sivananda Ashram in Uttarkashi sind unsere Kraftorte. Swami Tattvarupanandas Wissen und die humor- und liebevolle Begleitung der erfahrenen Indien-Reiseleiter schenken dir ein besonderes Erlebnis mit viel Zeit für Stille, Yoga und Meditation.

**Preis\*: 2790 €**

\*inkl. Flug, alle Ausflüge & Transfers vor Ort, Unterkunft überwiegend in einfachen Doppelzimmern, Übersetzung und Verpflegung. Einzelzimmer mit Aufschlag von 390 € möglich.

### Details & Anmeldung:

Yoga Vidya Speyer, [www.yoga-vidya.de/speyer](http://www.yoga-vidya.de/speyer)  
Oder: [yoga-vidya.de/center/speyer/yoga-reisen](http://yoga-vidya.de/center/speyer/yoga-reisen)

## Assisi – ein mystisches Abenteuer

mit Satyadevi Bretz  
9. – 16. Mai 2020

Entdecke Italien ganz neu und wandle auf den Spuren des heiligen Franz von Assisi. Wir öffnen unseren Geist durch yogische und schamanische Übungen, Meditation und Vorträge. Wir besuchen heilige Stätten, wie die Kathedrale von Assisi, oder die Einsiedelei Eremo delle Carceri, genießen vegane italienische Küche und wohnen exklusiv in einem nur für uns reservierten Veggie-Hotel, eingebettet in eine grüne Landschaft mit mächtigen Bäumen, duftendem Lavendel und Olivenhainen.

**Preis\*: Einzelzimmer 980 €, Doppelzimmer pro Person 860 €, Mehrbettzimmer pro Person 760 €**

\*inkl. Unterkunft, Verpflegung (HP), Ausflüge und Yogaprogramm. Die Teilnehmeranzahl ist auf 20 begrenzt. Ohne Anreise.

**Details & Anmeldung:** [www.yoga-vidya.de/italien](http://www.yoga-vidya.de/italien)  
rezeption@yoga-vidya.de, Tel. 05234/87-0



## Kiss your Stress goodbye – Yoga & Meditation auf Korfu

mit Shakti & Maheshwara Lehner, Nicole Roewers & Gauranga Heinzmann  
23. – 30. Mai 2020

Die ultimative Slow-Down-Woche. Freue dich auf täglich 1-2 Yogastunden (Yin Yoga, Mantra-Yogastunden, Yoga für den Rücken, sanfte Flows und klassische Asanas) und Meditationen sowie Ausflüge und Wanderungen in die herrlichen Buchten der Umgebung. Zeit für Schwimmen, Lesen, Plaudern und Faulenzen. Eine Woche rund ums Runterkommen, Abschalten und Genießen am türkisfarbenen Meer.

**Preis\*: ab 890 €**

\*inkl. Unterkunft, Verpflegung (Brunch & Abendessen) und Yogaprogramm sowie TN-Bescheinigung zur Kostenbeteiligung der Krankenkasse. Ohne Flug.

### Details & Anmeldung:

Yoga Vidya Speyer, [www.yoga-vidya.de/speyer](http://www.yoga-vidya.de/speyer)  
Oder: [yoga-vidya.de/center/speyer/yoga-reisen/](http://yoga-vidya.de/center/speyer/yoga-reisen/)



**Highlight:**  
Von Krankenkassen  
als Präventionskurs  
zertifiziert!

**Highlight:**  
Von Krankenkassen  
als Präventionskurs  
zertifiziert!

## Yin Yoga & Vedanta Camp auf Iz/Kroatien

mit Shakti & Maheshwara Lehner und Maheshwara Illgen  
4. – 11. September 2020

Zur Ruhe kommen und auftanken – mit Yin Yoga und der positiven Energie von Shakti, Maheshwara und Maheshwara. Freue dich auf tägliches Regenerieren mit Yin Yoga, entspannten Flows, klassischen Asanas und Meditation. Vedanta-Workshops lassen dich erfüllt und mit deinem höchsten Potenzial verbunden wieder neu ausgerichtet in den Alltag zurückkehren. Zeit zum Schwimmen im Meer, Lesen, Plaudern und Wandern in herrlichen Buchten runden das Programm ab.

**Preis\*: ab 680 €**

\*inkl. Unterkunft, Verpflegung (Brunch & Abendessen) und Yogaprogramm sowie TN-Bescheinigung zur Kostenbeteiligung der Krankenkasse. Ohne Flug.

### Details & Anmeldung:

Yoga Vidya Speyer, [www.yoga-vidya.de/speyer](http://www.yoga-vidya.de/speyer)



## Yoga-Retreat an der Ostsee – Finde zu dir!

mit Premajyoti Schuhmann, Shivadas Oelker  
21. – 26. Juni 2020

Kraft tanken an einem der schönsten Urlaubsorte Deutschlands – wunderbare Natur, maritimes Flair und Erholung pur! Entspanne im OASE-Heilhaus mit traumhaftem Blick auf das Meer. In fünf Minuten bist du am Strand. Idyllische Wanderungen, Yoga, Meditation, Satsang und Workshops machen dein Retreat zu einer spirituellen Reise mit Tiefgang. Tauche ein in die Ganzheitlichkeit deiner Seele.

**Preis\*: Einzelzimmer 890 €, Doppelzimmer pro Person 790 €, Schlafsaal 590 €**

\*inkl. Unterkunft, Verpflegung (HP), Ausflüge und Yogaprogramm. Die Teilnehmeranzahl ist auf 20 begrenzt. Ohne Anreise.

**Details & Anmeldung:** [www.yoga-vidya.de/ostsee](http://www.yoga-vidya.de/ostsee)  
[ostsee@yoga-vidya.de](mailto:ostsee@yoga-vidya.de), [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de),  
Tel. 05234/87-0



## 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. 188-189.

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

**Bad Meinberg** 05234 / 87-0  
**Westerwald** 02685 / 80 02-0  
**Nordsee** 04426 / 90 41 61-0  
**Allgäu** 08361 / 92 530-0

**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. 186

**Teilnahmebedingungen** siehe S. 187

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

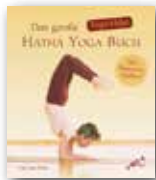
- den 4 Ashrams und den Stadtcentern
- Ausbildungen und Weiterbildungen [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)
- Seminarsuche: [yoga-vidya.de/seminar](http://yoga-vidya.de/seminar). Du kannst nach Ort, Thema, Semintitel, Seminarleiter und Datum filtern.
- Yoga Vidya Wissensportale
- 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](http://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.



### Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch

Der Yoga-Vidya-Stil in seiner Vielfalt gut erklärt mit über 650 farbigen Fotos. Als Einstieg für Anfänger, als Begleiter für die Praxis und als Inspiration für Unterrichtende. 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. Die alte indische Schrift zugänglich erklärt. Das Standardwerk für die Yogalehrer-Ausbildung bei Yoga Vidya. Hardcover, 600 Seiten  
ISBN 978-3-943376-09-8, Preis 19,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

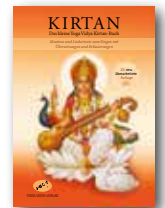


### Meditieren lernen in 10 Wochen

Ein Meditationskurs für Anfänger mit Audio-CD im MP3-Format. Ein umfangreiches, farbig illustriertes Buch mit angeleiteten Meditationen von Sukadev. Softcover inkl. CD (MP3) mit 224 Seiten  
ISBN 9783943376388, €19,90 (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

### KIRTAN Das kleine Yoga Vidya Kirtan-Buch

Mantras und Liedertexte zum Singen mit Übersetzungen und Erläuterungen. Als Hilfe für eine korrekte Aussprache beim Singen und der Rezitation der Mantras auf Sanskrit wurde die 20. Auflage umfangreich bearbeitet und beinhaltet nun die wissenschaftliche Umschrift. Softcover (A5) mit 140 Seiten  
ISBN 978-3-931854-22-5, 4,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)



### Yoga der Liebe von James Swartz

James Swartz kommentiert jeden Vers des Bhakti Sutra, einer klassischen indischen Schrift und einem Leitfaden für Bhakti Yoga (Yoga der Hingabe) aus der Sicht der Vedanta-Philosophie. Softcover (A5) mit 240 Seiten  
ISBN 978-3-943376-35-7, 14,90 € (inkl. 7% MwSt. und zzgl. Versandkosten)

Zu bestellen unter [shop@yoga-vidya.de](mailto:shop@yoga-vidya.de) oder Tel. 05234 - 872209.

2020

# Bad Meinberg

## Seminarprogramm

Yogaweg 7  
32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel. 05234/87 -0, Fax - 1875  
info@yoga-vidya.de  
yoga-vidya.de/badmeinberg

BAD-MEINBERG



Anmeldeformular s. letzte Seite. Tel. Info und Anmeldung tägl. 8-20 Uhr: BM 05234/87-0 · WW 02685/6002-0 · NO 04426/904161-0 · AL 08361/92530-0



## Größtes Yoga-Seminarhaus in Europa

**Ein dynamischer und lebendiger Ort mit einem vielfältigen Angebot!**

Yoga Vidya Bad Meinberg ist mit über 110.000 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 19.000 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.

Seit 2019 bildet Mahameru das energetische Zentrum mit vielen zusätzlichen Gästezimmern, der neuen Küche, 9 Speisesälen und großer Essterrasse im Grünen zum entspannten Genießen. Zusätzliche wunderschöne Yogaräume sind entstanden.

## Was es hier zu erleben gibt:

- **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 Wohnmobillahafen (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 angegliedertes **Schwimmbad** ist auf wohlige 32° C beheizt. Benutzungszeiten unter der Woche 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
- haus eigene 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](http://yoga-vidya.de/wellness-pakete)

## Haus Shanti – das Besondere in Bad Meinberg

Die weitläufigen Gebäude beherbergen unter anderem:

**Die Ganesha 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 Nirgunananda. [yoga-vidya.de/shivalaya](http://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 Yoga Therapie- und Übungsplan. [yoga-vidya.de/yogatherapie](http://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](http://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.



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



**1.1. Mantra-Konzert mit Gauri & Friends 12:30-13:30 Uhr.**

**1.-3. Bhakti: Die Welt der Herzensklänge**  
Entdecke verschiedene Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. 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.

SL: Gauri Daniela Reich.  
MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



**1.-3./5.1. Entspannt und kraftvoll ins Neue Jahr**

Segne deine Vergangenheit, lasse in Liebe los und beginne mit Dankbarkeit neu. Durch Annahme und Integration dessen was ist, kommst du zu Selbstliebe und Kraft. Durch Aktivierung/Stärkung der Sonnen-Energie in dir kannst du dich den Herausforderungen des neuen Jahres stellen und anstehende Aufgaben angehen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Beate Menkarski.  
1.-3.1.: MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.  
1.-5.1.: MZ 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z/Womo 280 €.

**1.-3.1. Wir begrüßen das „NEUEJAHR“ – Yoga und kreatives Gestalten für Kinder 3-5/6-9 / 10-12 Jahre**

SL: Bettina Schröder, SL: Marcel Scherreiks.  
MZ 71 €; DZ 90 €; S/Z/Womo 50 €.



**1.-3.1. Yoga für Jugendliche-Fit und selbstbewusst ins Neue Jahr mit Yoga – ab 13 Jahren**

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. SL: Kati Tripura Voß.

MZ 71 €; DZ 90 €; S/Z/Womo 50 €.

**1.-5.1. Asana intensiv**

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

MZ 274 €; DZ 341 €; EZ 411 €; S/Z/Womo 220 €.



**1.-5.1. 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 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z/Womo 280 €.

**1.-5.1. Rückenyo-ga-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. Diese Tage helfen dir, dich leichter, agiler und kraftvoller zu fühlen.

MZ 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z/Womo 280 €.



**1.-5.1. Yoga Wellnesswoche**

Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc.

SL: Gundi Nowak.  
MZ 274 €; DZ 341 €; EZ 411 €; S/Z/Womo 220 €.

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

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!  
MZ 340 €; DZ 415 €; S/Z/Womo 246 €.

**1.-10.1. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A6/F6 – Aparoksha Anubhuti – Die direkte Verwirklichung des Selbst**

Jnana Yoga, Vedanta und der direkte Weg zur Verwirklichung der Einheit anhand des Jnana Yoga Werkes „Aparoksha Anubhuti“. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Chandra Cohen, Rama Schwab, Ramashakti Sikora.

MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; S/Z/Womo 594 €.

**2.1. Mantra-Konzert mit Shamana OM 12:30-13:30 Uhr.**

**2.-7.1. Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev**

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. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (über den Aspekt deines Mantras). SL: Katyayani, Sukadev Bretz.

MZ 411 €; DZ 494 €; EZ 580 €; S/Z/Womo 344 €.

**3.-5.1. Asana Intensiv meets Yin Yoga**

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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**3.-5.1. 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 ▶

Techniken, die dir helfen, deine Asanas sicherer auszuführen und dazu beitragen, Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Mahindra König.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



**3.-5.1. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 3.-5.1. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**3.-5.1. 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.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



**3.-5.1. Klang-Stille-Sein**

Von der Klangmeditation zur Stille zum Sein. Die Ausrichtung auf den Klang macht innere Ruhe erfahrbar. In dieser Ruhe wird uns die Stille im Hier und Jetzt bewusst und zur direkten Erfahrung. Wir können offen sein für das, was sich zeigt.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**NEU 3.-5.1. Kundalini Wissen für deine Ziele einsetzen**

Entdecke deine tiefen Herzensbedürfnisse und Ziele mittels des Kundalini Systems. Wie kreierte ich meine Welt? Welche Ideen möchte ich in meinem Geist säen? Welche Persönlichkeit möchte ich gern sein? Kundalini Meditationen und Reflexionen, um dauerhaft Veränderungen einzuleiten, die du dir für dein Leben wünschst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Sukhananda.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**3.-5.1. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 3.-5.1. Sadhana in den Alltag integrieren

Regelmäßige Praxis im Ashram ist einfach. Das Ziel dieses Wochenendes ist es, die Brücke zu schlagen von der Praxis in der Gruppe zum Sadhana zu Hause. Dabei suchen wir nach Wegen, diese Motivation für die Praxis beizubehalten, unsere Ressourcen zu nutzen und mögliche Barrieren zu überwinden. SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 3.-5.1. Yin meets Breath

You will find your own way into the asana according to your own body. And in this comfortable relaxed posture of the muscles you let go, relax, in a way that very deep levels of your physical tissue can be reached, that are called fascias. As the postures are hold for a longer while, you can go very well into an inner calmness, witness your mental processes and let also go mentally. SL: Mohini Christine Wiume.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 3.-5.1. Yoga bei traumatischen Erfahrungen – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre, wie du deinen Unterricht auf die besonderen Bedürfnisse von traumatisierten Menschen ausrichten kannst. SL: Claudia Geldner.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 3.-5.1. Yoga für Kinder 3-5/6-9/10-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Bettina Schröder.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 3.-5.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Mahashakti Rodriguez.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

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

SL: Oliver Tretbar, Natalia Tretbar, Bettina Schröder.

MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.

## 3.-5./6.1. Yoga für Jugendliche – Fit und selbstbewusst ins Neue Jahr mit Yoga – ab 13 Jahren

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.

MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.

## 3.-8.1. Themenwoche: Yoga und Astrologie

Yoga und Astrologie – eine Einheit? Erschließe dir die Zusammenhänge der Sternenschau – Astrologie – der ältesten Symbolsprache und reichsten Wissenschaft der Menschheit, die ähnlich dem Yoga, Befreiung gibt. Sterne bestimmen unser Leben, so, wie die Sonne das Jahr und der Mond die Gezeiten: In jedem und jeder von uns, dynamisch ausgehend von den Planetenmustern zum Zeitpunkt der Geburt, mit ihren Stärken und Schwächen.

Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Arjuna Wingen.

## 3.-6.1. Emotionscoaching

Lerne ein Emotionscoaching kennen, um 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 4.1. Kirtansingen mit Keval

18:45-19:45 Uhr.



## 5.-10.1. 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. Vorkenntnisse in Meditation nötig.

SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 5.-10.1. 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: Sascha Dinges.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 5.-10.1. Rückenyoga Woche

Rückenprobleme spiegeln unsere einseitige, meist sitzende und bewegungsarme Lebensweise wieder. Hier bietet Yoga durch Bewegung, Entspannung und Atemarbeit eine große Hilfe, den Schmerz zu lindern, ein muskuläres Gleichgewicht zu erreichen – so kann sich die Körperhaltung wieder verbessern, der Rücken sich aufrichten und gesunden.

SL: Mohini Christine Wiume.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 5.-10./12.1. Yoga Ferienwoche/Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 5.-10.1. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Marcel Scherreiks.

MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 5.-10.1. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus).

SL: Karina Penner.

MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.

## 10.-12.1. 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 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



## 10.-12.1. Einführung in die schamanischen Heiltechniken der Inka

Du lernst einfache und wirkungsvolle Heiltechniken aus der spirituellen Tradition der Inka kennen. Nach einer Einführung in das Weltbild der Inka als Kosmos aus lebendiger Energie erfährst du diese Energie in Reinigungsübungen, Energieleitung und Reisen durch die Chakras und einer schamanischen Heilreise. SL: Jürgen König.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 10.-12.1. Energieschutz- Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst viel über den Energiekörper und Energieübungen, deinen Yogaunterricht nach energetischen Aspekten zu gestalten und wie mit einfachen Techniken die Positivität deiner Teilnehmer im Alltag aufrecht erhalten werden kann. SL: Erkan Batmaz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 10.-12.1. Feng Shui Workshop

Du fühlst dich in deinem Zuhause und Arbeitsplatz nicht wohl? Lass dir zeigen, wie es mit Feng Shui besser geht! Mit Wissen und Tipps, die du sofort anwenden und umsetzen kannst. Gerne Grundriss der Wohnung/des Hauses und alle Fragen mitbringen. SL: Petra Coll Exposito.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.1. Gefühle verstehen und umwandeln in Wissen

Du kannst über deine Gefühle und körperliche Wahrnehmungen Kontakt mit deinem Unterbewusstsein aufnehmen, die Signale verstehen, sie annehmen und dadurch bewusste Veränderungen stattfinden lassen. Yogische, schamanische und körpertherapeutische Techniken fließen mit ein. SL: Kati Tripura Voß.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 10.-12.1. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.1. Kids backen und kochen vegan - Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre

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 Scherrei.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## NEU 10.-12.1. Lebe dein inneres Licht

Nimm dir Zeit. Zeit für dich und lass dein inneres Licht strahlen! Mit kurzen Meditationen, Klangschalen, sanfter Energiearbeit und einer lichtvollen Phantasiereise. Lerne, wie du selbst deine Intuition stärkst, um dann leicht dem leuchtenden Licht in dir zu folgen. SL: Narayani Kreuch.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.1. 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.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## NEU 10.-12.1. XXL-Yoga für Starkgewichtige

Für übergewichtige und/oder adipöse Yoga Interessierte sowie für Yogalehrer/innen, die gerne mit starkgewichtigen Teilnehmern/innen arbeiten möchten. Die Übungen werden zusammen praktiziert und besprochen, mögliche Hilfsmittel werden vorgestellt und ausprobiert. SL: Claudia Gopi Roemert.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.1. Yoga in der Schwangerschaft - Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere und junge Mütter zu unterrichten. Du erlernst den Aufbau einer Yogastunde, spezielle Asanas und theoretische Hintergründe. SL: Susan Holze-Appell.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Mahashakti Rodriguez.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 10.-12.1. Yogalehrer Vorbereitung

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

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## NEU 10.-12.1. Zero Waste Küche

Kreatives Kochen und Nachhaltigkeit in der Küche – ein moderner Lebensstil der Spaß macht. ➔

Du lernst Küchen-Reste in schmackhafte Speisen zu verwandeln, Schalen, Blätter und Strunke wertzuschätzen, aus Speiseresten Haushaltsreiniger und Körperpflege Produkte herzustellen.

SL: Vilasini Valentina Greco.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-19.1. 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: Patrick Dülks.

MZ 798 €; DZ 948 €; EZ 1103 €; S/Z/Womo 678 €.

## 11.1. Mantra-Konzert mit Satyadevi

19:00-19:45 Uhr.



## 12.1. Tag der offenen Tür

Von 11:00-21:00 Uhr zum Kennenlernen. Hausführungen 11:30 Uhr, 13:00 Uhr und 15:00 Uhr.

11:00 Uhr Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe

11:30 Uhr Infos über Ayurveda und Ayurveda-Wohlfühlpakete; Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder

12:30-13:30 Uhr Vollwert-Buffer

13:30-14:30 Uhr Mantra Konzert

14:00 Uhr Einführung ins Hatha-Yoga; Information über Yogalehrer-Ausbildungen;

14:30 Uhr Einführung in die Meditation; Klangreise

16:00 Uhr Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Mantra-Workshop

16:30 Uhr Einführung in den Ayurveda; Information über Yoga-Therapie mit Workshop;

17:30-18:30 Uhr Vollwert-Buffer

18:30 Uhr Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung;

20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Kurzvortrag mit Tombola.

10:30-21:00 Uhr Kinderbetreuung 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, zahlst du:

MZ 52 €, DZ 69 €, EZ 86 €, S/Z/Womo 38 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 27 €, DZ 35 €, EZ 43 €, S/Z/Womo 19 €.

## 12.1. Mantra-Konzert mit Gauri & Guna Nada Das

12:30-13:30 Uhr.

## 12.1. Mantra-Konzert mit Janin Devi und André Maris

zum Tag der offenen Tür 13:30 - 14:30 Uhr.





## **NEU** 12.-17.1. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 12.-17.1. 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 Yoga-Stunde und dazwischen geht's ans Säubern im ganzen Haus. So leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder MZ. SL: Sattva-Team  
DZ 173 €; EZ 215 €.

## 12.-17.1. Themenwoche: Spiritueller 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.



## 12.-17.1. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 12.-17.1. Yoga Erziehungsberater/in Ausbildung

Fördere Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung: Ursachen von Konflikten ergründen und lösen, gegenseitiges Verständnis, achtsamer Umgang miteinander. SL: Kati Tripura Voß.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 12.-17./19.1. Yoga Ferienwoche / Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe Seite 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 12.-17.1. 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. SL: Manisha Otterbeck.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 17.-19.1. 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: Simon Bierwag, Anjali Gundert.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## 17.-19.1. Aerial Yoga – Fly-Float-Flow

Lerne verschiedene Arten kennen, Yoga mit dem Tuch zu praktizieren: Neben Klassischem Aerial Yoga hängt dein Tuch beim Aerial Deep nur 15cm über dem Boden, so dass du sanft schwebend doch mit der Erde verbunden bleibst. Im Aerial Flow verbinden sich verschiedene Grundstellungen zu fließenden Sonnengrußvariationen.

SL: Nilakantha Gieseke, Adidivya Andre.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.1. Asana Intensiv – Schwerpunkt Vorwärtsbeugen und Variationen

Mache erstaunliche Fortschritte! Du arbeitest an der Vorwärtsbeuge und fortgeschrittenen Variationen, 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, mit Meditation und Mantra-Singen. SL: Rafaela Sauter.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## NEU 17.-19.1. Ahimsa und Ich

Erforsche verschiedene Aspekte von Ahimsa, dem nicht verletzenden Verhalten, in Bezug auf dich selbst. In den Asanas stellst du dir Fragen wie: Praktiziere ich wirklich aus Ahimsa? Wie erlebe ich Körper, Seele und Geist innerhalb der Asanas? Zwingt oder beobachte ich? Mache diesen inneren Raum sichtbar. SL: Jana Vani Devi Janzen.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 17.-19.1. Akasha Chronik

Viele Mythen weben sich um die Akasha Chronik. Es ist ihr Geheimnis, dass sie mit ALLEM verwoben ist. Alles was war, alles was ist und sein wird, ist in ihr verborgen. Akasha kommt aus dem Sanskrit und heißt Äther. Mit Yoga- und schamanischen Techniken wollen wir Zugang zu dieser feinen Ebene bekommen und etwas über unser Leben erfahren. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.1. 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: Jyotidas Neugebauer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.1. AyurYoga ThaiMassage (AYTM) & Passive Yoga – Die Kunst der Berührung

AYTM ist eine einzigartige Körpertherapie in der Tradition des Leibarztes Buddhas. Sie ist das Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga, und wird auch als passives Yoga bezeichnet. Passive Yogaübungen, zielgerichtete Berührung und meditative Aufmerksamkeit intensivieren die eigene Wahrnehmung. Körper und Gemüt können sich regenerieren. Yogalehrer und Therapeuten können neue Dimensionen für sich entdecken. SL: Lara-M. Vucemilovic.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.1. Den Tod annehmen

Tod und Geburt sind Erfahrungen der Seele auf ihrer Reise zur Befreiung. 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: Vani Devi Beldzik.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 17.-19.1. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 17.-19.1. Innere Heimat

Der größte Gewinn in unserem Leben ist, im Zuhause der Seele anzukommen, unabhängig von traumatischen Erlebnissen. Innere Ausrichtung deiner Seele ermöglicht dir immer wieder Erneuerung, Anbindung an das Sein und innere Heilung. Bringe mit, was dir heilig ist oder ein Symbol dafür, Rassel oder Trommel. SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.1. 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. Mit einer ausgleichenden Chakra Harmonisierung und einer Klangreise kannst du entspannt in deiner Mitte ruhen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.1. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.1. 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. Die täglichen Yoga-Stunden geben dir richtig Kraft, die Herausforderungen zu meistern. SL: Elvira Sternke.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



## 17.-19.1. 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: Sanja Wieland.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 17.-19.1. Obertonsingen und Stimmimprovisation

Du wirst eine intensive Praxis des Obertonsingens erleben, ausgehend von der Silbe OM tönen wir bis die Obertöne beginnen aufzutauchen. Stimmimprovisation lockert die Stimme und macht Spaß. Auch der Klang deiner Sprechstimme wird harmonischer. Mit praktischen Tipps und Kurzübungen für deinen Alltag. SL: Panduranga Bayreuther.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 17.-19.1. Yoga & Flowing Meditation – Xperience Edition

Meditation gibt es in vielen Formen: Still im Sitzen, träumend im Liegen, bewegt mit Musik im Tanz... Was ist aber ihr Kern? Ihre Eigenschaft? Begib dich auf die Reise, um genau das zu erforschen – in fließenden Yogastunden und mit verschiedenen Meditationstechniken. Du kannst, aus dem EINS heraus schauen und Situationen anders wahrnehmen. SL: Jasmin Iranpour, Kai Treude.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 17.-19.1. Yoga für Führungskräfte: Vom ICH zum WIR

Für gute Führung benötigst du Kompetenzen für effektive Selbstführung und die Gestaltung lebendiger und vertrauensvoller Arbeitsbeziehungen. Lerne fundiert und praxisnah, warum die Weisheitslehre Yoga gerade heute für gute Führung so wertvoll ist. Die Basis dafür bilden Methoden des Raja- und Jnana Yoga. SL: Krishna Prem Dr. Jörg Sander.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19./21.1. Yoga und Meditation Einführung/Spezial:

### 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe Seite 5. SL: Dirk Gießelmann. ➔

17.-19.1.: MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €. Spezial: 17.-21.1.:

MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 146 €.

## 17.-19.1. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.1. Ziele definieren und erreichen – mit dem Visionboard

Lebst du dein Wunschleben? Gemeinsam begeben wir uns mit Meditationen und unterschiedlichen Tools spielerisch auf die Reise, deine Ziele für dein Traumleben zu definieren. Mit Freude und Kreativität verleihst du diesen Zielen auf deinem Visionboard visuell Ausdruck, um dich täglich damit zu verbinden und ins Handeln zu bringen. SL: Silke Ruch.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 19.1. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen.

Siehe S. 5. 64 €.

## 19.-24.1. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 19.-24.1. 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 173 €; EZ 215 €.

## NEU 19.-24.1. Sisterhood and Feminine Power

This seminar wants to open a space where women can meet with their own deep topics and exchange each other with other participants. You have the opportunity to meet as sisters and to help each other on their path to more self-confidence and stability. Methods of Raja Yoga will help you to understand yourself much better and to overcome self-made limitations. This will lead to a new mental perspective, to more openness for your own needs and encourage you to stand for yourself. SL: Mohini Christine Wieme.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 19.-24./26.1. Yoga Ferienwoche/Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. Siehe Seite 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 19.-24.1. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Karina Penner.

MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.

## 19.-26.1. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 2x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Spaziergang und Wanderung 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 624 €; DZ 740 €; EZ 862 €; S/Z/Womo 531 €.

## 19.1.-16.2. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Nirmala Erös, Katyayani, Ishwara Alisaukas, Sarada Drautzburg.

MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.



## 21.1. Mantra-Konzert mit The Love Keys

21:10- 22:00 Uhr



## 24.-26.1. 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: Marvin Schneider.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.1. 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. Geeignet für die eigene Praxis wie auch für neue Impulse für Yoga-Unterrichtende. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

SL: Jeannine Hofmeister.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 24.-26.1. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.1. 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 Kriegsengel sind z.B. „Funktionieren“, Ängste, Sicherheitsbedürfnis, Schuldgefühle oder Anschuldigungen. SL: Barbara Bosch.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.1. Die Lebenstraum-Werkstatt – finde deine Berufung

Bin ich einzigartig? Was finde ich sinnvoll? 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. Du lernst deine Blockaden zu besiegen und findest zu starker Selbstmotivation, indem du erste Schritte in Richtung Zukunft planst! SL: Janaki Marion Hofmann.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.1. 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: Mona Henss.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.1. Faszientraining mit Yoga

Du lernst viele praktische Übungen aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebsnetzwerk (Faszien) das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, wieder geschmeidig und elastisch zu machen. Dadurch förderst du deine Beweglichkeit und kannst so (Sport-)Verletzungen vorbeugen. SL: Brigitta Kraus.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.1. Gayatri Mantra

Das Gayatri-Mantra ist eines der ältesten und kraftvollsten Mantras der Veden. Regelmäßiges Wiederholen kann dich schnell in einen tiefen ▶

meditativen Zustand versetzen. Du lernst die genaue Aussprache und Schreibweise kennen und übst spezielle Meditationen. Bedeutungen und Wirkungen werden erklärt. Mit Musik, Mantra-Singen und Homa. SL: Sitaram Kube.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.1. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.1. Karma und Reinkarnation

Die Beschäftigung mit Karma, den grundlegenden Gesetzen vom Sein, vermittelt eine lebensbejahende Grundeinstellung. Die Reinkarnationslehre hilft dir, Ereignisse und Beziehungen aller Art besser zu verstehen. Weiteres: Astralbereich, Umgang mit dem Tod, Hilfe für Verstorbene. Mit Meditation, Mantra-Singen und Yoga. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 24.-26.1. Mantra Gesangsunterricht

Du wirst viel singen und deine Stimme und deinen Körper noch mehr entfalten, damit du als Lichtkanal diese heiligen Urklänge in deinem Sein aufnehmen und in die ganze Welt weiterleiten kannst. SL: Satyadevi Bretz.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.1. 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 Räkkel und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst. SL: Erkan Batmaz.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 24.-26.1. Yoga bei Arthrose und anderen Gelenkerkrankungen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Ursachen der Entstehung sowie das Beschwerdebild von Arthrose und anderen Gelenksbeschwerden kennen, um mit speziellen Yogaübungen darauf einzugehen. SL: Ruzan Davtyan.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.1. Yoga für den Rücken – bei Schulter- und Nackenbeschwerden, Stress und Kopfschmerzen

Stress, Kopfschmerzen und Schlafstörungen schlagen sich oft auch in Verspannungen und Schmerzen des Rückens nieder. Als Betroffener/Betroffene kannst du so 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.1. 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 auszu-drücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! SL: Elvira Sternke. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 24.-26.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Michaela Rau.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



## 24.-26.1. 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 181 €; DZ 214 €; EZ 250 €; S/Z/Womo 154 €.

## 24.-26.1. Yoga@home

Du lernst, wie du deine regelmäßige Yogapraxis auch bei wenig Zeit individuell und fantasievoll in deinen Alltag integrieren und aufrecht erhalten kannst: Kurz-Asana-Reihen ab 10 Min. energetisierende Atemtechniken, Blitzenzspannung, Meditation für zwischendurch. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung, SL: Premajyoti Schumann.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 26.-31.1. Faszien Yoga Trainer Ausbildung

Hier lernst du, deinen Yoga-Unterricht fasziengerecht anzupassen, d.h. besonders das muskuläre Bindegewebe zu trainieren. Mit praktischen Beispielen, Übungsabfolgen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Faszienforschung. SL: Brigitta Kraus.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 26.-31.1. 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. Mehr Infos siehe Seite 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Chandra Cohen.

## 26.-31.1. 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. Mehr Infos siehe S. 7. SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

## 26.-31.1./1.-2.2. Yoga Ferienwoche/Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. Siehe Seite 6. SL: Mahashakti Rodriguez.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 28.1. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita

Herzöffnung pur 21:10 – 22:00 Uhr.

## NEU 31.1.-2.2. Ashtanga meets Sivananda

Kraftvoll und präzise: Das ist Ashtanga Vinyasa Yoga, angepasst nach modernen medizinischen Erkenntnissen. Du lernst zwei neue Sonnengrüsse sowie eine traditionelle Abfolge von Asanas – alles in harmonischem Fluss mit einem tiefen Ujjayi Atem und eingebettet in die Yoga Vidya Grundreihe. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Raphael Erdin.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 31.1.-2./4.2. Ayurveda Einführung/ Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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.  
31.1.-2.2.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €. Spezial: 31.1.-4.2.: MZ 230 €; DZ 282 €; EZ 334 €; S/Z/Womo 191 €.

## 31.1.-2.2. 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 Mantrasingen. SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 31.1.-2.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 31.1.-2.2. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 31.1.-2.2. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 31.1.-2.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 31.1.-2.2. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern. SL: Ajaipreet Kaur Lerp.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)

## 31.1.-2.2. Lachyoga als Therapie

„Lachen ist gesund“ sagt der Volksmund und inzwischen ist dies auch durch viele wissenschaftliche Studien belegt worden! Lachen wird therapeutisch u.a. begleitend in der Krebstherapie, bei Burn-Out, MS, Fibromyalgie, Parkinson, Demenz und vielen anderen Erkrankungen eingesetzt. Lerne mehr über die Hintergründe des Lachyoga kennen und vor allem die Lachyoga-Übungen! SL: Susan Holze-Apell.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 31.1.-2.2. Life Balance

Entdecke deine Kraftquellen (wieder), um in eine gute Balance von Leistungsfähigkeit und Regeneration zu kommen. Du erhältst einen Überblick darüber, was Menschen nachhaltig balanciert, also stark, ausgeglichen und zufrieden macht. Wir erarbeiten Inhalte gemeinsam so, dass du konkrete Umsetzungsideen für deine Lebenspraxis gewinnst. Yoga unterstützt dich wirkungsvoll dabei. SL: Eva Schlüter.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 31.1.-2.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 31.1.-2.2. Physiooga Light

Erfahre, wie du Yoga angepasst an Wirbelsäulenerkrankungen praktizieren kannst. Das Wissen über physiotherapeutische Hintergründe gibt Unterrichtenden und Betroffenen Sicherheit. Mit Tipps und Tricks, um die Asanas deinen körperlichen Befindlichkeiten entsprechend einzunehmen – für ein starkes, geschmeidiges Rückgrat. SL: Maha Devi Deemter.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 31.1.-2.2. Reise ins Licht

Mit Übungen aus Yoga, Buddhismus und energetischer Heilarbeit kannst du deine Wahrnehmungsfähigkeit erweitern, so dass du Zugang zu deiner inneren Lichtnatur finden und den ursprünglichen lichthaften Grund der gesamten Existenz erfahren kannst. Leicht in den Alltag integrierbar, so dass du Schritt für Schritt dein Leben danach ausrichten kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Julia Lang.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 31.1.-2.2. Yin Yoga und Klang – Yogalehrer Weiterbildung

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

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 31.1.-2.2. Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas mit gegenseitigem Helfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 31.1.-2.2. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

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

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 31.1.-2.2. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 31.1.-7.2. Schamanische Energie Ausbildung

Ausgehend von schamanischen Techniken lernst du mit der feinstofflichen Energie umzugehen, Chakra Clearings und schamanische Heilreisen durchzuführen. Schwerpunkt ist die persönliche Entwicklung. SL: Jürgen König.

MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 2.-7.2. 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, Massage-workshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden bereichern unseren Tagesablauf. SL: Kuldeep Kaur Wulsch.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 2.-7.2. Fußreflexzonen-Massage Ausbildung Teil 1

Sich selbst und andere behandeln und überraschende Veränderungen erfahren: diese Massage-technik ist vielfältig einsetzbar. Nur zusammen mit Teil 2 (26.4.-1.5.20) möglich. SL: Bhajan Noam.

MZ 905 €; DZ 1072 €; EZ 1245 €; S/Z/Womo 773 €.

## 2.-7.2. Stressbewältigung mit Yin Yoga

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga – eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mit Hilfsmitteln hältst du Yin Yoga Positionen entspannt und dehnt tiefere Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder und Gelenke. Gewebespannungen und energetische Blockaden lösen sich, die Lebensenergie fließt. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Kati Tripura Voß.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 2.-7.2. Themenwoche: Spannende Fragen rund ums Yoga

Warum 108mal? Was steht alles hinter dem Om? Warum sehen Yantras und die Blume des Lebens so aus? Antworten auf diese und weitere spannende Fragen erwarten dich. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. SL: Manuela Winkelbauer.

## 2.-7.2. 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. SL: Marcel Scherreiks.

MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 2.-7./9.2. Yoga Ferienwoche /Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. Siehe S. 6.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 2.2.-1.3. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

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

MZ 2645 €; DZ 3111 €; EZ 3596 €; S/Z/Womo 2274 €.

## 7.-9.2. 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, beim Yoga, QiGong und beim Mantrasingen. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.2. 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. SL: Felix Kaufmann.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## 7.-9.2. Ayurveda Wohlfühl und Gesundheitswochenende

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 Yoga, Meditation, Mantra-Singen. SL: Nanda Schetelich.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.2. 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: Elvira Sterneke.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## NEU 7.-9.2. Finde und genieße die Hilfe deines Krafttieres

Lerne dein Krafttier kennen, es ist dein Freund, dein Beschützer und dein Helfer. Je mehr du dich mit deinem Krafttier beschäftigst, desto stärker spürst du seine Kraft und du kannst von seinen Eigenschaften für dein Leben lernen. SL: Anu Neumeyer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 65 €.

## NEU 7.-9.2. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 7.-9.2. Heilungsfrequenzen – Zwischen Kosmos & Körper

Lasse dich im Yin Yoga von den Solfeggio Heilungsfrequenzen, hörbar gemacht durch therapeutische Röhren, begleiten. Du kommst in Kontakt mit der Harmonie des Kosmos. Die Frequenzen können Visionen hervorbringen, die als sehr heilsam empfunden werden. SL: Siddhi Bausch.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248€; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 7.-9.2. Intuitive Massage Einführung

Intuitive Massage oder auch Esalen Massage genannt, beinhaltet eine Vielfalt von Massagetechniken. Absichtslose Berührung entspannt, nährt und regeneriert. Geeignet für Massageanfänger. Das Seminar findet in einem sicheren geschützten Rahmen statt. Eingebettet in Yogastunden und Satsang. SL: Ameeta Leowsky.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 7.-9.2. Lernkultur-Coach Einführung

Du lernst Bewusstseinsentwicklung entlang der Inhalte der erweiterten Achtsamkeit kennen und vertiefst dein Verständnis in praktischen Übungen. Teil der Lernkultur-Coach-Fortbildung. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Vishnupriya Silke Weiß, Kathrin Funk.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 7.-9./11.2. Yoga und Meditation Einführung/ Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Sybille Schütz.  
7.-9.2.: MZ 136€; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.  
Spezial: 7.-11.2.:  
MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 146 €.



## 7.-9.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.2. Music, Dance & Yoga – Xperience Edition

Wie ist das Gefühl, wenn Seele und Körper in Harmonie sind? Du tanzt gern oder willst deinen Körper mal so richtig durchschütteln? Erspüre, was Freiheit im Körper für dich bedeutet. Sei bereit für Tage voller Philosophie, Selbstausdruck und Spaß. Zusammen schwitzen, bewegen, meditieren und sein. Alles ist Yoga.  
SL: Jasmin Iranpour, Kai Treude.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.2. Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie

Was ist der Unterschied zwischen Klangarbeit zur Entspannung und Klangtherapie? Wo hört Primärprävention auf und wo beginnt Therapie? Durch das Erarbeiten der Grundlagen und konkrete Übungen wirst du sicherer bei deiner Arbeit mit Klängen. Pflichtbaustein der Klangtherapie-Baustein-Ausbildung und offen für Interessierte. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse im Umgang/Anwendung von Klanginstrumenten oder Besuch eines Klang- oder Gongseminars. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.  
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.2. 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: Kanti Devi Lukas.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 9.-14.2. 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 verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 9.-14.2. 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: Kati Tripura Voß.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 9.-14.2. 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 Yoga-stunde 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 173 €; EZ 215 €.

## 9.-14.2. 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 (3.-8.5.20) möglich. SL: Bhajan Noam.  
MZ 905 €; DZ 1072 €; EZ 1245 €; S/Z/Womo 773 €.

## 9.-14.2. 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.  
SL: Ruzan Davtyan.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 9.-14.2. 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 – ein Teil von ihr ist so wie wir. Deine spannende Reise beginnt! Kindgerechte Meditationen und Entspannung.  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 9.-14.2. 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. Diese Tage helfen dir, dich leichter und kraftvoller zu fühlen.  
SL: Ramashakti Sikora.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 9.-14.2. Themenwoche: Ein Kurs in Wundern

Mit Übungen, die dir helfen, deine Denk- und Sichtweise neu zu formen und zu bereichern. Offen für alle. Mehr Infos Siehe S. 7.  
SL: Russell Derbidge, Andreas Pröhl, Dirk Gießelmann.



## 9.-14.2. 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. Allein durch seine persönliche Ausstrahlung entsteht eine starke Schwingung, Kanäle der Intuition werden geöffnet. Sukadev wird spezielle Meditationen anleiten, spirituellen Input geben und auf Fragen eingehen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation nötig. SL: Sukadev Bretz. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 9.-14.2. 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 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 9.-14.2. Yoga Wellnesswoche

Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 9.-14./16.2. Yoga Ferienwoche / Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen, 1x freier Eintritt in Schwimmbad und Sauna und vielem mehr. Siehe S. 6. SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## NEU 14.-16.2. Ayurveda Babymassage

Erlerne eine einfache Babymassage und bekomme Tipps für den Ausbau der Massage, wenn die Kinder größer werden. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird intensiviert, die Sinne des Babys angeregt. Die Massage fördert die Verdauung, den Schlaf und beruhigt. Evtl. Puppe mitbringen – zum Üben, wenn dein Baby schläft. SL: Michaela Schwidder. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 14.-16.2. Bhagavad Gita

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Sitaram Kube. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 14.-16.2. 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. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 14.-16.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 14.-16.2. Frauenheilkreis

Durch eine machtvolle Verbindung zur weiblichen Quelle kannst du alte Schutzmechanismen loslassen. Im Kreis der Frauen spinnst du ein tragendes Netz der sanften Kraft, wo Vertrauen und echte, unmanipulierte, weibliche Schönheit neu erblühen. SL: Ananda Devi Kißling. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 14.-16.2. 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 für mehr Körperbeherrschung. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Shaktidas Böhmer. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 14.-16.2. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 14.-16.2. Innere Reisen und Selbstausdruck

Schaffe dir einen Weg zu deinem inneren Selbst. Mach dich frei von allen Rollen, die du immer wieder annimmst. Meditation und besondere Körperbewegungen führen dich in dein Inneres. Erfreue dich so an dir und diesem wunderbaren Leben! SL: Tetyana Kostiuchenko. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## **NEU** 14.-16.2. **Improfy your life – Leg deinen Perfektionismus in die Hängematte**

Leichter im Alltag improvisieren, spontaner werden? Lerne mit Leichtigkeit spezielle Improvisationsteatertechniken und humorvolle Achtsamkeitsübungen. Entdecke deine Kreativität neu, baue Stress ab, werde innen und außen lockerer. Erlebe Freude durch positive Verbindung mit dir selbst und anderen.

SL: Christine Gopi Holzer, Simone Schmitt.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 14.-16.2. **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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 14.-16.2. **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. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## **NEU** 14.-16.2. **Mantra und Klang**

Erfahre die Kraft der Mantras. Erlebe, wie die Energie der Mantras dich in weite Bewusstseinszustände trägt und die Klangvibration zusätzlich innere Räume öffnet. Mit Hilfe von Übungen aus der Lichtenberger Methode und Mantras wirst du neue Räume in dir entdecken, Harmonie und Berührtheit erfahren. SL: Caroline de Jong.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 14.-16.2. **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-, Energiemeditation.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 14.-16.2. **Partneryoga 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 14.-16.2. **Tinnitus-Programm**

Tinnitus, Schwindel und Gesichtsrneuralgie haben meist gleiche Ursachen und somit gleiche Lösungsansätze. Du lernst die physiologischen Zusammenhänge sowie effektive Übungen und Selbstbehandlungsmethoden aus Yoga, Ayurveda und Entspannungstherapie kennen, die dir helfen Beschwerden zu lindern oder zu beseitigen.

SL: Bhajan Noam.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 14.-16.2. **Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Marcel Scherreiks.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 14.-16.2. **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: Jyotidas Neugebauer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 14.-16.2. **Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Ramashakti Sikora.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 14.-16.2. **Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 14.-23.2. **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 798 €; DZ 948 €; EZ 1103 €; S/Z/Womo 678 €.

Bitte bis 02.01. anmelden.

## **NEU** 16.-21.2. **Hatha Yoga Prävention Ferienwoche**

Beschreibung siehe S. 6.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 16.-21.2. **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 173 €; EZ 215 €.



## 16.-21.2. **Dana® Aerial Yoga**

Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt des Yogas. SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 16.-21.2. **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 Feuer, Wasser, Luft und Erde. Mit Naturmaterialien basteln, Lagerfeuer Geschichten, schwimmen, trollern und Experimenten.

SL: Marcel Scherreiks.

MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 16.-21.2. **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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 16.-21.2. **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. SL: Adishakti Stein.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 16.-21.2. **Motivationstrainer/in Ausbildung**

Du bekommst alltagserprobte Motivationstools an die Hand, die du für dich selbst und in der täglichen Arbeit mit Kursteilnehmern, Kunden, Klienten, Mitarbeitern oder Teams anwenden kannst. SL: Narendra Hübner.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 16.-21.2. **Themenwoche: Liebe, Partnerschaft und Sexualität aus yogischer Sicht**

Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Vera Bohle.

## 16.-21.2. **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. SL: Patrick Dülks.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 16.-21.2. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). Sanftes Seminar. SL: Karina Penner.  
MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.

## 16.-21./23.2. Yoga Ferienwoche/Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen, 1x freier Eintritt in Schwimmbad und Sauna und vielem mehr. Siehe S. 6.  
SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 16.2.-15.3. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 12.  
SL: Vani Devi Beldzik, Shaktipriya Vogt.  
MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.

## 21.2. Om Namah Shivaya Singen

12 Stunden Singen des Mantras Om Namah Shivaya. Die Teilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Eine machtvolle Erfahrung von Hingabe, Liebe und Transformation. Beginn 8 Uhr, Ende 20 Uhr. (6-11 Uhr Homa mit Sitaram)

## 21.-22.2. Shivaratri - Feier

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. SL: Sukadev Bretz.  
MZ 52 €; DZ 68 €; EZ 86 €; S/Z/Womo 39 €.



## 21.-23.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 21.-23.2. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-23./24.2. 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 Faschingsgsminken. Ein Wochenende mit Yoga, kreativem Gestalten, Singen, Lachen, Tanzen und vielen Überraschungen. SL: Marcel Scherrei.  
21.-23.2.: MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.  
21.-24.2.: MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.

## 21.-23.2. Korrekturen und Hilfestellungen - Yogalehrer Weiterbildung

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein. SL: Kay Hadamietz.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 21.-23.2. 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 Marion Hofmann.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 21.-23.2. Vedanta Jahresgruppe mit 4 Wochenenden - Start up Wochenende

Ein Jahr der Klärung, der Erkenntnis deiner wahren Natur und des Wachsens grenzenloser Freiheit. Dein Leben wird leicht werden! Werde Teil der Vedanta Jahresgruppe. Spannendes über die Darshanas, Purusharthas, Isvara, Brahman u.v.m. Das Wochenende bildet die Basis und schafft das Verständnis für die Strukturen des Vedanta. Ein intensives Vedanta Wochenende. Nur im Gesamtpaket mit allen Seminaren der Jahresgruppe Vedanta 2020:  
21.02.-23.02.

## Vedanta Jahresgruppe - Start up Wochenende 19.06.-21.06.

## Yoga der drei Energien: Vedanta und Gunas 31.07.-02.08.

## Yoga der Liebe - Naradas Bhakti Sutra aus der Perspektive des Jnana Yoga/Vedanta 18.12.-20.12.

**Bhagavad Gita nach Swami Dayananda.**  
Das 1. Wochenende ist nur für die Teilnehmer der Jahresgruppe. An den anderen Wochenenden sind auch andere Seminarteilnehmer dabei. Gesamtpreis für alle 4 Wochenenden. (20% Rabatt gegenüber Einzelbuchung.) Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.  
SL: Sita Devi Hindrichs.  
MZ 794 €; DZ 682 €; EZ 570 €; S/Z/Womo 490 €.

## NEU 21.-23.2. Rotzfrech - Kinder Yogalehrer/in Weiterbildung

Hilfe - ich will wieder Ruhe in meiner Yogastunde! Du bekommst ein geeignetes Konzept, um angemessen bei auf- und ausfälligen Kindern zu reagieren. SL: Hans-Jürgen Klee.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-23.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-23.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-23.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-23.2. 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: Jyotidas Neugebauer.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 21.-23.2. Soulfood & Yoga - Xperience Edition

Liebevoll geführte Tage mit Livemusik Yogastunden, Kochworkshop und viel Spaß. Gelange mit fließenden Yogastunden in dein Körperbewusstsein und genieße mit ökologischen Lebensmitteln im Kochworkshop. Bekomme durch die Sinneserfahrungen ein Gefühl, wieviel Kraft und Freude in dir steckt und wie du sie im Alltag nutzen kannst. SL: Kai Treude, Jasmin Iranpour.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-23.2. Yin Yoga

Du lernst, 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 Hilfsmittel 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.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-23.2. Yoga bei Rheuma

Aus yogischer Sicht entsteht Rheuma durch Überlastung des Stoffwechsels mit Säuren und Schlacken. Diese lagern sich in den Körpergeweben ab und sorgen für schmerzhafte Entzündungen. Mit speziellen Yogastunden, Entspannungstechniken, dem Einsatz von Klangschalen, Selbst-Akupressur und Ernährungstipps. SL: Saradevi Heyer.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-23.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Bhaskara Bergmann.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 21.-23./24.2. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen!

Mindestalter: 13 Jahre.

21.-23.2.: MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

21.-24.2.: MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.

## 21.-24.2. 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 typpgerecht und wohltuend massieren. SL: Kati Tripura Voß.

MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.



## 21.-24.2. Gesang und Stimm- bildung intensiv

Entdecke die Kraft in deiner Stimme und finde den Zugang zu deiner Musikalität. Atem- und Entspannungsübungen bereiten dich für die Stimm- bildung 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 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## 21.-24.2. Hard Core Yoga

Es klingt herausfordernd – und das ist es auch. Yoga Power Pur – speziell für deinen vollen Terminkalender entworfen. Kraftvolle Sonnengrüße, Kriegerstellungen, Balance Übungen u.v.m. zur Stärkung deines inneren Kerns. Dynamische Abfolgen, schnelle Übergänge und Schwitzen inklusive. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Mahindra König.

MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## NEU 21.-24.2. Verbinde dich mit deiner weiblichen Kraft

Lerne deine Selbstheilungskräfte, uraltes inneres Wissen und tiefe Verbundenheit mit anderen Frauen zu aktivieren. Eine schamanische Heilreise mit Trommeln und Rasseln, Tanzen, Singen, Meditationen, Visualisierungen, Yoga für die Stärkung der Yin Kräfte bringen dich tiefer in Liebe und Urverbundenheit.

SL: Anu Neumeyer.

MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## 21.-24.2. 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 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.



## 21.-28.2. 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, sowie spezielle Atem- und Entspannungstechniken.

SL: Susanne von Somm.

MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

## 23.-28.2. Achtsamkeitsmeditation Kursleiter Ausbildung

Du lernst Achtsamkeitsmeditationen aus verschiedenen Traditionen und ihre Charakteristika kennen und anzuleiten. Für mehr Gelassenheit, Präsenz im Hier und Jetzt und eine neue Lebensqualität. SL: Savitri Retat.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 23.-28.2. Asana intensiv

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

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 23.-28.2. Themenwoche: Lachyoga

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

## NEU 23.-28.2. Clarity and Inner Strength

Raja Yoga teaches you to regain the mastery over your mind. In the normal human consciousness the mind jumps from one thought and feeling to another. We take the time to witness the mind, to find out about its tricks – and above all to find out who we really are. You get clarity, stability and inner strength. SL: Mohini Christine Wieme.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 23.-28.2. 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 Faschings- schminke. Mit Yoga, kreativem Gestalten, Singen, Lachen, Tanzen und Überraschungen.

SL: Marcel Scherreiks.

MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



## 23.-28.2. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 23.-28.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 23.-28.2. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus).

SL: Karina Penner.

MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)





## 23.2.-1.3. 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 größten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbroschüre anfordern. SL: Ursula Shivajyoti Owens. MZ 469 €; DZ 586 €; EZ 707 €; S/Z/Womo 376 €.

## 23.2.-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 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 25.2. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita

Herzöffnung pur 21:10 - 22:00 Uhr.

## NEU 28.2.-1.3. Buddha Bowl

Eine Schale voller veganer Köstlichkeiten, schmackhaft, gesund und bunt. Ein Seminar für jedermann/frau. Du lernst auf einfache Art und kreative Weise eine vollwertige Mahlzeit in einer Schüssel zuzubereiten. Und du erfährst, wie die Buddha Bowl zu ihrem Namen kam... SL: Vilasini Valentina Greco. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 28.2.-1.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 28.2.-1.3. 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 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## NEU 28.2.-1.3. Embodiment

So bin ich eben! Diese Auffassung führt dazu, dass wir in ungunstigen Mustern verharren. Embodiment ermöglicht durch Körpererfahrungen eine positive Rückkoppelung in Geist und Seele. Lerne, diese Zusammenhänge für deinen Alltag nutzbar zu machen. So kannst du unerwünschte Verhaltensweisen ablegen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Susanne von Somm. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 28.2.-1.3. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 28.2.-1.3. Nada Yoga - Sing dich ins Licht

Die natürliche Stimme ist ganz unmittelbarer Ausdruck deiner Seele. Leicht und spielerisch entwickelst du deine stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, erlebst den Zusammenhang zwischen Körper, Gefühl und Stimme in Bewegung und Stille. Eine Einführung ins Nada Yoga mit etwas Theorie und vor allem mit viel tönenden Erfahrungen. SL: Anne-Careen Engel. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 28.2.-1.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 28.2.-1.3. Yin Yoga

Du lernst, 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 Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Mit Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet. SL: Premajyoti Schumann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 28.2.-1.3. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Bettina Schröder, Marcel Scherreiks. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 28.2.-1.3.20 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Ananta Duda. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 28.2.-1.3. 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 181 €; DZ 214 €; EZ 250 €; S/Z/Womo 154 €.

## 28.2.-6.3. Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Rückenbeschwerden als Volkskrankheit können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Die Yogatherapie bietet mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas, beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. Auch für rheumatische Beschwerden gibt es zahlreiche beschwerdespezifische Übungen, ergänzt durch individuelle Ernährungsempfehlungen. SL: Wolfgang Keßler, Ravi Persche, Claudia Persche. MZ 697 €; DZ 814 €; EZ 936 €; S/Z/Womo 605 €.

## 1.-6.3. Bhakti Meditation Kursleiter Ausbildung

Lerne herzöffnende Bhakti Meditationen anzuleiten und Meditationskurse zu konzipieren. So kannst du Menschen gezielt an die Einheit mit dem Göttlichen - jenseits aller religiösen Dogmen - heranzuführen. SL: Sarada Drautzburg. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 1.-6.3. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 1.-6.3. Indianer in Bad Meinberg - Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährtesuchen und am Lagerfeuer. SL: Marcel Scherreiks. SL: Bettina Schröder. MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 1.-6.3. Klangtherapie im Yogaunterricht - Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

Du lernst, Klangschalen und Gongs gezielt bei den Yogaübungen einzusetzen. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 1.-6.3. Vitalkost Heilfasten

Werde gesund und fit! Lerne Fasten ganz neu kennen, über natürliche Entgiftung und Stärkung von Körper und Geist. Der Körper wird mit der Kraft der Natur in Form von frisch gepressten Säften aus speziell gewähltem Gemüse und Wildkräutern in seiner Reinigung unterstützt und vitalisiert. SL: Marcel Scherreiks. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 1.-6.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 1.-6.3. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Std. täglich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Std. Mithilfe bei Arbeiten im Haus). SL: Karina Penner. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.

## 6.-8.3. 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: Nanda Schetelich.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.3. Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Einstiegs-/Orientierungsseminar. Hier bekommst du alle nötigen Informationen, um Yoga aktiv in Unternehmen anzubieten. SL: Dr. Hans Kugler.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 6.-8.3. 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: Nirmala Erös.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.3. 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 viele 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. Intuition und Feingefühl werden dich dabei unterstützen. Bitte Wanderschuhe mitbringen! SL: Narayani Kreuch.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.3. Harmonium Lernseminar

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

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 6.-8.3. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 6.-8.3. Heile dein Herz

Eine Reise tief in dein Herz, mit Elementen von intuitivem Tanz, tiefer Seelenmeditation bis hin zum Sharing durch verschiedene Schichten des Seins. So kann sich das tiefer liegende Ganze, Klare und Vollkommene enthüllen. SL: Radharani Priya Wloka, Sanketvan Devi Papazova.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.3. Hilfsmittel schlau eingesetzt – Yogalehrer Weiterbildung

Gestalte dein Yogaunterricht individueller. Hilfsmittel oder Yoga Props sind in jedem Praxislevel einsetzbar. SL: Keval.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.3. 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: Bettina Schröder, Simona Deckers.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## NEU 6.-8.3. Kundalini Tuchyoga – Power up Yourself

Ein neues Raumerlebnis für DICH selbst – schwebend und schwingend im Yogatuch. Der spielerische Umgang mit dem und im Tuch bietet dir Raum zur Entfaltung. Bewusstes Atmen und Meditationen im Tuch helfen dir, dein Kraftzentrum wachzurufen. Du schwebst je nach Bewegungsabfolge ca. 20 cm oder 1 m über dem Boden. Schwingende und kreisende Bewegungen schenken dir das Gefühl von Schwerelosigkeit.

SL: Parvati Anna Pappeler.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 6.-8.3. Passive Yoga – Inspirationen für den Yoga Unterricht

Passive Yoga – das Yoga der Berührung, ist eine ideale Ergänzung für deinen Yogaunterricht. Du lernst Berührungssätze 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 6.-8.3. Pendeln lernen

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: Uta Stahl.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.3. Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung

SL: Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 228 €; DZ 261 €; EZ 296 €; S/Z/Womo 201 €.

## 6.-8.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.3. 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 Mantrasingen. SL: Prema Schlossorsch.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.3. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. SL: Narayan Poese.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 6.-8./10.3. Yoga und Meditation Einführung/Spezial:

### 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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

SL: Manisha Otterbeck.

6.-8.3.: MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.  
Spezial: 6.-10.3.:

MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-20.3. Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. SL: Galit Zairi.

MZ 1242 €; DZ 1475 €; EZ 1717 €; S/Z/Womo 1057 €.

**8.3. Yoga- und Meditation Einführungstag**

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen.

Siehe S. 5. 64 €.

**8.-13.3. 5 Elemente Massage Ausbildung**

Du lernst, mit spezialisierten Elemente-Massagen, 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

**8.-13.3. 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 Mantrasingen. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

**8.-13.3. Asana intensiv**

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

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

**NEU 8.-13.3. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

**8.-13.3. 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 Morgensatzang 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 MZ. SL: Sattva-Team.

DZ 173 €; EZ 215 €.

**NEU 8.-13.3. Themenwoche: Vegane 5-Elemente-Ernährung**

Möchtest du deine Ernährung umstellen? Suchst du nach einer langfristigen Lösung, die deiner Gesundheit dient und schmeckt? Mit Vorträgen und einem Kochkurs, in dem die Grundprinzipien der veganen 5-Elemente-Lehre vermittelt werden. Gesundes Essen ganz lecker. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. SL: Astrid Waligura.

**8.-13.3. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

**8.-13.3. 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!

SL: Marcel Scherreiks.

MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

**NEU 13.-15./17.3. Ayurveda Einführung/ Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

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: Stefanie Adams.

13.-15.3.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

Spezial: 13.-17.3.:

MZ 230 €; DZ 282 €; EZ 334 €; S/Z/Womo 191 €.

**13.-15.3. Bhisma Yoga**

Bhisma Yoga – bringt Biss in den Yoga. Bhisma Yoga ist eine Synthese aus traditionellem Hatha Yoga, Taekwan Do, Judo und Ju-Jutsu. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**13.-15.3. 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: Jyotidas Neugebauer, Kaivalya Meike Schönknecht, Sarada Drautzburg.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**13.-15.3. Die Leichtigkeit des Seins**

Das Seminar inspiriert dich, die Leichtigkeit des Seins im Alltag zu erleben. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**13.-15.3. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszien Training kennen. Viele praktische Tipps und Übungen. Bitte Faszienrolle mitbringen. SL: Brigitta Kraus.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**13.-15.3. 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 deine Haltung eine neue Ausrichtung, nicht nur körperlich. SL: Kati Tripura Voß.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 13.-15.3. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**

Beschreibung siehe Seite 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**13.-15.3. Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen**

Die Externsteine sind einer der bedeutendsten Kraftorte der Erde: vielseitig, transformierend und heilbringend. Durch Öffnung des heiligen Raumes und das bewusste Durchschreiten der Baumtore an diesem sagenumwobenen Platz kommst du wie von selbst in die Magie der Steine. Diese Tage sind besonders dem Heil- und Visionsstein gewidmet. Also auch gerade für Menschen gut, die an einem Wendepunkt in ihrem Leben stehen. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**13.-15.3. Kongress: Yoga mit Kindern**

„Mit Freude wachsen!“ Es erwarten dich inspirierende Momente des Wachstums, die Kinderyoga als einzigartiges Geschenk bereithält. Interessante Referenten, Kinderyoga-erfahrene Yogalehrer, garantiert viel Spaß in den Kinderyoga-Musterstunden. Sonderbroschüre anfordern. SL: Sukadev Bretz.

MZ 204 €; DZ 237 €; EZ 272 €; S/Z/Womo 177 €.

**13.-15.3. Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe Seite 9. Sonderbroschüre anfordern. SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

**13.-15.3. 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 Meditationen wird die Wirkung des Yin Yoga vertieft und intensiviert. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Julia Lang.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**13.-15.3. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

**13.-15.3. Yoga und Meditation Einführung**

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

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 13.-15.3. 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 verschiedene Beschwerdebilder. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 13.-15.3. Surya Namaskar Flow

Intensive Sonnengröße mit vielen Variationen stärken deinen Körper, halten die Wirbelsäule flexibel, regen alle Chakras an und erhöhen dein Energiepotential. Weitere Schwerpunkte: Kraftvolle Asanas, langes Halten, intensives Kapalabhati. Für erfahrene Yogis mit Spaß an Herausforderungen. Gute körperliche Kondition erforderlich. SL: Patrick Dülks.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 13.-15.3. 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: Premajyoti Schumann.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 13.-15.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 13.-15.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 13.-15.3. Yoga meets Aroha – stark wie ein Maori Krieger

Du hast Freude an Bewegung & Musik? Dann bist du hier richtig. Mit AROHA erwartet dich ein schonendes Herz-Kreislauf-Training, das dich zum Schwitzen bringt und danach bringt dich eine intensive Endentspannung wieder vollkommen in die Ruhe. Lass dich im AROHA wie im Yoga bezaubern von der Welt der Gegenpole.

SL: Stina Hauser.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 13.-22.3. Heil- und Reinigungsfasten Intensiv

Ein 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 798 €; DZ 948 €; EZ 1103 €; S/Z/Womo 678 €.

Bitte bis 30.01. anmelden.

## 14.3. Kirtansingen mit Keval

18:45 - 19:45 Uhr.



## 15.-18.3. 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: Satyam Jens Paasche.

MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; S/Z/Womo 192 €.

## 15.-20.3. Karma Yoga Intensiv: Frühjahrsputz

Du kannst kostenfrei alle Facetten des Yogas 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 Säubern im ganzen Haus. Mach' mit, wenn du Lust auf körperliche Betätigung und natürlich Yoga hast! Unterkunft im Schlafsaal oder MZ.

SL: Sattva-Team.

DZ 173 €; EZ 215 €.

## 15.-20.3. Themenwoche: Chakras

Das Chakra System mit Atemübungen, Meditation und Entspannung, Farbvisualisierungen der einzelnen Chakras und Singen der Bija Mantras oder Vokale. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 6.

SL: Mangala Narayani.



## 15.-20.3. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 15.-20.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe Seite 6.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 15.-20.3. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Std. täglich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Std. Mithilfe bei Arbeiten im Haus).

SL: Karina Penner.

MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.



## 15.-22.3. 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. SL: Nanda Schetelich, Kati Tripura Voß.

MZ 638 €; DZ 749 €; EZ 860 €; S/Z/Womo 552 €.

## 15.-27.3. 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 1074 €; DZ 1273 €; EZ 1481 €; S/Z/Womo 915 €.

## 15.3.-12.4. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe Seite 12.

SL: Rama Schwab, Shankara Girgsdies, Anjali Gundert.

MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.

### 15.3.-10.5. Gurukula Yogalehrer Ausbildung

2-monatige Yogalehrer Ausbildung mit Karma Yoga Praxis, in Anlehnung an das traditionelle Gurukula-System.

MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.



### 20.-22.3. 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.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 20.-22.3. 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 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

### 20.-22.3. 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 Yogalehrende, die mit Betroffenen arbeiten wollen.

SL: Tobias Weber.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 20.-22.3. 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: Jyotidas Neugebauer, Kaivalya Meike Schönknecht, Ananta Duda, Vani Devi Beldzik.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 20.-22.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 20.-22.3. Filzen und Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren

SL: Elvira Sterne. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

### 20.-22.3. Gesundheit, Energie und Bewusstsein

Mit einem „Plasma-Energie-Bild“ (Kirlan-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 Böhmer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 20.-22.3. Glücklich wohnen mit dem indischen Vastu

Wie kannst Du glücklich und gesund wohnen? Wie kann deine Wohnung deinen spirituellen Weg unterstützen? Lerne das indische „Vastu“ kennen. Du lernst welche Naturgesetzmäßigkeiten wichtig sind für eine gute Wohnsituation und erhältst ein Werkzeug, mit dem du dein Leben in deinen eigenen vier Wänden glücklich und harmonisch gestalten kannst.

SL: Guntram Stoehr.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 20.-22.3. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 8.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 20.-22.3. 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: Mohini Christine Wiume.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 20.-22.3. Mantra Singen – ein 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. Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen.

SL: Sundaram, Katyayani.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 20.-22.3. Meditativ aus dem Herzen schreiben

Egal, ob Schreiben dir schwer fällt oder du gerne schreibst: Lass dich überraschen, wie du Texte schreiben oder deine Texte noch einfallsreicher werden lassen kannst. Meditativ schreibend zeigt sich, was gesagt werden will. Auch Antworten auf wichtige Fragen. Schreibend kannst du erträumen, was immer du willst.

SL: Prof. Dr. Kira Klenke.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 20.-22.3. 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 Geschehens erreicht.

SL: Erkant Batmaz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 13.-15. März 2020 KINDERYOGA KONGRESS „Mit Freude wachsen“

- Prof. Dr. Marcus Stück
- Kerstin Linnartz
- Andrea Helten
- Matangi Eichberger
- Sundaram
- und vielen mehr

Preise:

MZ 204 €; DZ 237 €; EZ 272 €; S/Z 177 €

## 20.-22.3. 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 Yogastunden, Achtsamkeitsübungen und Meditation erfährst du neue Wege zu dir.

SL: Shambhavi Mailänder-Schuck.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 20.-22.3. 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 Marion Hofmann.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 20.-22.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 20.-22.3. Yoga für Schwangere

Spezielle Atem- und Körperübungen, Entspannung, 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: Sabine Steenbuck.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 20.-22.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 20.-22.3. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 22.-27.3. Ayurveda und Yoga Ferienwoche

Eine Woche 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: Jyotidas Neugebauer.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 22.-27.3. Gelassenheitsmeditation Kursleiter Ausbildung

Lerne, Menschen in die Gelassenheitsmeditation einzuführen und in ihrer Meditationspraxis zu begleiten.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 22.-27.3. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 22.-27.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 22.-27.3. 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 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## NEU 27.-29.3. Aerial Yoga Basic

Erlebe Yoga neu! Erfahre Schwerelosigkeit – mit einem großen Tuch praktizierst du Yoga in der Luft. Spiele beim DANA® AERIAL YOGA mit der Schwerkraft: Gib dein eigenes Körpergewicht an das Tuch ab, lasse los und vertraue. Arbeite an der Flexibilität und Stärkung deines Körpers. Erlerne die Aerial Grundreihe.

SL: Adidivya Andre.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 27.-29.3. Aktive Meditationen

Was fällt dir spontan ein, wenn du an Meditation denkst? Langes, aufrechtes Sitzen und das Verweilen in Stille? Aktive Meditationen führen dich zunächst durch Phasen von Bewegung und Ausdruck, in denen du dich vom Ballast des Alltags befreien kannst. Das erleichtert den Zugang zu Stille, Achtsamkeit und entspanntem Sein.

SL: Keval.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 27.-29.3. Asana Intensiv – Schwerpunkt Umkehrstellungen

Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis! Du lernst insbesondere Vorbereitungsübungen, Grundstellungen und Variationen der Umkehrstellungen. Du bekommst mehr Selbstvertrauen, Gleichgewicht, innere Stärke und geistige Klarheit. Gute körperliche Kondition erforderlich.

SL: Archaná Müller.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 27.-29.3. Asana meditativ mit positiven Affirmationen

Affirmationen sind ein wirkungsvolles Hilfsmittel, um unser Denken oder unsere Glaubensmuster zu verändern. Durch längeres Halten der Asanas können positive 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 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 27.-29.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 27.-29.3. Ayurveda vegan

Baustein zur Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in. Fundiertes Basiswissen. Neue, kreative, rohkostbetonte Ayurvedaküche. 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: Alina Lorova.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 27.-29.3. 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: Narendra Hübner.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 27.-29.3. Dein LebensRad in Schwung bringen

Du lernst, wie du dich mit deinem LebensRad verbinden, es erden und aktivieren kannst, es in Schwung bringen und halten kannst. So entfaltetst du die Kräfte die du brauchst, um deine Ziele zu erreichen. Gemeinsam werden wir eine Ritualplatzvorlage basteln. Grundwissen über Chakras sollte vorhanden sein.

SL: Elisabeth Steinbeck-Block.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 27.-29.3. Yoga und Meditation Einführung

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

SL: Michaela Rau.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.





Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)

### 27.-29.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### NEU 27.-29.3. Entdecke deine Schöpferkraft

Lerne Wege kennen, um dein Unterbewusstsein zielführend zu nähren. Entwickle mehr Bewusstsein für deine schöpferischen Fähigkeiten. Erkenne blockierende Glaubensmuster und befreie dich mit neu formulierten Glaubenssätzen und Affirmationen. Du praktizierst Yoga nach deinen Vorlieben.  
SL: Guido Brockmeyer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 27.-29.3. 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. Es werden wirkungsvolle Techniken aus dem klassischen Raja Yoga und aus der westlichen Psychotherapie und Psychoneuro-Immunologie vermittelt.  
SL: Mangala Klein.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 27.-29.3. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt. Siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 27.-29.3. 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: Marcel Scherreks.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

### 27.-29.3. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 27.-29.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 27.-29.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 27.-29.3. Waterfloating mit Klangschalen – Wellness für die Seele

Erlebe im warmen Wasser eine einzigartige Kombination von Schweben mit Schwimmhilfen und Sich-Treiben-Lassen im Wasser. Dazu bewirken die Klangschalen eine wunderbare Leichtigkeit und tiefe Entspannung. Abgerundet mit Yogastunden, Saunagängen und Besuch der Meersalzgrotte, jeweils mit Begleitung der Klangschalen. Ein einzigartiges Klangwellness-Erlebnis.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 208 €; DZ 243 €; EZ 278 €; S/Z/Womo 183 €.



### 27.-29.3. Nada, Nadis und Chakras

Nada Yoga vermittelt Jahrtausende altes Wissen, wie Klang, Energiebahnen, Energiezentren 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, harmonisierende Wirkung.  
SL: Anne-Careen Engel.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 27.-29.3. Yin Yoga und Mantra

Yin Yoga als Praxis des längeren, passiven Haltens der Asanas schenkt dir Zeit für svadhyaya – Selbststudium. In diesen Tagen widmen wir uns dem Thema „Vertrauen und Veränderung“. Begleitet wird dieser Prozess von Mantras, die dich in der Asana Praxis und darüber hinaus tiefer zu dir selbst einladen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
SL: Pranavi Deventer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 27.-29.3. Yoga im Seniorenheim – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie du die Lebensweisheiten der Senioren für deine Yogastunde nutzen kannst, um ihre Aufmerksamkeit zurück auf die noch vorhandenen Möglichkeiten zu lenken und Freude an der Bewegung zu wecken.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## **NEU 29.3.-3.4. Aerial Yoga Ausbildung**

Erlebe und erlerne Aerial Yogastunden mit Anfangs- und Endentspannung, Aufwärmübungen wie dem Sonnengruß und verschiedenen Haltungen im Hauptteil der Stunde.

SL: Anna Karina Cassinelli Vulcano.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## **29.3.-3.4. Emotionscoach für Kinder und Erwachsene Ausbildung**

Lerne Kinder und Erwachsene zu coachen, ihre Emotionen zu regulieren, so dass sie sich auch in belastenden Situationen selbst helfen zu können.

SL: Dr. Johanna Marei Sach, Shaktidas Schüler.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



## **29.3.-3.4. Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen**

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: Christian Bliedtner.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## **29.3.-3.4. 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: Ramashakti Sikora.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## **29.3.-3.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## **29.3.-3.4. Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre**

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Marcel Scherreiks.

MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## **29.3.-5.4. 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 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## **29.3.-3.4. 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: Jakob von Recklinghausen.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## **29.3.-5.4. Kopfschmerz Massage Ausbildung**

Kopfschmerzen, Migräne und Nackenverspannungen sind weit verbreitet. Erlerne eine ganz spezifische Massage-Technik, die bei verschiedenen Arten von Kopfschmerz und Verspannungen Linderung verschaffen kann. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## **2.4. Rama Navami**

Am 9. Tag des "Festes zur Verehrung von Rama" singen wir von 8:00 – 20:00 Uhr „Om Shri Ramaya Namah“. Die Wiederholung und auch schon das Zuhören des Mantras können helfen, Energien zu transformieren, auf verschiedenen Ebenen Heilung, Segen und Stärke zu erfahren. Falls du länger bleiben möchtest, bitte Übernachtung extra reservieren.

## **3.-5.4. Achtsamkeit und Meditation**

Achtsamkeit ist die Grundlage für rechtes Leben und Denken. Je höher der Stress, desto wichtiger die Entschleunigung. 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. Wir wechseln zwischen Sitz- und Geh-Meditation. Mit Yogastunden und Satsang. SL: Bhante Dhammananda.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## **3.-5.4. 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 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## **3.-5.4. Bhakti Yoga Immersion**

Tauche ein in die Welt des Bhakti, Kirtan, Mantrensingens, gemeinsame spirituelle Erfahrungen. Finde heraus, wie du deine Hingabe und Emotionen kanalisieren kannst, um den maximal genialen 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: Sadbhuja Dasa.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## **NEU 3.-5.4. Breath and Flow Yoga**

Erlebe die Yoga Vidya Reihe in dynamischen Sequenzen. Sie erzeugt Hitze und unterstützt die Reinigung des Körpers und der feinstofflichen Energiebahnen. Bewegung und Atmung bringen dich in einen Geisteszustand von Achtsamkeit und Stille, in dem Meditation möglich ist.

SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## **NEU 3.-5.4. Die Kraft der Selbsthypnose**

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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

# Unsere Oster Highlights 2020

- 10.-12.4 Sweetly Raw – Cupcakes, Torten & Co
- 13.-17.4. Die Bergpredigt und Yoga mit Sukadev
- 13.-17.4 Themenwoche: Inneren Frieden und Harmonie mit Dr. Tanu
- 13.-17.4. Waldbaden – Shirin Yoku Achtsamkeitswoche
- Konzerte**
- 11.-13.4. Herzöffnendes Mantra-Konzert mit Shamana OM
- 12.4. World Music & Bhakti –
- Mantra-Konzert mit Gauri & Guna Nada Das



### 3.-5.4. Faszien Bodywork mit Yin Yoga

Faszien 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: Premajyoti Schumann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### NEU 3.-5.4. Führung und Coaching mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Du bist Leiter/in einer Organisation oder eines Projektes und willst deine Führungsaufgaben achtsam und souverän wahrnehmen? Lerne moderne Management Methoden kennen.

SL: Gudakesha Prof. Dr. Becker, Govinda Meyer. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 3.-5.4. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 3.-5.4. 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 dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 191 €; DZ 225 €; EZ 258 €; S/Z/Womo 165 €.

### 3.-5.4. 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. Unterstützung bekommen wir von Subrahmanya, einem Gott, der Mut und Kraft symbolisiert. Natürlich kommen Spielen, Toben und Singen auch nicht zu kurz. SL: Elvira Sterneke. SL: Vaishnava Keidel. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

### 3.-5.4. Neue Stellungen einführen – Yogalehrer Weiterbildung

Mut zu Variationen! An diesem Wochenende lernst du Stellungen aus den 84 Hauptasanas zu unterrichten, sie durch geeignete Vorübungen aufzubauen und harmonisch in die Yoga Vidya Grundreihe zu integrieren. SL: Ananta Duda. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 3.-5.4. 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, welch positive Wirkungen mit regelmäßigen Augenübungen zu erreichen sind. Aus eigener Erfahrung gibt der Seminarleiter viele Übungen weiter. SL: Susan Holze-Apell. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 3.-5.4. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 3.-5.4. Yoga and Meditation Introduction

Ideal to relax and recharge with power and positivity. During these days you will have an introduction into the different aspects of yoga and meditation. Experience yoga and meditation through physical and breathing exercises, meditation, mantra-chanting and more.

SL: Mohini Christine Wiume.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 3.-5.4. Yoga für die Sinne mit ätherischen Ölen

Lerne eine Grundausstattung ätherischer Öle und einige Anwendungsmöglichkeiten dafür kennen. Du erfährst die praktische Anwendung in einer Yoga Stunde für die Sinne und bekommst Ideen, wie du als Übende/r oder Yogalehrer/in selbst die Öle in deine Yoga Stunden integrieren kannst.

SL: Hema Alexandra Jungblut.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 3.-5.4. 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 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

### 3.-5.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Ramashakti Sikora.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

### NEU 3.-5.4. Yoga und Qi Gong für einen starken Rücken

Qi Gong Übungen sind gesundheitsfördernde Bewegungen, die sich durch Leichtigkeit und geschmeidige Übungsabläufe auszeichnen (hier speziell für Wirbelsäule und Schulter-Nacken-Bereich). Ziel ist ein Gleichgewicht der Lebenskraft im Körper. Mit zusätzlichen Asanas für spezielle Rücken-Herausforderungen. SL: Amyana Finkel. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 3.-6.4. 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 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

### 3.-10.4. Kommunikationstrainer/in Ausbildung

Lerne mit viel Praxisarbeit professionell Kunden, Klienten, Teams und Mitmenschen kommunikativ zu überzeugen. SL: Kati Tripura Voß. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

### 3.-10.4. Vedanta Kursleiter Ausbildung

Du vertiefst dein Wissen über Vedanta, lernst Vorträge in Kleingruppen mit Feedback zu geben und den Aufbau eines 8-wöchigen Vedanta Kurses für deine Teilnehmer. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda, Vedamurti Dr. Olaf Schöner, Alexandra Rohlke, Katrin Nostadt. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

### 3.-12.4. Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv A – Pflichtbaustein der Kinderyogalehrer Ausbildung

Theorie und Praxis zum Unterrichten von Kinderyoga. Schwerpunkt: Pädagogik, Sozialisation, Didaktik, Methodik des Yogaunterrichts mit Kindern. Psychologie. Lehrproben: gegenseitiges Unterrichten unter Supervision.

SL: Narendra Hübner, Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; S/Z/Womo 594 €.



### 3.-12.4. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv E: Bhakti Sutras

Wir besprechen die Bhakti Sutras von Narada, eines der berühmtesten klassischen Werke des Bhakti Yoga. Du lernst Pujā, Homa, Arati, Yoga Unterrichtstechniken zur Öffnung des Herzens sowie Kirtans anzuleiten.

SL: Sitaram Kube, Ananta Duda.

MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; S/Z/Womo 594 €.

### 5.-10.4. ADS/ADHS-Berater/in-Ausbildung

Verschiedene bewährte Therapieprogramme als Alternativen zu einer medikamentösen Behandlung werden vorgestellt. SL: Ina Savitri Welzenbach. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



### 5.-10.4. 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 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

### 5.-10.4. Ayurveda Detailmassagen

Du lernst die ayurvedischen Detailmassagen in der Tiefe kennen: Fußmassage, Fußchakrenmassage, Knie-, Rücken-, Gesichts- und Kopfmassage sowie die dazugehörigen Marmapunkte. Und vor allem führen wir alle Massagen aus und genießen sie. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

### NEU 5.-10.4. Betriebliche Gesundheitsmanagement Ausbildung

Als Yoga-Spezialist für betriebliches Gesundheitsmanagement lernst du, Konzepte zu entwickeln, um mögliche Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und gesundheitsfördernde Maßnahmen durchzuführen. SL: Anna Karina Cassinelli Vulcano. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

**5.-10.4. Entspannungskursleiter Ausbildung**  
Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga. SL: Sascha Dinges. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



### 5.-10.4. 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. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Tanu Varma.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

### 5.-10.4. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

### 5.-10.4. Karma Yoga intensiv: Osterputz

Du kannst kostenfrei Yoga kennen lernen und vertiefen, und deine überschüssige Energie in die Reinigung der Zimmer und Räume stecken. Nach dem Morgensatzang gibt es einen Vortrag, nachmittags Yogastunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. Mach mit, wenn du Lust auf körperliche Betätigung und natürlich Yoga hast! Unterkunft im Schlafsaal oder MZ. SL: Sattva-Team.

DZ 173 €; EZ 215 €.

### 5.-10.4. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder von 3-5/6-9/10-12 Jahren

Beobachte wie du die Welt durch deine Sinne erleben kannst. Deine spannende Reise beginnt! Kindgerechte Meditationen und Entspannung lassen dich die Stille und die Natur noch tiefer erleben. SL: Anna Lieske, Marcel Scherreiks, Vaishnava Keidel.

MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

### 5.-10.4. Pranayama – Yogalehrer Weiterbildung

Erweitere deine Kenntnisse in Pranayama und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen.

SL: Sukadev Bretz, Radharani Birkner.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

### 5.-10.4. 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.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

### NEU 5.-10.4. Sanftes Hatha Yoga Retreat

Verbinde sanftes Üben mit deinem natürlichen Atemrhythmus – so kommst du leicht in fortgeschrittene Stellungen. Du entwickelst Konzentration und Achtsamkeit, innere Vorgänge werden dir bewusster, du spürst den Energiefluss. Erfahre deinen intuitiven Zugang zu den Asanas. Täglich 4-6 Std. Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lena Braun.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



### 5.-10.4. Tattwa Shuddhi

Ein tantrisches Übungssystem zur tiefgehenden Reinigung auf allen Ebenen. Als Resultat verjüngen sich spontan alle Körperprozesse, Heilung und Regeneration kann geschehen. Dr. Nalini Sahay gibt das alte tantrische Wissen mit großem Sendungsbewusstsein, Erfahrung und eingehender Kenntnis der Methoden weiter. Ein Seminar, das einen Durchbruch in deiner spirituellen Entwicklung bewirken kann! Teilnahmevoraussetzung: Einige Jahre regelmäßige eigene Yogapraxis. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 408 €; DZ 492 €; EZ 578 €; S/Z/Womo 342 €.



### NEU 5.-10.4. Themenwoche: Feel the Beat and Rhythm

Einfache und komplexe Rhythmen, intuitiv, mit und ohne Instrument, klatschend, sprechend, tanzend. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. SL: Raphael Erdin.

### 5.-10.4. Themenwoche: Lachyoga

Tägliche Lachyogastunden entspannen und machen fröhlich und gute Laune! Du kannst kostenlos mitlachen und –üben. Es macht Spaß und du bekommst Anregungen, wie du deinen Alltag mit Lachen entspannen kannst. Offen für alle. Nähere Infos siehe Seite 7. SL: Madhavi Fritscher.



### 5.-10.4. 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, Analysieren, Denken etc. abgelenkt wirst. Deine Yoga Praxis wird durch diese Erfahrung enorm bereichert werden. SL: Marc Gerson.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

### 5.-10.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. siehe Seite 6. SL: Ramashakti Sikora.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

### 5.-10.4. 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 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

### NEU 5.-12.4. Die Architektur eines Vertrauensraumes – Lernkultur-Coach Weiterbildung

Erweiterung der Kommunikations- und Beziehungskompetenzen, die von zentraler Bedeutung in der Begleitung anderer in ihrer Entwicklung sind. Teil der Lernkultur-Coach-Fortbildung. Auch einzeln buchbar. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

SL: Vishnupriya Silke Weiß, Kathrin Funk.

MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

### 5.-17.4. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten. SL: Christian Bliedtner.

MZ 1074 €; DZ 1273 €; EZ 1481 €; S/Z/Womo 915 €.

### 5.-19.4. 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 1242 €; DZ 1475 €; EZ 1717 €; S/Z/Womo 1057 €.



### 8.4. 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. Bitte Übernachtung extra reservieren. SL: Vani Devi Beldzik.

### 8.4. Hanuman Jayanti

Feier zum Geburtstag von Hanuman.

### 10.-12.4. 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 Wissen hinaus.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 10.-12./13.4. 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: Stefanie Adams.

10.-12.4.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

10.-13.4.: MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

### NEU 10.-12.4. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12./13.4. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe Seite 9. Sonderbroschüre anfordern.

10.-12.4.: MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

10.-13.4.: MZ 210 €; DZ 259 €; EZ 312 €; S/Z/Womo 169 €.

## 10.-12./13.4. 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: Savitri Retat.

10.-12.4.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

10.-13.4.: MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## NEU 10.-12.4. Meditation: Ein Weg zu bewusstem Handeln

Meditation kann dir neue Klarheit über deine Lebensziele geben und damit eine strukturierte Ausrichtung in deinem Handeln – sei es privat oder beruflich. Anhand sehr wirkungsvoller Meditationsmethoden kannst du auch deinen Alltag Schritt für Schritt verändern. SL: Bhajan Noam.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 10.-12.4. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 10.-12.4. Music, Yoga & (E-) Motion – Xperience Edition

Jasmin und Kai lassen in ihrer einzigartigen spielerischen Art Asanas, Meditationen, Atemtechniken und Livemusik zusammenfließen. Gehe noch eine ganze Ebene tiefer und tauche mit Flow- und Hatha Yoga, kraftvollen Yang- und entspannten Yin-Aspekten in die pure Lebensfreude ein. ... komm spielen, komm erfahren... komm lauschen und lebendig sein.

SL: Jasmin Iranpour, Kai Treude.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 10.-12.4. Sweetly Raw – Cupcakes, Torten & Co.

Lerne, süße Rohkost-Leckereien wie Cupcakes oder Torten herzustellen und erfahre, wie du auf gesunde Art und Weise Genuss leben kannst. Die roh-vegane „Back“stube überzeugt durch vitale Zutaten und roh-köstliche Geschmackserlebnisse. SL: Amana Anne Zipf.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 10.-12.4. 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 dt. Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12./13.4. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre. SL: Katja Vidyani Maisel.

10.-12.4.: MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

10.-13.4.: MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.

## 10.-12./13.4. 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.

SL: Elvira Sterne, Anna Lieske, Marcel Scherrei.

10.-12.4.: MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

10.-13.4.: MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.

## 10.-12./13.4. Yoga und Meditation Einführung

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

10.-12.4.: MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

10.-13.4.: MZ 196 €; DZ 246 €; EZ 297 €; S/Z/Womo 155 €.



## 10.-13.4. Asanas anatomisch exakt

Es werden genaue Kenntnisse der menschlichen Anatomie auf die hochwirksame Yoga Vidya Grundreihe angewandt, welche dem Yoga Vidya Übungssystem zugrunde liegt. Du bekommst wertvolle Tipps, wie du deine Asana Praxis noch wirkungsvoller machen kannst und körperlichen Problemen vorbeugst. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Gauri Agulla Castro Eckhardt.

MZ 267 €; DZ 318 €; EZ 370 €; S/Z/Womo 228 €.



## 10.-13.4. Schamanische Jahresgruppe mit 3 Wochenenden plus 7 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:

10.-13.4. Schamanische Jahresgruppe – Einstiegswochenende

12.-14.6. Lichtarbeit in der Natur

3.7.-5.7. Vollmond an den Externsteinen mit Satyadevi

31.7.-7.8. Naturretreat mit Elementen aus Yoga und Schamanismus.

Da es sich um eine geschlossene Gruppe handelt, sind diese Seminare nur für die Teilnehmer der Jahresgruppe. Gesamtpreis für alle 4 Seminare. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 1177 €; DZ 1414 €; EZ 1657 €; S/Z/Womo 995 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



## 10.-13.4. Abenteuer Familie stärken

Erlebe Yoga, die Geheimnisse der Samurai, Spiel und Spaß mit der ganzen Familie.  
SL: Hans-Jürgen Klee.  
MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## 10.-13.4. 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 267 €; DZ 318 €; EZ 370 €; S/Z/Womo 228 €.



## 10.-13.4. 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 267 €; DZ 318 €; EZ 370 €; S/Z/Womo 228 €.

## 10.-13.4. 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 dt. Übersetzung. SL: Dr. Tanu Varma.  
MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.



## NEU 10.-13.4. Vinyasa meets Yin

Entfalte dein inneres Potential, aktiviere mit kraftvollen Vinyasa Sequenzen deine Lebensenergie. Die so aktivierte Lebenskraft nutzt deine Ressourcen, reinigt dich und schenkt dir Klarheit, Sicherheit und Selbstbewusstsein. Komme mit der Yin Praxis in Kontakt mit den tieferen Schichten deines Seins, lasse los auf allen Ebenen.  
SL: Ajai Preet Kaur Lerp.  
MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## 11.4. Kirtansingen mit Keval

18:45-19:45 Uhr.

## 11.4. Mantra-Konzert mit Shamana OM

12:30-13:30 Uhr.

## NEU 12.-17.4. Beauty Yoga

Bringe deine innere und äußere Schönheit zum Erlühen und stärke dein Selbstbewusstsein. Mit speziellen Energielenkungen und Entspannungstechniken, Visualisierungsübungen, Meditationen zur Selbstakzeptanz und Selbstliebe sowie vielen Tipps für den Alltag. SL: Charry Devi Ruiz.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 216 €.

## 12.4. Mantra-Koziert mit Gauri & Guna Nada Das

12:30-13:30 Uhr.



## 12.-17.4. 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.  
SL: Gundi Nowak.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## NEU 12.-17.4. Die Weisheit der Upanishaden

Erlebe eine faszinierende und mitreißende Analyse der Upanishaden, der wichtigsten klassischen Texte des Jnana Yoga. Sie behandelt die Grundfragen der menschlichen Existenz: Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Glück? Erkenntnisse verhelfen dir zur Befreiung von allen Verstrickungen des Geistes. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 12.-17.4. Lymphmassage Ausbildung

Lerne die Wirksamkeit der sanften Lymphmassage und ihre Einsatzbereiche kennen. SL: Bhajan Noam.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



## 12.-17.4. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 12.-17.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 12.-17.4. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditations-techniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab 13 Jahre. SL: Kati Tripura Voß.  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 12.-17.4. 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. Erfahrene Kinderyogalehrer helfen dir in die Stellungen und du erlebst, dass Yoga viel Spaß macht und eine echte Herausforderung ist. SL: Marcel Scherreiks, Vaishnav Keidel.  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 12.-19.4. Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. SL: Sundaram, Katyayani.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.



## 12.-21.4. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A2 / F2 – Die Weisheit der Upanishaden

Eingehende Behandlung der Upanishaden, der wichtigsten klassischen Texte des Jnana Yoga. Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.  
SL: Swami Tattvarupananda, Atman Shanti Hoche, Ramashakti Sikora.  
MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; S/Z/Womo 594 €.

## 12.4.-10.5. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.  
SL: Adishakti Stein, Nirmala Erös, Ishwara Alisauskas, Keval.  
MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.

## 13.4. Mantra-Konzert mit Shamana OM

12:30-13:30 Uhr.

## NEU 13.-17.4. Die Bergpredigt und Yoga

Die Bergpredigt enthält die Essenz der Lehren von Jesus Christus. Sukadev erläutert dir die Bedeutung der Bergpredigt (Bibel, Matthäus 5-7) für das Yoga und wie sie die Lehren der Yoga-Meister der Gegenwart beeinflusst. Mit vielen spannenden Tipps, wie du die Lehren Jesu in deinem Alltag umsetzen kannst. SL: Sukadev Bretz.  
MZ 308 €; DZ 375 €; EZ 445 €; S/Z/Womo 255 €.

## NEU 13.-17.4. Emotionales Stressmanagement

Emotionalität ist der Weg, unseren ureigenen Empfindungen Ausdruck zu verleihen. Lerne die neurologischen Grundlagen der Emotionen kennen, die Rhythmen des Körpers, die Kunst des Atems und der Berührung. Stressmanagement mit der Integrativen Yogatherapie (AYTM), Einführung in das Begleiten in der Therapie u.v.m. Als Weiterbildung für Yogalehrer/Yogatherapeuten geeignet. SL: Lara-M. Vucemilovic.  
MZ 308 €; DZ 375 €; EZ 445 €; S/Z/Womo 255 €.



## 13.-17.4. 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 Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbroschüre anfordern. SL: Savitri Retat.  
MZ 260 €; DZ 326 €; EZ 396 €; S/Z/Womo 208 €.

## 13.-17.4. 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- und lustigen Bewegungsspielen in der Natur. 20% Ermäßigung für den 2. Erwachsenen.  
SL: Wiebke Pflugner.

MZ 308 €; DZ 375 €; EZ 445 €; S/Z/Womo 255 €.

## 13.-17.4. 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: Susan Holze-Apell.

MZ 308 €; DZ 375 €; EZ 445 €; S/Z/Womo 255 €.



## 13.-17.4. 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 308 €; DZ 375 €; EZ 445 €; S/Z/Womo 255 €.

## 13.-17.4. 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 dt. Übersetzung.  
SL: Dr. Tanu Varma.

## 13.-17.4. Lach-Yoga für Yogalehrer, Kursleiter und Therapeuten

Lerne Menschen sanft zu tiefem, herzhaftem Lachen zu führen umso die vielfältigen positiven Wirkungen des Lachens zu erfahren. Erlerne die Konzeption und Durchführung von Kursen im Yogalachen.  
SL: Madhavi Fritscher.

MZ 308 €; DZ 375 €; EZ 445 €; S/Z/Womo 255 €.



## 13.-17.4. Waldbaden – Shinrin Yoku Achtsamkeitswoche

Zum Entschleunigen und Selbstreflektion. „Waldatmosphäre einatmen“ – Die heilende Kraft der Natur wahrnehmen. Spüre dich. Achtsamkeitsübungen, heilende Klänge und Phantasie- und LandArt – absichtslos erschaffen, MindArt Poesie – entdecke den Poet in dir. Was hält der Wald für dich bereit? Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.  
SL: Siddhi Bausch.

MZ 308 €; DZ 375 €; EZ 445 €; S/Z/Womo 255 €.

## 13.-18.4. Vegane Kochausbildung

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost.  
SL: Kai Treude.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 14.-17.4. Indisch-vegetarischer Kochkurs und Yoga

Die yogische Küche ist sattwig, 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 276 €; DZ 326 €; EZ 378 €; S/Z/Womo 237 €.  
Bitte bis 16.03. anmelden.

## NEU 17.-19.4. Alignment – Yoga-therapeutische 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.

Du kannst diese Weiterbildung zusammen mit 10.-12.7. Hands On / 16.-18.10. Sequencing – Vom Einfachen zum Komplexen auch als Gesamtpaket mit 10% Rabatt buchen zum „Next Level Yogalehrer“. SL: Uli Schuchart.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.4. 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 Std. Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 17.-19.4. Asana-Intensiv – Variationen zur Yoga Vidya Reihe

Täglich zwei lange Yogastunden, u.a. bereichert mit Harmonium und inspirierenden Texten. In diesen Tagen kommst du wieder zu dir, du lädst dich auf und bereicherst deine Yogapraxis oder deinen Yoga-Unterricht. Ein Genuss für Yogafreunde.  
SL: Radharani Birkner.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## NEU 17.-19.4. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

# Pfingsten

Eine ganz besondere Zeit, um deine Intuition zu finden, dich spirituell weiterzuentwickeln und dich mit dem Göttlichen in dir zu verbinden.

- 29.5.-1.6. Yoga und Meditation Pfingstseminar mit Swamiji
- 31.5.-5.6. Themenwoche: Gedächtnistraining mit Waltraud Keller

## Konzerte

- 31.5. World Music & Bhakti – Mantra-Konzert mit Gauri & Guna Nada Das
- 1.6. Magisches Mantra-Konzert mit Satyadevi

... und Vieles mehr!



## NEU 17.-19.4. Baby Yoga

Praktiziere Yoga zusammen mit deinem Baby! Lerne die gesunde Bewegungsentwicklung im 1. Lebensjahr deines Kindes kennen. Kleine Massagesequenzen, Schoßspiele und Bewegungslieder vertiefen die Mutter-Kind-Beziehung. (Baby ab ca. 2 Monate bis 12./13. Monat).  
SL: Susan Holze-Apell.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.4. Drei Wege zum Selbst

Du arbeitest mit den drei praktischen Wegen des Yoga: Hatha Yoga - der körperliche Aspekt in Form von Räkel 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.4. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.4. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.4. Finde deinen Focus - nutze deine Ressourcen - Yogalehrer Weiterbildung

Du bekommst Methoden und Werkzeuge, um mit schwierigen Situationen yogisch umzugehen. SL: Gudakesha Prof. Dr. Becker.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 17.-19.4. 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 im Kern auf christlichen Überlieferungen. Nur für Frauen.

SL: Claudia Geldner.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.4. Gong - Die kosmische Klangerfahrung

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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.4. 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? Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditationstechniken, Unterrichtstechniken: Meditation im Yogaunterricht. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Mohini Christine Wiume.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.4. Meditationstechniken 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.4. 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 Bliedtner.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.





## **NEU** 17.-19.4. Rückzug für inneren Frieden

Alle suchen nach dem inneren Frieden, der bereits tief in uns vorhanden ist. Mit Meditation und Yoga lernst du, störende Emotionen zu finden, mit ihnen umzugehen, um dann den inneren Frieden zu fühlen. Eine friedvolle Lebenseinstellung, Freude und Herzensöffnung eröffnen neue Sichtweisen und Perspektiven. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Tanu Varma.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 17.-19.4. Tinnitus – Weiterbildung für Yogalehrer und Yogatherapeuten

Viele Informationen über die Ursachen und anatom.-physiologischen Zusammenhänge von Tinnitus, einem wirksamen Yoga Übungsprogramm sowie umfangreichem Skript. SL: Bhajan Noam.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.4. Yoga für Kinder 3-5/6-9/10-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Marcel Scherreiks, Elvira Sternke, Vaishnava Keidel. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 17.-19.4. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 17.-19.4. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Gundi Nowak.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## 17.-19.4. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-24.4. Yoga Nidra – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Yoga Nidra Tiefenentspannungen nach Swami Satyananda erfolgreich an deine Schüler weiterzugeben. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

## **NEU** 19.-21.4. Maha Mantra Workshop

Das Chanten der heiligen Namen Gottes wird in diesem Zeitalter in allen Religionen empfohlen. Es geht dabei um die Entwicklung einer Beziehung

mit dem Göttlichen, Herzensöffnung und tiefe spirituelle Gefühle. Wir werden viel gemeinsam singen und die Tiefe der Bedeutung des Mahamantras – des größten Mantras – ergründen.

SL: Janavallabha Das Wloka.

MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



## 19.-22.4. 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 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; S/Z/Womo 192 €.

## 19.-24.4. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## **NEU** 19.-24.4. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Beschreibung s. Seite 5.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 19.-24.4. 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 Feuer, Wasser, Luft und Erde. Mit Naturmaterialien basteln, Lagerfeuer Geschichten, schwimmen, trommeln und Experimenten.

SL: Vaishnava Keidel.

MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



## 19.-24.4. 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: Shivakami Bretz.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 19.-24.4. Samyama Meditation Kursleiter Ausbildung

Lerne Samyama Meditation als gebündelte machtvolle Technik und in verschiedenen Variationen (3. Kapitel Yoga Sutra). SL: Michael Büchel.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## **NEU** 19.-24.4. Schamanische Erdheiler/in Ausbildung

Lerne, dich als Lichtarbeiter/in der Erde zur Verfügung zu stellen, um dir, anderen und Mutter Erde etwas Gutes zu tun. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## **NEU** 19.-24.4. Selbsterfahrung durch Chakras und Archetypen

Chakras und Archetypen (nach C. G. Jung) helfen dir, tiefer nach innen zu gehen sowie Antworten und neue Wege zum Heilen zu geben. Durch Meditation, Yoga, Individual- und Gruppenarbeit erfährst du mehr über deine inneren Stimmen, Bedürfnisse und Kräfte. Du wirst die Macht der Archetypen in dir Selbst und deinem Leben erkennen und dadurch deine Lebenskraft verstärken. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

SL: Mahashakti Rodriguez.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 19.-24./26.4. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## **NEU** 19.-24.4. Yoga für Krebspatientinnen in der Vor- und Nachsorge

Lerne, deinen Heilungsprozess auf geistiger wie körperlicher Ebene zu unterstützen. Dabei kannst du deine mentale Stärke wiederentdecken und den Körper regenerieren. Erstelle ein ganz individuelles Yoga Konzept für deine tägliche Praxis und unterstütze damit eine dauerhafte Stabilität im Innen und Außen. SL: Anke Gempke.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 19.-26.4. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 2x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Spaziergang und Wanderung 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 624 €; DZ 740 €; EZ 862 €; S/Z/Womo 531 €.

## **NEU** 24.-26.4. Aerial Yoga Advanced

Erlebe Yoga neu! Erfahre ein Gefühl von Schwerelosigkeit. Hast du bereits Erfahrung mit DANA® AERIAL YOGA und möchtest deine Praxis erweitern? Lerne neue Asanas und Variationen sowie Varianten des Sonnengrußes. Vorkenntnisse erforderlich, mindestens Teilnahme an einem DANA® AERIAL oder Aerial Basic Wochenende. Teilnahmevoraussetzung: Vorkenntnisse in Aerial Yoga, SL: Adidivya Andre.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.4. 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, Vaishnava Keidel.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 24.-26.4. 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: Kay Hadamietz.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## 24.-26.4. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 24.-26.4. 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: Klemens Schmelter.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 24.-26.4. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.4. 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 und Gesang zu kraftvollen, meditativen Chants und Heilgesängen inspirieren und verweben.

SL: Cataleya Fay Wohlfahrt.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 24.-26.4. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 24.-26.4. Kinesiologie: Schlüssel zur Wahrheit

Nutze die Kinesiologie als universellen Schlüssel, um die Tür der dir innewohnenden Wahrheit und Weisheit aufzuschließen. Die „Lehre von der Bewegung“ bietet einen großen Schatz an Möglichkeiten, Zugang zu deiner Bestimmung zu finden und damit deinen ureigenen Weg zu gehen.

SL: Shankari Schulte.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.4. Pranaheilung Aufbaukurs

Intensive interaktive Pranaheilung-Praxis in der Gruppe. Themen: Weitergabe der Prana Heilungstechniken: Wie bilde ich Teilnehmer/Schüler in Prana Heilung aus? Ratschläge und Umgang mit Teilnehmern bei Prana-Erweckungserfahrungen Eventuelle auftretende Schwierigkeiten und häufige Fragen von Teilnehmern und der Umgang damit. Teilnahmevoraussetzung: Pranaheilung Ausbildung, Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.4. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.4. Schlank und gesund mit Yoga

Du erfährst wissenschaftliche Hintergründe zum Thema und lernst geeignete Übungen speziell für Übergewichtige kennen. Mit konkreten Tipps für zu Hause, die dir helfen, mit Yoga nachhaltig abzunehmen und einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Erste Erfahrungen in Yoga nötig. SL: Maria Cantu.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 24.-26.4. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 24.-26./28.4. Yoga und Meditation Einführung/ Spezial:

### 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Christine Friedla.

24.-26.4.: MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

Spezial: 24.-28.4.:

MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 146 €.



## 24.-26.4. Yin Yoga

Du lernst, 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 Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Durch Hilfsmittel kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet. SL: Pranavi Deventer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.4. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.4. Yoga und Feldenkrais

Durch die Verbindung der traditionellen Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga mit der Feldenkrais-Technik lernst du dich selbst und deine Bewegungen noch klarer wahrzunehmen. Kleine, langsame, bewusst wiederholte Bewegungen bereiten die klassischen Stellungen vor und verfeinern deren Ausführung. SL: Ranjana Mund.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 24.-26.4. 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. Ende ca. 14:30 Uhr.

MZ 181 €; DZ 214 €; EZ 250 €; S/Z/Womo 154 €.

## 26.-29.4. 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 Krützfeldt.

MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; S/Z/Womo 192 €.

## 26.4.-1.5. 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 MZ. SL: Sattva-Team.

DZ 173 €; EZ 215 €.

## NEU 26.4.-1.5. Pilgern zu Kirchen, Klöstern und Kraftorten

Besuche verschiedene Orte und Plätze, erlebe deren Energiefelder und lass sie auf dein Energiesystem wirken. Verstärke die Wirkungen mit Mantras, Meditationen, Gebeten und Liedern religiöser Traditionen. Sei gespannt, wie Orte auf dich wirken können und wie du selbst heilend und harmonisierend auf deine Umgebung ausstrahlst. SL: Ulrich Ruschemeier, Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## NEU 26.4.-1.5. Systemische Familienbrett-Aufstellung mit Yoga

Du erlernst diese achtsame Methode des Systemischen Brettstellens mit Figuren mit dem Ziel, Fragen zur Familie, Partner, Kinder oder Job in Ruhe und Ausgeglichenheit für dich zu bringen. Durch die Lösung und Ordnung der Liebe kommst du in Klarheit mit dir. Bedingungslos fließt nun Energie in Liebe und Frieden in deinem Herzen. SL: Shambhavi Lube.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 26.4.-1.5. Walpurgisnacht

Auf dem heiligen Berg Velmerstot in der Nähe der Externsteine feiern wir Walpurgisnacht. Wir wandern durch das märchenhafte Silberbachtal, durch den Zauberwald, und folgen dem „Ruf der Hexen“. Bei warmem Wetter übernachten wir eine Nacht draußen. Bitte Schlafsack, Meditationsskissen und eine Decke mitbringen. Auch für Männer. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 26.4.-1.5. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Std. täglich aktiv Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Std. Mithilfe bei Arbeiten im Haus). SL: Karina Penner.

MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.

## NEU 26.4.-1.5. ZUM GLÜCK GIBT'S DICH - Themenwoche

„Lasst Euch überraschen.... Mitmachaktionen, Interviews, Musik, Initiativen....Es wird „nichts geboten“- sondern ganz im Gegenteil: wir initiieren selbst kreative Impulse für Körper, Geist und Seele. Für mehr Gesundheit, Freude, Mitmenschlichkeit, Verbundenheit und Wertschätzung. Für sich selbst, unser direktes Umfeld, die Gesellschaft ist offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. SL: Christine Stibi.

## 26.4.-1./3.5. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 28.4. Shankaracharya Jayanti

Akhanda Kirtan Singen („Om Shankaracharya Namaha“) von 08:00 - 20:00 Uhr; „Nirvana Shatkam“ Workshop mit vedantischen Meditationen; Große Puja um 20:45 Uhr. **Kostenlos. Spende willkommen.**

## NEU 29.4.-1.5. Wildkräuter - vom Wald bis auf den Tisch

Überall in der Natur kannst du Essbares finden! Blätter, Blüten, Wurzeln, Rinde oder Knospen, die Natur hat so viel zu bieten. Bekomme einen Überblick über die heimischen Pflanzen, und wie du sie erkennst. Wir besprechen die medizinischen Verwendung und bereiten köstliche Salate, Smoothies und vieles mehr zu. SL: Ruzan Davtyan.

MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 29.4.-3.5. 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 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z/Womo 280 €.

## 30.4.-3.5. 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! SL: Elvira Sternke.

MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.

## 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. 64 €.

## 1.5. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita

Herzöffnung pur. 18:45-19:45 Uhr

## NEU 1.-3.5. Atemyoga

Erfahre die Öffnung deiner Atemwege, Erweiterung des Atemvolumens und Bewusstwerdung des Atemgeschehens. So lernst du, Momente zu erkennen, die zu Atemblockaden führen. Erfahre, wie du bewusster damit umgehst und durch Wahrnehmung deiner Atmung und Anwendung der Techniken Blockaden verhinderst bzw. auflöst. SL: Erkan Batmaz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 1.-3.5. Erwache - belebe deine Sinne, spüre die Fülle und den Fluss des Lebens

Erwache aus dem Winterschlaf. Spüre das Einssein mit allem. Wir gehen in die Natur, um uns bewusst mit ihren Kräften verbinden. Ein Medicine Walk (wetterfeste Kleidung), Meditationen, auf das Thema abgestimmte Yogastunden u.a. machen das Wochenende zu einer außergewöhnlichen Erfahrung. SL: Chaitanya Motzny.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 1.-3.5. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 8.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 1.-3.5. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 1.-3.5. Lebendig Sein Hoch3®

Erlerne im theoretischen Teil die Technik der intelligenten Fragestellung. So findest du Zugang zu deiner natürlichen Weisheit. In den Yogastunden dehnt du sanft die Begrenzungen deines Körpers, für mehr Beweglichkeit. Um dann in der Stille der Meditation aus der Quelle deiner Möglichkeiten zu schöpfen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Subhadra Sieber.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 1.-3.5. Rheuma - Wirksame Alternativen aus der Natur

Rheumatische Arthritis ist eine entzündliche Erkrankung der Gelenke, die auch Auswirkungen auf Herz, Augen und andere Organe haben kann. In diesem Seminar werden dir alternative Wege aufgezeigt und konkrete Hilfestellungen gegeben zu mehr Gesundheit und Lebensfreude.

SL: Bhajan Noam.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 1.-3.5. 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: Radharani Birkner.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 1.-3.5. 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, 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. - Der Weg zu einem glücklichen, erfüllten, göttlichen Leben inmitten täglicher Anforderungen. SL: Mona Henss.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 1.-3.5. Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Elvira Sternke, Marcel Scherrei.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## **NEU** 1.-3./5.5. Yoga und Meditation Einführung/Spezial:

### **4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Manisha Otterbeck.  
1.-3.5.: MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.  
Spezial: 1.-5.5.:  
MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 146 €.

## **NEU** 1.-4.5. Erfolgreich und entspannt Yoga unterrichten - Yogalehrer Weiterbildung

Erlerne die Grundlagen der Erwachsenenbildung und Gruppendynamik, um erfolgreich und entspannt Gruppen und Workshops zu leiten. Mit Vorträgen, Diskussionen und Rollen- bzw. szenischem Spiel. SL: Michael Büchel.  
MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## **1.-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 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z/Womo 280 €.



## **1.-8.5. 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 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

## **1.-8.5. 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 Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbroschüre anfordern.  
MZ 469 €; DZ 586 €; EZ 707 €; S/Z/Womo 376 €.

## **1.-10.5. Shivalaya Stille Retreat**

Mit intensiver Meditations- und Yoga- praxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu persönlichen Beratungsgesprächen. Vorkenntnisse in Meditation nötig. SL: Swami Nirgunananda.  
MZ 708 €; DZ 860 €; EZ 1014 €; S/Z/Womo 589 €.



## **3.5. Mantra-Konzert mit Janin Devi und André Maris**

13:30 - 14:30 Uhr.



## **3.5. Tag der offenen Tür**

Ablauf und Preise Siehe S. 24.

## **3.5. 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. 64 €.

## **3.-8.5. 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 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## **NEU** 3.-8.5. Intuitives Tanzen

Tanze intuitiv! Tanze deinen Tanz der Asanas! Lerne, deinen Körper mit der Stille deines Geistes sprechen zu lassen. Wir setzen abstrakte Themen zu abstrakter Musik und Mantras in intuitiven Bewegungen um. Erfahre ein freudiges Gefühl von Freiheit, von Leichtigkeit im Sein. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.  
SL: Manuela Winkelbauer.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## **3.-8.5. Naturetreat**

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, Hatha Yoga, Satsang am Lagerfeuer, Übernachtung u.a. wirst du intensiv in diese ätherische Welt abtauchen. SL: Mahesh Held.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## **3.-8.5. Themenwoche: Mandalas und Yantras**

Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Der Kreis symbolisiert dabei die Einheit mit dem Göttlichen und wirkt dadurch harmonisierend. Ein Yantra hat um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. SL: Sharima Steffens.

## **3.-8.5. Themenwoche: Schamanismus - Das Wissen der alten Kulturen**

Schamanismus - Erforsche das Wissen der alten Kulturen. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. SL: Jürgen König.



## **3.-8.5. Yoga Ferienwoche - Yin Yoga**

Bringe den Yin Aspekt in deinen Urlaub und deine Yogapraxis - als Ausgleich zu dem meist im Alltag dominierenden Yang-Lebensstil mit viel Aktivität und Dauerstress. Durch langes und entspanntes Halten von Yin Yoga Positionen werden die tieferen Schichten des Bindegewebes sanft gedehnt, Spannungen und energetische Blockaden gelöst, die Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht. Ideal ergänzt durch Yoga Nidra und Meditation. SL: Taisia Hoyer.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## **3.-8.5. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Std. täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Std. Mithilfe bei Arbeiten im Haus). SL: Karina Penner.  
MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.

## **3.-8./10.5. Yoga Ferienwoche/ Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m.  
SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## **3.-10.5. Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen**

Du lernst, wie die ganzheitlichen Techniken des Yoga besonders wirksam bei chronischen Erkrankungen sind und erstellst ein yogatherapeutisches Behandlungsschema mit anschließendem Dokumentationsbericht.  
SL: Claudia Persche, Ravi Persche.  
MZ 697 €; DZ 814 €; EZ 936 €; S/Z/Womo 605 €.



## **3.-31.5. 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, biologisch-vegetarisches Essen und 3 Std. täglich aktiv Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens. Beratung und Betreuung einmal wöchentlich durch eine/n erfahrene/n Yogalehrer/in. Individuelle Gestaltung des Tages, Besuch einzelner Vorträge möglich. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.  
MZ 807 €; DZ 1040 €; EZ 1282 €; S/Z/Womo 621 €.

## 6.-8.5. Vollmond an den Externsteinen

Die Externsteine gelten als einer der machtvollsten 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: Ananda Devi Kißling.  
MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 8.-10.5. Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommellänge umsetzen. Lerne auf spielerische Weise, Mantras und Kirtans mit Djembe oder 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 8.-10.5. Meditieren lernen

Du erlernst die Grundtechniken der Meditation und bekommst wirksame Hilfestellungen, um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Damit begibst du 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



## 8.-10.5. 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, Mit Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
SL: Nathalie Dahler.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 8.-10.5. 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 einen richtigen Kapitäns und seiner Crew. Du lernst die echten Piratenregeln kennen. SL: Elvira Sternke, Marcel Scherreiks.  
MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 8.-10.5. 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: Jürgen Wade.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 8.-10./12.5. Ayurveda Einführung/Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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: Sabine Steenbuck.

8.-10.5.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €. Spezial: 8.-12.5.: MZ 230 €; DZ 282 €; EZ 334 €; S/Z/Womo 191 €.



## NEU 8.-10.5. Evolution des Bewusstseins

Wie nimmst du die Welt wahr? Wieviel Glück erfährst du? Wie wirkt sich dein Bewusstseinszustand darauf aus? Entdecke, was die vedischen Weisheiten über die Psychologie des Menschen und die verschiedenen Bewusstseinssebenen aussagen. Eine spannende Reise an die Grenzen von Wissenschaft und Spiritualität. SL: Sadbhujasa.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 8.-10.5. Blockaden lösen – Befreie dein Potenzial

Mit Yoga, Meditation, Bewusstseinsübungen und Körpertherapie Blockaden und Krankheiten im Körper verstehen und auflösen. Stärke dein Selbstbewusstsein, räume Angst und Hindernisse aus dem Weg und „werde frei“ für dich selbst. Mit positivem Denken, schamanischen und systemischen Techniken. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Radharani Priya Wloka.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 8.-10.5. Food as medicine

„Unsere Nahrungsmittel sollten Heil-, und unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein“ – Hippokrates. Finde das Beste aus allen Ernährungsrichtungen für deine persönlichen Bedürfnisse! Paläo, High Carb, Low Carb, Keto, Vegan, Vital, Kochkost ... was ist das Richtige? Ein Erlebniseminar mit Theorie und Praxis. SL: Julia Lang.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 8.-10.5. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 8.-10.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbroschüre anfordern. SL: Chitra Kaspar, Narendra Hübner, Mahesh Held.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 8.-10.5. Seelenreinigung an Kraftplätzen in der Natur – Landart

Finde erneuernde Energie an Kraftorten in der Natur und wecke deine archaischen Schöpferkräfte in der Objektgestaltung durch Anordnung von Naturmaterialien, wie Steine und Hölzer in der Landschaft, welche mit einer Fotografie festgehalten werden. Beispiele berühmter Landart-Künstler der aus Amerika stammenden Bewegung geben dir Inspirationen. (Bitte Fotoapparat mitbringen). SL: Savitri Tyrchan, Christa Adam.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 8.-10.5. 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 deine/n Partner/in und deine Klangschale mit. SL: Elena-Josef Engelbrecht, Ralf Engelbrecht. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 8.-10.5. Vertrauen entwickeln mit Sukadev

Lerne Übungen und Ansätze aus verschiedenen Yogawegen um dein Vertrauen zu entwickeln und zu stärken: Vertrauen zu dir, in deine Fähigkeiten, deine Intuition, in andere, in das Gute in anderen. Gottvertrauen. Sukadev teilt 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. Ein Wochenende, das dein Leben verändern und dir neue Impulse geben kann. SL: Sukadev Bretz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 8.-10.5. 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. Geeignet für Menschen mit oder ohne bekannte Beschwerden. SL: Janaki Marion Hofmann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 8.-10./12.5. Yoga und Meditation Einführung/Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Pranavi Deventer. 8.-10.5.: MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €. Spezial: 8.-12.5.: MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 146 €.

## 8.-10.5. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 8.-10.5. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Sybille Schütz. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 10.-13.5. 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 Sattva und Tiefe mit vielen praktischen hochwirksamen speziellen Meditationstechniken. SL: Radharani Priya Wloka. MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; S/Z/Womo 192 €.

## 10.-15.5. Energetisches Heilen Ausbildung

Du lernst u.a. mit Energien zu arbeiten, Grundlagen und fortgeschrittene Techniken der Energiebehandlung, Energieschutz; u.v.m. SL: Janavallabha Das Wloka. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## NEU 10.-15.5. Happy & Fit Yoga

Erfahre dich neu und entdecke Freude an der Bewegung. Vergiss den Alltag, schöpfe neue Kraft und spüre deine Muskeln – durch die Kombination von Power Flow Yoga mit Musik, freiem Tanzen, Joggen und heilsamem Singen in der Natur. Lass dich im Herzen berühren. SL: Ananta Duda. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 10.-15.5. 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 Yoga-Stunde und dazwischen geht's ans Säubern im ganzen Haus. So leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder MZ kostenlos. SL: Sattva-Team. DZ 173 €; EZ 215 €.



## 10.-15.5. Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson: Kursleiterausbildung

Lerne, Entspannungskurse in Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen anzuleiten. SL: Siddhi Bausch. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## NEU 10.-15.5. Themenwoche: Yoga für Computerfreaks, Schreibtischtäter und Workaholics

Du erlernst Yoga Übungen für Augen, Nacken, Schultern, Rücken, Hände, Beine sowie Atemtechniken und Selbstmassage. Damit beugst du am Arbeitsplatz Muskelverspannungen, Mausyndrom und Niedergeschlagenheit vor. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. SL: Elena-Josef Engelbrecht, Ralf Engelbrecht.



## 10.-15.5. 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 Scherreiks. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 10.-15.5. 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, rückergerichtetes Verhalten im Alltag u.v.m. SL: Jyotidas Neugebauer. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 10.-17.5. Chakras im Nada Yoga

Jeder der Tage ist einem Chakra gewidmet mit Wahrnehmungsübungen, Meditationen, „tuning“ für die Chakras mit dem Singen von indischen Ragas, Mantras und Kirtanas. Du erlangst Erfahrungswissen über deine feinstofflichen Schichten, Lebensthemen und spürst, wie deine Stimme auf den Fluss deiner Lebensenergie wirkt. Geeignet für Yogalehrer und Heilberufe, wie z.B. Klangtherapeuten, Musiker, Musikpädagogen, Logopäden etc. SL: Anne-Careen Engel. MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

## 10.-15./17.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 10.5.-7.6. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 12. SL: Rama Schwab, Amrita Kabisch. MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.



## 12.5. Mantra-Konzert mit The Love Keys

21:10- 22:00 Uhr.

## 15.-17.5. 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: Mahindra König. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 15.-17.5. 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: Nirmala Erös. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 15.-17.5. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 15.-17.5. Faszination Heilkräuter

Hier erwartet dich ein interaktives und spannendes Seminar vom Bestimmen, sammeln und zubereiten von Heilpflanzen. Du entdeckst die Schätze am Wegesrand, lernst sie zu bestimmen und erfährst wofür diese zu verwenden sind. Schon bald weißt du selber Bescheid und kannst dein Wissen im Alltag anwenden, frische Säfte, Salate und Smoothies zubereiten. Lass dich inspirieren und werde selbst zur/zum Kräuterfrau/mann. SL: Ananda Devi Kißling.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 15.-17.5. 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. Du lernst Akkorde, Anschlagstechniken, gemeinsames Spielen und Singen. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen. SL: Wolfgang Seemann.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 15.-17.5. Herzschutz mit Ornish Programm nach Dean Ornish

Du lernst das wissenschaftlich erprobte Ornish-Programm bei Herzkrankheiten kennen. Du lernst einen gesunden, Herz schonenden Lebensstil, wie du Blockaden auflösen, dein Herz befreien und einen Zustand emotionaler Ausgeglichenheit erreichen kannst. Spüre die körperlichen Auswirkungen und erfrische deine Praxis nach deinen und den Bedürfnissen deines Herzens. SL: Nada Gambiroza-Schipper.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 15.-17.5. 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.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 15.-17.5. 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: Elvira Sterneke.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



## 15.-17.5. Krafftier und Trance Tanz

Lerne dein Krafftier kennen und erlebe wie unterstützend und bereichernd dieser Kontakt in deinem Leben 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, Kleidung zum Tanzen/für Yoga, Kraftgegenstände, Rassel, Augenbinde. SL: Christof Schnepf.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 15.-17.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbroschüre anfordern. SL: Shaktipriya Vogt, Adinath Zöller, Mahesh Held.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 15.-17.5. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 15.-17.5. 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: Mohini Christine Wieme.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 15.-17.5. Soforthilfe bei Panikattacken

Bei Panikattacken können schon kleine Übungen diese abschwächen oder verhindern. Lerne deine Panikattacke und die Panikmechanismen besser kennen. Durch die Übungen und das Wissen darum entwickelst du mehr Sicherheit und Lebensqualität. SL: Anke Gempke.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 15.-17.5. Tao Yoga – Erwecken der Lebensenergie

Übungen aus dem Taoismus zur Erweckung der Lebensenergie: das Kreisen der Energie im kleinen Energiekreislauf, die heilende Kraft des inneren Lächelns, Stimulierung der inneren Organe und mehr. Zu jedem der 5 Elemente praktizierst du den passenden Qi Gong Flow. Alle Übungen ideal für Alltag oder Yoga Praxis. SL: Susan Holze-Apell.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 15.-17.5. 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. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. SL: Kati Tripura Voß.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

16. Yoga Vidya  
**Musik Festival**  
 21.05. – 24.05.2020  
 in Bad Meinberg

Erlebe international bekannte KünstlerInnen, Konzerte, Kirtan, Klang-Yoga & Workshops – u.a. mit Mirabai Ceiba, Tina Malia, Pandit Partho Sarothy und vielen anderen!

Jetzt informieren und anmelden:  
[yoga-vidya.de/musikfestival](http://yoga-vidya.de/musikfestival)

## 15.-17.5. 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. Heilung und Transformation können dabei entstehen. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen. SL: Siddhi Bausch.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 15.-17.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Michaela Rau.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 15.-22.5. Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung

Lebne ayurvedische Schönheits- und Wellnessbehandlungen professionell durchzuführen. Grundlagen des Ayurveda, der ganzheitlichen ayurvedischen Schönheitspflege und Kosmetik. SL: Galit Zairi.

MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.



## NEU 15.-22.5. Themenwoche: Sthitaprajna – ein beständig ausgeglichener Geist

Das wünschen wir uns heutzutage alle mehr denn je, oder? – Offenbar war das schon vor Jahrtausenden ein Thema: Im 2. Kapitel der Bhagavad Gita geht es um eine balancierte, unerschütterliche Geisteshaltung, die uns ein harmonisches und gleichzeitig aktives Leben ermöglicht. Offen für alle. Mehr Infos Siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Shekar Pandey.

## 15.-24.5. Systemische Coaching Ausbildung

Du lernst, wie Systeme, z.B. Teams, Unternehmen, Familie, gesellschaftliche Gruppen, funktionieren. Du lernst Aufstellungen für die verschiedensten Lebensbereiche deiner Klienten kennen.

SL: Tenzin Leickert.

MZ 821 €; DZ 972 €; EZ 1126 €; S/Z/Womo 701 €.

## 17.5. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen.

Siehe S. 5. 64 €.



## 17.-22.5. 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 schließt Pfeile des Dankes, des Wunsches gen Himmel, das Pfeilorakel hilft bei Lebensfragen. SL: Klemens Schmelter.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 17.-22.5. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lebne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Nanda Schetelich.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 17.-22.5. 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 Yoga-stunde und dazwischen geht's ans Säubern im ganzen Haus. So leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder MZ. SL: Sattva-Team.

DZ 173 €; EZ 215 €.

## 17.-22.5. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit ausleben. Je morgens und nachmittags sind 3 Std. Karmayoga. Morgens und abends Satsang sowie Nachmittagsyogastunde und Vorträge der Ferienwoche. Mach' mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im Schlafsaal oder MZ.

SL: Inka Aichinger. DZ 173 €; EZ 215 €.



## 17.-22.5. 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. SL: Carolin Freudenberg-Bierwag.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 153 €.

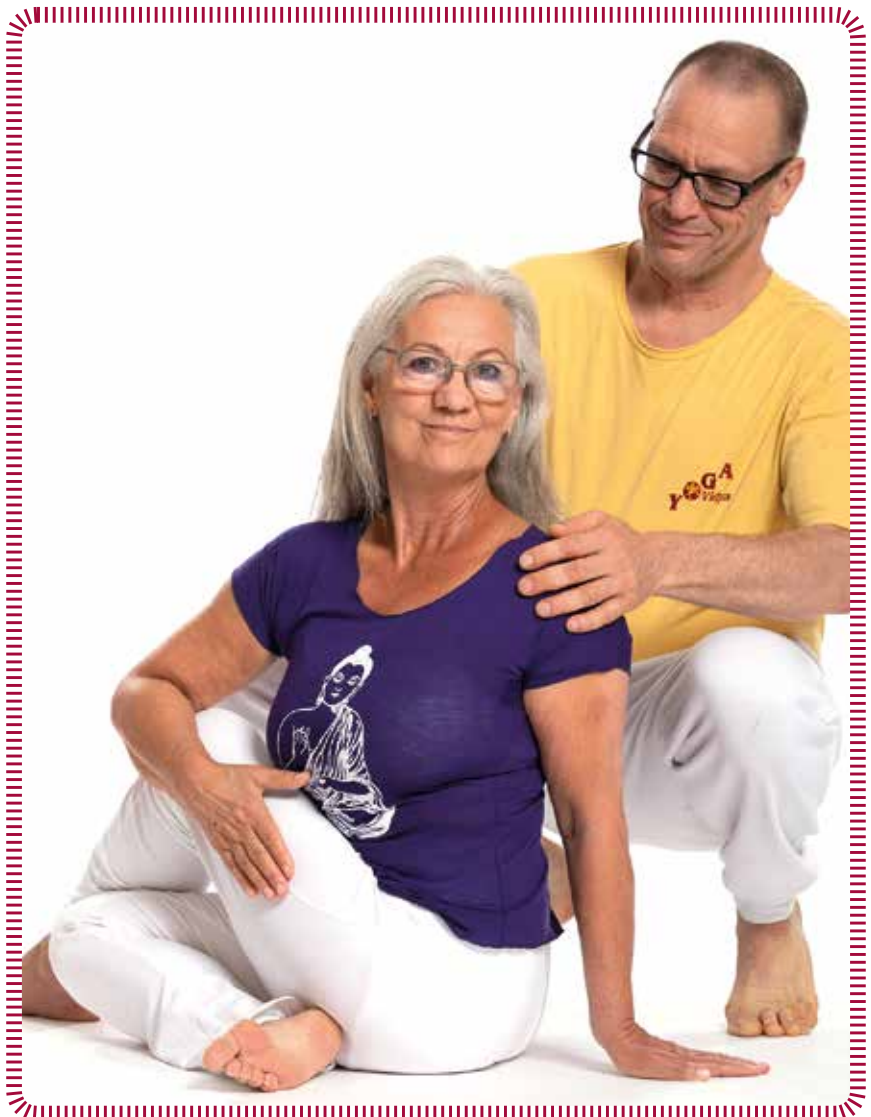


## 17.-22.5. Stressreduktion durch Achtsamkeit

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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.





## 17.-22.5. 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 Seite 7.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

## 17.-22.5. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Vaishnava Keidel.

MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



## 17.-22.5. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 17.-22./24.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 17.5.-7.6. Yogatherapie Baustein Ausbildung für medizinische Berufe

Intensive Yogatherapie-Ausbildung für Menschen mit umfangreichen medizinischen Vorkenntnissen. Teilnahmevoraussetzung Teil 1, Teilnahmevoraussetzung: Medizin./Gesundheitsberuf.

SL: Mahashakti Engeln.

MZ 1832 €; DZ 2182 €; EZ 2545 €; S/Z/Womo 1553 €.

## 21.-24.5. 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: So geht es nicht! Öffne dein Herz für die Liebe, 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 an. Der Mann kann nur ankommen bei der Frau, die zuerst bei sich selbst angekommen ist. SL: Kati Tripura Voß.

MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## 21.-24.5. 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 Marion Hofmann.

MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## 21.-24.5. 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 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## 21.-24.5. Musik, Tanz und Spaß: Kinderyoga 3-6/7-12 Jahre

SL: Anna Lieske, Vaishnava Keidel.

MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.

## 21.-24.5. 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 ausführen und den weiblichen Hauch der Stille einatmen. Heilung und Transformation können dabei entstehen. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## 21.-24.5. 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 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.



## 21.-24.5. Visionssuche

Die Suche nach der Lebensvision ist so alt wie die Menschheit. Unsere wesenseigene Lebensaufgabe zeigt sich, 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 neu geschaffen, sondern wieder-erinnert und belebt. SL: Jürgen König.

MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## 21.-24.5. Yoga Musik Festival

Musik ist eine universelle Sprache, die mit dem Herzen verstanden wird. 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.

MZ 300 €; DZ 350 €; EZ 402 €; S/Z/Womo 261 €.

## 21.-24.5. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 196 €; DZ 246 €; EZ 297 €; S/Z/Womo 155 €.

## 22.-24.5. Asanas intensiv und Vinyasas

Basierend auf der Yoga-Vidya-Grundreihe wollen wir die klassischen Asanas durch Sonnengrüße – sog. Vinyasas – miteinander verbinden. Dabei legen wir Wert darauf, Atem und Bewegung in einem ruhigen Rhythmus synchron fließen zu lassen. Du wirst diesen besonders kraftvollen Stil auf strukturierte Weise kennen lernen und gleichzeitig jede Menge Spaß haben. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe. SL: Archaná Müller.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 22.-24.5. 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. SL: Stefanie Adams.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 22.-24.5. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 22.-24.5. How to teach an English yoga class – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga auf Englisch zu unterrichten. Hier bekommst du wertvolle Tipps und Material mit gängigem Vokabular mit an die Hand. SL: Kaivalya Meike Schönknecht.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 22.-24.5. 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. Die sanfte Massage harmonisiert jede Körperzelle. Auch interessant für Yogalehrer und Therapeuten, die ihr Spektrum erweitern wollen. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 22.-24.5. Klarheit und innere Stärke

Lerne mit Raja Yoga wieder die Herrschaft über den eigenen Geist zu erlangen. Du beobachtest den Geist, um so herauszufinden, wer du nicht bist – und vor allem, wer du wirklich bist. Das bringt viel Klarheit, Stabilität und innere Stärke. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung. SL: Mohini Christine Wieme.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 22.-24.5. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe Seite 9. Sonderbroschüre anfordern.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## 22.-24.5. 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 Maitri Bhavana – mit Yoga, Entspannung, Sitz- und Gehmeditation. Durch dieses Mitgefühl von Herzen erfährst du Freude, Verbundenheit und kannst leichter verzeihen.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 22.-24.5. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga 3-6/7-12 Jahre

SL: Anna Lieske, Vaishnava Keidel.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z 65 €; S/Z/Womo 153 €.

**22.-24.5. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe Seite 5.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

**22.-24.5. Yoga und Meditation Mittelstufe**  
Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe Seite 5. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Erkan Batmaz.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

**22.-29.5. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung**  
Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. SL: Galit Zairi.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

**24.-29.5. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche**  
Beschreibung siehe Seite 6.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



**24.-29.5. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

**24.-29.5. 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 Yoga-Stunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. So leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder MZ. SL: Sattva-Team.  
DZ 173 €; EZ 215 €.

**24.-29.5. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre**  
Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Mit Becherlupen erkunden wir Insekten, lernen die Bäume des Waldes kennen und erfahren, welche Tiere Holz als Lebensgrundlage haben.  
SL: Vaishnava Keidel. SL: Marcel Scherreiks  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



**NEU 24.-29.5. Selbsterfahrung durch Bioenergetik und Yoga**  
Psychische Blockaden manifestieren sich in der Körpersprache und können aufgelöst werden. Lerne durch aktive Meditationstechniken, Hatha Yoga und Atemarbeit mit gedanklichen und emotionalen Strukturen bewusster umzugehen. SL: Keval.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

**24.-29.5. 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.  
SL: Ananda Devi KiBling.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



**NEU 24.-29.5. Themenwoche: Atem – Prana – Meditation**  
Intensive Tage zum Thema Atem, Prana und Meditation mit Bhajan Noam – Yogalehrer, Atemtherapeut und Atempädagoge. Offen für alle. Mehr Infos Siehe Seite 7: Bhajan Noam.

**24.-29./31.5. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.  
SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

**26.5. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita**  
Herzöffnung pur. 21:10 – 22:00 Uhr.

**29.-31.5. Tanz der Elemente**  
Du lernst dich zu den 5 Elementen zu bewegen. Du tanzt 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**29.-31.5. Schattentransformation – von der Krise zur Klarheit**  
Spirituellen Krisen sind Möglichkeiten, um dich daran zu erinnern, dass das Leben kein Unternehmen ist, was du kontrollieren musst, sondern ein Mysterium, was du leben, ehren und spielen darfst. Nach bewusster spiritueller Arbeit in lichtvoller Klarheit und Verbundenheit mit der göttlichen Quelle offenbaren sich in deinem Leben Dramen. Erinnerung dich daran, dass dein Leben zyklisch verläuft und jedes Ereignis einen tiefen Sinn hat. SL: Maharani Fritsch de Navarrete.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**29.-31.5. 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 Bewusstseinsstufe 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 29.-31.5. Konzentrations- und Gedächtnistraining**  
Yoga und Gedächtnistraining sind ideale Helfer, um Informationsfülle, Umgebungseinflüsse und Stressoren entspannt zu meistern. Mit gezielten ➔

Übungen zur Verbesserung von Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration kannst du das Hirnleistungsniveau steigern. Memotechniken unterstützen das Aufnehmen, Speichern und Abrufen von Informationen. Tipps für den Alltag.  
SL: Waltraud Keller.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 29.-31.5. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**  
Beschreibung siehe Seite 8.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**29.-31.5./1.6. Kundalini Yoga Mittelstufe**  
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe Seite 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern.  
**29.5.-31.5.:** MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.  
**29.5.-1.6.:** MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

**29.-31.5./1./2.6. Frühjahrs Kinder – Yoga für Kinder von 3-6/7-12 Jahren**  
Im Frühling beginnt alles wieder zu blühen und zu wachsen. 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.  
SL: Marcel Scherreiks, Anna Lieske, Oliver Tretbar, Natalia Tretbar.  
**29.5.-31.5.:** MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.  
**29.5.-1.6.:** MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.  
**29.5.-2.6.:** MZ 159 €; DZ 192 €; S/Z/Womo 115 €.

**NEU 29.-31.5. Ganzheitliches Stress- und Schmerzmanagement**  
Du lernst die Entstehung von Stress und dessen Auswirkungen auf Körper und Psyche sowie die Grundlagen der Schmerzphysiologie kennen. In praktischen Übungen kannst du verschiedene Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung selbst ausprobieren und einen bewussten Umgang mit Schmerz schulen. SL: Jayani Pelikan.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**29.-31.5. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**29.-31.5./1.6. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe Seite 5.  
**29.5.-31.5.:** MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.  
**29.5.-1.6.:** MZ 196 €; DZ 246 €; EZ 297 €; S/Z/Womo 155 €.

**29.-31.5./1./2.6. Yoga für Jugendliche**  
Wir werden Yogaübungen und Meditations-  
techniken kennenlernen, singen und quatschen.  
Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab 13  
Jahre. SL: Vaishnava Keidel.  
29.5.-31.5.: MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.  
29.5.-1.6.: MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.  
29.5.-2.6.: MZ 159 €; DZ 192 €; S/Z/Womo 115 €.

**29.5.-1.6. Acro Yoga**  
Entdecke wie leicht und hilfreich es sein kann,  
Yoga mit einem Partner zu üben. Dieses Semi-  
nar stellt alle drei Disziplinen vor, die AcroYoga  
umfasst: Yoga, Akrobatik und Thai Massage.  
Intensivseminar. SL: Daniel Jakobi.  
MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

**29.5.-1.6. 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 Körper-  
gefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen.  
MZ 210 €; DZ 259 €; EZ 312 €; S/Z/Womo 169 €.



**29.5.-1.6. 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 bekommt ihr konkrete  
Impulse, euch mit mehr Nähe und Intimität zu  
begegnen und dabei die eigenen Grenzen zu  
achten. SL: Aditi Haronska.  
MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

**29.5.-1.6. Mantra intensiv mit Devadas**  
Devadas teilt seine große Inspiration für Mantras  
mit dir. Beim Singen, Intonieren, Meditieren und  
einer Feuer Zeremonie mit Mantras sowie einer  
Mantra Yogastunde fällt es dir leicht, die Dimen-  
sion der heilsamen Urklänge intensiv zu erfahren.  
SL: Devadas Mark Janku.  
MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

**NEU 29.5.-1.6. Schreibseminar –  
Ein Weg zu deiner Seele**  
Schreiben ist eine Lebensschulung und eine  
wunderbare Möglichkeit zu erforschen, wer du  
bist. Ob Prosa oder Verse, bringe deine schon  
vorhandenen Texte mit oder mache erste Schritte  
mit unterstützender Anleitung. Bitte mitbringen:  
Schreibutensilien bzw. Laptop. SL: Bhajan Noam.  
MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

**29.5.-1.6. Vedisches Horoskop – Ver-  
stehe 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  
schaust 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 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

**NEU 29.5.-1.6. Vegane Küche  
regional und saisonal**  
Heimatküche mal anders: Gutbürgerliche Ge-  
richte vegan interpretiert, mit Lebensmitteln  
aus der Region. Klassiker wie Rotkohl, Knödel,  
diverse Eintöpfe oder auch der Sonntagsbraten  
können vegan sein. Zubereitet werden regionale  
Köstlichkeiten aus ganz Deutschland.  
SL: Marcel Neuen.  
MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.



**29.5.-1.6. Yoga und  
Meditation Pfingstseminar**  
Neben der eigenen Praxis, dem eigen-  
nen Bemühen, geschieht vieles auf  
dem spirituellen Weg einfach durch  
Einstimmen auf das Göttliche, durch „Satsang“  
im Sinne von „Zusammensein mit Weisheit“. Er-  
lebe diesen Satsang mit Swamiji aus Rishikesh. 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. Englisch mit  
dt. Übersetzung. Grundkenntnisse in Yoga und  
Meditation hilfreich. SL: Swamiji.  
MZ 267 €; DZ 318 €; EZ 370 €; S/Z/Womo 228 €.

**29.5.-7.6. Yogalehrer Weiterbildung  
Intensiv C – Bhagavad Gita**  
Bhagavad Gita: Rezitation, Behandlung und  
Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“.  
Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag;  
SL: Ananta Duda, Sitaram Kube.  
MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; S/Z/Womo 594 €.

**31.5. Mantra-Konzert mit Gauri &  
Guna Nada Das**  
12:30-13:30 Uhr.

**31.5.-5.6. Faszien Yoga Trainer/in  
Ausbildung**  
Mit praktischen Beispielstunden, Übungsabfolgen  
und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der  
Faszienforschung. SL: Brigitta Kraus.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



**31.5.-5.6. Theater spielen:  
Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre**  
Theaterspielen macht einfach Spaß und bietet den  
Kindern durch das Hineinschlüpfen in verschie-  
dene 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. Am Ende  
stehen ein Theater- und ein Menschenschatten-  
spiel. SL: Vaishnava Keidel.  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

**NEU 31.5.-5.6. Themenwoche:  
Gedächtnistraining**  
Yoga und Gedächtnistraining sind ideale Helfer,  
um Informationsfülle, Umgebungseinflüsse und  
Stressoren entspannt zu meistern. Zur Verbes-  
serung von Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und  
Konzentration sowie Steigerung des Hirn-  
leistungsniveaus. Mit Tipps für den Alltag. Offen  
für alle. Mehr Infos s. Seite 7. SL: Waltraud Keller.



**31.5.-5.6. 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 Bot-  
schaften der Tiere besser wahrnehmen zu können.  
SL: Prema Schlossorsch.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



**31.5.-5.6. Vedanta Meditation  
Kursleiter Ausbildung**  
Lerne und vertiefe Vedanta Meditationstechniken  
und dein Verständnis der Vedanta Lehre. SL: Sita  
Devi Hindrichs, Vedamurti Dr. Olaf Schöner.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

**31.5.-5.6. Yoga und Schamanisches  
Heilen Ausbildung Teil 1**  
Lerne, die kraftvollen magischen Techniken und  
Rituale der Schamanen für dich selbst und Be-  
ratung anderer anzuwenden. Nur zusammen mit  
Teil 2 (22.-27.11.) möglich. Preis für beide Teile.  
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.  
MZ 905 €; DZ 1072 €; EZ 1245 €; S/Z/Womo 773 €.

**31.5.-5./7.6. Yoga Ferienwoche/  
Frühsummer Spezial:  
7 Tage zum Preis von 5 Tagen**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und  
Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Work-  
shop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen,  
Vorträgen und vielem mehr.  
SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



**31.5.-7.6. Thai Yoga Massage  
Ausbildung**  
Du lernst, eine vollständige Ganz-  
körper-Thai-Yoga-Massage durch-  
zuführen, sie auf die Bedürfnisse der  
Klienten abzustimmen, Variationen und aufbau-  
ende Positionen, Kontraindikationen.  
SL: Gundi Nowak.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

**1.6. Mantra-Konzert mit Satyadevi**  
12:30-13:30 Uhr.

**1.-5.6. Asana intensiv**  
Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein  
Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis!  
MZ 260 €; DZ 326 €; EZ 396 €; S/Z/Womo 208 €.



**1.-5.6. Herz-Kreislauf-  
Schutz nach Dean Ornish**  
Du lernst einen gesunden, Herz scho-  
nenden Lebensstil, wie du Blockaden  
auflösen, dein Herz befreien und einen  
Zustand emotionaler Ausgeglichenheit erreichen  
kannst. Dabei erspürst du die körperlichen Aus-  
wirkungen und kannst erfrischt deine Praxis nach  
deinen und den Bedürfnissen deines Herzens  
gestalten. SL: Jyotidas Neugebauer.  
MZ 308 €; DZ 375 €; EZ 445 €; S/Z/Womo 255 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)

## 1.-5.6. Selbstheilung durch Meditation auf Farben mit Ram Vakkalanka

Farbe ist Ausdruck von Energie. Die Meditation auf 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 308 €; DZ 375 €; EZ 445 €; S/Z/Womo 255 €.

## 5.-7.6. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 5.-7.6. Asana Intensiv – Schwerpunkt Rückbeugen

Rückwärtsbeugen wirken energetisierend und verbinden Kraft, Herzensöffnung und Leichtigkeit. Du kannst 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. Mit Meditation und Mantra-Singen. SL: Jana Krützfeldt. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 5.-7.6. 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 Reinigungsmethoden und erhältst ayurvedische Tipps für den Alltag. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen sowie eine vollwertige vegetarische Ernährung runden die erholsamen Tage ab. SL: Nanda Schetelich. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 5.-7.6. 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: Nirmala Erös. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 5.-7.6. Didgeridoo lernen

Lerne Didgeridoo spielen oder dein Spiel zu verfeinern. Erfahre von den Basics bis zu fortgeschrittenen Techniken, wie du deinen Atem nutzen und lenken kannst, um die uralten Klänge und Rhythmen zu tönen und dich mit der Unergie der Erde zu verbinden. Bitte bringe dein Didgeridoo mit, ansonsten gibt es selbstgebaute Didgeridoos aus PVC Rohren. SL: Michael Banck, Soma Seehaber. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 5.-7.6. Erwecke deine Energie und erfülle dein volles Potential

In jedem von uns stecken wunderbare Energien, die oft noch unerweckt sind. Sind sie erweckt, 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 5.-7.6. 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. Das erspart dir viele Enttäuschungen und Stress. SL: Andreas Mohandas Eckert. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 5.-7.6. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 5.-7.6. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 5.-7.6. Mantra & Chanting

Mantras öffnen das Herz und transformieren den Menschen auf allen Ebenen. Wir singen gemeinsam und lassen die heilsame Kraft der Mantras auf uns wirken. Lass dich in den Mantra Yogastunden von der Musik und den Mantras durch die Asana Praxis tragen und lass deine Seele baumeln. SL: Gauri Daniela Reich. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 5.-7.6. Räkkel Yoga

Räkle dich frei – so löst Räkkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkkel Reflex und befreit 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 5.-7.6. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 5.-7.6. Vollmond an den Externsteinen mit Satyadevi

Die Externsteine gelten als einer der machtvollsten 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: Satyadevi Bretz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 5.-7.6. Yoga bei Arthrose

Gerade bei Arthrose kann Yoga sehr viel helfen. Du lernst Yogastellungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit. Atemübungen zur Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels. Hintergrundinformationen zur Aufbau und Funktion von Gelenken, Ernährung; uvm. Für Betroffene und als Präventionsmaßnahme. SL: Ruzan Davtvan.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 5.-7.6. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 5.-7.6. 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 Theorie zu Yoga, Lauf- und Trainingslehre. Idyllische Laufstrecken im Teutoburger Wald, von sanft bis fordernd. Voraussetzung: Normale bis gute körperliche Fitness. SL: Mahindra König.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 5.-7.6. Yoga und Meditation AufbauSeminar

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe Seite 5. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## NEU 5.-7./9.6. Yoga und Meditation Einführung/Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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

5.-7.6. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

5.-9.6.: MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 108 €.

## 5.-7.6. 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 Eins, das alles umfasst und integriert. Du verbindest dich ganz bewusst mit der Natur, mit Techniken aus der Achtsamkeitspraxis, dem Yoga und der Naturerlebnispädagogik. Bitte wettergeeignete Kleidung und eine Wasserflasche mitbringen. SL: Anjali Gundert, Maren Weber.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 5.-7.6. 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. Wenn du ein T-Shirt mitbringst, können wir es verschönern, indem wir es bemalen oder etwas aufnähen. Mit Yoga, Bewegungsspielen, Klang- und Fantasiereisen. SL: Vaishnava Keidel, Marcel Scherreiks.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 5.-7.6. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, 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. SL: Premajyoti Schumann.

MZ 181 €; DZ 214 €; EZ 250 €; S/Z/Womo 154 €.

## 7.-9.6. Yoga und Viszerale Osteopathie

Du lernst die Zusammenhänge der Organe und Gewebe im Körper aus dem Verständnis der viszerale 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 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## NEU 7.-12.6. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Beschreibung siehe Seite 6.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 7.-12.6. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder 3-6/ 7-12 Jahre

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Yoga im Freien macht besonders viel Spaß. Mit Becherlupen erkunden wir Insekten, lernen die Bäume des Waldes kennen und erfahren, welche Tiere Holz als Lebensgrundlage haben. Aus Gräsern und Blumen legen wir Naturmandalas. SL: Vaishnava Keidel, Marcel Scherreiks.

MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 7.-12.6. 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 Seite 7.

SL: Baba Ram das Riccardo Monti.



## 7.-12.6. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus).

SL: Karina Penner.

MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.

## 7.-14.6. Achtsamkeitspraxis Lehrer Ausbildung

Lerne deine eigene Achtsamkeit zu schulen und auszubauen und Kurse in Achtsamkeitspraxis anzuleiten. SL: Shankara Girgsdies.

MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 7.-12./14.6. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.

SL: Premajyoti Schumann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## NEU 7.-14.6. Vegane 5-Elemente-Koch Ausbildung

In Theorie und Praxis lernst du Kochtechniken und Prinzipien der veganen 5-Elemente-Ernährung kennen und anwenden. SL: Astrid Waligura.

MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 7.-14.6. 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.

MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.



## 9.-14.6. Yoga und Viszerale Osteopathie – Aufbaukurs mit Vertiefung

Besondere Schwerpunkte des Kurses: funktionelle Beweglichkeit der Organe Leber, Galle, Nieren, Blase und Herz aus dem Verständnis der Viszerale Osteopathie; mögliches Auflösen der Muster und Transformation mithilfe Organ bezogener Wahrnehmung, die Verbindung zum Nervensystem und Potenzial orientierte Visualisierungen in den Asanas. Teilnahmevoraussetzung: vorheriger Besuch von „Yoga und Viszerale Osteopathie“.

SL: Anjana Mayr.

MZ 411 €; DZ 494 €; EZ 580 €; S/Z/Womo 344 €.



## 10.-14.6. 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 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z/Womo 280 €.



## NEU 10.-14.6. Spieltherapie – 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 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z/Womo 280 €.



## NEU 10.-14.6. Zeit für mich – Ein Wochenende für Bewusstheit

Diese „Tage für Bewusstheit“ sind eine Einladung, in einem inspirierenden Wohlfühlumfeld eine kleine Auszeit zu nehmen. Mit leichten Wahrnehmungsübungen für bewusstes Sein, Körper, Atmung und Geist baust du neue Energie und Zuversicht auf. So kannst du gestärkt und entspannt in deinen Alltag zurückkehren.

SL: Gerrit Kirstein.

MZ 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z/Womo 280 €.

## NEU 10.-14.6. Zwischen Himmel und Erde – Aerial meets Yin Yoga

Erlebe Tage zwischen Himmel und Erde. Lass dich im Aerial Yoga auf den spielerischen Umgang mit der Schwerkraft ein und verbinde dich bei Yin Yoga Stunden entspannt und tief mit der Erde. So gehst du gestärkt und gleichzeitig entspannt nach Hause. SL: Adidivya Andre, Nilakantha Gieseke.

MZ 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z/Womo 280 €.

## 11.-14.6. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.



## NEU 12.-14.6. Ayurveda für die Seele

Lasse deine Seele baumeln, genieße tiefe Entspannung in einem Ayurveda-Massageworkshop und erlerne die Basis der ayurvedischen Massage. Konstitutionsanalyse und Ernährungstipps gemäß deiner Konstitution helfen dir, im Alltag das Erlernte weiterzuführen. Wunderschöne Natur, köstliches bio-veganes Essen und tägliche Yogastunden lassen dich Energie auftanken. SL: Durga Devi.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 12.-14.6. Klang Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Grundlagen der Schwingungslehre und verschiedene Klangmedien kennen und ihre ganzheitliche Wirkung im Yoga.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 12.-14.6. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 12.-14.6. Ayurveda Heil-Mal-Workshop

Malen nach den Prinzipien von Ayurveda. Erschaffe kraftvolle und heilsame Bilder, erfahre die Wirkung der Farben aus Ayurveda Sicht. Schenke dir neue Kraft, Erkenntnisse und Wohlbefinden und trage zum Harmonisieren deiner Doshas bei. Einführung in die verschiedenen Techniken. Keine Malkenntnisse notwendig.

SL: Monika Jyoti Krabac.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 12.-14.6. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 12.-14.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe Seite 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern.

SL: Mahesh Held, Shaktipriya Vogt, Adinath Zöller.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 12.-14.6. 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 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 12.-14.6. Mittellinie und Standpunkt

Was ist die Mittellinie deines Körpers? Wie fest ist dein Standpunkt? Wie kannst du beides in den Asanas erfahrbar machen und für deinen Alltag nutzen? Bekomme in vertrauten Asanas einen neuen Blick auf die Wirbelsäule, auf Kopf und Gesicht, Bauch und Beine. Voraussetzung: Bereitschaft zu Partnerübungen, sich berühren lassen am Kopf. SL: Jana Vani Devi Janzen.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 12.-14.6. Sieben bunte Zauberkugeln: Chakras und ihre Bedeutung für uns. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

SL: Vaishnava Keidel.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



## NEU 12.-14.6. Spirituelles Life Management

Ziele setzen. Ziele verwirklichen. In deinem Leben stehst du täglich vor Entscheidungen und Herausforderungen. Lerne einen Ansatz mit Übungen aus dem Raja Yoga kennen und erfahre, wie du diese in deine tägliche Hatha Yoga Praxis, Pranayama und Meditation integrierst und damit dein Leben besser meistern kannst. SL: Patrick Dülks.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 12.-14.6. 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/Meditation nötig. SL: Marc Gerson.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 12.-14.6. Yoga und Gewaltfreie Kommunikation

Im Yoga ist die Achtsamkeit und das Nicht-Verletzen (ahimsa) 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 12.-14.6. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.



## 12.-14.6. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: Pranavi Deventer.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## NEU 14.-19.6. Achtsamkeit spielerisch üben und erforschen

Auf mühelose, lebendige Art und Weise wirst du Achtsamkeit praktizieren. Durch spielerische Wahrnehmungsübungen aus Schauspiel und Tanz weckst du deine Sinne und kannst mit Leichtigkeit ins Hier und Jetzt eintauchen. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich. SL: Caroline de Jong.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 14.-19.6. Gesichtsmassage Ausbildung

Praxisorientierte Ausbildung – massiere Reflexpunkte, lockere Muskeln und erlebe tiefe Entspannung bei dir und deinen Klienten.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 14.-19.6. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 14.-19.6. Naturklang Woche

Bist du bereit für ein Klangabenteuer in der Natur? Über die Klänge in der Natur kann sich dir eine höhere Dimension erschließen. Mit Meditationen in Zauberwäldern, an Bächen und heiligen Kultplätzen. Und Wanderung an den Externsteinen, vorbei an magischen Orten, denen du dich in Stille annäherst und ihnen lauschst. Du entwickelst Urvertrauen und tiefe Hingabe zu Erde und Himmel. SL: Narayani Kreuch.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 14.-19.6. Themenwoche: Mysterium Externsteine

Spannende Vorträge, Tagesausflüge, Yogastunden, u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. SL: Sharima Steffens, Elisabeth Steinbeck-Block.

## 14.-19.6. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 14.-19./21.6. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 14.-26.6. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten.

SL: Christian Bliedtner.

MZ 1074 €; DZ 1273 €; EZ 1481 €; S/Z/Womo 915 €.

## 14.6.-12.7. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 12.

SL: Anjali Gundert, Rama Schwab, Nora Handke, Nirmala Erös, Adinath Zöllner.

MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.



## 14.6.-9.8. 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: Nada Gambiroza-Schipper.

MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.

## 16.6. Mantra-Konzert mit The Love Keys

21:10 - 22:00 Uhr,



## 19.-21.6. Afrikanisches Trommeln – Energie pur!

Bringe mehr Energie in dein Leben! Trommeln ist mitreißend- pure Lebensfreude und Leidenschaftlichkeit.

Einsteiger lernen einfache Rhythmen, fortgeschrittene Trommler können komplexere Rhythmen und Solo-Phrasen lernen. Und wir werden vor allen Dingen Spaß beim gemeinsamen Grooven haben. Trommeln können kostenlos ausgeliehen werden. Ausleihwunsch bitte bei Anmeldung angeben! SL: Gerd Radecke.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 19.-21.6. Aku Yoga – Yoga mit Akupressur Punkten

Akupressur Punkte sind Tore zu deinem Inneren. Du lernst, welche Wirkung sie haben, wie du sie findest und selbst behandelst. Schicht für Schicht können sich körperliche, energetische, emotionale und geistige Verspannungen lösen, während du die Punkte in Asanas, beim Pranayama und in der Meditation hältst. SL: Saradevi Heyer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 19.-21.6. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 19.-21.6. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 19.-21.6. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 19.-21.6. Asana Exakt – „Flight Club“ Handstand erlernen

Erlerne auf spielerische Weise und mit Hilfe therapeutischer Maßnahmen und Ausrichtungen den Handstand – Vrikshasana – zu meistern. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 19.-21./23.6. Ayurveda Einführung/Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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: Alina Lorova. 19.-21.6.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €. Spezial: 19.-23.6.:

MZ 230 €; DZ 282 €; EZ 334 €; S/Z/Womo 191 €.

## NEU 19.-21.6. Der radikale Mittelweg

Workshop für Weltverbesserer, Denker und solche, die gerne welche sein wollen. Reflektion über die geistige Entwicklung der westlichen Welt. Inspiriert durch E.F. Schumacher „Die Aufgabe unserer Generation ist ohne Zweifel der einer metaphysischen Umstrukturierung“. SL: Sadbhujia Dasa.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 19.-21.6. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 19.-21.6. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 19.-21.6. Flow for Balance

Du praktizierst 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. SL: Archaná Müller. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 19.-21.6. Indianer in Bad Meinberg – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährtesuchen und am Lagerfeuer. SL: Marcel Scherreiks. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 19.-21.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe Seite 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern. SL: Shaktipriya Vogt, Corinna Grote, Ishwara Alisaukas. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 19.-21.6. Kausal Massage

Manche Menschen wohnen in ihren Körpern wie in bewegungseinschränkenden Schmerzgefängnissen. Lerne wie du mit einfachen Selbst-Massage-Techniken alle Bereiche des Körpers 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 19.-21.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe Seite. 9. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbroschüre anfordern. SL: Mahindra König, Narendra Hübner, Radharani Birkner. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 19.-21.6. Reinkarnation und Karma – Reise durch die Zeit

Entdecke deine Bestimmung in diesem Leben durch eine Reise in die eigene Vergangenheit. Wir werden in deine vergangenen Leben eintauchen und dabei dein Karma herausfinden. Ebenso wird das Erinnernte in Bezug zum heutigen Leben gebracht und durch Bewussterdung kann so Transformation geschehen. SL: Jürgen König. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 19.-21.6. 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: Mahashakti Rodriguez. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 19.-21.6. Yoga der drei Energien: Vedanta und Gunas

Sattva, Rajas und Tamas sind die drei Energien, aus denen die Welt besteht. Die Gunas werden auch als „Seile“ übersetzt, weil sie unsere geistigen Instrumente binden und so unsere Erfahrungen beeinflussen. Ein Verständnis über ihre Wirkkraft kann dir helfen, dein Leben von bindenden Wünschen und Ängsten zu befreien. SL: Alexandra Rohlje. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 19.-21.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe Seite 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.





## 21.6. Mantra-Konzert mit Gauri & Guna Nada Das

12:30 - 13:30 Uhr.

## 21.6. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita

18:45 - 19:45 Uhr.



## 21.6. Weltyogatag – Tag der offenen Tür

Buntes Programm mit besonderen Yogastunden, Konzert, Bio-vegetarischem Buffet. U.a. 11.30 Uhr Yogastunde, 13:30 - 14:30 Uhr 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 52 €, DZ 69 €, EZ 86 €, S/Z/Womo 38 €. Nur Übernachtung und Satsang: MZ 27 €, DZ 35 €, EZ 43 €, S/Z/Womo 19 €.

## NEU 21.-24.6. Yoga in Leadership – Mit Weisheit führen

Lerne, Yoga als effektives Leadership-Tool zu nutzen und deine Führungsqualitäten zu verbessern. Wichtige Themen wie Selbstführung, Berufung, spirituelle Pflichten und verantwortungsvolles Handeln werden auf Basis der vedischen Schriften reflektiert und für den Berufsalltag zeitgemäß interpretiert. SL: Uwe Haardt, Ramdas Christoph Harrach. MZ 231 €, DZ 280 €, EZ 333 €, S/Z/Womo 192 €.

## 21.-26.6. 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. MZ 324 €, DZ 409 €, EZ 496 €, S/Z/Womo 259 €.

## 21.-26.6. 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. Beobachte wie du die Welt durch deine Sinne erleben kannst. Kindgerechte Meditationen und Entspannung lassen dich die Stille und die Natur noch tiefer erleben.

SL: Marcel Scherreiks.

MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



## 21.-26.6. 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 Yogapraktiken wie Schweigen, Tratak usw. Ergänzend kannst du auch am Nordic Walking teilnehmen, Schwimmen gehen im Haus eigenen Bad oder kostenpflichtig im nahe gelegenen Thermalbad. SL: Mahesh Held. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €, S/Z/Womo 319 €.

## 21.-26.6. Schamanische Natur-Rituale Ausbildung

Du lernst u.a. in der Natur Heilrituale durchzuführen, mit Bäumen, und Kräutern zu sprechen, Waldgeister wahrzunehmen, Kontakt zu den Himmelsrichtungen aufzunehmen und ihre Energien zu nutzen. SL: Satyadevi Bretz. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €, S/Z/Womo 417 €.



## NEU 21.-26.6. Tanz dich in die Meditation

Tanz dich frei und in die Meditation mit Elementen aus zeitgenössischem Tanz, der Contact Improvisation und argentinischem Tango als Improvisationstanz. Tritt mit dir selbst, deinem Tanzpartner und der Gruppe in Kontakt, lasse los und finde deinen Rhythmus. Mit Themenyogastunden, Reflexion, Austausch. SL: Pranavi Deventer. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €, S/Z/Womo 319 €.



## 21.-26.6. 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 s. Seite 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Veda Chaitanya.



## 21.-26.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 21.-26.6. Yoga Partnerschafsbildung

Egal ob du in einer Partnerschaft bist, dir eine wünschst oder andere Menschen auf diesem Weg begleiten möchtest – hier bekommst du Werkzeuge für mehr Sinnhaftigkeit in Partnerschaften.

SL: Radharani Priya Wloka.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €, S/Z/Womo 417 €.



## 21.-28.6. Panchakarma Gruppenkur mit Dr. Devendra Mishra

Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden. Englisch mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 638 €; DZ 749 €; EZ 860 €, S/Z/Womo 552 €.

## 23.6. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita

Herzöffnung pur. 21:10 - 22:00 Uhr.

## 25.6. Mantra-Konzert mit Hagit Noam

12:30 - 13:30 Uhr.



## 26.-28.6. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €, S/Z/Womo 153 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



## 26.-28.6. Asanas exakt mit therapeutischen Betonungen

Das Seminar verbindet den spirituellen Hintergrund des Yoga nach Swami Sivananda mit Yogatherapie und Sportwissenschaft. Du lernst Asanas physiologisch korrekt und deinem Körper entsprechend durchzuführen und auf Schwach- oder Schmerzpunkte einzugehen. In Praxis eingebundene Theorie. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 26.-28.6. 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 dt. Übersetzung. SL: Veda Chaitanya .

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 26.-28.6. 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 heimliche vegane Küche, zu Tagen erfüllt vom Duft sinnlicher Kräuter und der Zubereitung von Antipasti bis Dessert.

SL: Vilasini Valentina Greco.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 26.-28.6. Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Einstiegs-/Orientierungsseminar. Hier bekommst du alle nötigen Informationen, um Yoga aktiv in Unternehmen anzubieten. SL: Claudia Bauer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 26.-28.6. Chakra – Tantra – Kundalini

Die Verbindung von Methoden aus yogischen und buddhistischen Traditionen mit Elementen aus der Heilarbeit, hilft dir, 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 26.-28.6. 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 191 €; DZ 225 €; EZ 258 €; S/Z/Womo 165 €.



## 26.-28.6. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 26.-28.6. Feldenkrais und Yoga

Mit dieser sanfter 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 26.-28.6. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 26.-28.6. Heilige Geometrie

Erfahre, wie du gezielt die heilige Geometrie für dich nutzen kannst, um ihre heilende Wirkung zu erfahren. Alles in und an uns beruht auf dem Goldenen Schnitt: Von unserer Knochenstruktur, unseren Gehirnwellen bis zu unserer DNA. Lerne die Kunst der Mustererkennung wie in der Blume des Lebens, in den Yantras, der Merkaba und im Metatron Würfel. Mit einer Schamanischen Reise. SL: Nada Gambiroza-Schipper.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 26.-28.6. 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: Anne-Karen Fischer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 26.-28.6. Herzöffnung leicht gemacht

Nimm dir Zeit, in deine Herzenergie einzutauchen! Spüre wie du dich für die Liebe öffnest. Meist fällt uns das Empfangen von Liebe und Gnade schwer. Lass uns zusammen die Mauern und Schutzwälle einreißen, durch Meditationen, gemeinsames chanten und heilsame Energiearbeit unsere Liebe fließen lassen! SL: Narayani Kreuch.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 26.-28.6. 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. Mit einer ausgleichenden Chakra Harmonisierung und einer Klangreise kannst du entspannt in deiner Mitte ruhen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 26.-28.6. 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. Auch als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert. SL: Bhajan Noam.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 26.-28.6. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## NEU 26.-28.6. Pranayama Sutra

Bekomme einen Leitfaden für deine Pranayama Praxis. Systematisch ausgeführt, werden Atemtechniken zu Werkzeugen. Bewusst dosiert, kannst du sie zur Lösung von inneren Blockaden und Integration von unbewussten Geistesinhalten nutzen und das Erleben der energetischen Ebenen herbeiführen. SL: Erkan Batmaz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 26.-28.6. Sandmandala gestalten und Yoga für Kinder von 3-6 / 7-12 Jahren

SL: Anna Lieske, Bettina Schröder.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## NEU 26.-28.6. Vinyasa Chakra Flow

Das Energiesystem des Menschen ist wichtig für seine Gesundheit. Mit speziell auf die Chakras abgestimmten Vinyasa Sequenzen bewegst du dich den Chakra Baum hinauf, um dich gut geerdet mit dem höchsten Bewusstsein zu verbinden, dabei dein Herz zu öffnen und frei durchs Leben zu fließen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 26.-28.6. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 28.6.-3.7. 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 Lieder aus der Welt. SL: Hagit Noam.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 28.6.-3.7. Kriya Yoga Intensiv

Einführung ins Kriya Yoga – Meditationspraxis eines höheren Zeitalters. Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga. Swami Bodhichitananda unterrichtet 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. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Längere Meditationspraxis und Pranayama Kenntnisse nötig. Englisch mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 408 €; DZ 492 €; EZ 578 €; S/Z/Womo 342 €.



### 28.6.-3.7. Mantra, Bhajan und Kirtan mit Veda Chaitanya

Was ist der Unterschied zwischen Mantras, Stotras, Shlokas, Bhajans, Kirtans? Unter anderem: Vieles über die Geschichte der Mantras, sprachliche Aspekte und Klang. Mit klassisch-indischen Audio- und Videos. Lerne, die Mantras wie in Indien zu chanten, u.a. Gayatri Mantra, Shanti Mantras, Medha Suktam. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Veda Chaitanya .

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



### 28.6.-3.7. Silent River 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: Lena Braun.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



### NEU 28.6.-3.7. Themenwoche: Yoga und Radfahren

Achtsames Radfahren und Yoga haben viele Gemeinsamkeiten. Intensives Erleben der Natur und deines Körpers mit vielfältigen energetischen Schwingungen. Du kannst dein Fahrrad mitbringen oder vor Ort gegen Gebühr ausleihen. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. SL: Ulrich Ruschemeier.

### 28.6.-3.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

### 28.6.-3.7. 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: Marcel Scherreiks, Anna Lieske, Oliver Tretbar, Bettina Schröder, Natalia Tretbar.

MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

### 28.6.-3.7. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

### 28.6.-3.7. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Std. täglich aktiv Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei Arbeiten im Haus). SL: Karina Penner.

MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.

### 28.6.-5.7. Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs

Kompakte Grundausbildung in ayurvedischer Medizin, unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arzttes. Theorie und praktische Anwendungen.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 720 €; DZ 837 €; EZ 958 €; S/Z/Womo 627 €.

### 28.6.-8.7. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung

Lerne die Klang-Behandlungen des Körpers, der Chakras und der Aura sowie ein gezieltes Unterstützen von Asanas. SL: Bhajan Noam.

MZ 905 €; DZ 1072 €; EZ 1244 €; S/Z/Womo 773 €.

### 28.6.-12.7. Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung

Für alle, die mit Kindern Yoga üben wollen. 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 1242 €; DZ 1475 €; EZ 1717 €; S/Z/Womo 1057 €.

### 3.7. 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. 64 €.



### 3.-5.7. Ayurveda Handmassage

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: Anna Perzinger.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 3.-5.7. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 3.-5.7. Die Kunst Entscheidungen zu treffen und die „Psychologie der Wahl“

Wie treffe ich (richtige) Entscheidungen inmitten einer sich 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 3.-5.7. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 3.-5.7. Ganesha und seine Freunde – für Kinder 3-6/7-12 Jahre – Geschichten und Yoga rund um die Götter

Geschichten lauschen und Geschichten erzählen, 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: Marcel Scherreiks, Anna Lieske, Oliver Tretbar, Bettina Schröder, Natalia Tretbar.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



### 3.-5.7. Gheranda Samhita

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 meditativer. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Veda Chaitanya .

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 3.-5.7. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### NEU 3.-5.7. Inneres Gleichgewicht – Standhaltungen und Armbalancen

Tipps und Tricks zur Praxis von fortgeschrittenen Armbalancen und Standhaltungen. Erfahre, wie du Handstand, Skorpion, Pfau, Tänzer, Variationen der Krähe und Vasishthasana ganz einfach selbstständig aufbaust. Sei überrascht, was möglich ist! Ergänzt durch Heldenstellungen und Gleichgewichtsübungen im Stand. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Sina Divya Jyoti Wadispointner.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



### NEU 3.-5.7. Krise als Chance – Körpersymptome deuten

Wahrnehmen – Erkennen – Annehmen. Was möchte dein Körper oder deine Seele dir mitteilen? Symptome können unangenehm und lästig sein. Doch es ist wichtig, dass du ihre Bedeutung erkennst, statt sie zu unterdrücken. Lerne durch Achtsamkeit, dich wahr- und anzunehmen wie du bist.

SL: Shanti Shakti Aehlig.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### NEU 3.-5.7. Kriya Yoga Vertiefung

Vertiefung und Unterstützung des Kriya Yoga Intensiv und der ersten Kriya Yoga Einweihung nach Yogananda.

Aufbauende Praktiken Level 2. Voraussetzung: Vorheriger Besuch des Kriya Yoga Intensiv oder mind. 1 Jahr Praxis der vorbereitenden Techniken Om und Hamsa nach Lahiri Mahasaya. Möglichkeit zur Einweihung in den 1. und 2. Kriya Yoga. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 191 €; DZ 225 €; EZ 258 €; S/Z/Womo 165 €.



### NEU 3.-5.7. Transformation und Heilung negativer Gedanken

Negative Gedanken können Körper und Seele dauerhaft sehr real im Jetzt belasten. Die Transformation negativer Gedanken kannst du mit deiner eigenen Kraft in Bewegung bringen. Selbstermächtigung; ein Weg zum inneren Frieden. Klärende Meditationen, eingebettet im Herzschlag der Schamanentrommel. SL: Siddhi Bausch.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### NEU 3.-5.7. Von Nasenammern und Mundschaufern

Erlerne spielerische Techniken zur Atemschulung und -wahrnehmung. Der Kurs beinhaltet „Atemspiele“ mit und ohne Hilfsmittel und ist geeignet für Einzel- und Gruppenarbeit mit Kindern. Nahezu 100% praktisch orientiert und das Gegenteil eines bierernsten Therapeutenkurses. Bitte mitbringen: Kleines Kuscheltier. Auch als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet. SL: Kathrin Hauxwell.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 3.-5.7. 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 Asana 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### NEU 3.-5.7. Yoga bei Kinderwunsch

Lerne Körper- und Atemübungen, Visualisierungen und Meditationen zur Unterstützung bei der Erfüllung des Kinderwunsches. Ergänzend: Bewusste Ernährung, Naturheilmittel, sanfte Massagen. Für Paare, Einzelpersonen, erfahrene Yogis und Anfänger und alle, die ihr Wissen zum Thema erweitern möchten. SL: Susan Holze-Apell.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 3.-5.7. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 3.-5.7. Yoga meets Vipassana

Buddhistische Einsichtsmeditation: Harmonischer Yogapraxis, fließend im Übergang mit Vipassana. „Buddhas Technik“ und Yoga – denn beides ergänzt sich optimal – in Atem-, Achtsamkeitspraxis und Herzensarbeit. Einheiten an Theorie, meditative Hatha Yogastunden sowie angeleitete Meditationen. Die Theorie stützt dabei ein umfassendes Handout. SL: Arjuna Wingen.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 3.-5.7. 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: Michael Büchel.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 3.-5.7. 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), Tiefenentspannung und geistige Praktiken für mehr Zufriedenheit und Gelassenheit. SL: Ruzan Davtyan.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 3.-5.7. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.



### 3.-8.7. Erneue dein Leben

Höre auf, dich als Opfer der Umstände zu fühlen und nimm' dein Leben aktiv in die Hand. Lerne, wie du deine Schöpferkraft bewusst und gezielt einsetzen kannst.

Entdecke und lebe deine ureigene Bestimmung. Dann wird dein Leben leicht, spielerisch und voller Freude sein. Wir behandeln die Gesetze der Anziehung, des Schicksals und des Karma. Englisch mit dt. Übersetzung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Chitra Sukhu.

MZ 411 €; DZ 494 €; EZ 580 €; S/Z/Womo 344 €.

### 3.-10.7. 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 Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbroschüre anfordern.

MZ 469 €; DZ 586 €; EZ 707 €; S/Z/Womo 376 €.

## 5.7. Guru Purnima

Der Vollmondtag des Gurus. 18:00 - 22:00 Uhr.  
SL: Sukadev Bretz.

## 5.7. Om Namō Bhagavate Sivanandaya-Singen

12 Stunden Singen des Mantras Om Namō Bhagavate Sivanandaya. Swami Sivanandas Gegenwart – und damit die aller Meister/innen – wird stark erfahrbar. Ihr wechselt euch nach mehreren Stunden beim Singen ab. Beginn 8:00 Uhr, Ende 20:00 Uhr. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.



## 5.-9.7. Kundalini, Tantra & Yantra

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 334 €; DZ 407 €; EZ 479 €; S/Z/Womo 279 €.

## 5.-10.7. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 5.-10.7. Bhakti: Die Welt der Herzensklänge

Entdecke 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. Komm in dein Herz wo Öffnung und Heilung stattfindet. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen. SL: Gauri Daniela Reich.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 5.-10.7. Die Magie der Berührung im Ayurveda

Bist du dir der Kraft der Berührung bewusst? U.a.: Verschiedene Konzepte der Berührung und ihrer Funktionen. Wie reagieren unser Körper und Geist auf Berührung? Wie massiere ich? Mache ich es richtig? Welche Öle sollte ich benutzen? Marmapunkte. Berührung im Alltag, für Diagnose, als therapeutisches Mittel, welche Materialien. Vorkenntnisse in Ayurveda und Massage hilfreich. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Veda Chaitanya.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 5.-10.7. Yin Yoga Intensiv Retreat für Yin Yogalehrer mit Shakti und Maheshwara

Für bei Yoga Vidya ausgebildete Yin Yogalehrer/innen. Auftanken in der Yin Yoga Vidya Community, gemeinsam auf der Matte liegen, austauschen mit anderen Yin Yogalehrern, frische Inspiration für deinen Yin Yoga Unterricht. ➔

Tägliche Yin Yogastunde, Yin Yoga Neues aus der Faszienforschung, Asana-Analysen und Yin Assists. Retreat zusammen mit der Yin Yogalehrer Ausbildung. SL: Shakti und Maheshwara Lehner  
MZ 386€; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 5.-10.7. Edelstein Massage Ausbildung

Anwendungen und Wirkungen von Edelsteinen in Massagen; Massagetechniken, Akupressur, Chakra Massage, Edelsteinkunde uvm.  
SL: Eric Vis Dieperink.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## NEU 5.-10.7. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Beschreibung siehe S. 6.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 5.-10.7. Rücken yoga-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. Die Tage helfen dir, dich leichter und kraftvoller zu fühlen. SL: Mona Henss.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 5.-10.7. Sommer im Märchenwald – Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Sommer, Sonne, Wind und ... Yoga Vidya. Am Lagerfeuer sitzen, Stockbrot backen, im Zelt schlafen, Yoga machen, Schwimmen, Essen unter freiem Himmel, Spielen im Wald, Basteln, Singen, Klettern, Fußball spielen, Toben, Quatsch machen, nachts wandern, neue Freunde kennen lernen.  
SL: Bettina Schröder, Marcel Scherreihs.  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 5.-10.7. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 5.-10.7. Waldbaden – Shinrin Yoku Achtsamkeitswoche

Achtsamkeitswoche zum Entschleunigen und Selbstreflektion. „Waldatmosphäre einatmen“ - Die heilende Kraft der Natur wahrnehmen. Spüre dich. Achtsamkeitsübungen, heilende Klänge und Phantasieren. LandArt - absichtslos erschaffen, MindArt Poesie - entdecke den Poet in dir. Was hält der Wald für dich bereit? Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen.  
SL: Siddhi Bausch.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 5.-10.7. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 5.-10.7. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



## 5.-10.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 5.-12.7. Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche

Du lernst, Hormonyoga-Übungsreihen und gezielte Übungen zu unterrichten, entsprechende Kurse und Workshops aufzubauen und zu strukturieren. SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 5.7.-2.8. Yogalehrer Ausbildung English

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Die Ausbildung ist auf Englisch ohne dt. Übersetzung.  
SL: Mohini Christine Wieme, Harilalji.  
MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.

## 7.7. Mantra-Konzert mit The Love Keys

21:10 - 22:00 Uhr.



## 10.-12.7. 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. Becker.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 10.-12.7. Asana Intensiv-Ausrichtungsprinzipien

Universelle Ausrichtungsprinzipien – eine therapeutisch wirksame Methode, integriert in den Yoga Vidya Stil. Hilft, fortgeschrittene Asanas leichter zu halten und dein volles Potential auszuschöpfen. Gleichzeitige Wirkung und Hilfe auch für dein Inneres, dem Leben in Freude, Kraft und Anmut zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
SL: Sina Divya Jyoti Wadispointner.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 10.-12.7. Autogenes Training Aufbaukurs – Mittel- und Oberstufe

Arbeite tiefer an persönlichen Fragestellungen. Du lernst: Mit deinen Teilnehmern individuelle Formeln zu verschiedenen Bereichen erarbeiten. Formelhafte Vorsatzbildungen u.a. zu Organfunktion, Charakterbildung, Grundgefühlen, Verhaltensweisen (z.B. Rauchen) und Ängsten. Teilnahmevoraussetzung: AT-Kursleiter Ausbildung oder vergleichbare Kenntnis der AT-Grundstufe. Auch als Weiterbildung für Kursleiter geeignet.  
SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.7. Ayurveda im täglichen Leben

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 deine Dosha und tägliche einfache Übungen, die deine Energie verstärken. Englisch mit dt. Übersetzung.  
SL: Chitra Sukhu.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 10.-12.7. Die Biologie der Angst – nach Gerald Hüther

Was haben Ur-Ängste mit unserem Seelenleben zu tun? Wieder und wieder schauen wir in unserem Leben auf Stress-Reaktions-Prozesse, verlassen Geliebte und Liebende, uns Selbst. Eine Versöhnung mit alten Vorstellungen von der Seele, ein Weg durch Tiefenpsychologie, Yoga, Ayurveda und eigene Beobachtung. SL: Kati Tripura Voß.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 10.-12.7. Die Kathopanishad – Über den Sinn des Lebens und das Geheimnis des Todes

Die Kathopanishad enthält den Dialog von Naciketas mit Yama, dem Gott des Todes, wo es um den höchsten Sinn des Lebens und die Überwindung der Sterblichkeit geht. Die Upanishade erklärt einige Grundprinzipien des spirituellen Wegs. Du bekommst einen Zugang zu der archaisch-mystischen Sprache, die jenseits des Intellekts eine tiefe Resonanz auslösen und ein tiefes intuitives Wissen in dir berühren kann. Grundkenntnisse in Yoga/Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Veda Chaitanya.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.7. 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 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## 10.-12.7. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.7. Gähn 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.7. 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 dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 191 €; DZ 225 €; EZ 258 €; S/Z/Womo 165 €.



## NEU 10.-12.7. Hands On: Yogalehrer Weiterbildung

Erlange Sicherheit und Klarheit in der aktiven Korrektur und Hilfestellung in den Asanas, Vinyasas sowie Hands On und Assists. Die benötigten Kunstgriffe werden erarbeitet und vertieft. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Uli Schuchart.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.7. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.  
SL: Devadas Mark Janku.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 10.-12.7. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.7. 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: Satyadevi Bretz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.7. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Bettina Schröder, Vaishnava Keidel.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 10.-12.7. 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 Jwing.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Erkan Batmaz.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## NEU 10.-12.7. Yoga und meditatives Fotografieren

Tauche in die Stille der Natur ein – auf meditativen Wanderungen im Silberbachtal und an den Externsteinen. Mit kleinem Lehrgang in Landschafts- und Naturfotografie und Asana Praxis draußen. Gemeinsames Bestaunen der Bilder. Bitte mitbringen: Kamera/Handykamera, wandertaugliche Schuhe und wetterfeste Kleidung. SL: Lisa Knickel, Anna Perzinger.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 10.-12.7. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Shaktipriya Vogt.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 10.-19.7. 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 708 €; DZ 860 €; EZ 1014 €; S/Z/Womo 589 €.



## 10.-19.7. 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, Mohini Christine Wieme.  
MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; S/Z/Womo 594 €.

## 11.7. Kirtansingen mit Keval

18:45 - 19:45 Uhr.



## 12.-15.7. 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 254 €; DZ 304 €; EZ 355 €; S/Z/Womo 213 €.

## NEU 12.-17.7. Angstfrei in Beruf und Lebensalltag

Hast du Blockaden in bestimmten beruflichen Situationen? Gibt es Stress in deinem Lebensalltag? Bestimmen belastende Erinnerungen und Muster deine Lebensqualität? Durch gezielte Anwendung von Logosynthese, Yogatherapie und Coaching Methoden erhältst du konkrete Antworten und Lösungen für diese Fragen.  
SL: Karsten Blauel, Anja Blauel.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## NEU 12.-17.7. Aroma Öl Massage Ausbildung

Lerne verschiedene Massagetechniken kennen und erfahre, wie du ätherische Öle dabei anwenden kannst.  
SL: Jeannine Hofmeister.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 12.-17.7. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. Intensivseminar. SL: Ananta Duda.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 12.-17.7. 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 Feuer, Wasser, Luft und Erde. Mit Naturmaterialien basteln, Lagerfeuergeschichten, schwimmen, trommeln und Experimenten.  
SL: Vaishnava Keidel.  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 12.-17.7. 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? SL: Savitri Retat.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 12.-17.7. Sanftes Hatha Yoga Retreat

Verbinde sanftes Üben mit deinem natürlichen Atemrhythmus – so kommst du leicht in fortgeschrittene Stellungen. Du entwickelst Konzentration und Achtsamkeit, innere Vorgänge werden dir bewusster, du spürst den Energiefluss. Erfahre deinen intuitiven Zugang zu den Asanas. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Ajaipreet Kaur Lerp.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 12.-17.7. 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.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



## NEU 12.-17.7. Tanze dein inneres Lied

„Der Mensch muss sich als ein Ganzes bewegen“- Moshe Feldenkrais. Höre, lausche deiner inneren Stimme, sie drückt deine Seele aus. Bewege dich im Fluss deines Atems und erforsche die Geheimnisse deiner Stimme. Finde dein inneres Lied durch Singen und Tanzen. SL: Hagit Noam, Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 12.-17.7. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen

In dieser Woche kannst du jeden Tag die tiefe Wirkung indischer Rituale erfahren, mit vedischen Rezitationen. Diese Rituale ermöglichen innere Sammlung, Herzensöffnung und viel Inspiration. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite xx. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Sudarsh Namboothiri.



## NEU 12.-17.7. SUP meets Yoga

Beim SUP und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Yoga ist die Kunst, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Zusätzlich wird ein physischer Reiz aus Spannung und Beweglichkeit gesetzt. 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. Zusatzkosten für Brettverleih. SL: Luca Sumitra Fischer, Stefanie Adams. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 12.-17.7. Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga

Lerne Menschen in fortgeschrittenes Pranayama anzuleiten und durch Kundalinierweckungs-, Energie- und andere Bewusstseinsenerfahrungen zu begleiten. SL: Sukadev Bretz, Radharani Birkner. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 12.-17.7. Vedanta und Vedische Transformations-Meditation

Du lernst die Grundlagen vedischer Schriften, der Upanishaden und Details der Vedanta-Philosophie kennen, kombiniert mit täglicher Praxis vedischer Meditationen. Diese Meditationstechnik ist leicht zugänglich und führt in kurzer Zeit zu einer beachtlichen Veränderung dessen, wie du dein Leben erfährst. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Veda Chaitanya. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 12.-17.7. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 12.-17.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Michaela Rau. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 12.-17.7. Yoga Ferienwoche: Mantras

Für alle, die ihre Yogaferien im Ashram mit viel Mantrasingen 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 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 12.-19.7. 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 697 €; DZ 814 €; EZ 936 €; S/Z/Womo 605 €.

## 12.-22.7. Fußreflexzonen – Massage Ausbildung

Sich selbst und andere behandeln und überraschende Veränderungen erfahren: diese Massagetechnik ist vielfältig einsetzbar. SL: Bhajan Noam. MZ 905 €; DZ 1072 €; EZ 1244 €; S/Z/Womo 773 €.

## 12.7.-9.8. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Maheshwara Mario Illgen, Gauri Daniela Reich, Keval. MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.



## 14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Alles kostenlos. Spende willkommen. 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. Beginn 8:00 Uhr, Ende 20:00 Uhr. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.



## 15.-17.7. Natur-Yoga für inneren und äußeren Frieden

Wir praktizieren so viel möglich draußen, wie die traditionellen Waldyogis: Asanas, Naturmeditation, Selbstreflexion. Das ist der Weg zu wirklichem Frieden für uns selbst, die Menschheit, die Erde und all ihre Wesen. Werke von Pionieren des spirituellen Naturalismus wie Teilhard de Chardin, Thomas Berry, Michael Dowd und der Integralen Bewegung fließen mit ein. Englisch mit dt. Übersetzung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Swami Bodhichitananda. MZ 152 €; DZ 185 €; EZ 220 €; S/Z/Womo 125 €.

## NEU 17.-19.7. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.7. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. Intensivseminar. SL: Kay Hadamietz. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## 17.-19.7. Ayurveda vegan

Baustein zur Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in: fundiertes Basiswissen mit genüsslichen eintauchen in die neue, kreative, rohkostbetonte Ayurvedaküche. 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: Kati Tripura Voß. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.7. Capoeira meets 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: Jana Krützfeldt. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.7. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Viele praktische Tipps und Übungen. Bitte Faszienrolle mitbringen. SL: Brigitta Kraus. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 17.-19.7. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 17.-19.7. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 17.-19.7. ManitouMoves® – Bewegung als kraftvoller Weg

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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.





**17.-19.7. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**17.-19.7. 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 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**17.-19.7. Nadi Shuddhi Sadhana – Reinigung der Energiebahnen**

Mit Atemtechniken, speziellen Asanas, Mudras und Surya Namaskars werden die Nadis, die feinstofflichen Energiebahnen, gereinigt. Du erhältst neue Lebenskraft und Vitalität, Stabilität für den Körper. Klärt die Gedanken und erhöht die Achtsamkeit. Die Praxis basiert auf traditionellen Yogaschriften. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Sudarsh Namboothiri. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**17.-19.7. Naturforscher unterwegs: Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre**

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Yoga im Freien macht besonders viel Spaß. Mit Becherlupen erkunden wir Insekten, lernen die Bäume des Waldes kennen und erfahren, welche Tiere Holz als Lebensgrundlage haben. Aus Gräsern und Blumen legen wir Naturmandalas. SL: Vaishnava Keidel, Marcel Scherreiks. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

**17.-19.7. Öffne dich für Mutter Erde**

Elerne 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 17.-19.7. SUP meets Yoga**

Beim SUP und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Yoga ist die Kunst, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Zusätzlich wird ein physischer Reiz aus Spannung und Beweglichkeit gesetzt. 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. Zusatzkosten für Brettverleih. SL: Luca Sumitra Fischer, Stefanie Adams. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**17.-19.7. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**17.-19.7. 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. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**17.-19.7. Yin Yoga**

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Durch Hilfsmittel kannst du deine optimale Position finden, in der Körper und Geist loslassen und entspannen. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und deine Lebensenergie kann frei fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet. SL: Pranavi Deventer. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**17.-19.7. 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 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

**17.-19.7. Yoga meets Qi Gong**

Vorstellung einer Qi Gong Form aus 12 Einzelübungen, mit Schwerpunkt Nacken, Schulter, Hüfte und Beine. Du führst deine Bewegungen auf dem Yogakissen durch. Der Fokus liegt auf Streckung und Massage. Die Übungen können in jedem Alter durchgeführt werden und dienen der Förderung der Gesundheit. SL: Amyana Finkel. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 17.-19./21.7. Yoga und Meditation Einführung/Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. 17.-19.7.: MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €. Spezial: 17.-21.7.: MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 146 €.

**17.-26.7. 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 340 €; DZ 415 €; EZ 645 €; S/Z/Womo 245 €.



## 17.-26.7. Systemisches Familienstellen Ausbildung

Du lernst die grundlegenden Ordnungsprinzipien und Dynamiken kennen, nach denen ein Familiensystem funktioniert, Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten der systemischen Familienstellung. SL: Anne-Karen Fischer, Dr. Annegrit Kahle. MZ 821 €; DZ 972 €; EZ 1126 €; S/Z/Womo 701 €.

## 19.-24.7. 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 des Prana in dir spüren. Es öffnet sich dir ein intuitiver Zugang zu den Asanas. Täglich 4-6 Std. Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. SL: Johannes Bauer. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 19.-24.7. Asanas intensiv und Vinyasas

Basierend auf der Yoga-Vidya-Grundreihe wollen wir die klassischen Asanas durch besondere Sonnengröße – sogenannte Vinyasas – miteinander verbinden. Atem und Bewegung können in einem ruhigen Rhythmus synchron fließen. Du wirst diesen besonders kraftvollen Stil auf strukturierte Weise kennen lernen und gleichzeitig jede Menge Spaß haben. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe. SL: Ajaipreet Kaur Lerp. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 19.-24.7. 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 Mantrasingen. SL: Sabine Steenbuck. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 19.-24.7. 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 anerzogener geistiger und körperlicher Haltung. Du lernst wieder achtsamer mit dir selbst umzugehen. SL: Hagit Noam. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 19.-24.7. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 19.-24.7. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 19.-24.7. Erwecke den inneren Lehrer

Du lernst, das Leben aus der Makro-Perspektive wahrzunehmen, die Dinge zu sehen und zu fühlen, wie sie wirklich sind. Du erkennst, dass alles perfekt ist, so wie es ist. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## NEU 19.-24.7. Thai Yoga Ferienwoche

In dieser besonderen Ferienwoche besuchst du morgens eine Yoga Stunde deiner Wahl, nachmittags die gemeinsamen Thai Yoga Massage Workshops. So lernst du in entspannter Atmosphäre eine etwa einstündige Thai Yoga Massage Sequenz. Täglich Yoga, Meditationen und Mantra-Singen stimmen dich auf die Massagepraxis ein. SL: Gundi Nowak. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 19.-24.7. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 19.-24.7. Themenwoche: Tanz dich frei

Dance Yoga hilft, den Körper zu formen, ihm Flexibilität zu geben, die Ausdauer zu stärken und durch Emotionen und Bewegungen zu entspannen und wieder in das natürliche Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zurückzukehren. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. SL: Pranavi Deventer, Jana Krützfeldt.

## 19.-24.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe Seite 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 19.-24.7. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Vaishnavi Keidel, Marcel Scherreiks. MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 19.-24.7. 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 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 19.-24.7. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Std. täglich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei Arbeiten im Haus). SL: Karina Penner. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.

## NEU 19.-26.7. Die innere Freiheit die/der zu sein, die/der ich bin: Lernkultur-Coach Weiterbildung

Du entfaltet dein eigenes Potenzial und findest zu einem tieferen Kontakt zu dir und zu dem, was du in der Welt bewirken möchtest. Teil der LernKulturCoach-Fortbildung. Einzel oder gesamt buchbar. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Vishnupriya Silke Weiß, Kathrin Funk. MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.



## 19.-26.7. Shivalaya Stille Retreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Persönliche Beratung möglich. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich. SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar. MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

## 19.-26.7. Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. SL: Sukadev Bretz, Nirmala Erös. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.



## 21.-24.7. 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 dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay. MZ 276 €; DZ 326 €; EZ 378 €; S/Z/Womo 237 €.

## NEU 22.-24.7. Yantra Meditation und Kreation

Gemeinsam legen wir ein Yantra mit Kräuterpulvern und allen geometrischen Details; dazu die entsprechenden Yantra Meditationen. Das Kreieren eines Yantras und das Chanten des zugehörigen Mantras erzeugen eine besondere göttliche Schwingung, die in uns und um uns herum erweckt wird und unser Bewusstsein erhebt. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Sudarsh Namboothiri. MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



**24.-26.7. 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, hat Dr. Nalini die systematischen Techniken des Aradhana Sadhana unmittelbar von diesem großen Meister gelernt und gibt sie weiter. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.  
MZ 191 €; DZ 225 €; EZ 258 €; S/Z/Womo 165 €.



**24.-26.7. 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. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Atman Shanti Hoche.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



**24.-26.7. Chakra Yoga und  
heilende Kristalle**

Tauche ein in den Geist der Kristalle. Edelsteine haben eine harmonische Wirkung auf unser Chakra System. Löse in einer Chakra Yogastunde mit dem Einsatz von Heilkrystallen Blockaden. Lerne die verschiedenen Qualitäten der Kristalle kennen sowie den Einsatz für deine Gesundheit und persönliche Yoga Praxis. SL: Nada Gambiroza-Schipper.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**24.-26.7. Der Yoga-Weg zum Glück**

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. Jeder kann es erfahren. Glück zu erfahren ist dabei keine Glückssache sondern erlernbar. Lerne dieses uralte und bewährte Wissen der Yogis über das Glück. Viele Übungen auch für den Alltag zu Hause. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Pranavi Deventer.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**24.-26.7. Europäische und  
ayurvedische Phytotherapie  
in der Hausapotheke**

Vorstellung europäischer und ayurvedischer Heilkräuter, klassifiziert nach ayurvedischen Richtlinien. Dir wird das grundlegende Konzept der ayurvedischen Pflanzenheilkunde dargelegt, die einzelnen Pflanzen erläutert, die Darreichungsform als auch der pharmazeutische Name genannt. Mit Verkostung verschiedener Heilpflanzen. SL: Kati Tripura Voß.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 24.-26.7. Hatha Yoga  
Prävention für Anfänger**

Beschreibung siehe S. 5.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**24.-26.7. 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. ➔



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)

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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 24.-26.7. Munay – Die Kraft der Liebe**

Die Kraft des Herzens und der Liebe steht an 1. Stelle in der Tradition der Inka. In der Erkenntnis, dass wir mit allem energetisch verbunden und in ständigem Austausch sind, haben die Inka Übungen entwickelt, mit denen Munay – die Kraft der Liebe – in uns erzeugt werden kann. Lerne diese Übungen kennen. SL: Jürgen König.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**24.-26.7. 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! SL: Madhavi Kapretz.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**24.-26.7. 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. SL: Bhajan Noam.  
MZ 231 €; DZ 264 €; EZ 300 €; S/Z/Womo 205 €.



**24.-26.7. RELAX-YOGA**

Erholung pur! Durch achtsames, sanftes Yoga, Tiefenentspannung, wohlthuende 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**NEU 24.-26.7. Shradha –  
das vedische Toten- und Ahnenritual**

Die Wissenschaft hat bestätigt, dass Gene der letzten 3 Generationen weiter in unserem System aktiv sind, unser tägliches Leben und spirituelles Wachstum beeinflussen. Das Gedenken an unsere Ahnen ist daher für unser tägliches und spirituelles Leben wichtig. Du lernst Theorie und Praxis von Shradha, dem Ahnenritual. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Sudarsh Namboothiri.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**24.-26.7. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

**24.-26.7. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**24.-26.7. Yoga für die Gelenke**  
Du arbeitest sanft und nachhaltig an der Belastungsfähigkeit und Beweglichkeit deiner Gelenke. Yoga-Atemübungen zur Aktivierung, Entspannung und Anregung des Stoffwechsels sind für die Gelenke besonders wichtig. Mit praktischen Tipps für den Alltag. Für Betroffene und als Präventionsmaßnahme geeignet. SL: Erkan Batmaz.  
MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



**24.-26.7. 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 Schüller.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**24.-26.7. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung**  
Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen. SL: Kavita Pippon.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**24.-26.7. 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. SL: Vaishnava Keidel.  
MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



**24.-31.7. Spirituelle Hypnose Grundausbildung**  
Moderne Trancetechniken mit Elementen aus der Hypnosetherapie können helfen, Ideen zu finden und Intuition zu stärken. SL: Susanne Siringhaus.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

**24.7.-2.8. 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 821 €; DZ 972 €; EZ 1126 €; S/Z/Womo 701 €.



**26.-31.7. Asana intensiv**  
Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. Intensivseminar. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Saradananda.  
MZ 336 €; DZ 420 €; EZ 507 €; S/Z/Womo 271 €.



**26.-31.7. Bhakti Yoga Praxis Woche**  
Lasse dich von verschiedenen Formen von Bhakti berühren. Sie sind wertvolle Mittel, das Herz zu öffnen, dich das Göttliche direkt erfahren und spüren zu lassen, Körper und Geist zu harmonisieren. Eine Woche voller Inspiration, Licht und Segen. SL: Sarada Drautzburg.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

**26.-31.7. Energietrainer Ausbildung**  
Lerne, Energietraining anzubieten und durchzuführen. SL: Kati Tripura Voß.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

**26.-31.7. Hellseh Ausbildung**  
Hier lernst du Techniken, um deine hellseherischen Fähigkeiten zu entwickeln und parapsychologische Phänomene wahrzunehmen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Mohini Christine Wiume, Chitra Sukhu.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

**26.-31.7. 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 verwegend, listig und schlau - das sind die Eigenschaften einen richtigen Kapitäns und seiner Crew. Die täglichen Yoga-Stunden geben dir richtig Kraft, die Herausforderungen zu meistern. SL: Vaishnava Keidel.  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

**26.-31.7. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



**26.-31.7. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

**26.-31.7. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



**26.-31.7. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

**26.7.-2.8. Yoga Nidra Aufbaukurs – Yogalehrer Weiterbildung**  
Du lernst Yoga Nidra mit detaillierten Erklärungen, so dass du dieses uralte komplexe yogische Entspannungs- und Meditationssystem klarer verstehst. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.  
MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.



**26.-31.7. 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 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

**26.7.-2.8. 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 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

**26.7.-2.8. Kundalini Yoga Einführung**  
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern. SL: Savitri Retat.  
MZ 469 €; DZ 586 €; EZ 707 €; S/Z/Womo 376 €.

**26.7.-2./7.8. Meditationskursleiter Ausbildung**  
Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. SL: Sukadev Bretz, Vani Devi Beldzik.  
26.7.-2.8.: MZ 688 €; DZ 804 €; EZ 925 €; S/Z/Womo 596 €.  
26.7.-7.8.: MZ 1074 €; DZ 1273 €; EZ 1481 €; S/Z/Womo 915 €.

**26.7.-2.8. Yoga Ferienwoche – Bhakti, Homa und Puja**  
Das Singen von Mantras und das Ausführen von Ritualen wie Arati, Homa und Puja ist besonders kraftvoll. Sie helfen, dein Herz zu öffnen. Geschichten aus der hinduistischen Mythologie enthalten große Wahrheiten und sind eine Inspirationsquelle. Eine Woche für dein spirituelles Herz, um Zugang zu bekommen zur inneren Stärke, Frieden und Freude. Gerne Instrumente mitbringen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Sudarsh Namboothiri.  
MZ 469 €; DZ 586 €; EZ 707 €; S/Z/Womo 376 €.

**26.-31.7. Themenwoche: Nada Yoga mit Ram Vakkalanka – Kraft des Klanges**

Ram Vakkalanka, indischer Sanskrit Experte, begnadeter Sitar Spieler und erfahrener Meditationsleiter, zu Gast bei Yoga Vidya. Ram leitet jeden Morgen eine Nada Yoga Meditation mit Sitar an. Täglich kannst du an offenen Workshops über Sanskrit, Mantras, Chakras und Mudras teilnehmen. Mit Kirtan Konzert. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka.



**26.7.-2./9.8. Yoga Summer Camp – Ticket Early Bird – Presale bis 15.4.**

Eine oder zwei Wochen Jugendfreizeit voller Abenteuer, Freiheit, Naturverbundenheit. Zelten, Capoeira, Bogenschießen, Poi spielen, Jonglieren, Trommeln, Didgeridoo, Singen, Tanzen, Feuershow, Bodypainting, Yoga, AcroYoga und und und....

**1 Woche:**

26.7.-2.8. oder 2.-9.8. all inclusive: Early Bird bis 15.4.: 206 €; Normalpreis ab 16.4.: 310,- €

**2 Wochen:**

26.7.-9.8.: all inclusive Early Bird bis 15.4.: 412 €; Normalpreis ab dem 16.4.: 620,- €

Nur im Zelt möglich.

SL: Luca Sumitra Fischer, Michael Samusamu Kreiker, Wiebke Pflugner.



**26.7.-9.8. Ayurveda Massage Ausbildung**

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage.

SL: Galit Zairi.

MZ 1242 €; DZ 1475 €; EZ 1717 €; S/Z/Womo 1057 €.

**26.7.-9.8. Reiki Lehrer Intensiv Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (4. Grad)**

Für alle, die bereits die Ausbildung in den ersten 3 Reiki-Graden haben und nun auch unterrichten bzw. die eigene Praxis vertiefen wollen.

SL: Bhajan Noam.

MZ 1242 €; DZ 1475 €; EZ 1717 €; S/Z/Womo 1057 €.



**26.7.–16.8. 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. SL: Savitri Retat.

MZ 1248 €; DZ 1599 €; EZ 1961 €; S/Z/Womo 971 €.

**28.7. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita**

21:10 – 22:00 Uhr.



**29.7.–2.8. 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 400 €; DZ 466 €; EZ 536 €; S/Z/Womo 348 €.



**31.7.–2.8. 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, Rückenbeugen und Umkehrstellungen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Mahindra König.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**31.7.–2.8. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**31.7.–2.8. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**31.7.–2.8. Klangspiele und Massagen – Yoga für Kinder 3-5 / 6-9 / 10-12 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. SL: Anna Lieske, Marcel Scherreiks, Vaishnav Keidel.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



**31.7.–2.8. Meditieren mit Swami Yatidharmananda**

Lasse dich von Swami Yathidarmanandas 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**NEU 31.7.–2.8. Meisterung der Umkehrhaltungen – Yogalehrer Weiterbildung**

Kopfstand, Skorpion und Handstand zu meistern ist nur eine Frage der Technik. Sinnvolle Vorübungen geben exakte Tipps. SL: Atman Shanti Hoche.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**NEU 31.7.–2.8. Natur Bhakti Wochenende**

Wir werden uns draußen in der Natur über das gemeinsame Singen von Liedern aus unterschiedlichen spirituellen Traditionen mit der Natur verbinden, selbst ein Teil davon werden, zum Instrument des Göttlichen werden. Ein Wochenende zum Abtauchen in Freude, Liebe, Herzöffnung und Weite. Gerne eigenes Instrument mitbringen. SL: Ruzan Davtyan.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 31.7.-2.8. Yin Yoga und Trance

Bewege dich zwischen tiefer Stille und ekstatischer Trance – dabei bleibst du immer Herr deiner Sinne. Erfahre Raum für Intuition, Kreativität und Lust am Leben. Lerne Trance und die Verbindung zum Yin Yoga in Theorie und Praxis kennen (viel mit Augenbinde). Voraussetzung: Psychische Stabilität. SL: Gopi Kretschmer. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 31.7.-2.8. Yoga der Liebe – Naradas Bhakti Sutra aus der Perspektive des Jnana Yoga/Vedanta

Möchtest du dein Leben in Fülle und Freude verbringen und erkennen, dass es nie einen Mangel gab? Enthülle deine wahre Natur, reine Liebe, durch bewährte Techniken des Jnana Yoga/Vedanta. Lasse ausgewählte Verse des Bhakti Sutra von Narada (kommentiert von James Swartz) auf dich wirken. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Sita Devi Hindrichs. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 31.7.-2.8. Yoga Freundschafts-Wochenende

Buche 1 Seminar deiner Wahl und bringe kostenlos einen Freund mit. Gemeinsam raus aus dem Alltag, rein in die indische Ashram-Atmosphäre. Ein Yoga Wochenende zu zweit zum kleinen Preis! Als Yogaeinsteiger wählst du das Yoga und Meditation-Einführungseminar, ansonsten ein anderes Seminar deiner Wahl. Mit der Anmeldung teilst du den Namen deines Freundes/Freundin mit, der/die kostenlos ein Parallelseminar besuchen möchte. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 31.7.-2.8. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab 13 Jahre. MZ 87 €; DZ 104 €; EZ 120 €; S/Z/Womo 65 €.



## 31.7.-2.8. 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: Stefanie Adams. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 31.7.-2.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.



## 31.7.-9.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv H – Gheranda Samhita

Der 7-fache Weg zur Vollkommenheit. Genaue und exakte Beschreibung und Üben von Kriyas, Asanas, Mudras, Bandhas, Pranayama, Pratyahara und Dhyana. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Saradananda. MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; S/Z/Womo 594 €.

## 2.-7.8. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 2.-7.8. Ayurveda Koch Ausbildung

Erlerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis. SL: Kuldeep Kaur Wulsch. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 2.-7.8. 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: Susanne Feisthauer. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



## 2.-7.8. Ferienwoche mit Swami Yatidharmananda

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Yatidharmananda. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 2.-7.8. 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: Anna Lieske, Marcel Scherreiks, Vaishnava Keidel. MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 2.-7.8. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 2.-7.8. 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: Vani Devi Beldzik, Sukadev Bretz. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 2.-7.8. Mathruka Nyasam – Tant- rische Einführung in die Mantra Praxis

Reinige deine pranischen Ebenen. Das wird die Kapazitäten deiner Annamaya, Pranamaya und Manomaya Kosha stärken, Klarheit in die Vijnanamaya Kosha bringen und ganz natürlich zu Ananda führen. Die Technik hilft dir dabei, die Wirkungen der Mantras bestmöglich aufzunehmen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Sudarsh Namboothiri, Sitaram Kube. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 2.-7.8. Yantra – Erwecke deine Selbstheilungskräfte

Ein großartiges Seminar, um Yantras, die heiligen Geometrien heilender Energien, näher kennenzulernen. Du lernst verschiedene Manifestation der kosmischen Energien kennen – wie du dich mit ihnen durch die geometrischen Strukturen und Farben verbinden kannst. Eine kraftvolle heilende Erfahrung. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 2.-7.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 2.-7.8. 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 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 2.-7.8. 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. SL: Patrick Dülks. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 2.-7.8. 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 Eins, das alles umfasst und integriert. Du verbindest dich ganz bewusst mit der Natur, mit Techniken aus der Achtsamkeitspraxis, dem Yoga und der Naturerlebnispädagogik. Bitte wettergeeignete Kleidung und eine Wasserflasche mitbringen. SL: Maren Weber. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 2.-7.8. Yoga Praxis als unterstützende Hilfe bei Depression

Depression ist eine der häufigsten allgemeinen Erkrankungen. Die Behandlung basiert normalerweise auf Antidepressiva und Psychotherapie. Nutze die Gelegenheit, dich von einer erfahrenen Fachfrau auf beiden Gebieten – Psychologie und Yoga/Meditation – beraten und unterstützen zu lassen. Spezielle Übungen, Hilfestellungen und Haltungen, wie du deinen Geist erheben und neue Energie in dein System bringen kannst: u.a. Kunjal Kriya, dynamische Asanas, anregendes Pranayama, Bandhas, Mudras, Meditationstechniken für proaktives Verhalten u.v.m. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 408 €; DZ 492 €; EZ 578 €; S/Z/Womo 342 €.



## 2.-9.8. Yoga Summer Camp – Ticket Early Bird – Presale bis 15.4.

Beschreibung siehe 26.7.-2.8. all inclusive: Early Bird bis 15.4.: 206,- €; Normalpreis ab 16.4.: 310,- € Nur im Zelt möglich. SL: Luca Sumitra Fischer, Michael Samusamu Kreiker, Wiebke Pflugner.



## 2.-9.8. Ayuryoga Massage Ausbildung

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

SL: Anne Wuchold.

MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 2.-9.8. Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv E

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 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 2.-9.8. 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. SL: Savitri Retat.

MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.



## 2.-30.8. Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung

Intensive Yogatherapie-Ausbildung nach dem System des renommierten sVYASA-Instituts in Karnataka/Südindien, das sich am Aufbau der 3 Körper und 5 Hüllen orientiert. Englisch mit dt. Übersetzung.

SL: Harilalji, Meera Karanath.

MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z 2051 €.

## 4.8. Mantra-Konzert mit Shamana OM

21:10-22:00 Uhr.

## 5.-9.8. 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.

SL: Bhajan Noam.

MZ 400 €; DZ 466 €; EZ 536 €; S/Z/Womo 348 €.



## 7.-9.8. Aufatmen in der Stille

Tauche ein in die Stille und deine Seele atmet auf. Ein Seminar der intensiven Einkehr. Du gewinnst Abstand zum Alltag, hast Zeit für dich, sammelst deine Kräfte und bekommst neue Perspektiven – gemeinsam einfach da sein. Sitzen in Stille, Gehmeditation, meditative Yogastunden, kurze Vorträge und Gelegenheiten zu Einzelgesprächen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

SL: Patrice Tournoy.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.8. Asana intensiv und sanft – langes Üben mit viel Zwischenentspannung und einfacheren Variationen

Du willst intensiv Asanas und Prananyama üben, eine tiefe Erfahrung von 5-6 Stunden Praxis am Tag erleben? Dabei bevorzugst du jedoch sanfteres Üben mit vielen Zwischenentspannungen und einfacheren Variationen fortgeschrittener Techniken? Dann ist der Kurs genau das Richtige für dich. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 7.-9.8. 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 den Externsteinen im Teutoburger Wald, wo schon viele Frauen tief berührende Erlebnisse hatten. Bitte Wanderschuhe mitbringen.

SL: Alina Lorova.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.8. 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. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

SL: Chitra Sukhu.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 7.-9.8. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.8. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**EXPERIENCE FESTIVAL**  
19.-23. AUGUST  
HORN-BAD  
MEINBERG 2020

• YOGA • MUSIC • PLANTFOOD • ART • ACTIVISM • DANCE

[WWW.EXPERIENCE-FESTIVAL.DE](http://WWW.EXPERIENCE-FESTIVAL.DE)

AB 189.- EURO

## NEU 7.-9.8. Kundalini Introductory Seminar

This course provides a basic understanding of the practices applied in Kundalini Yoga in the tradition of Swami Sivananda: Asanas, Pranayama (breathing exercises), simple variations of Bandhas and Mudras, Energy Meditations. All these techniques are intended to raise the energetic level and to extend awareness. SL: Sven.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 7.-9.8. Meine 5 Sinne: Yoga für Kinder von 3-5 / 6-9 / 10-12 Jahren

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt in der wir leben. Hier ist so viel los: 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: Anna Lieske, Vaishnava Keidel, Marcel Scherrei. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



## 7.-9.8. 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. SL: Tanja Schmidt.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 7.-9.8. Music, Yoga & (E-)Motion: Xperience Edition

Jasmin und Kai lassen in ihrer einzigartigen spielerischen Art Asanas, Meditationen, Atemtechniken und Livemusik zusammenfließen. Gehe noch eine ganze Ebene tiefer und tauche mit Flow- und Hatha Yoga, kraftvollen Yang- und entspannten Yin-Aspekten in die pure Lebensfreude ein. ... komm spielen, komm erfahren... komm lauschen und lebendig sein.

SL: Jasmin Iranpour, Kai Treude.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.8. Neues Körpergefühl mit Pawanmuktasana

Pawanmuktasana sind spezielle und effektive Übungsreihen, die deinen Geist entspannen und deinen Körper geschmeidig machen. Sie können in jedem Alter praktiziert werden und bringen dir sowohl mentale als auch emotionale und körperliche Unterstützung. Sie sind gut für alle Gelenke und geben dir Balance und Wohlbefinden.

Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 191 €; DZ 225 €; EZ 258 €; S/Z/Womo 165 €.



## 7.-9.8. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.8. 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: Jyotidas Neugebauer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-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.

Ab 13 Jahren. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 7.-9.8. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 7.-9.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 7.-14.8. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. SL: Kay Hadamietz.

MZ 469 €; DZ 586 €; EZ 707 €; S/Z/Womo 376 €.

## 7.-14.8. 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 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

## 7.-21.8. 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 Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. SL: Sukadev Bretz.

MZ 924 €; DZ 1159 €; EZ 1399 €; S/Z/Womo 738 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)





## 9.8. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen.  
Siehe S. 5. 64 €.



## NEU 9.-12.8. Traum Yoga – Bewusstheit im Traum

Kannst du dich an deine Träume erinnern? Was sagen sie dir über dein Leben? Lerne im Traum wach und aufmerksam zu sein und deine Träume zu kontrollieren. Mit Hilfe von Yoga Nidra Techniken erhältst du Zugang zur Tiefschlafphase, die dir den Kontakt zu deinem höheren Selbst und zu Lichtwesen erlaubt. Grundkenntnisse in Yoga / Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Chitra Sukhu.  
MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; S/Z/Womo 108 €.



## 9.-14.8. Entgiftungsmassage Ausbildung

Die Entgiftungsmassage löst Ablagerungen und Schlacken im Körper, so dass sie über das Lymphsystem ausgeschieden werden können. SL: Nanda Schetelich.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 9.-14.8. Entspannen und Aufladen

Nimm dir eine Auszeit vom Alltag! Beschenke dich mit einer entspannten Yoga Praxis für mehr Harmonie, Freude und Gelassenheit im Leben. Mantra Yoga, Singen, Meditation, Tiefenentspannung und Massage Workshop führen Körper und Geist in tiefe Erholung und Regeneration. SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 9.-14.8. Erlebnispädagogik Ausbildung

Theoretische Grundlagen der Erlebnispädagogik und ihre praktische Umsetzung anhand von vier Erlebnisfeldern. SL: Iris Zanders.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 9.-14.8. Indianer in Bad Meinberg – Yoga für Kinder von 3-5 / 6-9 / 10-12 Jahren

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Indianer beim Spielen, Toben, Trommeln, Draußen sein, Basteln, Singen, Geschichten lesen und erzählen. Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährten suchen. SL: Vaishnava Keidel, Marcel Scherreiks.  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



## 9.-14.8. Kriya Yoga Intensiv mit Dr. Nalini Sahay

Wenn du seit 2 Jahren oder länger regelmäßig Asanas und Pranayama praktizierst, bist du bereit den Kriya Yoga in der tantrischen Tradition als Teil des Kundalini Yoga zu lernen. Du lernst die 20 Haupt-Kriya-Praktiken in einer besonderen Zusammenstellung und Reihenfolge, so dass sie systematisch zu Pratyahara, Dharana und Dhyana führen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.  
MZ 408 €; DZ 492 €; EZ 578 €; S/Z/Womo 342 €.

## 9.-14.8. 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. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 9.-14.8. Naturheilkundliche Behandlungsansätze

Erfahre ganzheitliche Heilung durch das Zusammenspiel alterer Heilverfahren: Europäische (Pflanzen-) Heilkunde, Ayurveda, Yoga und die Kraft der Natur. Lerne, dein Immunsystem zu stärken, belastbarer zu werden. So kannst du Gesundheit und Stille im Zentrum des Lebens erfahren. SL: Kati Tripura Böß.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## NEU 9.-14.8. Summer Holidays

A week of yoga holidays to recharge, regenerate and relax. Includes yoga, meditation, talks, workshops, walks/hikes, excursions into the countryside, vegetarian/vegan buffet twice daily and much more. No previous knowledge/experience needed. Daily yoga, meditation and mantra singing practice. SL: Manisha Otterbeck.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## NEU 9.-14.8. Themenwoche: Artistik und Yoga

Verbinde Yoga mit artistischen Elementen, erkenne und überwinde spielerisch Grenzen. Es werden verschiedene Wege hin zum Handstand vorgestellt. Start ist immer eine Asana. Es gibt kraftorientierte und beweglichkeitsorientierte Wege, also Yang-Wege und Yin-Wege. Ziel ist es, deinen Weg herauszufinden. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. SL: Karl Mund.

## 9.-14.8. Themenwoche: Naturspiritualität und Schamanismus

Spannendes rund um Naturspiritualität und Schamanismus siehe S. 7, SL: Satyadevi Bretz.

## NEU 9.-14.8. Yin meets Breath

Yin Yoga is a yoga style which helps you to relax deeply. You will find your own way into the asana according to your own body. And in this comfortable relaxed posture of the muscles you let go, relax, in a way that very deep levels of your physical tissue can be reached, that are called fascias. As the postures are hold for a longer while, you can go very well into an inner calmness, witness your mental processes and let also go mentally. SL: Mohini Christine Wiume.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 9.-14.8. 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 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 9.-14.8. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 9.-14.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 9.-16.8. Ayurveda Lebensberater Ausbildung

Kompaktausbildung in praktischen Grundlagen des Ayurveda, für Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise. SL: Galit Zairi.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.



## 9.-16.8. Chakra Lehrer Ausbildung

Steige tief ein in Theorie und Praxis der Chakra-Lehre. SL: Swami Saradananda. Englisch mit deutscher Übersetzung  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 9.-16.8. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins. 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 Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbroschüre anfordern. SL: Savitri Retat.  
MZ 469 €; DZ 586 €; EZ 707 €; S/Z/Womo 376 €.

## 9.-16.8. 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. SL: Jochen Kowalski.  
MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

## 9.8.-6.9. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Jeannine Hofmeister, Christian Bliedtner, Adinath Zöller.  
MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.

## 11.8. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. Alles kostenlos. *Spende willkommen.*  
SL: Sukadev Bretz.

## 11.8. Maha Mantra Singen

12 Stunden Singen des Hare Rama Hare Krishna – Mantras. Eine großartige Energieerfahrung und Herzensöffnung. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Von 08:00 bis 20:00 Uhr. Kostenlos. *Spende willkommen.*

**11.8. Mantra-Konzert mit Shamana OM**  
21:10-22:00 Uhr.



**14.-16.8. Arbeit mit dem Tensor**

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 Mantrasingen. SL: Prema Schlossorsch.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**14.-16.8. Asana Intensiv für Achtsamkeit, Geduld und Beweglichkeit**

Durch intensives Arbeiten an deiner Flexibilität kannst du Weite entwickeln und über bisherige Grenzen hinauswachsen. Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Durch Halten der Stellungen werden dir innere Vorgänge bewusster und du lernst, sie mit Gelassenheit und Gleichmut zu betrachten. Täglich 4-6 Std. Asanas. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Gauri Daniela Reich.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

**14.-16.8. 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 Schüler einzugehen.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**14.-16.8. Harmonium Lernseminar**

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Michael Bier.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 14.-16.8. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**

Beschreibung siehe S. 5.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**14.-16.8. Klangmeditation – Heilende Klänge der Sitar**

Vertiefe deine Meditation durch die Einbindung der Sitar-Klänge. Erlerne Meditationstechniken mit Mantras und Mudras. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**14.-16.8. 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: Satyadevi Bretz.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**14.-16.8. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder 3-5/ 6-9/10-12 Jahre**

Auf spielerische Weise erforschen wir Teutoburger Wald. Yoga im Freien macht besonders viel Spaß. Mit Becherlupen erkunden wir Insekten, lernen die Bäume des Waldes kennen und erfahren, welche Tiere Holz als Lebensgrundlage haben. Aus Gräsern und Blumen legen wir Naturmandalas. SL: Vaishnava Keidel.  
MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

**NEU 14.-16.8. Soulfood & Yoga – Xperience Edition**

Liebevoll geführte Tage mit Livemusik Yogastunden, Kochworkshop und viel Spaß. Gelange mit fließenden Yogastunden in dein Körperbewusstsein und genieße mit ökologischen Lebensmitteln im Kochworkshop. Bekomme durch die Sinneserfahrungen ein Gefühl, wieviel Kraft und Freude in dir steckt und wie du sie im Alltag nutzen kannst. SL: Jasmin Iranpour, Kai Treude.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 14.-16.8. Thai Yoga Bodywork – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne Elemente aus der Thai Yoga Massage kennen, die Asanas entsprechen – als wertvolle Unterstützung für Hilfestellungen und Korrekturen. SL: Gundi Nowak.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**NEU 14.-16.8. Wildnispädagogik – Eintauchen in den Zauber der Natur**

Erschließe dir den Lebensraum Wald. Lerne den praktischen Umgang mit Feuer und Wasser. Erfahre, wie du Schutz bzw. Rückzugsmöglichkeiten und Nahrung findest. Mit Yoga im Freien, Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulung. Bitte Kleidung entsprechend der Witterung. Ab 16 Jahren. SL: Jürgen Wade.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**14.-16.8. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 14.-16.8. Yoga und Bhakti Wochenende**

Tauche tief in die Welt des Bhakti und der Meditation ein. Lausche Bhakti Geschichten, singe Mantras, meditiere und erlebe Klangyogastunden. Du wirst angeleitet, deinen Zugang und die Beziehung zum Göttlichen zu stärken und zu vertiefen. SL: Sabine Steenbeck.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 14.-16/18.8. Yoga und Meditation Einführung/Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
14.-16.8.: MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.  
Spezial: 14.-18.8.: MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 146 €.

**14.-21.8. Shiatsu Massage Ausbildung**

Lerne 4 grundlegende Shiatsu-Ganzkörperbehandlungen. SL: Ismail Wasawari.  
MZ 652 €; DZ 770 €; EZ 890 €; S/Z/Womo 560 €.

**14.-21.8. 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 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

**14.-23.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A5 / F5 – Atma Bodha – die Erkenntnis des Selbst**

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Atma Bodha“ (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya. SL: Kay Hadamietz, Maheshwara Mario Illgen.  
MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; S/Z/Womo 594 €.

**16.-19.8. Barfußlaufen – Natürlich gesunde Füße entwickeln**

Du wirst das Barfußlaufen in Theorie und 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 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; S/Z/Womo 192 €.

**16.-19.8. 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: Mona Henss.  
MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; S/Z/Womo 192 €.

**16.-19.8. Liebe deinen Körper und dich!**

Du findest dich nicht beweglich genug, zu dick, zu hässlich? Essstörungen nehmen zu und viele erleben sogar an sich Gesundes als zwanghaft. Erfahre, wie du aus dem Kreislauf von Selbstverurteilung, Scham und Minderwertigkeit aussteigen und dein Leben bewusst und liebevoll gestalten kannst. Themen u.a.: Selbstverurteilungen und belastende Muster erkennen; Annahme und Liebe deines Körpers; Frau-Sein und Weiblichkeit; Verhältnis zu Sexualität. SL: Tara Devi Ziener.  
MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; S/Z/Womo 192 €.

**16.-19.8. Meditation Now!**

Erlerne Techniken, die dich ins Hier und Jetzt holen und dich in die Meditation führen. Mit stetigem Austausch über die gemachten Erfahrungen und der Betrachtung, wie du mit möglichen Hindernissen in der Meditation umgehen kannst. SL: Maria Cantu.  
MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; S/Z/Womo 192 €.



## 16.-21.8. Chakra Healing Basisausbildung

Praktische Anwendungen für Chakra-Klärung und -Ausgleich mit Theorie zur Chakralehre. SL: Galit Zairi. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



## NEU 16.-21.8. Die mystische Bedeutung spiritueller Feiertage – ein inspirierendes Retreat

Feiertage erinnern uns an die tiefere Bedeutung des Lebens, ermöglichen den Ausstieg aus dem Alltag, lassen dich geistig und körperlich entspannen. Ein inspirierendes Retreat über yogische Traditionen und die Philosophie heiliger Feste. Englisch mit dt. Übersetzung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Swami Saradananda. MZ 397 €; DZ 481 €; EZ 566 €; S/Z/Womo 331 €.



## NEU 16.-21.8. Klang-Entspannung und -Meditation mit Sitar-Begleitung

Die Klänge der Sitar begleiten dich in Tiefenentspannung und Meditation. So kannst du Blockaden lösen, Stress abbauen und deine Kräfte stärken. Mit Infos über die Ragas, Mantras und Mudras. Erlebe einen indischen Meister der Sitar und lasse dich von seiner freundlichen, liebevollen Ausstrahlung inspirieren und berühren. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 16.-21.8. Kundalini Yoga Meditation Kursleiter Ausbildung

Herkunft, Arten, Wirkungen verschiedener Kundalini Meditationen. Für mehr Energie, Chakra-Öffnung und Bewusstseinsweiterung. SL: Savitri Retat. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 16.-21.8. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 16.-21.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 16.-21.8. Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Vaishnava Keidel, Marcel Scherreiks. MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 16.-23.8. 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. SL: Dr. Nalini Sahay. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.



## 16.-23.8. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda

Swami Nivedanananda wird jeden Tag berührende indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. So hast du die Möglichkeit, einen authentischen indischen Swami und Meister zu erleben. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Nivedanananda.

## 17.8. 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. 64 €.



## 19.-23.8. Xperience Festival: 5-Tages-Ticket/ Early Bird - Presale bis 31.5.

Erlebe Musik, Lifestyle, Yoga, Talks, Eco-vegan Food, Kochshows, Workshops, einen Fairwear-Marktplatz und mehr. 5 Tages Ticket Mi-So all-inclusive incl. 2x am Tag vegetarische-veganes Bio-Buffer, incl. Zeltplatz, incl. aller Konzerte, Workshops und Yogastunden.

**Early Bird bis 31.5.:** ab 249 €, ab 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 €.

## 19.-23.8. Xperience Jugendliche Seminar (13-16 Jahre)

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Alter: von 13 - 16 Jahren. MZ 159 €; DZ 192 €; S/Z/Womo 115 €.

## 19.-23.8. Xperience Kids Seminar 3-6 / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! MZ 159 €; DZ 192 €; S/Z/Womo 115 €.



## 21.-23.8. Ayurveda Fussmassage

Du lernst eine einfache und wohltuende Ölmassage für die Füße zu geben. Füße werden im Alltag stark beansprucht. Durch das Massieren werden Verspannungen gelöst, Gelenke wieder beweglicher und die Energiepunkte und -bahnen angeregt. SL: Sabine Steenbuck. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)

## **NEU** 21.-23.8. Chakra Harmonisierung mit Klang, Mantra und Mudra

Ein ganz besonderes Erlebnis: Asanas zu den klassischen Klängen der Sitar, dazu kraftvolle Mantras und Mudras harmonisieren die Chakras. Ram ist ein Meister der Sitar und Mantras. Er und Kaivalya begleiten dich auf deiner Reise durch die Chakras. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka, Kaivalya Meike Schönknecht. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## **NEU** 21.-23.8. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-23.8. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung

Mit den Klängen kannst du deine TeilnehmerInnen noch leichter in die Entspannung oder Meditation führen. SL: Vani Devi Beldzik. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-23.8. Mudras – altes Wissen für die heutige Zeit

Swami Saradananda führt dich praktisch und theoretisch in die energetischen Konzepte der Arbeit mit Mudras 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 191 €; DZ 225 €; EZ 258 €; S/Z/Womo 165 €.

## 21.-23.8. Musik, Tanz und Spaß: Kinderyoga 3-6 / 7-12 Jahre

SL: Vaishnava Keidel. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## **NEU** 21.-23.8. Power Up and Free Your Mind

Schweißtreibende Asanapraxis führt dich in tiefe Stille. Du bekommst Raum, Gedanken zu sortieren und mithilfe von Meditationstechniken Stille und Frieden zu erfahren. Dabei wirst du stets von der Beobachtung deines Atems begleitet. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Nora Handke. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-23.8. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-23.8. Xperience Festival – 3-Tages-Ticket / Early Bird – Presale bis 31.5.

Erlebe Musik, Lifestyle, Yoga, Talks, Eco-vegan Food, Kochshows, Workshops, einen Fairwear-Marktplatz und mehr. 5 Tages Ticket Mi-So all-inclusive incl. 2x am Tag vegetarische-veganes Bio-Buffet, incl. Zeltplatz, incl. aller Konzerte, Workshops und Yogastunden. **Early Bird bis 31.5.:** ab 189 €, ab 1.6. Normalpreis und Abendkasse: ab 239 €; Tageskarte (Fr/Sa): je 89 €. SL: Dusty Wenk, Jasmin Iranpour, Kai Treude. MZ 264 €; DZ 296 €; EZ 328 €; S/Z/Womo 239 €.

## 21.-23.8. Xperience Jugendliche Seminar (13-16 Jahre)

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Alter: von 13 - 16 Jahren. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 21.-23.8. Xperience Kids Seminar 3-6 / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 21.-23.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Tara Devi Ziener. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 21.-23.8. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Anjali Gundert. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 153 €.

## 21.-26.8. Heilende Rituale Ausbildung

Du lernst, Rituale aufzubauen und durchzuführen. U.a.: Naturmethoden, Räuchern, Feuerplätze ➔

einrichten, Räume und Aura reinigen, energetische Schutzfelder. SL: Galit Zairi.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 22.8. Ganesha Chaturthi

Ab 19:00 Uhr Feier zur Erscheinung Ganeshas mit Puja, Meditation und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen.



## 23.-28.8. 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 Reaktionen in Konfliktsituationen. Erkennst, welche Gedanken Stress, Kummer und Leid erzeugen oder verstärken. Lerne, alte und eingefahrene Reaktionen zu durchschauen und aufzulösen. SL: Rama Schwab. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 23.-28.8. Asana meditativ mit Klangschalen

Mit chakrenorientiertem Einsatz von Klangschalen und Mantren. Durch intensives Sonnengebet, langes Halten der Asanas mit dem Einsatz von Klangschalen, öffnest du dich sehr weit in den Stellungen, entspannst dich und bringst die Lebensenergie harmonisch zum Fließen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Tara Devi Ziener. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## **NEU** 23.-28.8. Deinen persönlichen Mythos enthüllen und neu erschaffen

Retreat mit Yoga und Schreiben. Innenschau besonderer Art: Innovative Wege, deine persönliche Geschichte zu enträtseln, neu zu erschaffen und deiner Lebensreise eine neue Richtung zu geben. Mit Tagebuch- und Geschichtenschreiben und Traumanalyse. Englisch mit dt. Übersetzung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Swami Saradananda. MZ 397 €; DZ 481 €; EZ 566 €; S/Z/Womo 331 €.



## 23.-28.8. 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. SL: Ruzan Davtyan. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 23.-28.8. E-Bike Woche für Best Ager

Entdecke radelnd das schöne Lipperland. Vom Teutoburger Wald bis zur Weser fährst du leicht und mühelos durch die hügelige Landschaft. Mit drei Halbtagestouren zu sehenswerten Zielen (ca. 40 - 65 km) und eine Ganztagestour entlang der Weser. Bitte eigenes E-Bike mitbringen oder vor Ort gegen Gebühr ausleihen. Mit Satsang und Yogastunden. SL: Sharima Steffens. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 23.-28.8. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Beschreibung siehe S. 6. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 23.-28.8. 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 MZ. SL: Sattva-Team. DZ 173 €; EZ 215 €.

## 23.-28.8. Manege frei – Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre

Tauche ein in die Welt der Zirkusmanege und entdecke deine verborgenen Talente bei Zauberei, Seiltanz, Akrobatik, Jonglage, Stelzenlauf, Pantomime, Clownerie uvm. SL: Marcel Scherreiks, Vaishnava Keidel. MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 23.-28.8. Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken – Yogalehrer und Yogatherapeuten Weiterbildung

Krankheitsbilder klar befunden und daraus deine Therapie entwickeln. SL: Maha Devi Deemter. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## NEU 23.-28.8. Sisterhood und Frauen Power

Triff dich mit anderen Frauen, sei mit ihnen im Austausch und unterstützt euch gemeinsam als Schwestern. Methoden des Raja Yoga helfen, dich selbst besser zu verstehen und selbstgeschaffene Grenzen zu überwinden. Das wird zu einer neuen geistigen Ausrichtung führen, zu mehr Offenheit für die eigenen Bedürfnisse und zu dem Mut, für dich selbst einzustehen. SL: Mohini Christine Wieme. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 23.-28.8. 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 Seite 7. SL: Baba Ram das Riccardo Monti.

## 23.-28.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 23.-30.8. 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 Keblner. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.



## 23.-30.8. Atemkursleiter Ausbildung

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten. SL: Savitri Retat. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 23.-30.8. Mardhana Massage Ausbildung

Mardhana ist die ayurvedische Technik der kräftigen Massage. Du lernst gezielten Druck in der Massage anzuwenden, besonders auch Marmalehre und Marmapunkte. SL: Kati Tripura Voß. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 23.-30.8. 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 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.



## 23.-30.8. 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 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 23.-30.8. Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

Sukadev gibt wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, spezialisierte Gruppen sowie Tipps für Privatstunden. SL: Sukadev Bretz, Ma Deva Rany Serra. MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

## 23.8.-4.9. CranioSacrale Biodynamische Yogatherapie Ausbildung

Du lernst Einzelsitzungen, Gruppenkurse und Workshops durchzuführen. Energetische und manuelle Techniken. SL: Azima Marion Wiesner. MZ 1074 €; DZ 1273 €; EZ 1481 €; S/Z/Womo 915 €.



## 25.8. Mantra-Konzert mit The Love Keys

21:10- 22:00 Uhr.

## 28.-30.8. Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln – Yogalehrer Weiterbildung

Du bekommst ein besseres Verständnis für die Funktion und die Aufgaben des Hormonsystems, das sich bemüht, immer eine Homöostase im Körper aufrecht zu erhalten. SL: Vani Devi Beldzik. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 28.-30.8. Emotionale Blockaden lösen – der geschickte Umgang mit Gefühlen

Kehe 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 28.-30.8. 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: Wiebke Pflugner. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 28.-30.8. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 28.-30.8. 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 voranschreiten und dich stets von Gottes Führung getragen fühlen kannst. SL: Narendra Hübner. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 28.-30.8. 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: Vaishnava Keidel, Marcel Scherreiks. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 28.-30.8. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 28.-30.8. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 28.-30.8. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 28.-30.8. Tanz und Gesang der Orishas

Erfahre die befreiende Wirkung im Tanz. Im Fluss meditativer, dynamischer Musik, gewachsen aus spirituellen Heiltraditionen Westafrikas entdeckst du neue Bewegungsmuster und die Kraft von Rhythmus und Gesang. Die geweckten Energien werden durch Yoga bewusst gemacht, kanalisiert und in deinen Alltag integriert. SL: Monika Adele Camara. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 28.-30.8. 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. Auch Für Yogalehrer. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Marco Büscher. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 28.-30.8. Wege der Achtsamkeit, Yoga und Meditation

Achtsamkeitspraxis: Du lernst Tee zu trinken, wenn du Tee trinkst, deine Asanas zu üben, wenn du Asanas übst. Damit baust du dir eine unerschütterliche Basis, die es dir ermöglicht, auch in schwierigen Situationen ruhig bei dir zu bleiben. SL: Nanda Schetelich. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 28.-30.8. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 28.-30.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 28.-30.8. Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Tagesablauf: Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, 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 181 €; DZ 214 €; EZ 250 €; S/Z/Womo 154 €.

## 28.-49. 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 731 €; DZ 848 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 639 €.



## 28.-6.9. Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung

Erfahre, wie du diese Übungen korrekt selbst auszuführen und auf Schwangere jeden Monats angepasst unterrichten kannst. SL: Susanne von Somm. MZ 821 €; DZ 972 €; EZ 1126 €; S/Z/Womo 701 €.

## 30.8.-4.9. Ayur Yoga Ausbildung

Du erlangst Wissen über die Doshas (Bio-Energien) und ihre Beziehung zu den Asanas, zu Pranayama und Meditation. SL: Radharani Priya Wloka, Janavallabha Das Wloka. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 30.8.-4.9. 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. Komm ins Fließen und lass dich ein auf diese kleine Reise zu dir selbst! Voraussetzung: Vorkenntnisse im Aerial Yoga. SL: Dhanya Daniela Meggers. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 30.8.-4.9. 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. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Verena Bußjäger, Nicholas Köberl. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 30.8.-4.9. Hellfühl Ausbildung

Du kannst deine Hellfühligkeit entwickeln und nutzen, um andere zu heilen, Kraftorte zu finden und dich selbst durch Handauflegen heilen. SL: Shankari Schulte. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 30.8.-4.9. 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 Elementare Feuer, Wasser, Luft und Erde. Mit Naturmaterialien basteln, Lagerfeuergeschichten, schwimmen, trommeln und Experimenten. SL: Vaishnavi Keidel. MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## NEU 30.8.-4.9. Resilienz Training

Resilienz bezeichnet Widerstandskraft und Gelassenheit im Umgang mit den Belastungen des Lebens. Lerne in dieser Woche mit Frustration, Stress und emotionalem Druck umzugehen. Gespräche, Meditation, Asanas und Atemübungen fördern die Entfaltung deines Potentials und eine neue Offenheit in dir. SL: Bhajan Noam. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 30.8.-4.9. Themenwoche: Mysterium Externsteine

Spannende Vorträge, Tagesausflüge, Yogastunden, u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. SL: Sharima Steffens, Elisabeth Steinbeck-Block.

## 30.8.-4.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Dirk Gießelmann. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## NEU 30.8.-4.9. Yoga und Radfahren

Achtsames Radfahren und Yoga haben viele Gemeinsamkeiten. Stelle dich auf ein intensives Erleben der Natur und deines Körpers mit vielfältigen energetischen Schwingungen ein. Erlebe z.B. die Kraft der Bäume und wie du mit ihnen in Kontakt treten kannst. Du bringst neben etwas Kondition für die umgebende hügelige Landschaft dein eigenes Rad mit, sonst Organisation von Leihrad, dann Zusatzkosten. SL: Ulrich Ruschemeier. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



### 30.8.-4.9. 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: Ananda Devi KiBling.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



### 4.-6.9. Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit ist die Grundlage für rechtes Leben und Denken. Je höher der Stress, desto wichtiger die Entschleunigung. Mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation kannst du 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, Yogastunden und Satsang. SL: Bhante Dhammananda.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 4.-6.9. 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. Intensivseminar. SL: Felix Kaufmann.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 4.-6.9. Asana-Intensiv - Variationen zur Yoga Vidya Reihe

Täglich zwei lange Yogastunden, u.a. bereichert mit Harmonium und inspirierenden Texten. In diesen Tagen kommst du wieder zu dir, du lädst dich auf und bereicherst deine Yogapraxis oder deinen Yoga-Unterricht. Ein Genuss für Yogafreunde. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

### 4.-6.9. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 4.-6.9. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 4.-6.9. 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 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

### 4.-6.9. Es gibt immer eine Lösung: Einführung in die SOURCE Methode und das Sedona Steinorakel

Lerne 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 oder Smartphone mit Kamera mitbringen, ein größeres einfarbiges Tuch. SL: Prof. Dr. Kira Klenke.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 4.-6.9. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 4.-6.9. Kids backen und kochen vegan - Yoga für Kinder von 3-6 / 7-12 Jahren

Mit viel Freude backen und kochen wir zusammen Leckerer und Gesundes auf veganer Basis - damit kannst du dann zu Hause auch Mama und Papa überraschen! SL: Vaishnava Keidel.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

### 4.-6.9. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 4.-6.9. Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung

SL: Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 228 €; DZ 261 €; EZ 296 €; S/Z/Womo 201 €.



### 4.-6.9. Selbstwachstum und Selbstentdeckung mit Swami Nityabodhananda

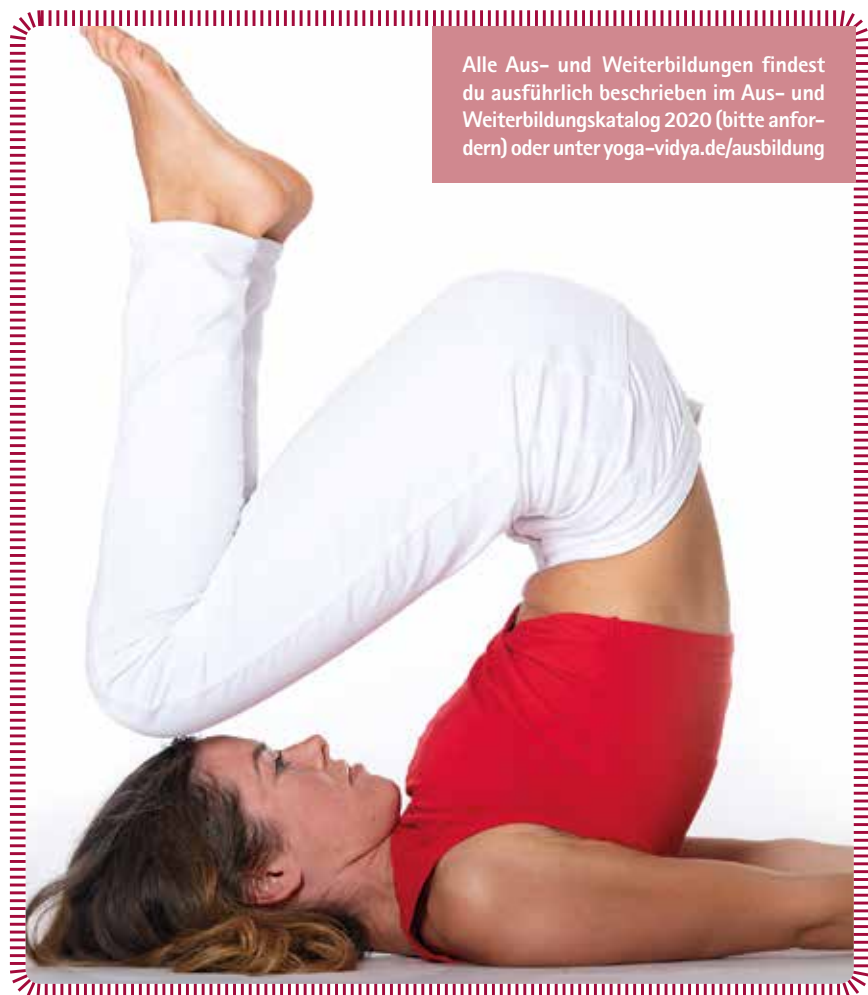
Über tiefes Vedanta Wissen und Geschichten über den Weg zu Selbstwachstum und Selbstentdeckung erhältst du Zugang zu deinem eigenen Weg. Du erfährst, wie wertvoll auch schwere Hürden für dein Wachstum sein können. Mit dem Erkennen von Verhaltensmustern und Praxis der Selbstbeobachtung kannst du wichtige Schritte vollziehen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Nityabodhananda.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 4.-6.9. 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 ca. 40x40 cm; Schreibzeug; mehrere Themen die dich beschäftigen, aus denen du auswählen kannst; gezeichneter Stammbaum deiner Familie. SL: Christof Schnepf.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)

## 4.-6.9. 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 Räkkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst. SL: Erkan Batmaz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 4.-6.9. Selbstliebe stärken

Selbstliebe ist zutiefst heilsam. Leider ist sie oft durch vergangene Ereignisse in uns blockiert. Mit Hilfe von Meditationen aus dem Buddhismus, Übungen aus der Körperpsychotherapie und der Unterstützung der Engel wirst du eingeladen, deinen inneren Quell der Selbstliebe wieder fließen zu lassen. SL: Caroline de Jong.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## NEU 4.-6.9. Therapeutisches Fliegen

Erfahre Leichtigkeit und Erdung – Fliegen mit dem Körper. Lerne den achtsamen Einstieg in die Grundpositionen des therapeutischen Fliegens. In Meditation und mit Partnerübungen erforscht du die Elemente der Luft und Erde. Mit Übungen aus der intuitiven Körperarbeit, dem Partner Yoga und therapeutischem Fliegen. SL: Tina Weikard.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## NEU 4.-6.9. Vegane Pizza, Pasta und Co

Du lernst von einer echten Italienerin die Spezialitäten ihrer Küche auf gesunde und vegane Art zuzubereiten. Neben Pizza und Lasagne, das Wunder der schnellen, perfekten und einfachen Zubereitung (max. 10 min) von Pasta Gerichten. SL: Vilasini Valentina Greco.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## 4.-6.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Wolfgang Seemann.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.



## 4.-6.9. 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 Beziehung integrieren kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Corinna Grote.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 4.-6.9. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 4.-8.9. Spirit Woman – Was verkörpere ich?

Werde die Frau, die du sein möchtest! Durch Methoden der integrativen Yogatherapie und Biografie Arbeit sowie dem Beschäftigen mit deinen inner Voices näherst du dich dir selbst. Schamanische Rituale, Berührung, Trommel und Tanz erleichtern dir dabei den Zugang, damit du dich wie neugeboren fühlst. SL: Lara-M. Vucemilovic.

MZ 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z/Womo 280 €



## 4.-13.9. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F4 – Viveka Chudamani und Asanas Intensiv

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Viveka Chudamani“ von Shankaracharya sowie Asanas intensiv und exakt mit Narayani. SL: Sukadev Bretz, Narayani, Vani Devi Beldzik. MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; S/Z/Womo 594 €.

## 5.9. Kirtan mit Gauri & Friends

18:45-19:45 Uhr.

## 6.-11.9. 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 Luft auf besondere Weise schätzen. SL: Ingrid Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €

## 6.-11.9. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten. SL: Janavallabha Das Wloka. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## NEU 6.-11.9. Ayurveda Kopfmassage Ausbildung

Erlerne wirkungsvolle Massagetechniken für Kopf und Gesicht, sowie den Stirnguss, Shirodhara. SL: Sabine Steenbuck.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 6.-11.9. Filzen und Yoga für Kinder von 3-6 / 7-12 Jahren

SL: Marcel Scherreiks. MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## NEU 6.-11.9. Flow Training – Fluss des Lebens

Du willst den Fluss des Lebens spüren? Löse Blockaden, um wieder im Flow zu sein. Mit Techniken aus Yoga und Ayurveda, um Widerstände zu überwinden, typperechten Yoga Übungen, Tipps und Tricks aus dem Ayurveda sowie visuellen Meditationen. Stärke deine Zuversicht und erlebe Leichtigkeit. SL: Nathalie Dahler.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €



## 6.-11.9. Meditation der Liebenden Güte Kursleiter Ausbildung

Lerne Metta/Maitri-Bhavana die „Meditation der liebenden Güte“ und der 4 Brahnavihara anzuleiten und zu begleiten. Aufbau von themenbezogenen Meditationskursen, Workshops, Retreats und Yogastunden. SL: Adinath Zöller.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## NEU 6.-11.9. Schamanische Intuition Ausbildung

Erfahre den Umgang mit der Kundalini und den Chakras und lerne, andere intuitiv zu führen sowie schamanische Reisen anzuleiten. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 6.-11.9. 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 s. Seite 7. Englisch mit dt. Übersetzung.



## 6.-11.9. 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 Akupressur Punkte. Eigne dir TCM-orientierte Techniken an.

SL: Christian Bliedtner.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 6.-11.9. 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: Saradevi Heyer.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 6.-11.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Wolfgang Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 6.-11.9. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und Yoga kennen lernen und praktizieren – täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Std. täglich einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Std. Mithilfe bei Arbeiten im Haus). SL: Karina Penner.

MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.

## 6.-18.9. Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Wenn du einen medizinischen Grundberuf hast und Yogatherapie anwenden willst, kannst du dir in mehreren Bausteinen die nötigen Kenntnisse dafür erwerben.

MZ 1074 €; DZ 1273 €; EZ 1481 €; S/Z/Womo 915 €.



## 6.9.–4.10. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Shankara Girgsdies, Chitra Kaspar, Christian Bliedtner.

MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.

## 8.9. Om Namó Bhagavate Sivanandaya-Singen

12 Stunden Singen des Mantras Om Namó Bhagavate Sivanandaya. Swami Sivanandas Gegenwart – und damit die aller Meister/innen – wird stark erfahrbar. Ihr wechselt euch nach mehreren Stunden beim Singen ab. Beginn 8:00 Uhr, Ende 20:00 Uhr. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

## 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 und Geschichten aus seinem Leben. **Alles kostenlos.** *Spende willkommen.* SL: Sukadev Bretz.

## 11.–13.9. 3-Jahres-Yogalehrer – Ausbildung Beginn

Einführungsveranstaltung, SL: Mohini Christine Wieme.

MZ 140 €; DZ 164 €; EZ 192 €; S/Z/Womo 118 €.

## 11.–13.9. 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 8,4 Mio. Yogastellungen! Du lernst und übst die wichtigsten 84 davon! Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 11.–13.9. 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: Ananta Duda.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## NEU 11.–13./15.9. Ayurveda Einführung/ Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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 Ernährungslernre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. SL: Nanda Schetelich. **11.–13.9.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.** **Spezial: 11.–15.9.: MZ 230 €; DZ 282 €; EZ 334 €; S/Z/Womo 191 €.**

## 11.–13.9. 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: Klemens Schmelter.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 11.–13.9. Der Yoga Code

Hatha Yoga funktioniert. Alle biomechanischen Ursachen von Beweglichkeitsstörungen am Bewegungsapparat lassen sich mit dem Yoga Code entschlüsseln und mit Hatha Yoga Positionen positiv beeinflussen. Interessant für Praktizierende mit viel Transfer zum Alltag und für Unterrichtende. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Maha Devi Deemter.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 11.–13.9. Die 7 Bewusstseinssebenen

Ausgehend von der Inka-Tradition und den 7 Bhumikas der Yoga Vasishtha erhältst du einen Überblick über die Stadien der menschlichen Entwicklung. In der Bibel, bei Theresa von Avila oder Bewusstseinsforschern wie Jung findet sich ähnliches. Aus der Inka Tradition lernst du Übungen für einzelne Stufen. SL: Jürgen König.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 11.–13.9. Die vedischen Prophezeiungen

In vielen alten Hochkulturen wurden Vorhersagen über die moderne Zeit gemacht. Auch in den vedischen Schriften findet man interessante Informationen über die heutige Zeit und das, was uns noch bevorsteht. Wir werden diese Vorhersagen besprechen und analysieren. SL: Sadbhujia Dasa.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 11.–13.9. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 11.-13.9. Energieschutz mit Yoga

Du erarbeitest mit Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen, 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 11.-13.9. Erdung in Bewegung und Stille

Fehlende Erdung im Leben lässt uns den Bezug zum Wesentlichen verlieren. Erden mit Tanz, Meditationen, Atem, Massage, Spürbewusstheit in den Füßen und Beinen sowie das Verweilen in der Natur führen dich zu Klarheit, Kraft, Freude und Entspannung - eben dem Wesentlichen. Mit gemeinsamem Austausch. SL: Ameeta Leowsky. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 11.-13.9. Ganzheitliche Psychosomatik aus der Sicht des Yoga und Ayurveda

Komme in Kontakt mit deiner innersten Natur, deiner Seele. Dabei hilft dir die Verbindung von ayurvedischer Psychologie und Yoga. Spirituelle Praxis wie Meditation und Mantra Rezitation, aber auch einfühlsame Gespräche, zeigen dir deinen Weg zur Heilung. Mit Austausch in der Gruppe und speziellen Yogastunden. SL: Kati Tripura Voß. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 11.-13.9. Im Tempel deines Seins - Frauen Bhakti Wochenende

Tauche ein in den Tempel deines Seins und entdecke die ur-weibliche Kraft in dir! Erlaube dir, deine Zartheit und Wildheit zugleich zu leben. Lasse deine Stimme eine machtvolle Brücke zu den Tiefen deines inneren Seelenraumes sein und singe dein Herz gesund. SL: Amana Anne Zipf, Frauke Richter. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.9. Korrekturen und Hilfestellungen - Yogalehrer Weiterbildung

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein. SL: Adinath Zöllner. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 11.-13.9. Manifestationen deiner Wünsche mit Hilfe der Quantenphysik

Lerne die Kraft der Quantenphysik kennen und nutzen. Erfahre, mittels Matrixarbeit, wie du bewusst Wünsche manifestieren, Menschen, Pflanzen und Tiere energetisieren und in Urschwingung bringen kannst. Trainiere zu unterscheiden, wann du manifestierst, wann nicht und welche Intention dahinter steckt. Für alle, die bewusst selbst entscheiden möchten was im Leben passiert. SL: Nitya Stahl. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.9. 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, ertaste, lausche und beobachte die Natur und alles was darin lebt - ein Teil von ihr ist so wie wir. Kindgerechte Meditationen und Entspannung lassen dich die Stille und die Natur noch tiefer erleben. SL: Marcel Scherrei. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## NEU 11.-13.9. Spirituelle Sättigung - den Funken neu entzünden

Nach längerer Zeit der Praxis von Yoga oder anderen spirituellen, selbsterkennenden Praktiken bleiben signifikante Fortschritte aus, der Elan ist weg. Wir erkennen die Zeichen, untersuchen die Ursachen und finden Lösungen, sich wieder mit der Anfangsenergie und der Freude am Weg zu verbinden. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.9. Yoga für Erschöpfte - Entspannung und Kraft tanken

Wie oft bist du zu erschöpft um dich zu entspannen? Rummhängen macht's nicht besser. In solchen Situationen brauchst du ein Entspannungsprogramm, das du trotzdem noch gerne durchführst. Du lernst eine Sammlung wirkungsvoller Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungstechniken kennen. Viel Praxis, wenig Theorie. SL: Jyotidas Neugebauer. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.9. Yoga und Meditation Aufbauseminar

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe S. 5. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 11.-13./15.9. Yoga und Meditation Einführung / Spezial:

### 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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

11.-13.9. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

Spezial: 11.-15.9.: MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 146 €.

## 11.-13.9. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Shaktipriya Vogt.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 12.9. Mantra-Konzert mit Shamana OM

18:45-19:45 Uhr.



## 13.-18.9. Ayurveda Verjüngungs-Berater Ausbildung

Du lernst u.a. Verjüngungstechniken, Kräutermasken, Ayurveda-Anwendungen, Anti-Aging-Mentaltechniken für dich selbst und deine Klienten einzusetzen, Seminare, Gesundheits- und Kosmetikberatungen zu geben. SL: Radharani Priya Wloka.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 13.-18.9. 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 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z/Womo 280 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



## NEU 13.-18.9. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Beschreibung siehe S. 6.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



### 13.-18.9. 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 den Yogastunden. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (über den Aspekt deines Mantras). SL: Sukadev Bretz.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

### 13.-18.9. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

### 13.-18.9. Schamanismus intensiv für Fortgeschrittene mit Satyadevi

Für 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

### NEU 13.-18.9. Shakti & Bhakti - Finde die Göttin in dir

Erforsche die machtvolle Urkraft Shakti in dir im geschützten Kreis von Frauen. Erfahre die Weiten deines Herzens durch die wohlthuende Bhakti Energie von Tönen, Singen, Meditation und Stille, in Verbindung mit Bewegung und Berührung des Körpers. Entdecke so Schritt für Schritt die Göttin in dir.  
SL: Amana Anne Zipf, Anne Thomas.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



### 13.-18.9. Themenwoche: Bhakti-Yoga - das Herz berührende und öffnende Rituale und Mantras

Original indisches Bhakti mitten in Deutschland. Die tiefe Hingabe, mit der Govinda Mantras singt und Rituale ausführt, wird dich tief berühren, dein Herz zum Schmelzen bringen. Du wirst dich ganz weit und leicht, von Liebe zu dir und allen Wesen durchdrungen fühlen. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. SL: Govinda.

### 13.-18.9. Themenwoche: Mandalas und Yantras

Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster. Der Kreis symbolisiert dabei die Einheit mit dem Göttlichen und wirkt ►

dadurch harmonisierend, beruhigend und friedvoll. Ein Yantra hat um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. SL: Sharima Steffens.

### 13.-18.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

### 13.-20.9. Ganzkörpermassage Ausbildung

Lerne die intuitive Ganzkörpermassage systematisch kennen. SL: Nilakantha Gieseke.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.



### 13.-20.9. 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 Yogastunden einfließen lassen kannst. Nur mit Teil 2 möglich. (11.-18.10.) Preis für beide Teile.  
SL: Wolfgang Kebler.  
MZ 1242 €; DZ 1476 €; EZ 1717 €; S/Z/Womo 1057 €.

### NEU 18.-20.9. Asana Hold and Flow

Du hast Freude daran dich und deinen Körper intensiv zu spüren? Du liebst sowohl den Flow im Yoga als auch das längere Halten einzelner Asanas? Erlebe die Welt der Gegenpole. Erfahre deinen Körper als Tempel aus Kraft & Stärke, Grazie & Geschmeidigkeit, Stille & Frieden. Tauche ein in deinen Körper, in deine Bewegung, in dein Sein. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Stina Hauser.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 18.-20.9. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 18.-20.9. Die Leichtigkeit des Seins

Inspiriere dich, die Leichtigkeit des Seins im Alltag zu erleben. Hilfreich dafür sind die Weisheit des Vedanta, der Philosophie Shankaracharyas und anderer Meister. Erlebe eine kreative Yogapraxis, welche eine sehr präzise Körperarbeit, Affirmationen, Mantras, Mudras, Meditation einschließt und dich der Leichtigkeit ein Stück näher bringt. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Kay Hadamietz.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### NEU 18.-20.9. Feinstoffliche Energiearbeit mit Energiezellen

Erfahre, wie Energiezellen dich auf feinstofflicher Ebene unterstützen können. Erhalte Antworten auf die Fragen: Wie setze ich Energiezellen ein? Wie energetisiere ich Wasser? Wie harmonisiere ich Chakras? Eine wertvolle Ergänzung zu deiner Yogapraxis, bei Klangbehandlungen, Massagen oder als energetische Behandlung. SL: Maik Hofmeister.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 18.-20.9. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 18.-20.9. 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: Savitri Retat.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 18.-20.9. 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. Lass dich überraschen!  
SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 18.-20.9. 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: Nirmala Erös, Ishwara Alisaukas, Vani Devi Beldzik.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 18.-20.9. 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 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



### 18.-20.9. Muskelkater Yoga für mehr Power

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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 18.-20.9. 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. Becker.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 18.-20.9. Übergänge gestalten

Das Leben ist beständige Veränderung – Parinama. Dazu gehören Umbrüche, Abschiede, Neuanfänge – und die Zeit dazwischen. Was brauchst du, um die Übergänge zu leben? Wie kannst du gut in dem Dazwischen sein? Was bedarf es, damit du dich dem Wandel, der Transformation im Hier und Jetzt übergeben kannst? SL: Premala Wachtel. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 18.-20.9. Yoga für den Bauch

Blockaden im Bauchraum stören Wohlbefinden und Energiefluss. Oft manifestieren sie sich als körperliche Beschwerden: Verdauungsprobleme oder Probleme mit Bauchorganen. Wir kümmern uns um die Aktivierung des Bauchraumes mittels Yoga-Übungen, die hier entspannend, aktivierend und kräftigend wirken, mit Ursachen verschiedener Störungen, Wirkungsweisen von Yoga-Übungen. SL: Erkan Batmaz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 18.-20.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Sybille Schütz. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 18.-20.9. 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 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



## 18.-20.9. 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 (manchmal) unser Leben lang im Bann gehalten haben, ihre Kraft über uns. SL: Kanti Devi Lukas. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 20.-23.9. Astralwesen, Geister und Engel

Auf einer feinstofflichen Ebene existieren feinstoffliche Welten, die mit unseren normalen physischen Sinnen nicht wahrnehmbar sind. Aber sie sind vorhanden, so wie wir z.B. Radiowellen oder Infrarotstrahlen nicht sehen und hören können. Themen u.a.: Was sind Astralwesen, Geister, Engel? Umgang mit Erfahrungen; Aura. Theorien und Ansätze aus der Karma- und Reinkarnationslehre. SL: Satyadevi Bretz. MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; S/Z/Womo 192 €.



## 20.-25.9. 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: Nilakantha Gieseke. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 20.-25.9. 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 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 20.-25.9. Dana® Aerial Yoga

Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas. SL: Dhanya Daniela Meggers. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 20.-25.9. Christliche Kontemplation und Meditation – Kursleiter Ausbildung

Kontemplative und meditative Praktiken aus der christlichen Tradition, u.a. prophetische Traditionen, Mystik, Psalmen, Bilder und Symbole, Stundengebet. SL: Mangala Klein. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



## 20.-25.9. 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. Ernährungstheorien. Tipps zu Gesundheit, Entschlackung und Entgiftung. SL: Marcel Scherrei.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 20.-25.9. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 20.-25.9. Erfolgreiches Projektmanagement mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Du reflektierst das Verhalten von Menschen in Projektsituationen, lernst, Konflikte frühzeitig wahrzunehmen und mit Yoga in kreative Energie für dich und das Team zu transformieren.

SL: Gudakesha Prof. Dr. Becker.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 20.-25.9. Gong Ausbildung

Du lernst Gongs professionell und selbstsicher einzusetzen. Es werden verschiedene Gongs und deren Spielweisen vorgestellt.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 20.-25.9. 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, die verschiedenen Handstellungen sowie Techniken zur Lockerung der Gelenke vermittelt. Nähere Infos siehe Seite 7. SL: Bernardo Juni.

## 20.-25./27.9. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 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 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.



## NEU 25.-27.9. Achtsamkeit im Dialog

Übe die Fähigkeit, deine Gedanken und Emotionen in Gesprächssituationen wahrzunehmen und zu erforschen. Dadurch entsteht ein Raum für tiefes Zuhören und achtsames Sprechen. So kannst du schwierige Gespräche in gegenseitiger Wertschätzung führen. Mit Achtsamkeitsmeditation, Tiefenentspannung und Dialogrunden. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Kirsten Noltenius.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 25.-27.9. Ayurveda Massage Wochenende

Du erfährst 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 dazu buchen. Aufpreis und Dauer siehe S. 182. Bitte bei Buchung angeben. SL: Sabine Steenbuck.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 25.-27.9. 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 Krafttrief und den Ahnen vertieft dabei die Praxis mit Pfeil und Bogen bis zur tiefen mentalen Entspannung als Ziel. SL: Klemens Schmelter.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 25.-27.9. Das Gesetz der Resonanz

Es ist eine universelle Gesetzmäßigkeit. Die Welt besteht aus Schwingungen und Rhythmen. Die in dir wohnenden Entsprechungen gehen mit ihnen in Resonanz, denn du bist Teil dieser Welt. Ein tieferes Verständnis der Resonanzgesetze gibt dir Erkenntnisse über dein Sein, deine Beziehungen zu deinen Mitmenschen und deiner Umwelt. SL: Maria Cantu.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 25.-27.9. 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 Marion Hofmann, Bärbel Ellmer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 25.-27.9. Ganesha und seine Freunde – für Kinder 3–6/7–12 Jahre – Geschichten und Yoga rund um die Götter

Geschichten lauschen und Geschichten erzählen, rund um die indische Mythologie. Wir erfahren, warum Ganesha einen Elefantenkopf hat und warum Kali jedem die Zunge rausstreckt, und machen natürlich auch viel Yoga. SL: Simona Deckers.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## NEU 25.-27.9. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 25.-27.9. 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: Ishwara Alisaukas, Nirmala Erös, Vani Devi Beldzik.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 25.-27.9. Kartenlegen mit dem Tarot

Erweitere deine Yoga Praxis um die Kunst des Kartenlegens mit dem Tarot. Im Alltag ist der weise Meister nicht immer zur Stelle. Beim Kartenlegen nimmst du Kontakt zu deinem inneren Selbst auf. Lerne die Weisheitstechnik des Kartenlegens kennen und die Bilder zu deuten, die dein innerer Ratgeber dir zeigt. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Benjamin Schwering.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 25.-27.9. Klangyoga für Kinder – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst die Grundlagen des Klangyogas fachgerecht und zielorientiert für Kinderyogagruppen anzuwenden. SL: Tina Buch.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 25.-27.9. 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. SL: Jana Krützfeldt.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 25.-27.9. 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. Becker.

MZ 212 €; DZ 246 €; EZ 280 €; S/Z/Womo 186 €.



## 25.-27.9. 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 für Hüften und bei Beckenschiefstand hilfreich sind. Spezielle Yoga-Atemübungen zur Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels, yogische Ernährung, zahlreiche Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch. SL: Susan Holze-Apell.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 25.-27.9. Wurzeln des Denkens

Gelange an die Wurzeln des Denkens. Löse dich durch tiefe Beobachtung des Geistes vom Geflecht deiner Gedanken und damit verbundener biografischer Erfahrungen. Ein tiefes Verständnis des Geistes und Meditation führt zum Verständnis deiner Lebenssituationen, die dich hindern, den Weg in die Stille zu beschreiten und die Wurzeln des eigenen Seins zu erfahren. SL: Kay Hadamietz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 25.-27.9. Yin Yoga

Du lernst, 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 Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Durch Hilfsmittel kannst du deine optimale Position finden, in der Körper und Geist loslassen und entspannen. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 25.-27.9. Yoga für Blinde und Sehbehinderte – Yogalehrer Weiterbildung

Die traditionellen Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga werden ergänzt durch Elemente aus der Feldenkrais-Technik. SL: Tobias Weber. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 25.-27.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 25.-27.9. 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? Wir werden ruhig und spüren den Augenblick. Erforsche dich selbst und sei achtsam. SL: Mona Henss. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 27.9.-2.10. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



## 27.9.-2.10. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 27.9.-2.10. Die befreite Frau – Intensivseminar für Frauen

Im geschützten Raum heilst du deine weiblichen-

Verletzungen über das intensive Erleben deiner Wut, Angst, Trauer, Freude; befreist dich von Blockaden die dich klein, müde, kraftlos, zornig oder depressiv machen. Werde wieder zur strahlenden Königin, die sich selbst, ihr Umfeld und diesen Planeten heilt. SL: Birgit Rüger.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 27.9.-2.10. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



## 27.9.-2.10. 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 MZ. SL: Sattva-Team. DZ 173 €; EZ 215 €.

## 27.9.-2./4.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst- Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 29.9. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita

12:30-13:30 Uhr.

## 29.9. Mantra-Konzert mit The Love Keys

21:10- 22:00 Uhr.

## NEU 2.-4.10. Erde dich

Wünschst du dir mehr Erdung und Verwurzelung in deinem Leben? Wir besuchen einen Baumtempel, in dem ein Weltenbaum wohnt. Gehe in tiefe Meditation und öffne dich für die Erdmagie, die dich zu deinen Wurzeln führt. Die Naturrituale geben dir innere Stabilität. Bitte Sitzkissen/Meditationstuch für Draußen mitbringen. SL: Satyadevi Bretz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 2.-4.10. 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. Verfallene Situationen kommen wieder in Fluss, verstrickte Beziehungen gewinnen an Leichtigkeit. Themen wie Verletzungen und Traumata, die oft die tiefliegenden Ursachen für Krankheiten sind, kannst Du auf einfachem Weg wie Seifenblasen zerplatzen lassen. SL: Radharani Priya Wloka. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 2.-4.10. Chakrasana – Der Weg zum Rad

Taste dich schrittweise an Chakrasana, das Rad, 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. Achtung! Üben ohne übertriebenen Ehrgeiz. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Felix Kaufmann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 2.-4.10. Die Lebenstraum-Werkstatt – Finde deine Berufung

Bin ich einzigartig? Was finde ich sinnvoll? 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. Du lernst deine Blockaden zu besiegen und findest zu starker Selbstmotivation, indem du erste Schritte in Richtung Zukunft planst! SL: Janaki Marion Hofmann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 2.-4.10. Gong – Yogalehrer Weiterbildung

Benutze den Gong als klangvolle Bereicherung in deinem Yogaunterricht bzw. in der Yogatherapie. SL: Bhajan Noam. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 2.-4.10. Gravitation – Fundamentale Ausrichtung von Becken, Hüfte und der unteren Extremität

„Gravitation“ beschreibt im Yogakontext 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: Jnanadev Wallaschkowski. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 2.-4.10. Hangab – Savasana zwischen Himmel und Erde

Erlebe eine neue Dimension mit Hangab: Liegend wirst du behutsam in die aushängende Umkehrhaltung gehoben und sanft geschwungen. Im Yoga, bei den Indianern und anderen Kulturen ist die heilende, vitalisierende und zentrierende Wirkung der Umkehrhaltung schon lange bekannt. SL: Hartmut Bez, Petra Bez. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 2.-4.10. 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: Beate Menkarski. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## **NEU** 2.-4.10. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 2.-4.10. 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: Amba Popiel-Hoffmann.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 2.-4.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## **NEU** 2.-4.10. Nachhaltigkeit leben – Paradigmenwechsel für eine bessere Zukunft

Entscheide bewusst, wie du leben und welchen Effekt du auf die Umwelt haben willst. Welche Paradigmen binden uns an destruktive und veraltete Verhaltensweisen? Was ist die nachhaltige alternative Sicht und Lebensweise für unsere Zukunft? Essentielle Fragen, um dich zu neuen Höhenflügen zu bringen. SL: Sadbhujia Dasa.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 2.-4.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## **NEU** 2.-4.10. Vegan to go

Für unterwegs oder Zuhause: Vegane Küche schnell zubereitet. Erfahre, wie leicht und schnell die vegane Küche sein kann. Gerichte unter 30 Minuten Zubereitungszeit, dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Gesund, bewusst und abwechslungsreich. SL: Marcel Neuen.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## **NEU** 2.-4.10. Yoga and Meditation Introduction

Ideal to relax and recharge with power and positivity. During these days you will have an introduction into the different aspects of yoga and meditation. Experience yoga and meditation through physical and breathing exercises, meditation, mantra-chanting and more.  
SL: Manisha Otterbeck.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 2.-4.10. 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. Wenn du Yogalehrer/in bist, kannst du dir Anregungen holen. SL: Saradevi Heyer.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 2.-4.10. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!  
SL: Bettina Schröder, Marcel Scherrei.  
MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



## 2.-4.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## **NEU** 2.-4.10. Yoga für Regeneration und Gesundheit

Yoga ist die optimale Grundlage für ein gezieltes Regenerations- und Gesundheitstraining. Es kann dir helfen, nach Krankheit wieder zu Kräften zu kommen, zu entspannen und die Gesundheit wieder herzustellen. Die Asanas werden gezielt ausgewählt, individuell angepasst und können somit von jedem geübt werden. SL: Keval.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 2.-4./6.10. Yoga und Meditation Einführung/Spezial:

**4 Tage zum Preis von 3 Tagen**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Erkan Batmaz.  
2.-4.10.: MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.  
Spezial: 2.-6.10.: MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 146 €.



## 2.-4.10. 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. Ende ca. 14:30 Uhr.  
MZ 181 €; DZ 214 €; EZ 250 €; S/Z/Womo 154 €.



## 2.-4.10. Yoga und Übergewicht – Yogalehrer Weiterbildung

Wissenschaftliche Hintergründe, geeignete Methoden. Konkrete Anleitung zum Aufbau eines Programms für Übergewichtige. SL: Sushila Thoms.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 3.10. Kirtan mit Gauri & Friends

18:45 - 19:45 Uhr.

## 4.10. Mantra-Konzert mit Janin Devi und André Maris

13:30 - 14:30 Uhr.



## 4.10. Tag der offenen Tür

Ablauf und Preise siehe Seite 24.

## 4.-9.10. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



## **NEU** 4.-9.10. Bhakti Meditation Ferienwoche

Tauche tief in die Welt des Bhakti und der Meditation ein. Lausche Bhakti Geschichten, singe Mantras, meditiere und erlebe Klangyogastunden. Du wirst angeleitet, deinen Zugang und die Beziehung zum Göttlichen zu stärken und zu vertiefen. Erfahre, wie du Bhakti, den Weg der Liebe, in dein Leben einfließen lassen kannst. SL: Sabine Steenbuck.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 4.-9.10. Heiler Ausbildung Teil 1

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du deine Heilkräfte in dir erkennen und weiterentwickeln willst, um andere Menschen damit zu begleiten. Nur zusammen mit Teil 2 (29.11.-4.12.) möglich. SL: Bhajan Noam.  
MZ 905 €; DZ 1072 €; EZ 1245 €; S/Z/Womo 773 €.

## 4.-9.10. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung

Lerne, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Sie können auch heilsame und therapeutische Wirkung haben. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 4.-9.10. Kleine Piraten in Bad Meinberg – Yoga für Kinder von 3-6 / 7-12 Jahren

Wild und verwegen, listig und schlau – das sind die Eigenschaften eines richtigen Kapitäns und seiner Crew. Du lernst die echten Piratenregeln kennen. Die täglichen Yoga-Stunden geben dir richtig Kraft, die Herausforderungen zu meistern. SL: Bettina Schröder.  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



## 4.-9.10. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



## 4.-9.10. 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, Hatha Yoga, Satsang am Lagerfeuer, Übernachtung u.a. wirst du intensiv in diese ätherische Welt abtauchen. SL: Mahesh Held.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 4.-9.10. 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. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich. SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 4.-9.10. Themenwoche: Liebe, Partnerschaft und Sexualität aus yogischer Sicht

Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. SL: Vera Bohle.



## NEU 4.-9.10. Vinyasa meets Kundalini für Anfänger

Ein tiefgehendes Seminar zur Erweckung deiner Shakti Energie, welche dynamische Vinyasa Flow Sequenzen mit meditativen Elementen aus dem Kundalini Yoga kombiniert. Lenke und speichere das Prana im Energiekörper mithilfe von Energietechniken, Tiefenentspannung und längerem Pranayama. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Ajaipreet Kaur Lerp.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 4.-9.10. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 4.-9./11.10. Yoga Ferienwoche/Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 4.-11.10. Panchakarma Gruppen Kur

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. Du ➔

kannst auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden. SL: Nanda Schetelich, Kati Tripura Voß.  
MZ 638 €; DZ 749 €; EZ 860 €; S/Z/Womo 552 €.

## 4.-18.10. Fastenkursleiter Ausbildung

Werde als Fastenkursleiter aktiv! Du kannst Fastenkuren am Wohnort oder im Urlaub anbieten, mit Ärzten, Kurkliniken oder Wellnesshotels kooperieren u.a. SL: Premajyoti Schumann, Sharima Steffens.  
MZ 1242 €; DZ 1475 €; EZ 1717 €; S/Z/Womo 1057 €.



## 9.-11.10. 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 auf anatomisch richtige Haltungen. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Jörg Müller.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 9.-11.10. 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: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. SL: Nirmala Erös.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 9.-11.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 9.-11.10. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 8.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 9.-11.10. 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: Bettina Schröder, Elvira Sternke, Oliver Tretbar, Natalia Tretbar.  
MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 9.-11.10. 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: Sarada Drautzburg.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 9.-11.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 9.-11.10. Naturheilkunde und Ayurveda für Frauen

Die Verbindung von europäischer Pflanzenheilkunde mit Ayurveda sowie praxisnahe Anregungen, wie du Kräuter, Gewürze, Tees und Öle für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden einsetzen kannst. Ein Massageworkshop, eine Teemeditation, Ernährungsempfehlungen u. v. m. runden das Wochenende ab. SL: Durga Devi.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 9.-11.10. 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. Becker.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 9.-11.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 9.-11.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 9.-11.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.





## 9.-11.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 9.-11.10. Tinnitus-Programm

Tinnitus, Schwindel und Gesichtsnuralgie haben meist gleiche Ursachen und somit gleiche Lösungsansätze. Du lernst die physiologischen Zusammenhänge sowie effektive Übungen und Selbstbehandlungsmethoden aus Yoga, Ayurveda und Entspannungstherapie kennen, die dir helfen Beschwerden zu lindern oder zu beseitigen. SL: Bhajan Noam. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 9.-11.10. 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 neuen Schwung und Kreativität bringen. Zahlreiche Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe. SL: Erkan Batmaz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 9.-11.10. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. SL: Kavita Pippon. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 9.-11.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Dirk Gießelmann. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.



## 9.-11.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 9.-16.10. Anti Aggressionstrainer/in Ausbildung

Schule 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 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 9.-18.10. Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv C

Für Yogalehrer und Kinderyoga-Übungsleiter. Du lernst systematisch die Grundlagen des Yogaunterrichts für Kinder in Theorie und Praxis. SL: Kavita Pippon. MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; S/Z/Womo 594 €.

## 11.-16.10. Ayurveda und Yoga Ferienwoche

Eine Woche 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: Gundi Nowak. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## NEU 11.-16.10. Homöopathisches Yoga LAM in den Asanas

Über Mikrobewegungen können Körper- und Energiestrukturen sanft, aber effektiv korrigiert werden. Arbeit mit der Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule und Gelenke sowie dem Becken- und Schultergürtelbereich und Regeneration der inneren Organe mithilfe von Selbstregulationstechniken. Russisch mit dt. Übersetzung. SL: Svetlana Lobanov. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 11.-16.10. Homöopathisches Yoga LAM für die Wirbelsäule

Erlerne Übungen mit minimalem Energieverbrauch und maximaler Effizienz. Die Wirbelsäule und innere Organe werden in ihre natürliche Position gebracht, die Bandscheiben mit Flüssigkeit versorgt und Blockaden gelöst. Mit Mikrobewegungen, Isometrischen Praktiken und Entspannung. Russisch mit dt. Übersetzung. SL: Andrei Lobanov. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 11.-16.10. 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 (Kanda), mit geführttem und freiem Atem. Alternative Techniken bereiten dich auf weiterführende Asanas vor. SL: Jörg Müller. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 11.-16.10. 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. SL: Marcel Scherreiks. MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



## 11.-16.10. Mantra – Yantra – Mandala

Die machtvollen Techniken von Klang (mantra), Haltung (mudra), Form (yantra, mandala) harmonisieren dein System und bringen es in Einklang mit dem Makrokosmos. Sie schärfen deine spirituelle Weisheit, unterstützen deine Meditation und helfen zu innerem Frieden. Englisch mit dt. Übersetzung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Swami Saradananda. MZ 397 €; DZ 481 €; EZ 566 €; S/Z/Womo 331 €.

## 11.-16.10. Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände

Spezielle Massagetechniken mit Aromaölen, Seidentüchern, zarten Pinseln, die den Körper nähren und verjüngen. SL: Galit Zairi. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 11.-16.10. Stressmanagement Berater/in Ausbildung

Hier lernst du alles über Stressbewältigung und Entspannung für einen gesunden Alltag in Beruf, Familie, Freizeit! SL: Shaktidas Schüler. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## NEU 11.-16.10. Themenwoche: Wandern im Wanderparadies Teutoburger Wald

Ausgedehnte Wanderungen in einer der schönsten Wanderregionen Deutschlands. Lichte Höhen, romantische Täler, idyllische Seen, natürliche Kraftorte. Erlebe unvergleichliche Natur. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

## 11.-16./18.10. Yoga Ferienwoche/Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Ramashakti Sikora. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 11.-16.10. 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. SL: Patrick Dülks. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## NEU 11.-18.10. Der Yoga Weg in Beziehung zu dir – Lernkultur-Coach Weiterbildung

Du lernst - unterschiedliche Führungstypen und -Qualitäten zu erkennen und zu unterscheiden. Teil der LernKulturCoach-Fortbildung. Einzel- oder gesamt buchbar. SL: Vishnupriya Silke Weiß, Kathrin Funk. MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

## 11.-18.10. 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-Caren Engel. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## NEU 11.-21.10. Atemmassage Ausbildung

Die Atemmassage ist eine Lenkung des Atems mittels sanfter Dehngriffe, die ihm Räume öffnen und eine Flussrichtung geben. SL: Bhajan Noam. MZ 905 €; DZ 1072 €; EZ 1244 €; S/Z/Womo 773 €.

## 11.10.-8.11. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Vani Devi Beldzik, Ishwara Alisaukas, Pranavi Deventer.  
MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.

## 11.10.-6.12. 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: Sybille Schütz.  
MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.

## 16.10. OM Aim Hrim Klim

Das Shakti Mantra „Om Aim Hrim Klim“ erweckt Energie und beschleunigt alle Prozesse. Die Teilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Jeder singt mehrere Stunden. Eine großartige Erfahrung und Herzensöffnung. Beginn 8:00 Uhr, Ende 20:00 Uhr. Kostenlos. Spende willkommen.



## NEU 16.-18.10. Die Yogamatte – dein privates Fitnessstudio

Dein Körper – das modernste Fitnessgerät, das jemals entwickelt wurde! Mit seiner Hilfe und deiner Yogamatte lernst du Übungen, die dich auf ein neues Fitnesslevel bringen. Du baust Kraft auf, ganz ohne ein konventionelles Fitnessstudio zu besuchen und Geräte zu nutzen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Mahindra König.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 16.-18.10. 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: Elvira Sterne.  
MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



## NEU 16.-18.10. Energetische Übungsreihe

Dynamische und statische Übungen aus dem System Yoga LAM zur Steigerung der Lebenskraft und Ausbalancierung der Energien. Harmonisiert die Wirbelsäule, stimuliert die lebenswichtigen Systeme und Organe, regt die Hormondrüsen an und stärkt den gesamten Organismus. Russisch mit dt. Übersetzung. SL: Svetlana Lobanov.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 16.-18.10. Erwecke deine Intuition über das Dritte Auge

Lerne, wie du mit dem Dritten Auge sehen und seine Fähigkeiten unterstützen kannst. Verbinde Theorie und Praxis, die Schulung der Wahrnehmung über das Dritte Auge mit der pränatalen Arbeit an den Füßen – der Metamorphischen Methode. Bitte Handtuch mitbringen und 2 Wochen vorher kein Fleisch essen. SL: Maria Wierz, Ulrike Keiner.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 16.-18.10. 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 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 16.-18.10. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 16.-18.10. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern. SL: Bhaskara Bergmann.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 16.-18.10. 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: Jyotidas Neugebauer, Nirmala Erös.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 16.-18.10. Persönlichkeitsentwicklung

Entdecke deine innere Stärke. Eine interaktive Entdeckungsreise deiner inneren Welt. Lerne, wie du deine äußere Macht und innere Kraft richtig und nachhaltig einsetzt. Erlebe eine bewusste und aktive Erneuerung und klare Neuausrichtung deiner mentalen Stärke und inneren Ruhe. SL: Sadbhujia Dasa.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 16.-18.10. 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, welche dir ermöglichen, deine Gesundheit und dein Energielevel wiederherzustellen, deine Lebensenergie anzureichern und deinen psycho-physischen Zustand zu steuern. Russisch mit dt. Übersetzung. SL: Andrei Lobanov.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 16.-18.10. 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 Voß.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 16.-18.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Wolfgang Seemann.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 16.-18.10. Sequencing – Vom Einfachen zum Komplexen – Yogalehrer Weiterbildung

Erlebe und verstehe die Eigenheiten der individuellen Anatomie des Körpers, um angepasst zu praktizieren und so entsprechend auf deine Teilnehmer eingehen zu können. SL: Uli Schuchart.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 16.-18.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 16.-18.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 16.-18.10. 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 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 16.-18.10. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Sybille Schütz.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## 16.-23.10. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. SL: Galit Zairi.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 16.-23.10. 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 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 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

## 16.-25.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.

## 16.-25.10. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A7/ F7 – Yoga Vasishta

Freue dich auf ein ganz besonderes, einmaliges Seminar: höchste philosophische Weisheit, feinfühlig, intuitiv und weise interpretiert und erklärt. Englisch mit dt. Übersetzung.  
SL: Swami Saradananda, Rama Schwab, Ramashakti Sikora, Mohini Christine Wieme.  
MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; S/Z/Womo 594 €.

## 17.10. Mantra-Konzert mit Satyadevi

19:00-19:45 Uhr, SL: Satyadevi Bretz.

## 18.10. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen.  
Siehe S. 5. 64 €.



## 18.-23.10. 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. Mit Bewegung an frischer Luft, Massageworkshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen, Gesprächsrunden. SL: Kuldeep Kaur Wulsch.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 18.-23.10. Depressionsberater/in Ausbildung

Du lernst, dein Wissensspektrum zu erweitern, von Ursachen der Depression über fachliche Gesprächsführung bis zu speziellen Yogaübungen. SL: Anke Gempke.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 18.-23.10. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 18.-23.10. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Beschreibung siehe S. 6.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## NEU 18.-23.10. Homöopathisches Yoga LAM mit Partner

Die Paar-Praxis erhöht die Feinfühligkeit des Körpers, ermöglicht den Zugang zu den tiefliegenden Muskeln und den Funktionsknoten der Wirbelsäule. So lösen sich Muskelverspannungen und innere Anspannung leichter auf, Körper und Seele kommen ins Gleichgewicht. Russisch mit dt. Übersetzung. SL: Svetlana Lobanov.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## NEU 18.-23.10. Lebensenergie durch Kriyas, Pranayama, Klang und Farben

Kriyas und Pranayama in Verbindung mit Klang und Farben sind mächtige Werkzeuge zur Reinigung der Energiekanäle, zur Lenkung der Lebensenergie und zur Kontrolle des Geistes. Erlerne die Grundreihe des Kriya Pranayama sowie die Übungsreihe „Diamantsäule“. Russisch mit dt. Übersetzung. SL: Andrei Lobanov.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 18.-23.10. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 18.-23.10. Traumyoga Ausbildung

Du trainierst, den träumenden Hintergrund des Lebens, Denkens und deiner Motive zu erforschen. Mit Techniken aus der Prozessorientierten Psychologie, Trance und Schöpferischem Coaching. SL: Susanne Sirringhaus.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 18.-23.10. 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: Anna Lieske, Marcel Scherreihs.  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 18.-25.10. 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 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 18.-23./25.10. Yoga Ferienwoche Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 18.-25.10. 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 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)

## 18.-25.10. 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 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

## 20.10. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita

Herzöffnung pur 21:10 – 22:00 Uhr.

## 23.-25.10. Asana Intensiv – Schwerpunkt aktivierende Standstellungen

Standstellungen erhöhen die Kraft in den Füßen, Beinen und Hüften und schaffen ein gutes, sicheres Fundament für die Wirbelsäule und den Torso. Du lernst, sie wirkungsvoll in deine tägliche Praxis zu integrieren und auf Genauigkeit zu achten. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute körperliche Kondition nötig. SL: Ananta Duda.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 23.–25.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 23.–25./27.10. Ayurveda Einführung/ Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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: Aditi Zeising.

23.-25.10.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.  
Spezial: 23.-27.10.: MZ 230 €; DZ 282 €; EZ 334 €; S/Z/Womo 191 €.



## NEU 23.–25.10. Biodanza und Yoga

Einführung in eine Methode der Lebensbejahung und der Bewusstseinsweiterung. Biodanza ist in den 60er Jahren von Rolando Toro entwickelt worden. Es steigert die Selbstregulierung und die Integration mit sich selbst, anderen und der Natur. SL: Dr. Marcus Stück.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 23.–25.10. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 23.–25.10. Gründungsseminar 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 23.–25.10. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 23.–25.10. Indischer Tanz und Yoga

Der klassische indische Tanz ist eine über 3000 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. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 23.–25.10. 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: Anna Lieske, Elvira Sternke.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 23.–25.10. Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rückenyooga – Yogalehrer Weiterbildung

Du möchtest Klangschalen, Gongs und andere Klanginstrumente im Rückenyoogaunterricht einsetzen? SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 23.–25.10. 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: Jyotidas Neugebauer, Chitra Kaspar, Shaktipriya Vogt.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 23.–25.10. Swara Yoga – deine Energien optimal nutzen

Lerne deine Energierhythmen kennen und optimal nutzen. Lebe in Harmonie mit den Rhythmen von Mond und Sonne, Ida und Pingala, Yin und Yang, männlich und weiblich. Erkenne, zu welchem Zeitpunkt welche Tätigkeiten am effektivsten sind. Lerne einfache und hochwirksame Übungen zur Beruhigung der Energien, zur Aktivierung von Prana, der Lebensenergie und zum Öffnen der Chakras. SL: Ravi Persche.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 23.–25.10. Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas

Die Hauptasanas werden gemeinsam studiert und besprochen, ihre 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.). SL: Savitri Retat.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 23.–25.10. 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 wohltuende 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: Satyadevi Bretz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 23.–25.10. Yoga für Schwangere – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere kompetent zu unterrichten. SL: Susanne von Somm.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 23.–25.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Christin Friedla.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 25.–30.10. 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: Kati Tripura Voß.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



## 25.–30.10. Heilsames Singen

Singen tut gut, 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 Girdsies.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 25.–30.10. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 25.-30.10. 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. Natürlich kommen Spielen, Toben und Singen auch nicht zu kurz. MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 25.-30.10. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 25.-30.10. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei Arbeiten im Haus). SL: Karina Penner. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.



## 25.10.-1.11. Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung

Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen Anleitung. SL: Julia Lang. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 25.10.-30.10./1.11. Yoga Ferienwoche/Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 25.10.-3.11. Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs

Der Aufbaukurs (Teil 2) vertieft die in Teil 1 erlernten Grundlagen und vermittelt spezielle Techniken und mehr ayurvedisches Fachwissen. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra. MZ 889 €; DZ 1039 €; EZ 1194 €; S/Z/Womo 770 €.

## 27.10. Mantra-Konzert mit Shamana OM

21:10-22:00 Uhr.



## 27.10. Mantra-Konzert mit The Love Keys

21:10 - 22:00 Uhr.

## 30.10.-1.11. Ayurveda bei Rückenverspannungen

Unter therapeutischer Anleitung lernst du hoch wirksame Techniken bei Rückenbeschwerden kennen. Mit einer Fülle von ayurvedischen Anregungen für einen rückengerechten Lebensstil. Ayurvedische Rückenmassage – mit Einbezug ➔

der Marma-/Vitalpunkte des Körpers, Kräuterpackungen, Selbstmassage und Haltungsübungen für den Alltag bilden den praktischen Teil. SL: Sabine Steenbuck. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 30.10.-1.11. Frauenzirkel bei Vollmond

Die Kraft des Vollmondes wird dich dabei unterstützen, noch tiefer in deine weibliche Kraft zu gehen und eine besonders nährnde Atmosphäre zu kreieren, so dass du gestärkt und voller Inspiration sein wirst. Erfahre wahre Schwesternliebe. Mit Meditation, sanften Yogastunden, Entspannung, Ritualen und Austausch. Für Frauen jeden Alters. SL: Corinna Grote. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 30.10.-1.11. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 30.10.-1.11. Mantra & Mindfulness

Finde zurück zu deiner ureigenen Kraft und erneure tief im Inneren die Verbindung zur göttlichen Liebe. Du darfst Momente heiliger Stille erleben, ebenso wie die tiefe Kraft uralter Mantras. Lade dein Herz ein, zu singen und zu heilen. Beschützt, in Liebe, achtsam. SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgisdies. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 30.10.-1.11. Mindful Vinyasa Flow

Fließende und herzöffnende Asanaflows erwarten dich. Mit Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation, Metta und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas. Pranayama, Klänge und begleitende Mantras auf dem Harmonium sowie tänzerische Elemente vertiefen deine Praxiserfahrung. Das Ziel ist die Entspannung in der Bewegung.  
SL: Marco Büscher.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 30.10.-1.11. 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: Jyotidas Neugebauer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 30.10.-1.11. Waterfloating mit Klangschalen – Wellness für die Seele

Erlebe im warmen Wasser eine einzigartige Kombination von Schweben mit Schwimmhilfen und Sich-Treiben-Lassen im Wasser. Dazu bewirken die Klangschalen eine wunderbare Leichtigkeit und tiefe Entspannung. Abgerundet mit Yogastunden, Saunagängen und Besuch der Meersalzgrotte, jeweils mit Begleitung der Klangschalen. Ein einzigartiges Klangwellness.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 208 €; DZ 243 €; EZ 278 €; S/Z/Womo 183 €

## 30.10.-1.11. Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas mit gegenseitigem Helfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 30.10.-1.11. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Elvira Sternke. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 30.10.-1.11. Yoga und Meditation AufbauSeminar

Vertiefe dein Wissen und deine Yoga-Praxis. Siehe S. 5. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 30.10.-1.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 30.10.-1.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 30.10.-4.11. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 30.10.-6.11. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins. 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 Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbroschüre anfordern.  
MZ 469 €; DZ 586 €; EZ 707 €; S/Z 376 €.

## 31.10. Mantra-Konzert mit Frauke Richter

12:30-13:30 Uhr

## 31.10. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita

18:45-19:45 Uhr.

## 1.11. 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. 64 €.



## 1.-6.11. 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 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 1.-6.11. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganz ➔

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



heitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit ausleben. Je morgens und nachmittags sind drei Stunden Karmayoga. Morgens und abends ist der Satsangbesuch möglich sowie die Nachmittagsyogastunde und Vorträge der Ferienwoche. Mach´ mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder MZ. SL: Inka Aichinger.  
DZ 173 €; EZ 215 €.

## 1.-6.11. 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 Feuer, Wasser, Luft und Erde. Mit Naturmaterialien basteln, Lagerfeuer Geschichten, schwimmen, trommeln und Experimentieren. SL: Marcel Scherreiks.  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



## NEU 1.-6.11. Thai Yoga Fußmassage Ausbildung

Erlerne eine Fußmassage nach den Lehren der Traditionellen Thailändischen Medizin. Du erhältst Basiswissen über Energielinien und Reflexzonen. SL: Gundi Nowak.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## 1.-6.11. Yoga Wellnesswoche

Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 1.-6.11. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Karina Penner.  
MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.

## 1.-6./8.11. Yoga Ferienwoche/ Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 1.-8.11. Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Narendra und Katyayani

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. SL: Narendra Hübner, Katyayani.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 1.-8.11. Yogatherapie bei Stoffwechselfstörungen 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 697 €; DZ 814 €; EZ 936 €; S/Z/Womo 605 €.

## 1.-29.11. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

Ganzheitliche vegetarisch-vegane Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis. SL: Radharani Priya Wloka, Janavallabha Das Wloka.  
MZ 2645 €; DZ 3111 €; EZ 3596 €; S/Z/Womo 2274 €.

## 6.-8.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.11. 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: Ananta Duda.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## 6.-8.11. Dana® Aerial Yoga

Eine ganz neue Art Yoga zu erleben! Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas. SL: Ruzan Davtyan.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 6.-8.11. 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. Mit wertvollen Tipps. SL: Natascha Fleckenstein.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.11. AyurYogaThaiMassage (AYTM) & Passive Yoga - Die Kunst der Berührung

AYTM ist eine einzigartige Körpertherapie in der Tradition des Leibarztes Buddhas. Sie ist das Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga, und wird auch als passives Yoga bezeichnet. Passive Yogaübungen, zielgerichtete Berührung und meditative Aufmerksamkeit intensivieren die ➔

eigene Wahrnehmung. Körper und Gemüt können sich regenerieren. Yogalehrer und Therapeuten können neue Dimensionen für sich entdecken. SL: Lara-M. Vucemilovic.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 6.-8.11. Die Geschichte des Hatha Yoga

Hatha Yoga wird seit ungefähr 1000 n. Chr. in indischen Texten erwähnt. Er ist eng verbunden mit den Nath Yogis. Wir wollen uns in ihre Zeit zurückversetzen, aus ihren Texten rezitieren und singen und einige ihrer speziellen Techniken wie Asanas, Bandhas und Mudras gemeinsam praktizieren. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Prof. Dr. Catharina Kiehnle.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 6.-8.11. Erfolg und Lebensfreude

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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.11. Hanumanasana - Der Weg zum Spagat

Nähere dich schrittweise, achtsam und bewusst der Ausführung der Asana. Es geht nicht darum, am Ende den Spagat zu beherrschen, sondern deinen Körper achtsam auf die Erfordernisse dieser 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.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 6.-8.11. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.11. Hatha Yoga und Sport - Yogalehrer Weiterbildung

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichts von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis. SL: Savitri Retat.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 6.-8.11. 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: Marcel Scherreiks.  
MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



### **NEU** 6.-8.11. Kinderyoga für Erwachsene – Erwecke dein inneres Kind

Lerne auf spielerische Weise, wieder „Kind“ zu sein. Stell dir vor, du darfst für ein Wochenende die Welt wieder mit den Augen eines Kindes sehen, fernab von Sorgen und Pflichten. Für alle, die sich eine Auszeit vom Alltagsstress wünschen. Mit Yoga, Entspannung, Fantasiereisen, Achtsam- und Gemeinsamkeit. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Chaitanya Motzny. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 6.-8.11. 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. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 6.-8.11. Luna Yoga für die Frau

Luna Yoga ist eine lustvolle und heilsame Körperkunst. An diesem Wochenende bringst du 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 6.-8.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 6.-8.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 6.-8.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 6.-8.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 6.-8.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 6.-8.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Johannes Bauer. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

### 6.-11.11. Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

Du lernst gezielte ayurvedische Massnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden. SL: Galit Zairi. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

### 8.-13.11. 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. SL: Johannes Bauer. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

### 8.-13.11. Buddhistische Meditation Kursleiter Ausbildung

Lerne buddhistische Sitz-, Geh- und Bewegungsmeditationen und Achtsamkeitstechniken anzuleiten und in deine Meditations- oder Yogakurse einzubauen. SL: Tenzin Leickert. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

### **NEU** 8.-13.11. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

### 8.-13.11. 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 Yoga-stunde und dazwischen geht's ans Saubermachen im ganzen Haus. So leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder MZ. SL: Sattva-Team. DZ 173 €; EZ 215 €.

### 8.-13./15.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



### 8.-15.11. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 2x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Spaziergang und Wanderung 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 624 €; DZ 740 €; EZ 862 €; S/Z/Womo 531 €.



### 8.-20.11. Yogatherapie Ausbildung Level II – Yoga Psychologie und das Immunsystem

Vertiefung/Aufbaukurs für Yogatherapeuten und Weiterbildung für Yogalehrer/innen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Harilalji. MZ 1074 €; DZ 1273 €; EZ 1481 €; S/Z/Womo 915 €.

### 8.11.-6.12. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Nirmala Erös, Shaktipriya Vogt, Anjali Gundert, Keval. MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.



### 11.-13.11. Trauer und Verzweiflung überwinden

Gib der Trauer Raum und kümmere dich um sie. Durch diese Achtsamkeit lösen sich der tiefe Schmerz, die Traurigkeit und Verzweiflung in Leichtigkeit und Ruhe auf. – Trauer und Verzweiflung mögen in verschiedenen Formen und Kontexten auftreten: in bestimmten Augenblicken, oder immer wieder Mal, oder du hast einen lieben Menschen verloren. Hier findest du Unterstützung und Lösungsansätze. SL: Cornelia Puck-Wiese. MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



### 13.11. Thementag: Dhanvantari Trayodashi – Geburtstag von Dhanvantari

Geburtstag von Shri Dhanvantari, dem Arzt der Götter, Ursprung und Beschützer aller Heilkunst insbesondere des Ayurveda. 8:05Uhr – 9:00 Uhr Vortrag: Einführung mit Dhanvantari Erscheinungs-Geschichte und Mantra-Singen. 18:30-19:50 Uhr Große Dhanvantari Puja. Alles kostenlos. Spende willkommen. SL: Shiva Tsema Krüger.





### 13.-15.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 13.-15.11. 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 kreierte dein ganz persönliches Heilmantra. Mit Meditationen, Übungen, Neumondritual. Bitte einen Rock oder Kleid mitbringen. Nur für Frauen. SL: Ananda Devi Kibling.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 13.-15.11. Flow for Balance

Du praktizierst 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. SL: Archaná Müller.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 13.-15.11. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 13.-15.11. 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 und Gesang zu kraftvollen, meditativen Chants und Heilgesängen inspirieren und verweben. SL: Cataleya Fay Wohlfahrt.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 13.-15.11. Kleine Indianer in Bad Meinberg – Yoga für Kinder 3–6/7–12 Jahre

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Indianer beim Spielen, Toben, Trommeln, Draußensein, Basteln, Singen, Geschichten lesen und erzählen. Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährtesuchen – Abenteuer pur. SL: Elvira Sterne.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

### NEU 13.-15.11. Life Kinetik

Trainiere dein Gehirn durch eine Kombination von Bewegungen, Denkaufgaben und Sinneswahrnehmungen. Kreativität, Konzentration und Gedächtnis werden gefördert. So wird das volle Potential deines Gehirns ausgeschöpft, neue Synapsen werden gebildet, du wirst stressresistenter, leistungsfähiger und reaktionsschneller! SL: Susan Holze-Apell.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 13.-15.11. 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 integrieren kannst. Du lernst die Yoga Vidya Meditation Grundtechniken: Einfache/kombinierte Mantra Meditation; Tratak; Licht,- Ausdehnungs,- Eigenschafts-, Energiemeditation. SL: Sybille Schütz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 13.-15.11. Meditationsretreat für Erfahrene

Vertiefe deine Meditationspraxis. 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 erforderlich. SL: Bhajan Noam.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 13.-15.11. 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 Giebelmann.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 13.-15.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 13.-15.11. Schatten-Bewusst-Sein

Löse dich von deinen Schatten. Durch bestimmte Erfahrungen erlebst du ursprünglich neutrale Daseinsmechanismen als unwillkommen. Mit Übungen und mit Hilfe der Yamas aus den Yogasutras des Patanjali werden deine Schatten als bewusste Teile in dein ganzheitliches Dasein integriert. SL: Erkan Batmaz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 13.-15.11. Yoga auf und an dem Stuhl

Du lernst Atemübungen, Gelenke 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. Techniken aus dem Raja- und dem Jana Yoga erweitern die Praktiken. SL: Adishakti Stein.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 13.-15.11. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Gundi Nowak.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

Internationaler

# YOGA KONGRESS 2020

Teachers of Spirituality

20. bis 22. November 2020

*Erlebe die Tiefe spiritueller Meister!*



**BYV**



*und viele mehr*

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Aktuelle Infos unter: [yoga-vidya.de/kongress](http://yoga-vidya.de/kongress)

Bitte Sonderbroschüre anfordern!  
Preise: MZ 204 €; DZ 237 €; EZ 272 €; S/Z 177 €

## 13.-15.11. Yoga bei Kopfschmerz und Migräne

Du hast Kopfschmerzen oder Migräne und möchtest dir selbst helfen können? Erlerne dazu einfache Übungen. Aus der großen Zahl von Atem- und Körperübungen des klassischen Yogasystems, liegt der Schwerpunkt auf den Übungen die sich bei Kopfschmerz und Migräne bewährt haben. Informationen, Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch, Meditation und Mantrasingen. SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 13.-15./17.11. Yoga und Meditation Einführung/Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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

13.-15.11. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

Spezial: 13.-17.11.: MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 146 €.



## 13.-16.11. 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 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €.

## NEU 13.-20.11. Bhagavad Gita Kursleiter/in Ausbildung

Du vertiefst und konkretisierst dein Wissen der Vedanta Lehre anhand eines Textes zur Bhagavad Gita und erlernst den systematischen Aufbau und Ablauf eines 8-wöchigen Bhagavad Gita Kurses. Englisch mit dt. Übersetzung.

SL: Neema Majmudar, Vedamurti Dr. Olaf Schönert. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.



## 14.11. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. **Kostenlos. Spenden willkommen.** SL: Sukadev Bretz.

## 14.11. Om Shri Ramaya Namah – Mantra-Singen

12 Stunden Singen des Mantras. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Jeder singt mehrere Stunden. Beginn 8:00 Uhr, Ende 20:00 Uhr. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

## 15.-20.11. Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter Ausbildung

Lerne die uralte und zeitlose Methodik des Bodyscans kennen, um sie dann selbst umfassend weitergeben zu können. SL: Rama Schwab.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## NEU 15.-20.11. Entdecke deine weibliche Kraft

Erwecke und stärke deine Weiblichkeit. Erhalte ➤

Zugang zu deiner urweiblichen Kraft mithilfe von kreativem Gestalten, meditativer Innenschau und fließender Asana Praxis. Lerne, deine Bedürfnisse zu erkennen und zu nähren. Erfahre die Bedeutung vom Rhythmus des Mondes für deinen Zyklus und dein Frau-Sein. SL: Sina Divya Jyoti Wadispointner. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 15.-20.11. 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 399 €; DZ 482 €; EZ 568 €; S/Z/Womo 332 €.

## 15.-20.11. 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 MZ. SL: Sattva-Team. DZ 173 €; EZ 215 €.

## 15.-20.11. Schweigertret mit einer Reise durch die Bhagavad Gita

Tage der Stille. Geführte Meditationen mit Zitaten aus der Bhagavad Gita. Täglich: Zweimal klassischer Satsang, dreimal Meditation mit einleitenden Versen aus der Bhagavad Gita in Sanskrit und Deutsch. Zusätzlich zweimal eine Yogastunde, begleitet mit Versen aus der Bhagavad Gita. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Alexandra Rohlje, Vani Devi Beldzik. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 15.-20.11. Themenwoche: Chakras

Das Chakra System mit Atemübungen, Meditation und Entspannung, Farbvisualisierungen der einzelnen Chakras und Singen der Bija Mantras oder Vokale. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. SL: Mangala Narayani.



## 15.-20.11. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 15.-20.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Barbara Bosch.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 15.-20.11. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus).

SL: Karina Penner.

MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.



## 20.-22.11. 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 an diesem Wochenende ist das „Nicht-Tun“. Das Nicht-Tun ist das Gegenteil davon, nichts zu tun. Dennoch gewinnst du mehr Ruhe und Gelassenheit. SL: Nada Gambiroza-Schipper.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 20.-22.11. 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.

SL: Natascha Fleckenstein.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 20.-22.11. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 20.-22.11. 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 vermeiden, Blockaden im Bauchbereich auflösen und den Geist frei von mentalem Müll halten kannst. Mit Techniken aus der natürlichen Gesundheitslehre, dem Yoga und anderen Heilmethoden. SL: Shaktidas Böhmer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 20.-22.11. 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, Rhythmusübungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde.

SL: Gruppe Mudita.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 20.-22.11. 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: Barbara Bosch.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



### 20.-22.11. Sukshma Vyayama - Yoga der Energie

Sukshma Vyayama stammt aus dem traditionellen Yoga der Energie. Du vitalisierst deinen gesamten Körper mit sehr wirkungsvollen subtilen Atem- und Körpertechniken – einfach durchzuführen, für jedes Alter geeignet und leicht im Alltag umzusetzen. Das effektive Training dient zur körperlichen, geistigen und seelischen Gesunderhaltung und Entwicklung von ganzheitlichen Fähigkeiten.

SL: Stefan Grothe.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### NEU 20.-22.11. Yoga für Führungskräfte: Veränderung beginnt im Kopf

Wer Veränderungen gestalten will, benötigt dazu die innere Bereitschaft bei sich und seinem Team. Lerne fundiert und praxisnah, warum die uralte Weisheitslehre Yoga gerade heute für gelingende Veränderungen so wertvoll ist. Die Basis dafür bilden Methoden vor allem aus dem Raja- und dem Jnana Yoga.

SL: Krishna Prem Dr. Jörg Sander.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 20.-22.11. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Marcel Scherrei.  
MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

### 20.-22.11. Yoga mit Kindern - Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten.

SL: Narayan Poese.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

### 20.-22.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

### 20.-22.11. Yoga-Kongress

Die beste Gelegenheit, Yoga in seiner ganzen Vielfalt kennen zu lernen. Über 60 Referenten und Yogalehrer! Bitte Sonderbroschüre anfordern.

SL: Sukadev Bretz.  
MZ 204 €; DZ 237 €; EZ 272 €; S/Z/Womo 177 €.

### NEU 22.-25.11. Einweihung in Babaji's Kriya Yoga

Kriya Yoga ist die Kunst der Einheit mit der göttlichen Wahrheit und der Selbstverwirklichung. Von dem berühmten Meister Babaji Nagaraj wurden die Lehren der 18 Siddhas in einer neuen Synthese wiederbelebt. Durch die Einweihung wird die erste Erfahrung eines Mittels gegeben, mit dessen Hilfe das Portal zum ewig unendlichen Einen durchschritten werden kann. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung.

SL: Marshall Govindan.  
MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; S/Z/Womo 192 €.

### 22.-27.11. Anatomische Grundlagen 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, auch offen für Interessierte. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Ramashakti Sikora.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

### 22.-27.11. Engelmedium Ausbildung

Du lernst die Hierarchie der Engel, ihre Antworten wahrzunehmen und diese an andere zu vermitteln.

SL: Satyadevi Bretz.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

### 22.-27.11. Okido Yoga

Kombiniere 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 verschiedene Beschwerdebilder.

SL: Eric Vis Dieperink.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

### 22.-27.11. Thai Yoga Massage Weiterbildung

Erweitere deine Massagebehandlungen mit neuen Grifftechniken und Variationen. Teilnahmevoraussetzung: siehe Ausbildungsbeschreibung.

SL: Gundi Nowak.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



### 22.-27.11. Themenwoche: Lieblingslieder aus der Shikharacharya Tradition

Singe, rezitiere, ergründe gemeinsam mit Catharina vedantische Evergreens der Mönche. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Prof. Dr. Catharina Kiehnl.

### 22.-27./29.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.

SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

### 22.11.-4.12. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten.

SL: Christian Bliedtner.  
MZ 1074 €; DZ 1273 €; EZ 1481 €; S/Z/Womo 915 €.



## 23.11. Ayurveda Wellnesstag

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: Aditi Zeising. 64 €.

## 24.11. Mantra-Konzert mit The Love Keys

21:10- 22:00 Uhr.



## 27.-29.11. 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, Intellekt und Intuition, Gedanke und Gefühl, Anspannung und Entspannung. Gute körperliche Kondition und Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Gauri Daniela Reich. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 27.-29.11. 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: Nanda Schetelich. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 27.-29.11. 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 Mantrasingen.

SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 27.-29.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 27.-29.11. 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 270 €; DZ 302 €; EZ 337 €; S/Z/Womo 243 €.

## 27.-29.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 27.-29.11. 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: Janaki Marion Hofmann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 27.-29.11. 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 in länger gehaltenen Yin Yogapositionen als auch aktiv in dynamischen Übungen aus dem Faszientraining. Ergänzende Übungen mit einer Fasziennrolle unterstützen deinen Körper auch in seiner Entgiftung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Marc Gerson. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 27.-29.11. Ganesha und seine Freunde – für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre – Geschichten und Yoga rund um die Götter

Geschichten lauschen und Geschichten erzählen, 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.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 27.-29.11. Gelassenheit entwickeln

Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvollere Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Mit speziellen Blitz-Entspannungstechniken, Atemtechniken für den Alltag. Mit Strategien und Übungen, um emotionelle Energie zu nutzen ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe im Alltag. SL: Sukadev Bretz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 27.-29.11. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



**27.-29.11. Kundalini Yoga Einführung**  
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. Sonderbroschüre anfordern.  
SL: Sybille Schütz.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



**27.-29.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**27.-29.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**27.-29.11. 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: Ananta Duda, Jyotidas Neugebauer.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**NEU 27.-29.11. Trauere mit einem Lächeln**

In Meditation und Austausch verstärken wir die Dankbarkeit zum Vergangenen und die Freude auf Neues. Durch verstärkt langes Halten gezielter Asanas lernst du, Mut und Selbstvertrauen zu schöpfen. Wir sprechen über Tod und Trennung in der hinduistischen Lehre. Es gibt Raum, um Leid zu teilen. SL: Manuela Winkelbauer.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**27.-29.11. 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: Mohini Christine Wieme.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**27.-29.11. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung**

Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. Neben ➔

dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen. SL: Kavita Pippon.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**27.-29.11. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

**NEU 27.-29.11. Zertifizierungs- Wochenende – Lernkultur-Coach Weiterbildung**

Du reflektierst deine Coachingreihe und du erhältst zusammen mit anderen in der Gruppe praktische Aufgaben. Die Teilnahme beim Zertifizierungswochenende und vorheriger Besuch aller Module ist verbindlich für das Zertifikat. Teilnahmevoraussetzung: Besuch der vorherigen Module der Lernkultur-Coach-Fortbildung. SL: Kathrin Funk, Vishnupriya Silke Weiß.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**27.11.-6.12. 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 821 €; DZ 972 €; EZ 1126 €; S/Z/Womo 701 €.

**29.11.-4.12. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

**29.11.-4.12. Spirituelle Sterbebegleiter Ausbildung**

Lerne, ehrenamtlich Sterbende und ihre Angehörigen zu begleiten. Eigene tiefe Auseinandersetzung mit Themen wie Leben und Vergänglichkeit, Sterben und Tod. SL: Sukhavati Kusch, Vani Devi Beldzik.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

**29.11.-4.12. Themenwoche: Klang und Gesang**

Mit vielen unterschiedlichen Klang- und Gesangerlebnissen. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. SL: Satyadevi Bretz.



**NEU 29.11.-4.12. Themenwoche: Advent – Lieder, Geschichten und mehr**

Stimme dich auf den Advent ein. Adventslieder, Geschichten und Erläuterungen zum Advent. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. SL: Wolfgang Seemann.

**29.11.-4.12. Yoga zum halben 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. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). SL: Karina Penner.  
MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.



**29.11.-4./6.12. Yoga Ferien-woche/Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m. SL: Ingrid Seemann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

**NEU 4.-6.12. Anti Stress Yoga**

Erfahre, wie Stress ausgelöst wird und sich negativ auf Körper und Geist auswirkt. Die Yoga Praxis setzt an den Ursachen an und vermag, den Stress zu lösen. Es werden auch Achtsamkeitsübungen praktiziert, die den Geist unmittelbar ins Hier und Jetzt führen. SL: Premajyoti Schumann.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**4.-6.12. 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, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Mahesh Held.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

**4.-6.12. 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: Ingrid Seemann.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

**4.-6.12. 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: Radharani Priya Wloka.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



**4.-6.12. 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. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Bharata Kaspar, Chitra Kaspar.  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €.

## 4.-6.12. Die Biomechanik des Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Dank des Wissens um die Biomechanik, die Anatomie der Bewegung, kannst du Bewegungsmöglichkeiten und -einschränkungen deiner Kursteilnehmer differenziert einschätzen und exakte Korrekturen sowie Alternativen anbieten. SL: Marc Gerson.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 4.-6.12. Einführung in Rebalancing

Rebalancing ist eine Körpertherapie, die dich ins Gleichgewicht bringt. Mit langsamer, tiefer Berührung werden alte Muster bewusst und lösen sich auf. Das Zusammenspiel von Massage, Meditation, Erforschung des Inneren Kindes findet in einem liebevollen Rahmen statt und orientiert sich an den Bedürfnissen der Gruppe.

SL: Ameta Leowsky.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 4.-6.12. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe Seite 8.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 4.-6.12. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 4.-6.12. 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 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 4.-6.12. Klang Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Grundlagen der Schwingungslehre und verschiedene Klangmedien kennen und ihre ganzheitliche Wirkung im Yoga. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 4.-6.12. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 4.-6.12. Mantras als Kraftquelle für Yogastunden und Meditation – Yogalehrer Weiterbildung

Katyayani inspiriert dich, wie du Mantras und Kirtan in Yogaunterricht und Meditation integrieren kannst. Mantras helfen, die Asanas entspannt und mühelos zu halten, Mantrameditation führt in eine besondere Tiefe und Verbundenheit. SL: Katyayani.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 4.-6.12. Meditation – eine kostbare Zeit

Meditation bedeutet einfaches, waches Sein. Komme dir selbst nahe, deinem innersten Wesenskern. Durch das Lernen und Üben wirkungsvoller Meditationsmethoden kann diese Nähe zu einer wertvollen und tiefen Begegnung werden.

SL: Bhajan Noam.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 4.-6.12. 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 das Denken gesund und förderlich? Wie kann ich das erreichen, was ich wirklich will? Den Antworten auf diese Fragen kannst du auf kreative und spielerische Weise mit sehr effektiven Methoden und Übungen auf die Spur kommen. SL: Andreas Mohandas Eckert.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 4.-6.12. 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: Mohini Christine Wieme, Prof. Dr. Catharina Kiehle, Radharani Birkner.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 4.-6.12. Selbsthilfe bei Trauma

Scheiterst Du beim Aufbruch in ein neues Leben an einem Gefühl, Glück nicht wirklich verdient zu haben, wertlos zu sein oder an deiner Angst zu versagen? Das kann auf eine posttraumatische Belastungsstörung hinweisen. Lerne Selbsthilfetechniken (Tappen, Tönen, Atmen, Visualisierungen) kennen und stelle dir einen Katalog an hilfreichen Übungen für Regentage und Krisen zusammen. SL: Friederike Masz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 4.-6.12. Yoga für das Herz

Wir nehmen uns unser Herz zu Herzen. Der Herzraum reagiert erfahrungsgemäß physiologisch und auch fühlbar auf Lebensgeschehnisse, 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 4.-6.12. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 6.12. Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen.

Siehe S. 5. 64 €.

## NEU 6.-11.12. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Beschreibung siehe S. 6.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 6.-11.12. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

Du lernst, Klangschalen und Gongs gezielt bei den Yogaübungen einzusetzen. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## NEU 6.-11.12. Mensch ärgere dich nicht – Arbeit mit positiven Emotionen

Werden wir in weiten Bereichen von unseren Befindlichkeiten gesteuert? Erschließe dir neue Handlungs- und Gestaltungsräume. Modelle und Werkzeuge aus der Konflikttheorie, GFK, Positiver Psychologie, Gehirnbildologie, Achtsamkeit und Neurokinetik, um die Kraft positiver Emotionen zu wecken und zu nutzen. SL: Eva Schlüter.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 6.-11.12. Rücken- und Nackenmassage Ausbildung

Du lernst Massagesequenzen für den Rücken und Schulter-Nacken-Massage. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.

## NEU 6.-11.12. Systemische Selbstintegration

Nimm dein Leben selbstbewusst und selbstbestimmt in die Hand durch das Verständnis gewisser psychologischer Gesetzmäßigkeiten und experimentelle Erfahrungsarbeit. U.a.: Genogramm für deine Position im Familiensystem; den inneren Raum abgrenzen, Trennungstraumata wahrnehmen; deine Autonomie stärken; Klarheit und Stabilität durch Integration der Selbstanteile.

SL: Helga Mack-Hamprecht.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 6.-11.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 6.-11.12. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Std. Mithilfe bei Arbeiten im Haus). SL: Karina Penner. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 130 €.



## 6.-13.12. Shivalaya Stille Retreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Vorkenntnisse in Meditation nötig. SL: Swami Nirgunananda. MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.

## NEU 11.-13.12. Achtsame und wertschätzende Führung mit Yoga-Yogalehrer Weiterbildung

Lerne durch Vorträge und Gesprächsrunden Achtsam-Sein in stressigen Situationen. Mit praktischen Übungen, Meditationen für Alltag und Berufsleben. SL: Gudakesha Prof. Dr. Becker, Govinda Meyer. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 11.-13./15.12. Ayurveda Einführung/ Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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. 11.-13.12.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €. Spezial: 11.-15.12.: MZ 230 €; DZ 282 €; EZ 334 €; S/Z/Womo 191 €.



## 11.-13.12. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 11.-13.12. 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. Bitte mitbringen: 5 mind. faustgroße Steine, Kraftgegenstände, Grablicht mit Metaldeckel, Feuerzeug, ein schönes Glas mit Teelicht, 250g Bio-Dinkelkörner, wetterfeste Kleidung, Decke, isolierende Sitzunterlage für draußen. SL: Christof Schnepf. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.12. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.12. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 11.-13.12. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 11.-13.12. 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. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.12. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 5. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Janaki Marion Hofmann. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## 11.-13.12. 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.

MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.



## 11.-13.12. 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: Katayani.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.12. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.12. 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.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.12. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.12. 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 entspannten 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-Appel.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.12. 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: Jana Krützfeldt.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 11.-13.12. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.

## 13.-18.12. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 13.-18.12. 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 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 13.-18.12. 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 Säubern im ganzen Haus. Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder MZ. SL: Sattva-Team. DZ 173 €; EZ 215 €.

## 13.-18.12. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Ein-sichts- 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. SL: Jochen Kowalski.

MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.



## 13.-18.12. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 13.-18.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## NEU 13.-18.12. Zwischen Himmel und Erde – Aerial meets Yin Yoga

Erlebe Tage zwischen Himmel und Erde. Lass dich im Aerial Yoga auf den spielerischen Umgang mit der Schwerkraft ein und verbinde dich bei Yin Yoga Stunden entspannt und tief mit der Erde. So gehst du gestärkt und gleichzeitig entspannt nach Hause. SL: Adidivya Andre, Nilakantha Gieseke.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 15.12. Mantra-Konzert mit The Love Keys

21:10 Uhr – 22:00 Uhr.

## 18.-20.12. Achtsam leben, lieben und arbeiten

Einführung in die buddhistische Achtsamkeitspraxis, ergänzt durch Techniken aus dem ganzheitlichen Yoga. Mit Hilfe einfacher effektiver Übungen lernst du, Achtsamkeit als Alltagspraxis in dein Leben einfließen zu lassen. Dies wird dir helfen, Dein Privat- und Berufsleben angenehmer zu gestalten und Stress, Ärger und Sorgen zu reduzieren. Mit Yogastunden, Meditation, Mantrasingen. SL: Andreas Mohandas Eckert.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 18.-20.12. Asana Exakt – Yogalehrer Weiterbildung

Praktische Anatomie-Arbeit an dir, den Teilnehmern und am Modell. SL: Savitri Retat.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## NEU 18.-20.12. Bhagavad Gita nach Swami Dayananda

Tauche tief in Schlüsselverse der Gita ein und lausche mit offenem Geist der klassischen vedantischen Interpretation des hoch angesehenen Vedanta Lehrers Swami Dayananda. Er schafft es auf wunderbare Weise, die Tiefe der Schriften zu vermitteln und die Lehre mit Klarheit zu entfalten. Raum für Meditation und offenen Austausch. Buch „The Teaching of the Bhagavad Gita“ von Swami Dayananda. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Sita Devi Hindrichs.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 18.-20.12. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Anjali Gundert.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.



## 18.-20.12. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 18.-20.12. Durch Mut und Vertrauen zur Freiheit

Überwinde Ängste und Zweifel – löse dich aus begrenzenden 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. SL: Kati Tripura Voß.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 18.-20.12. Engel auf deinem Weg

Du lernst, durch Rituale Kontakt zu Engeln aufzunehmen und Botschaften zu empfangen. Jeder Mensch hat einen Schutzengel und sie freuen sich, wenn wir Kontakt zu ihnen aufnehmen. Wir können sie einfach anrufen und ihre Präsenz und Worte wahrnehmen, wenn wir uns auf ihre Frequenz begeben. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## NEU 18.-20.12. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 18.-20.12. 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 Bliedtner.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 18.-20.12. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 18.-20.12. Jesus und Yoga

Jesus lebte und lehrte vor über 2000 Jahren. Seine Lehren sind heute hoch aktuell. Sie 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 18.-20.12. 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. Komm gern zur ganzen Seminarreihe Kundalini Yoga Jahresgruppe 2019. SL: Radharani Birkner.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 18.-20.12. 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. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Mohini Christine Wiume.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 18.-20.12. Selbstheilung mit energetischer Marma Behandlung

Marmas sind Vitalpunkte/Felder auf der Haut, an denen es eine spezielle Verbindung von Bewusstsein und Körperphysiologie gibt. Sie eignen sich zur Anregung der Selbstheilung bei physischen und emotionalen Themen. Mithilfe sanfter, energetischer Massagetechniken, ätherischen Ölen, Heilsteinen, Visualisierungen und Atemtechniken lernst du, Marma Punkte zu harmonisieren. SL: Julia Lang.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 18.-20.12. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 18.-20.12. 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: Adidivya Andre.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 18.-20.12. 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.

## NEU 18.-20./22.12. Yoga und Meditation Einführung/Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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

18.-20.12.: MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.  
Spezial: 18.-22.12.: MZ 188 €; DZ 237 €; EZ 290 €; S/Z/Womo 146 €.

## 18.-20.12. 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 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## NEU 18.-20.12. Yoga XXL

Wer kennt das nicht? Yoga/Sport sind zum Greifen nah, doch du findest einen Weg, den Erlebnissen auszuweichen. Oder durch gesundheitliche Einschränkungen kannst du die Asanas nicht gebührend genießen. Erhalte Tipps und Kniffe für entspannte Yogastunden sowie Übungen, die du trotz Wohlstandsbauch oder anderen Wehwechen in dein Leben integrieren kannst. SL: Sebastian Schulz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 18.-20.12. 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. Nach dem Brunch Abschlussworkshop. Seminarende ca. 14:30 Uhr.

MZ 181 €; DZ 214 €; EZ 250 €; S/Z/Womo 154 €.

## 19.12. Mantra-Konzert mit Satyadevi

19:00 Uhr – 19:45 Uhr.



## 20.-25.12. Abschied, Loslassen und Heilung

Damit Heilung stattfinden kann, braucht es manchmal den bewussten Abschied. 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: Maria Cantu.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 20.-25.12. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe Seite 8. Intensivseminar. SL: Kay Hadamietz. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.



## 20.-25.12. Der Yoga Weihnachtsmann - Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Weihnachtlicher Zauber liegt über diesem Fest. Wir feiern mit Yoga-freunden, Plätzchen und Kinderpunsch und dem Yoga-Weihnachtsmann. Gemeinsam gestalten wir den Heiligen Abend mit Christbaum und Überraschungen von und für die Kinder. SL: Vaishnava Keidel, Marcel Scherreiks. MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.



## 20.-25.12. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €.



## 20.-25.12. 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: Katja Vidyani Maisel. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 20.-25.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe Seite 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 20.12.-17.1. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Nirmala Erös, Manuel Luda, Ishwara Alisaukas. MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z/Womo 2051 €.

## 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 Yoga, Meditation und dem Yoga-Weihnachtsmann. Gemeinsam gestalten wir den Heiligen Abend mit Christbaum und Überraschungen von und für die Kinder. MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.

## 24.-27.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe Seite 5. MZ 196 €; DZ 246 €; EZ 297 €; S/Z/Womo 155 €.



## 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. Übernachtung möglich. 37 Euro ohne Übernachtung. Bei Übernachtung insgesamt: MZ 73 €; DZ 90 €; EZ 107 €; S/Z/Womo 37 €.

## 25.12. 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, Beginn: 14:00 Uhr). Alles kostenlos. Spende willkommen.



## 25.-27.12. 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: Sumukhi Mamerow. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 25.-27.12. Asana Intensiv mit längerem Halten und Chakrakonzentration

Du lernst, deinen Geist ruhig zu halten, während du dich jeder Asana vollkommene hingibst. Chakrakonzentrationen lenken Prana und können dir eine neue Dimension des Hatha Yoga eröffnen. Täglich 4 - 6 Std. Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Ajaipreet Kaur Lerp. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z/Womo 117 €.

## 25.-27.12. Der Yoga Weihnachtsmann - Yoga für Kinder 3-5/6-9/10-12 Jahre

Weihnachtlicher Zauber liegt über diesem Fest. Wir feiern mit Yogafreunden, Plätzchen und Kinderpunsch Yoga, Meditation und dem Yoga-Weihnachtsmann. Gemeinsam gestalten wir den Heiligen Abend mit Christbaum und Überraschungen von und für die Kinder. SL: Vaishnava Keidel Marcel Scherreiks. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## NEU 25.-27.12. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Beschreibung siehe S. 5. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.



## 25.-27.12. 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: Devidas Houlihan. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 25.-27.12./1.1. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe Seite 5. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Sonderbroschüre anfordern. 25.-27.12.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €. 25.12.-1.1.: MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €; S/Z/Womo 473 €.



## NEU 25.-27.12. Weihnachtslieder singen

Was wäre Weihnachten ohne Weihnachtslieder? Auch in unserem Ashram in Bad Meinberg feiern wir diese christliche Tradition. Wolfgang Seemann wird mit euch Weihnachtslieder in verschiedenen Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch und Lateinisch singen und auf der Gitarre begleiten. SL: Wolfgang Seemann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €.

## 25.-27.12. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre. MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 €.

## 25.-27./28./29./30./31.12./1.1. Yoga für Kinder 3-6 / 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6. Ab MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z/Womo 65 € für 2 Tage.

## 25.-27.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe Seite 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z/Womo 108 €.



## 25.-29.12. Klangreise ins Neue Jahr

Gemeinsam kreieren wir eine Klang-Fantasiereise, verabschieden das alte und begrüßen das neue Jahr. Wir holen uns Inspiration aus den Klängen der Natur, improvisieren, tönen, spielen. All das hilft dir, Altes loszulassen, Leichtigkeit, Freude und Intuition für Neues erblühen zu lassen. Mit Spaziergängen, Workshops, Klangmeditationen, Klangbad. Du kannst gern Instrumente mitbringen. SL: Kai Treude, Jasmin Iranpour. MZ 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z/Womo 280 €.



## 25.-30.12. 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 Ganzkörperergete 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 340 €; DZ 423 €; EZ 510 €; S/Z/Womo 273 €.

## 25.-30.12./1.1. 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 Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. Sonderbroschüre anfordern. SL: Sukadev Bretz, Shaktipriya Vogt, Radharani Birkner.  
 25.12.-30.12.: MZ 340 €; DZ 423 €; EZ 510 €; S/Z/Womo 273 €.  
 25.12.-1.1.: MZ 469 €; DZ 586 €; EZ 707 €; S/Z/Womo 376 €.

## 25.12.-1.1. Poesietherapie Ausbildung

Du lernst Methoden der Poesietherapie wie therapeutisches Lesen und Tagebuchschreiben, expressives Schreiben sowie Biografie Arbeit. Du bekommst das Know-How zur Gründung einer „Literarischen Werkstatt“. SL: Ina Savitri Welzenbach.  
 MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 26.12. Kirtan mit Gauri & Guna Nada Das

18:45 - 19:45 Uhr

## 26.-30./31.12./1.1. Yoga für Kinder 3-6/3-5/6-9/7-12/10-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Ab MZ 159 €; DZ 192 €; S/Z/Womo 115 € für 4 Tage.

## 26.-31.12./1.1. 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 Mantrasingen. SL: Gundi Nowak.  
 26.-31.12.: MZ 411 €; DZ 494 €; EZ 580 €; S/Z/Womo 344 €.  
 26.12.-1.1.: MZ 487 €; DZ 588 €; EZ 692 €; S/Z/Womo 409 €.



## 26.-31.12. 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 Bliedner.  
 MZ 411 €; DZ 494 €; EZ 580 €; S/Z/Womo 344 €.

## 26.-31.12./1.1. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.  
 26.12.-31.12.: MZ 340 €; DZ 423 €; EZ 510 €; S/Z/Womo 273 €.  
 26.12.-1.1.: MZ 406 €; DZ 504 €; EZ 608 €; S/Z/Womo 324 €.

## 26.-31.12. Yoga und Tantra

Verstehe die Zusammenhänge von Yoga und Tantra besser. Mit Yogastunden, die deine Energien stärken. Es werden keine Sexualpraktiken stattfinden. Du brauchst: Ein wenig Mut, Offenheit und Neugier, um sich selbst noch besser kennenzulernen, ein Kleidungsstück, indem du dich attraktiv findest; Wetterfeste Kleidung; Isomatte zum draußen Sitzen; Zeitschriften zum Basteln. SL: Corinna Grote.  
 MZ 411 €; DZ 494 €; EZ 580 €; S/Z/Womo 344 €.



## 26.-31.12. 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. Du lernst mit Hilfe von Meditationen, Entspannungs- und Selbstwahrnehmungsübungen, aus deiner inneren Quelle Zuversicht und Kraft zu schöpfen und so Zufriedenheit und Lebensfreude zu gewinnen. SL: Mohini Christine Wieme.  
 MZ 411 €; DZ 494 €; EZ 580 €; S/Z/Womo 344 €.

## 26.12.-1.1. Die Rauhnächte

Die Rauhnächte sind eine geheimnisvolle Zeit, ein Tor zur Anderswelt zwischen dem alten und dem neuen Jahr. 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: Chandrika Kurz.  
 MZ 487 €; DZ 588 €; EZ 692 €; S/Z/Womo 409 €.

## 26.12.-1.1. Lebe dein bestes Jahr

Du möchtest mehr vom Leben? Aber bist du auch bereit, das Interesse in die Tat umzusetzen? Du lernst, die Schlüssel zum Erfolg im Leben richtig einzusetzen und erkennst, wie einfach es ist, deine Träume Wirklichkeit werden zu lassen! Themen sind u.a.: Das Lebenspuzzle; Persönliche Entwicklung; Die fünf Fähigkeiten; Ziele setzen; Selbstachtung; Finanzielle Unabhängigkeit; Kommunikation. SL: Bernardo Juni.  
 MZ 487 €; DZ 588 €; EZ 692 €; S/Z/Womo 409 €.

## 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 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; S/Z/Womo 128 €.

## 27.-29./30./31.12./1.1. Yoga für Kinder 3-6/3-5/6-9/7-12/10-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Ab MZ 71 €; DZ 90 €; S/Z/Womo 50 € für 2 Tage.

## 27.-31.12. Kinderyoga und Kampfkunst für Kinder 7-12 Jahre

In Spiel- und Partnerübungen werden verschiedene asiatische Kampfkunsttechniken vermittelt. Es werden praktische und theoretische Eigenheiten und Unterschiede der verschiedenen Kampfsportarten vermittelt sowie Regeln und Fairness, eine kleine Gesetzeskunde für junge Kampfsportler. SL: Hans-Jürgen Klee.  
 MZ 145 €; DZ 177 €; S/Z/Womo 103 €.

## 27.-31.12. Visionssuche - Deine Vision für 2021

Die Zeit zwischen den Jahren ist ideal, um in sich hineinzuhören und auf das neue Jahr auszurichten. In einer Rückschau auf das Jahr 2020 erfährst du, was du im letzten Jahr lernen und abschließen konntest und was du im neuen Jahr weiter fortführen oder neu beginnen möchtest. Mit schamanische Heilreise und mit kraftvollen schamanischen Übungen. SL: Jürgen König.  
 MZ 308 €; DZ 375 €; EZ 445 €; S/Z/Womo 255 €.

# Weihnachten

Wir feiern das Fest der Liebe spirituell und besinnlich – mit vielseitigem Programm.

18.-20.12 Engel auf deinem Weg mit Satyadevi

18.-20.12 Jesus und Yoga mit Mangala

## 24.12. Weihnachtsfeier mit Sukadev und Festessen, Kerzenlicht-Zeremonie und vielem mehr.

25.-27.12. Anahata Retreat mit Sumukhi

25.-27.12. Kennzeichen eines Erleuchteten mit Devidas

25.-27.12. Weihnachtslieder singen mit Wolfgang



## 27.-31.12. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditations-techniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre. SL: Kati Tripura Voß.  
MZ 145 €; DZ 177 €; S/Z/Womo 103 €.



## 27.12.-1.1. Geheimnis Hatha Yoga

Die verborgene Sprache der Asanas. Tritt einen Schritt zurück, über den Hatha Yoga hinaus. Nimm die innere Intelligenz wahr und erfahre Meditation im Rahmen einer Übungsabfolge von Yoga Stellungen. Erlebe die wahre Kraft und das mystische Potential jeder Stellung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Sukhananda.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 27.12.-1.1. Vipassana – Meditieren wie der Buddha

In der stillen Meditation – den Atem betrachtend – erkennen wir die Dinge wie sie wirklich sind: den Körper, den Geist, die Gefühle, die äußere Welt. Das einzige Hilfsmittel ist die Atmung, sie ist Gegenwart. Zulassen, erkennen, loslassen, so können wir geistige Freiheit gewinnen. Dieses Seminar „zwischen den Jahren“ bietet allen Interessierten die Möglichkeit, zu Klarsicht, Einsicht und intuitivem Wissen zu gelangen. SL: Jochen Kowalski.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



## 27.12.-1.1. Wandlung und Neubeginn

Gemeinsam mit dir möchte ich den Übergang in das neue Jahr zelebrieren. Mit Bewusstsein und Präsenz, Yoga, Atemübungen, Meditation, mit Tanz, Ritualen, gegenseitigen Massagen und Gesprächsrunden werden wir gemeinsam einen Raum für Wandlung und Neubeginn erschaffen. SL: Bhajan Noam.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.

## 27.12.-1.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 259 €.

## 27.12.-3.1. 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. Fließende Sequenzen, mal dynamisch, mal besinnlich, bringen den Körper und die Energien in harmonischen Fluss. SL: Lalita Furrer-Hübner.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 27.12.-3.1. Atemkursleiter Ausbildung

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten. SL: Ramashakti Sikora.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 27.12.-3.1. Indische Rituale Ausbildung

Lerne klassische indische Rituale auszuführen und andere dazu anzuleiten. SL: Sitaram Kube, Vani Devi Beldzik.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 29.12. Mantra-Konzert mit Keval

21.10-22.00 Uhr.

## 30.12.-1.1. 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. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Atman Shanti Hoche.  
MZ 131 €; DZ 163 €; EZ 198 €; S/Z/Womo 104 €.

## 30.12.-1.1./3./6.1. Yoga für Kinder 3-6/7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Ab MZ 71 €; DZ 90 €; S/Z/Womo 50 € für 2 Tage.

## 30.12.-6.1. Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung

Du erlernst Menschen ins Mantra-Singen einzuführen, Kirtangruppen zu etablieren, Mantraseminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln. SL: Hagit Noam, Narendra Hübner.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €.

## 31.12. Mantra-Konzert mit Gauri & Friends

21:15-22:30 Uhr.



## 31.12. Mantra-Konzert mit Janin Devi und André Maris

21:30-23:00 Uhr.

## 31.12. Mantra-Konzert mit The Love Keys

22:30 -24:00 Uhr.

## 31.12. Mantra-Konzert mit Hagit

22:30 -23:50 Uhr.

## 31.12.-1.1. Silvester/Neujahr

Ab 18:00 Uhr Festessen, Meditation und Mantra-Singen, Puja und Homa. SL: Sukadev Bretz. 37 € ohne Übernachtung oder im Schlafsaal. Mit Übernachtung:  
MZ 73 €; DZ 90 €; EZ 107 €; S/Z/Womo 37 €.

## 31.12.-3.1. Wir begrüßen das „NEUE JAHR“ Yoga und kreatives Gestalten für Kinder 3-5/6-9/10-12 Jahre

SL: Vaishnava Keidel.  
MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.

## 31.12.-3.1. 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. SL: Kati Tripura Voß.  
MZ 122 €; DZ 148 €; S/Z/Womo 93 €.

# Silvester Begrüße mit uns das neue Jahr!

- 25.-29.12. Klangreise ins neue Jahr mit Kai & Jasmin
- 26.12.20-1.1.21 Lebe dein bestes Jahr mit Bernardo
- 26.12.20 -1.1.21 Die Rauh Nächte mit Chandrika
- 27.-31.12. Visionsuche – Deine Vision für 2021 mit Jürgen
- 27.12.20-1.1.21 Wandlung und Neubeginn mit Bhajan
- 31.12.20-1.1.21 Silvester- und Neujahrsfeier

Mantra Konzerte in dieser Zeit mit Keval, Gauri & Friends, Janin Devi und André Maris, The Love Keys, Frauke Richter und Guna Nada Das



2020

# Westerwald

## Seminarprogramm

Gut Hoffnungstal  
57641 Oberlahr  
Tel. 02685/8002-0, Fax -20  
westerwald@yoga-vidya.de  
yoga-vidya.de/westerwald



WESTERWALD

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



## 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 übernachte 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 vegane Buffet. Yogische Köstlichkeiten aus dem Westerwald sind berühmt!
- Lasse dich durch tiefgehende Vorträge und Workshops inspirieren.

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

### 1.-3.1. Kleiner Urlaub

Ein Wochenende im Westerwald zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr. SL: Kalyani Friedrich. MZ 131 €; DZ 163 €; EZ 198 €; Z/Womo 104 €.

### 1.-3.1. Sanftes Yoga mit Mantra und Klangmeditation

Klänge, Musik und Stimme führen dich zu tiefer Entspannung. Tief entspannend und gleichzeitig erhebend erlebst du die Asanas ganz besonders bewusst, eine bewusstseinserweiternde Reise zu dir selbst. Wir Chanten sanft bis kraftvoll und intensiv Mantras. SL: Tobias Weber. MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.



### 1.-3.1. Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas

Wir studieren und besprechen Hauptasanas, ihre Wirkungen auf verschiedenen Ebenen, Kontraindikationen, Variationen und den Einsatz von Hilfsmitteln. Korrekturen, Hilfestellungen und Ausrichtung. In jeder Einheit wenden wir uns einer Gruppe zu (Stehende Asanas, Rückwärtsbeugen etc.). SL: Michael Büchel. MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

### 1.-3.1. Traumayoga

Du trainierst die Fähigkeit, den träumenden Hintergrund des Lebens, Denkens und deiner Motive zu erforschen. Ideen aus der westlichen Psychologie verbunden mit der Praxis des Yoga. Mit Techniken aus der Prozessorientierten Psychologie, Trance und Schöpferischem Coaching. SL: Susanne Siringhaus. MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.



### 3.-5.1. Energie und Tatkraft

Eine Klausur, um Projekte, Lebensideen und Visionen anzuregen. In strukturierten Übungen kannst du konzentriert und begleitet über neue oder bestehende Projekte, Lebensziele nachsinnen - sowohl mit Traumkraft wie auch mit analytischem Verstand. Du erhältst das Quäntchen Mut, um loszulegen oder kraftvoll innezuhalten. Mit Methoden aus Trance, Poesie, NLP, Meditation. SL: Susanne Siringhaus. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

### 3.-5.1. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn möglich, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Kalyani Friedrich. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

### 3.-5.1. 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 und Yogalehrer. SL: Marco Büscher. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

### 3.-5.1. Wege der Achtsamkeit, Yoga und Meditation

Achtsamkeitspraxis: Du lernst Tee zu trinken, wenn du Tee trinkst, deine Asanas zu üben, wenn du Asanas übst. Damit baust du dir eine unerschütterliche Basis, die es dir ermöglicht, auch in schwierigen Situationen ruhig bei dir zu bleiben. SL: Suryadev Christian Müller. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

### 3.-5.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

### 5.-10.1. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

### 10.-12.1. Raja Yoga 1

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und positives Denken; Meditationstechniken; Unterrichtstechniken: Yoga für Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



### 10.-12.1. Stressbewältigung mit Yin Yoga

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga. Mit Hilfsmitteln werden Asanas entspannt gehalten und dabei Faszien, Bänder und Gelenke sanft gedehnt. Gewebespannungen und energetische Blockaden lösen sich, die Lebensenergie kann wieder fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Premajyoti Schumann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



### 10.-12.1. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Kalyani Friedrich. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.



### 12.-17.1. Ferienwoche auf Spendenbasis

Um Yoga jedem Menschen erschwinglich und zugänglich zu machen gibt es dieses Jahr eine Yoga Ferienwoche auf Spendenbasis. Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Vorträgen etc. Täglich Yoga, Meditation, Mantra-Singen. SL: Swami Divyananda.

### 17.-19.1. Räkkel Yoga

Räkle dich frei - so löst Räkkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkkel Reflex und befreit deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkkel ▶

und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst. SL: Erkan Batmaz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



### 17.-19.1. Spiraldynamik Yoga Asanas exakt

Der menschliche Körper besteht aus ineinandergreifenden Spiralen, von Kopf bis Fuß. Die Spiraldynamik® zeigt dir den roten Faden funktioneller Anatomie - eine Bewegungsintelligenz, die sich durch alle Asanas zieht. Du bekommst einen Perspektivenwechsel und erntest Bewegungs- und Schmerzfreiheit, Energiefluss und Divine Alignment (göttliche Ausrichtung) mit anatomisch korrekter 3D-Ausrichtung. SL: Danijela Ivin. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

### 17.-19.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

### 19.-24.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

### 24.-26.1. Muskeltesten - kinesio-logisches Biofeedback für Yogis

Über Biofeedback lernst du dich und andere zu testen und wie du dich selbst - auch unter Stress - deinen Bedürfnissen entsprechend unterstützen kannst. Ziel-Balancen werden vorgestellt, d.h. du lernst, wie du dein Körper-Seele-Geist-System wunschgemäß ausrichtest und Hindernisse aus dem Weg räumst. Bitte mitbringen: Glaswasserbehälter (0,5-1l). SL: Radharani Wenglorz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

### 24.-26.1. Yoga mit Kindern - Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. SL: Charry Devi Ruiz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



### NEU 26.-31.1. Schweigere-treat mit einer Reise durch die Bhagavad Gita

Tage der Stille. Geführte Meditationen mit Zitaten aus der Bhagavad Gita. Täglich: Zweimal klassischer Satsang, dreimal Meditation mit Versen aus der Bhagavad Gita in Sanskrit und Deutsch. Zusätzlich zweimal Yoga-stunde, begleitet mit Versen aus der Bhagavad Gita. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Vani Devi Beldzik. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

### 26.-31.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 31.1.-2.2. Die Biomechanik des Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Bewegungsmöglichkeiten und -einschränkungen deiner Teilnehmer einzuschätzen und exakte Korrekturen anzubieten. SL: Kumari Susanne Fiebig. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 31.1.-2.2. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Möglichst eigenes Harmonium mitbringen. SL: Marco Büscher. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 31.1.-2.2. Yoga für das Iliosakralgelenk

Das Iliosakralgelenk 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. Kurze Theorie, viele praktische Tipps und Körperübungen. SL: Charry Devi Ruiz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 31.1.-2.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.



## 2.-7.2. Slow Down Woche mit Yin Yoga

Yin Yoga zum Genießen, mit Gesang, Harmonium und verschiedenen Klängen, viel Entspannung und Achtsamkeitsmeditationen. In der schutzbietenden Atmosphäre des Westerwaldes kannst du dein Herz öffnen, dich fallen lassen und neue Energie tanken. SL: Premajyoti Schumann. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 2.-7.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 2.-9.2. Kalifornische Massage Ausbildung

Lerne die Kalifornische Massage Technik und ihre Wirkungen kennen. SL: Eric Vis Dieperink, Sabine Goldbach. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; Z/Womo 560 €.

## 2.2.-1.3. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Swami Divyananda. MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; Z/Womo 2051 €.

## 7.-9.2. Transformation durch Faszienarbeit und Klangmassage

Lerne mit Klangunterstützung das Loslassen in den Asanas. So kannst du die Energie spüren und in jeder Asana ein Stück näher zu dir gelangen, bis du die Blockaden des Ego hinter Dir lässt, und nicht mehr vom Wollen, Wünschen, Analysieren, Denken etc. abgelenkt wirst. SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 9.-14.2. Fastenwoche

Yoga und Fasten: eine ideale Kombination, um zu entschlacken, sich richtig wohlfühlen und zu starken spirituellen Erfahrungen zu kommen. Täglich Yogastunden, Meditation, Vorträge und Mantra-Singen. Fachkundige Fastenbetreuung. SL: Premajyoti Schumann. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 9.-14.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 14.-16.2. Mich selbst liebevoll annehmen

Oft neigen wir dazu, uns selbst oder andere zu verurteilen, unsere Bedürfnisse oder die des anderen zu übergehen. Du lernst, wie du in einen einfühlsamen Kontakt mit dir gehen, deine Bedürfnisse erforschen kannst. Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, Elemente der Achtsamkeit, Meditation und Yoga. SL: Andreas Mohandas Eckert. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 14.-16.2. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung

Rückengerechtes Yoga verlangt sowohl theoretisches Grundverständnis als auch Einfühlungsvermögen. SL: Wolfgang Keßler. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 14.-16.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.



## 16.-19.2. Aufatmen!

Mittels Atemübungen aus Atemtherapie, Rebirthing und 'Erfahrbarer Atem' nach Ilse Middendorf kommt dein Atem wieder in einen natürlichen Fluss und kann so Blockaden auf emotionaler und geistiger Ebene lösen. In Kombination mit Yoga können heilsame Reinigungs- und Läuterungsprozesse geschehen. SL: Karuna M. Wapke. MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.

## 16.-21.2. Spirituelle Coaching Ausbildung

Lerne, mit Hilfe verschiedener Coaching-Techniken Menschen wirkungsvoll zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen. SL: Susanne Sirringhaus. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

## 16.-21.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## NEU 19.-21.2. Meditationsretreat

Gelegenheit zur Innenschau in der Stille des Ashrams. Kraftspendender Rückzug mit Meditationstechniken aus dem Vedanta, dem Yoga Sutra, Techniken aus dem Kundalini Yoga und Bhakti Meditationen. Bekomme neue, tiefere ➤

Inspiration und Motivation für deine spirituelle Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Karuna M. Wapke. MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 21.-22.2. Shivaratri-Feier

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation. SL: Swami Divyananda. MZ 52 €; DZ 68 €; EZ 86 €; Z/Womo 39 €.

## 21.-23.2. Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“, der Rumpfgegend und unteren Rücken, emotional gesehen der Sitz der Willenskraft, in spiritueller Hinsicht Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Julia Schlenkert. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.

## 21.-23.2. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 21.-23.2. 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 Leistungsgrenzen eine tiefe innere Stille. Du erlebst den magischen Moment, in dem aus Handlung Zustand wird. Die Kraft weiter zu fließen in der Bewusstheit, dass der Tänzer nicht vom Tanz zu trennen ist. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Marco Büscher. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 21.-23.2. 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. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 21.-23.2. Zur Ruhe kommen – zu sich kommen

Der inneren Stimme lauschen, Begegnungsübungen, Chakra Schauen, Meditation, Atem, Sinneserfahrungen, schamanische Elemente u.v.m. erlebst du voller Achtsamkeit und Verständnis. Begegne deinem Selbst und erfahre dich. Mit Yoga und Mantrasingen, kommst du in Kontakt mit deinem Herzen und Kraft. SL: Michaela Schwidder. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



**23.-26.2. Orientalischer Tanz und Yoga**  
Der orientalische Tanz ist ein uralter Frauentanz. Du lernst die Grundbewegungen und -schritte und verbindest sie zu Tanzkombinationen. Die Verbindung mit Yoga ist eine wunderbare körperliche und mentale Vorbereitung dafür. SL: Jana Turek. MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.

**23.-26.2. Yoga für Singles**  
Für Männer wie Frauen: Erkenne den Menschen, der zu dir passt. Eine erprobte Strategie bringt dich Schritt für Schritt zum richtigen Partner. Entdecke, wie schön, liebevoll und aufregend das Leben mit einem geeigneten Partner sein kann! SL: Dolores Dimic. MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.



**23.-28.2. Yoga Ferienwoche – Yin Yoga**  
Durch langes und entspanntes Halten von Yin Yoga Positionen werden die tieferen Schichten des Bindegewebes sanft gedehnt, Spannungen und energetische Blockaden gelöst, die Lebensenergie zum Fließen gebracht. Dein Körper kann sich regenerieren und Kraft schöpfen. Mit Yoga Nidra Tiefenentspannung und Meditation. SL: Vesna Veberic. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

**26.-28.2. NLP und Lebensfreude**  
NLP (neurolinguistisches Programmieren) ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, die dir in kurzer Zeit hilft, dein Leben zu verändern. NLP zeigt dir, wie dein Gehirn funktioniert und wie du deine Gedanken beeinflussen kannst. Konzentration auf Techniken für mehr Lebensfreude. SL: Dolores Dimic. MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

**28.2.-1.3. Asana Intensiv – Mantra Flow**  
Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows verhelfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen. Täglich 4-6 Std. Asanas. Mit Vorträgen, Mantrarezitation, Meditation und Mantra-Singen. SL: Marco Büscher. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.



**28.2.-1.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

**28.2.-1.3. Stress lass nach! Yoga bei Depressionen, Stress und Burn-out**  
Stressbedingte Beeinträchtigungen sind häufig beobachtete Phänomene in unserer Zeit. Erfahre spannendes zum Thema Stress, Stressfaktoren, Auswirkungen und wie du es schaffst, dem Stress neu zu begegnen und bewusster mit ihm umzugehen. SL: Vesna Veberic. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



**1.-6.3. Triggerpoint Massage Ausbildung**  
Triggerpoints sind Verdickungen in tief liegenden Muskelfasern. Sie drücken auf die Schmerzfasern des Muskels und machen sie hypersensibel. Lerne wie du muskelfaserbedingte Schmerzpunkte erkennst, aufspürst und eliminiert. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

**1.-6.3. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



**6.-8.3. 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: Swami Divyananda. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

**6.-8.3. Faszientraining gegen Rückenschmerzen**  
Du integrierst neueste Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Faszien in deine Yoga-Praxis. Du stärkst, dehnt und entspannt den Körper und kannst so Haltungsschäden und Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen entlang der Wirbelsäule lindern. Bitte mitbringen: Faszienrolle/Tennisball. SL: Brigitta Kraus. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

**6.-8.3. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

**8.-13.3. 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 du achtest auf anatomisch richtige Haltungen. Als Yogalehrer-Weiterbildung geeignet. SL: Jnanadev Wallaschkowski. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

**8.-13.3. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)

## 13.-15.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, von der Getrenntheit zur Einheit. Das 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: Swami Divyananda. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 13.-15.3. Yoga für Schwangere – Weiterbildung für Yogalehrer

Du lernst geeignete Asana-Variationen für Schwangere auszuwählen und Atem- und Entspannungstechniken anzuleiten. SL: Susanne von Somm. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 15.-20.3. Dana® Aerial Yoga Intensiv

Täglich 4-5 Std. im Tuch! Wiederhole die Basics und lerne weitere Übungen und Flows kennen. Mantra Singen, Tönen und Meditieren im Tuch helfen dir, noch mehr loszulassen und bei dir anzukommen. Komm ins Fließen und lass dich ein auf diese kleine Reise zu dir selbst! Vorkenntnisse im Aerial Yoga nötig. SL: Dhanya Daniela Meggers. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 15.-20.3. Klangmassage Ausbildung

Erlerne verschiedene Spieltechniken, Anwendungsbeispiele und Hintergründe zum Thema Klangschalen und 'Nada Brahma – alles ist Klang'. SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.



## 15.-20.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 20.-22.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, von der Getrenntheit zur Einheit. Das 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: Swami Divyananda. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 20.-22.3. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. SL: Kalyani Friedrich. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.

## 20.-22.3. Mantras und Gitarre

Lerne, deine Lieblingsmantras auf der Gitarre zu begleiten, wichtige Akkorde, Anschlagstechniken und die nötige Harmonielehre. Darüber hinaus lernst du deinen Gesang zu optimieren. Voraussetzungen: Eigene Gitarre und Grundkenntnisse im Spielen. SL: Thomas Hundsalz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 27.-29.3. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des ➔

Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. SL: Swami Divyananda. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 27.-29.3. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yoga-Lehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Kalyani Friedrich. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.

## 27.-29.3. Energetische Heilmassage und Chakra Vocal Tuning

Löse durch energetische Heilmassage und Chakra Vocal Tuning Blockaden im Energiekörper auf. Viele Krankheiten entstehen aufgrund von verstopften Energiebahnen. Heilung durch Kraft der Klänge und gemeinsamen Tönens. Mit Mantra Yogastunde und Mantra Konzert. SL: Danilo Ananda Steinert. MZ 340 €; DZ 415 €; Z/Womo 246 €.

## 29.3.-3.4. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten. SL: Michaela Schwidder. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

## 29.3.-3.4. Yoga Ferienwoche mit Mantras und Klängen

Aktives Entspannen und Inspirationen mit Yoga in deinen Ferien. Der Zauber von Klängen und Mantras wird dich die ganze Woche hindurch tragen durch Yogastunden, Vorträge und Workshops und Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie führen. SL: Tobias Weber. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 3.-5.4. Mein Dharma – meine Lebensaufgabe

Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der eigenen persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Lerne die tiefere Bedeutung des Dharma-Konzeptes kennen. Durch praktische Übungen wirst du deiner inneren Lebensvision näherkommen und Klarheit gewinnen, gerade auch dann, wenn aktuell wichtige Entscheidungen anstehen. SL: Peter Govinda Janning. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 3.-5.4. Rotation und Detox

Twists helfen, die Wirbelsäule beweglich zu halten und sie lassen die Muskulatur des Brustkorbs elastischer werden. Drehungen massieren und bewegen die inneren Organe und werden als reinigende Haltungen angesehen. Detox Rotationen befreien die Atmung. Täglich Yoga, Meditation und Mantra-Singen. SL: Carina van Anken. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 3.-5.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

## 3.-12.4. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta

Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken. SL: Swami Saradananda. MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; Z/Womo 594 €.

## NEU 5.-8.4. Sati Zen Praxis

Metta - Liebe, Mitgefühl und Achtsamkeit entwickeln. Stille, Ruhe und heitere Gelassenheit sind der Weg, der durch Mitfreude und Mitgefühl getragen wird. Komme so näher zu dir und deinen Mitmenschen. In Yoga und Meditation lenkst du die Aufmerksamkeit auf deinen Herzraum und schenkst dir tiefen Frieden. SL: Radhika Siegenbruk. MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.



## 5.-10.4. Oster Retreat mit Bhajan Noam

Meditationsmethoden, Atemerfahrung, Yoga, andere Körperübungen, Lesen spiritueller Texte, Stille, meditativer Spaziergang, kleine gegenseitige Behandlungen, Austausch in der Gruppe – mit dem Ziel, dir selbst wieder näher zu kommen, deine Bedürfnisse zu spüren, um im Alltag Dinge zu ändern, die der Änderung bedürfen. SL: Bhajan Noam. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 5.-10.4. Yoga Ferienwoche – Yin Yoga

Bringe den Yin Aspekt in deinen Urlaub und deine Yogapraxis. Durch langes/entspanntes Halten von Asanas werden die tieferen Schichten des Bindegewebes sanft gedehnt, Spannungen und energetische Blockaden gelöst, die Lebensenergie zum Fließen gebracht. Dein Körper regeneriert sich. Mit Yoga Nidra Tiefenentspannung und Meditation. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## NEU 8.-10.4. Moonlight Yoga

Mond Yoga - mit sanfter Praxis entschlernigen und tief entspannen. Du erlernst den Mondgruß und Körperübungen, die dir helfen, deine weibliche Seite zu stärken sowie besser zu schlafen. Meditationstechniken und ein Vollmond Spaziergang runden die Praxis ab und führen dich in innere Stille. SL: Radhika Siegenbruk.  
MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.



## 10.-12.4. Bhakti Yoga – Klangentspannung und Mantra-Singen mit den Gaiatrees

Tauche ein mit uns in die wohlthuende Harmonie von Klang und Stille. Die Zeit im Zeichen des Bhakti Yoga unterstützt dich, deinen Geist, zur Ruhe kommen zu lassen. Wir singen Mantras und genießen Momente der Stille. In Klangschalen-Entspannungen und einer Klangyogastunde werden dich liebevolle und achtsame Klänge und Melodien leicht in tiefe Entspannung führen. SL: Gaiatrees.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 10.-12.4. Yoga und Pilates

Beim Pilates wird die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Die sanft fließenden Bewegungen werden mit Yoga harmonisch verbunden, so dass du dich gestärkt und entspannt zugleich fühlen wirst. Deine Wirbelsäule wird aufgerichtet, die Körperhaltung verbessert und Rückenbeschwerden entgegengewirkt. SL: Carina van Anken.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 10.-13.4. 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 Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du ►

dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur. Als Yogalehrer-Weiterbildung geeignet. SL: Arjuna Wingen.  
MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; Z/Womo 216 €.

## 12.-17.4. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Std. Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. Englisch mit dt. Übersetzung, SL: Swami Saradananda.  
MZ 336 €; DZ 420 €; EZ 507 €; Z/Womo 271 €.



## 12.-17.4. 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: Bhakti Turnau.  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

## 12.-17.4. Vinyasa Flow – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst den Vinyasa Flow Yogastil zu praktizieren und zu unterrichten. SL: Marco Büscher.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 12.-17.4. Wandern, Wildkräuter und Yoga

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf den Wanderungen im Westerwald. 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 an idyllischen Plätzen. Täglich Yogastunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack. SL: Sitaram Kube.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 12.-17.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 17.-19.4. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. SL: Swami Divyananda.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 17.-19.4. Wandern, Wildkräuter und Yoga

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 an idyllischen Plätzen. Täglich Yogastunde, Satsang. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox. SL: Sitaram Kube.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 17.-19.4. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung

Hier erlernen Yogalehrer wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. SL: Wolfgang Keßler.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 19.-24.4. Asana Exakt – Yogalehrer Weiterbildung

Praktische Anatomie-Arbeit an dir, den Teilnehmern und am Modell. SL: Gauri Daniela Reich.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 19.-24.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 24.-26.4. Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre mehr über Entspannungstechniken, Einstellung und Umgang mit Stress, Wissenschaft und die Wirkungen des Yoga. SL: Sitaram Kube.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 24.-26.4. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. SL: Sitaram Kube.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

# MANTRA SOMMER FESTIVAL

05.-10. JULI 2020

YOGA VIDYA WESTERWALD

Special  
Guests:

Kirtanias  
Mantra Tribe  
Dave Stringer  
Prema Hara  
Gaiatrees  
und viele mehr

ANMELDUNG & INFOS: WESTERWALD@YOGA-VIDYA.DE &  
MANTRASOMMERFESTIVAL.COM

Yoga Vidya Westerwald  
Gut Hoffnungstal · 57641 Oberlahr  
Tel. 02685/8002-0

## 24.-26.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

## NEU 26.4.-1.5. Standhaltungen und Armbalancen – Asana Intensiv

Tipps und Tricks zur Praxis von fortgeschrittenen Armbalancen und Standhaltungen. Erfahre, wie du Handstand, Skorpion, Pfau, den Tänzer, Variationen der Krähe und Vashistasana ganz einfach selbstständig aufbaust. Ergänzt durch Heldenstellungen und Gleichgewichtsübungen im Stand. SL: Sina Divya Jyoti Wadispointner. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 26.4.-1.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 30.4. Tag der Offenen Tür Haus Yoga Vidya Westerdald

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 Yogalehrerausbildung, 2x Vollwert-Buffer. 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 52 €, DZ 69 €, EZ 86 €, Z/Womo 38 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 27 €, DZ 35 €, EZ 43 €, Z/Womo 19 €.

SL: Team Westerdald.



## 1.-3.5. 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. Durch Hilfsmittel kannst du deine Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet. SL: Brigitta Kraus. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 1.-3.5. 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. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Michael Büchel. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 1.-3.5. 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. Mit theoretischen Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg und praktischen Übungen. SL: Krishnadas Matthias Faust. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 1.-3.5. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Kalyani Friedrich. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.

## 3.-8.5. Dana® Aerial Yoga

Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Es geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt des Yogas. SL: Dhanya Daniela Meggers. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 3.-8.5. 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. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. SL: Swami Divyananda. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 3.-8.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 8.-10.5. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga-Vidya-Seminars. SL: Swami Divyananda. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 8.-10.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

## 10.-15.5. Gong Ausbildung

Du lernst Gongs professionell und selbstsicher einzusetzen. Es werden Gongs und deren Spielweisen vorgestellt.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

## 10.-15.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 10.-15.5. Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Teil 1

Lerne, die kraftvollen magischen Techniken und Rituale der Schamanen für dich selbst und Beratung anderer anzuwenden. Nur mit Teil 2 (30.8.-4.9.) möglich. Preis für beide Teile. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 905 €; DZ 1072 €; EZ 1245 €; Z/Womo 773 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)





**15.-17.5. Ayurveda Einführung**  
 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: Kuldeep Kaur Wulsch.  
 MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

**15.-17.5. Kundalini Yoga Mittelstufe**  
 Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga-Vidya-Seminars. SL: Swami Divyananda.  
 MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

**15.-17.5. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



**NEU 17.-22.5. Vipassana und Mindfulness Trainer Ausbildung**  
 Vertiefe deine eigene Praxis und lerne, andere Menschen in Achtsamkeit und Meditation anzuleiten. SL: Marco Büscher.  
 MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

**17.-22.5. Yoga Ferienwoche**  
 Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.  
 MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

**17.5.-14.6. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**  
 Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 12. SL: Vesna Veberic, Narada Marcel Turnau.  
 MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; Z/Womo 2051 €.

**20.-22.5. Kleiner Urlaub**  
 Ein Wochenende im Westerwald zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr. SL: Kalyani Friedrich.  
 MZ 131 €; DZ 163 €; EZ 198 €; Z/Womo 104 €.

**20.-22.5. Yoga ab 50**  
 Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist für den neuen Lebensabschnitt zu stärken. Regelmäßig praktiziertes Yoga erschließt dir eine neue Persönlichkeit. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist und welchen Gewinn du für deine Gesundheit sowie deine Person aus dem Yoga ziehst. SL: Premajyoti Schumann.  
 MZ 131 €; DZ 163 €; EZ 198 €; Z/Womo 104 €.

**22.-24.5. 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: Wolfgang Keßler.  
 MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

**22.-24.5. Du bist einzigartig**  
 Jeder Mensch ist ein Juwel mit besonderen Talenten und Aufgaben. Entdecke dieses! Tauche tief in die gelebte Weisheit des Yoga ein und gib dem Leben neue Impulse. Du kannst eine neue Stufe des spirituellen Weges erreichen. Du gehst mit einer klaren Vision in den Alltag zurück. Vorkenntnisse in Yoga/Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung, SL: Swami Tattvarupananda.  
 MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

**22.-24.5. Yoga und Meditation Einführung**  
 Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich.  
 MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

**22.-29.5. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit**  
 Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensatsang Vortrag und Yogastunde und nach dem Brunch-

geht's dann in den Garten. Mach' mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer kostenlos. DZ 242 €; EZ 301 €.

**NEU 24.-27.5. Mantra intensiv mit Devadas**  
 Devadas teilt seine große Inspiration für Mantras mit dir. Beim Singen, Intonieren, Meditieren und einer Feuer Zeremonie mit Mantras sowie einer Mantra Yogastunde fällt es dir leicht, die Dimension der heilsamen Urklänge intensiv zu erfahren. SL: Devadas Mark Janku.  
 MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.

**24.-29.5. 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

**24.-29.5. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit**  
 Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensatsang gibt es einen Vortrag und eine Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten. Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen wertvollen Beitrag in unserem gemeinnützigen Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer kostenlos. DZ 173 €; EZ 215 €.

**24.-29.5. Yoga Ferienwoche**  
 Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.  
 MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

**24.-29.5. Yoga und Pferde – alles Glück dieser Erde**  
 Du lernst den Umgang mit Pferden auf einem traumhaften Pferdehof. Meditation und Yoga 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. Voraussetzung: Liebe zu Pferden, offen für Begegnung mit Tieren. SL: Melina Chamunda Behrendt.  
 MZ 492 €; DZ 575 €; EZ 661 €; Z/Womo 426 €.

## 27.-29.5. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.  
SL: Devadas Mark Janku.  
MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 29.-31.5. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennen. Viele praktische Tipps und Übungen.  
SL: Brigitta Kraus.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 29.-31.5./1.6. 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.  
SL: Thomas Hundsalz.  
29.5.-31.5.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.  
29.5.-1.6.: MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; Z/Womo 216 €.



## 29.-31.5./1.6. 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 und Yogalehrer.  
SL: Marco Büscher.  
29.-31.5.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.  
29.5.-1.6.: MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; Z/Womo 216 €.

## 31.5.-5.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 3.-5.6. Lachyoga

Dr. med. Eckart von Hirschhausen hat Lachen salonfähig gemacht. 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: Sammy Boroumand.  
MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 5.-7.6. Die Lebenstraum-Werkstatt – finde deine Berufung

Bin ich gut genug? Die Welt braucht deine Liebe und dein Talent! Mittels 8 Tools entdeckst du deine Kraft und Lebensmotive. Du wirst dich stark und verbunden fühlen, wenn du weißt, was du zu geben bereit bist! Du löst Selbstsabotage-Programme, findest zu neuer Selbstmotivierung und planst erste Schritte Richtung Zukunft.  
SL: Janaki Marion Hofmann.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 5.-7.6. Spiraldynamik Yoga Asanas exakt

Der Körper besteht aus ineinandergreifenden Spiralen. Die Spiraldynamik® zeigt dir den roten Faden funktioneller Anatomie – eine Bewegungsintelligenz, die sich durch alle Asanas zieht. Im Wechsel von Teaching und Praxis erlebst du einen Perspektivenwechsel und ernstest Bewegungs- und Schmerzfreiheit, Energiefluss und Divine Alignment mit anatomisch korrekter 3D-Ausrichtung.  
SL: Jnanadev Wallaschkowski.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 5.-7.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.



## 7.-10.6. Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen

Nicht immer ist es an der Zeit, loszulegen und Neues anzupacken. Bisweilen ist Innehalten angesagt, Bilanz ziehen, vielleicht sogar Bestehendes genießen und würdigen. Du lernst und übst Techniken aus dem spirituellen Coaching, Trance und Meditation. Du erhältst kleine Impulse.  
SL: Susanne Siringhaus.  
MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.

## NEU 7.-12.6. Kriya Kundalini Yoga mit Anantharavi

18 Kriya Yoga Stellungen von Babaji, dem Lehrer von Paramahansa Yogananda, bilden eine wirkungsvolle Übungsreihe. Integrierte Mudras und Bandhas aktivieren die Kundalini Energie. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung.  
SL: Anantharavi Thillainathan.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 7.-12.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 10.-12.6. 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. Das Seminar ist inspiriert durch Erkenntnisse aus der Quantenphysik verknüpft mit psychologischen Methoden.  
SL: Susanne Siringhaus.  
MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 10.-12.6. Kleiner Urlaub

Ein Wochenende im Westerwald zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr.  
SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 131 €; DZ 163 €; EZ 198 €; Z/Womo 104 €.

## 12.-14.6. Siddha Yoga

Vertiefe deine Yoga Praxis mit der Methode der indischen Siddhas. Aktiviere deine Chakras und 12 wichtigsten Nadis. Übe Siddha Pranayama, kombiniert mit Mantra Techniken, erlerne die Selbstmassagetechnik der Siddhas und harmonisiere und aktiviere deine Energiezentren. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung.  
SL: Nathiba Anantharavi.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 12.-14.6. Yin Yoga

Du lernst, 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. Durch Hilfsmittel 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 frei fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet.  
SL: Brigitta Kraus.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 12.-19.6. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. Englisch mit dt. Übersetzung.  
SL: Anantharavi Thillainathan.  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; Z/Womo 560 €.

## 14.-17.6. Movement of Chakras

Erlebe die Anatomie und Energiebewegung der 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 Std. Englisch mit dt. Übersetzung.  
SL: Nathiba Anantharavi.  
MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.

## 14.-19.6. Kirtan und Harmonium – Yogalehrer Weiterbildung

Du erhältst neben einem Repertoire an Kirtan Liedern wertvolle Erfahrungswerte und Tipps zum erfolgreichen Einsatz der Kirtan Musik.  
SL: Devadas Mark Janku.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 14.-19.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 19.-21.6. Asana meditativ – mit Mantrabegleitung

Durch Mantras, deren Rezitation und Begleitung werden Bewusstseinschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen Erfahrungen. Täglich 4-6 Std. Asanas plus Vorträge, Meditation. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Devadas Mark Janku.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 19.-21.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga-Vidya-Seminars. SL: Swami Divyananda.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 21.-26.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 21.6.-28.6./3.7. Meditationskurs-leiter Ausbildung

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. SL: Swami Divyananda, Vesna Veberic.

21.6.-28.6.: MZ 688 €; DZ 804 €; EZ 925 €; Z/Womo 596 €.

21.6.-3.7.: MZ 1074 €; DZ 1273 €; EZ 1481 €; Z/Womo 915 €.



## 24.-26.6. Mathruka Nyasam – Tantrische Einführung in die Mantra Praxis

Reinige deine pranischen Ebenen. Das wird die Kapazitäten deiner Annamaya, Pranamaya und Manomaya Kosha stärken, Klarheit in die Vijnanamaya Kosha bringen und ganz natürlich zu Ananda führen. Die Technik hilft dir dabei, die Wirkungen der Mantras bestmöglich aufzunehmen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Englisch mit dt. Übersetzung, SL: Sudarsh Namboothiri.

MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## NEU 26.-28.6. Einführung in die Tantra Praxis

Tantra beinhaltet viele praktische Übungen wie Asanas, Pranayama und Mantras. Nutze sie, um dich selbst tiefer kennenzulernen und Stabilität in dir zu finden. Die tantrische Sichtweise, dass die Schöpfung göttlich ist, verhilft dir zu tiefem inneren Gleichgewicht und Harmonie in deiner Persönlichkeit. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Sudarsh Namboothiri.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 26.-28.6. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den Körper wirken.

SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## NEU 28.6.-3.7. Asana Intensiv für fortgeschrittene Übende

Praktiziere Asanas und Pranayama für tiefe spirituelle Entwicklung. Integriere Atemtechniken um Bewusstheit zu erweitern und die feinstofflichen Nadis zu reinigen. Dein Körper wird geschmeidig und stark. Die Übungen wirken reinigend, heilend, und erweckend. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Englisch mit dt. Übersetzung, SL: Sudarsh Namboothiri.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.



## 28.6.-3.7. 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: Vesna Veberic.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 28.6.-3.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 28.6.-3.7. Yoga, Klang und Trance

Erfahre mit Klangyoga, Atmen mit AUM, Mantra-Singen, fließenden Asanas und kreativem Tanzen 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 3.-5.7. Asana Intensiv – Mantra Flow

Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows verhelfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen Erfahrungen zu kommen. Täglich 4-6 Std. Asanas. Mit Vorträgen, Mantrarezitation, Meditation und Mantra-Singen. SL: Marco Büscher.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.

## 3.-5.7. Blind Yoga

Du erlebst, wie es sich anfühlt, Yoga mit geschlossenen Augen zu praktizieren. Es ist eine große Bereicherung auch für normalsichtige Menschen, in die Welt der „Blinden“ einzutauchen und gesteigerte Achtsamkeit zu entwickeln. Für alle Interessierten. SL: Nirmala Erös, Tobias Weber.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## NEU 3.-5.7. Rituale für die Verstorbenen

Lerne klassisch indische „Shradham“ Zeremonien für deine Ahnen auszuführen und erfahre theoretische Hintergründe. Den Verstorbenen Kraft schenken, damit sie in die nächsthöheren Welten aufsteigen können. Du erfährst Trost und Akzeptanz. Englisch mit dt. Übersetzung, SL: Sudarsh Namboothiri.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 3.-5.7. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Kalyani Friedrich.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.

## 5.7. Guru Purnima

Der Vollmondtag des Guru. 18-22 Uhr. SL: Swami Divyananda. Teilnahme kostenfrei.



## 5.-10.7. Mantra Sommer Festival

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 u.v.m. SL: Dave Stringer, Prema Hara, Kirtaniyas, Mantra Tribe, Frauke Richter.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.



## 10.-12.7. Chakra Meditation

Nach 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. Die Praxis beinhaltet Pranayama, Bandha, Mudras und Meditation. Englisch mit dt. Übersetzung, SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 191 €; DZ 225 €; EZ 258 €; Z/Womo 165 €.



## 10.-12.7. Hormon Yoga – Yoga in den Wechseljahren – Weiterbildung für Yogalehrer

Du möchtest Hormonyoga kennen lernen, um dein Wissen weiterzugeben und deine eigene Entwicklung voranzutreiben?

SL: Brigitta Kraus.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 10.-12.7. Yin Yoga und Qi Gong

Übe die Yoga Vidya Grundreihe unter Yin Yoga Gesichtspunkten. Durch die weiche, passive, dehnhende Ausführung im Yin Yoga kannst du tiefe Muskel- und Gewebeschichten ansprechen. Muskuläre und emotionale Blockaden können sich lösen. Ergänzt Bewegungen des Qi Gong werden Yin und Yang in Einklang gebracht.

SL: Petra Summer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 10.-12.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

## 12.-17.7. Selbstheilung durch Pranaerweckung

Erhöhe dein Prana und bringe es ins Gleichgewicht durch einfache Pranayama-Übungen, die überall und zu jeder Zeit praktiziert werden können. Dadurch kannst du einen besseren Umgang mit Schmerzen, eine Verminderung von Ängsten und ein subjektiv besseres Wohlergehen erreichen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 408 €; DZ 492 €; EZ 578 €; Z/Womo 342 €.

## NEU 12.-17.7. Traumreisen Kursleiter Ausbildung

Lerne Traumreisen anzuleiten, selbst zu schreiben, Teilnehmer in tiefe Entspannung zu führen und ihr kreatives Potential zu entfalten.

SL: Susanne Siringhaus.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

## 12.-17.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 12.-17.7. Yogini Tantra – Frauengemeinschaft feiern

Entdecke und ehre die Göttin in dir! Mit fließenden Yogasequenzen, Meditationen und Ritualen aus dem Tantra und Neo-Tantra nähren wir die innere Schönheit, bringen unser Wesen in Balance und kultivieren Selbstliebe. Hierdurch kannst du ganz im Körper ankommen und die eigene natürliche Energie zulassen und genießen. Nur für Frauen.

SL: Kavita Pippon.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Alles kostenlos. Spende willkommen. SL: Swami Divyananda.



## NEU 17.-19.7. Entfalte dein Herz- und Seelenpotential

Mehr dein Herz und Verbundenheit im Alltag spüren? Spüre innere Seelenwünsche, Wertschätzung und die Power deiner Liebe! Mit Mantra Yoga Stunde zur inneren Ausdehnung und Spüren kosmischer Verbundenheit. Mit Herz Meditation, Trancereisen und Transformationsarbeit, um Altes loszuwerden und Neues ins Leben zu integrieren. SL: Janaki Marion Hofmann.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 17.-19.7. Meditationen aus dem Tantra

Swami Satyananda Saraswati hat sie so geformt, dass sie von jedem verstanden und praktiziert werden können. Lerne diese hoch wirksamen alten Meditationstechniken von Nalini Sahay, einer direkten Schülerin von Swami Satyananda. Sie verhelfen dir zu innerer Ruhe, Klarheit des Geistes und einer Neuprogrammierung deines Geistes für ein gesundes und spirituelles Leben. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 191 €; DZ 225 €; EZ 258 €; Z/Womo 165 €.

## 17.-19.7. 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 Wings.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 17.-19.7. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: Kalyani Friedrich.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.

## 19.-22.7. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Std. Asanas täglich. Ein Durchbrucherelebnis für deine Yoga-Paxis!

SL: Kalyani Friedrich.

MZ 196 €; DZ 246 €; EZ 297 €; Z/Womo 155 €.



## 19.-22.7. 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 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.

## 19.-24.7. Schamanismus, Naturspiritualität und Yoga im Westerwald

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. Die Praktiken werden dir auch künftig Erdung, Heilung und große Freude durch Natur-Verbindung ermöglichen.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 19.-24.7. Vinyasa Flow – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst den Vinyasa Flow Yogastil zu praktizieren und zu unterrichten. SL: Marco Büscher.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.



## 19.-24.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## NEU 22.-24.7. Detox Wildkräuter Smoothies

Wildkräuter sicher bestimmen und zu köstlichen Smoothies verarbeiten. Wildkräuter wirken reinigend, haben enorm viele wertvolle Inhaltsstoffe und Prana, was durch die frische Verarbeitung voll zur Wirkung kommt. Yoga Stunden und Mantra-Singen laden dich ein, auf allen Ebenen zu entspannen und aufzuladen. SL: Omkari Wai-bel.

MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 22.-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. Mit Rollenspielen und Unterrichtsbeispielen. SL: Anandini Einsiedel.

MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 24.-26.7. Asana Exakt

Genaues Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit neuen Inspirationen kannst du deine Praxis beleben und verfeinern. Täglich 4-6 Std. Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Mahadev Schmidt.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.





## 24.-26.7. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 24.-26.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

## 26.-31.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 26.7.-23.8. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Siehe S. 12. SL: Swami Divyananda, Kalyani Friedrich. MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; Z/Womo 2051 €.

## NEU 26.7.-2./9./23.8. Vedanta Retreat mit Neema und Surya

Studiere mit den bekannten Vedanta Lehrern in Tiefe und mit Humor klassisches Advaita Vedanta in der Tradition nach Swami Dayananda ▼

## 29.-31.7. Geschickter Umgang mit Emotionen – authentisch sein

Es geht um 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 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.



## NEU 31.7.-2.8. Detox Yoga

Detox bedeutet entgiften und loslassen. Detox Yoga hilft, Schad- und Schlackenstoffe abzubauen. Faszientraining verbessert deine Beweglichkeit und die Elastizität des Bindegewebes. Ziel der Detox Yogastunden: Die Entgiftungsorgane aufzuwecken, die Faszien des Körpers sanft in Bewegung zu bringen und den Körper zu entspannen. SL: Carina van Anken. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 31.7.-2.8. Power Yoga Flow

Lerne eine besondere fließende Power Vinyasa Reihe mit 11 stehenden Asanas, 11 Rückbeugen und Sitzpositionen kennen. Der Fokus liegt auf Kraft- und Ausdauerentwicklung sowie der Übung einer besonderen begleitenden Atemtechnik (Ujjayi Pranayama). Mittelstufe und Fortgeschrittene. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Dhira Nitai Das. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## NEU 31.7.-2.8. Werde zu einer weisen Person – mit Neema und Surya

Arjuna fragt Krishna (2. Kap. Bhagavad Gita): Gibt es eine Person, welche das höchste Selbst vollständig realisiert hat, und wenn ja, wie verhält sich so eine weise Person in der Welt? Krishna beschreibt die inneren Qualitäten einer weisen Person. Erfahre, welche Einstellung du entwickeln kannst, um als Mensch zu einer reifen Persönlichkeit zu wachsen. GUTVERSTÄNDLICHES ENGLISCH OHNE ÜBERSETZUNG! Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Surya Tahora, Neema Majmudar. MZ 128 €; DZ 160 €; EZ 194 €; Z/Womo 102 €.



## 2.-7.8. Yoga Ferienwoche – Bhakti, Homa und Puja mit Swami Nivedanananda

Berührende indische Rituale und machtvolle klassische Veda-Mantra-Rezitationen. Erhalte tiefe Einblicke in gelebtes Bhakti Yoga und Vielfältigkeit indischer Rituale. Du kannst täglich einen authentischen indischen Swami und Meister erleben. Lass dich inspirieren! Dazu Yogastunden, Vorträge und Entspannungsübungen. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Nivedanananda. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)

## 24.-31.7. 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: Anne Wuchold. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; Z/Womo 560 €.



## 26.-29.7. Bhakti Yoga – ISKCON meets Yoga Vidya

Swami Sivananda über Bhakti Yoga: Wir werden 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 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.



## 26.-29.7. Breuss Massage Ausbildung

Einfach zu erlernende Massagegriffe für den Rücken, die du sofort im beruflichen und privaten Umfeld anwenden kannst. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 316 €; DZ 365 €; EZ 417 €; Z/Womo 275 €.

Saraswati. Erlerne Vedisches Chanten, Analyse und praktische Übung von Kontemplation und vedantischen Meditationstechniken anhand ausgewählter Verse der Bhagvad Gita. GUT VERSTÄNDLICHES ENGLISCH OHNE ÜBERSETZUNG! Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Surya Tahora, Neema Majmudar. MZ 403 €; DZ 520 €; EZ 641 €; Z/Womo 310 €.

26.7.-2.8.: MZ 403 €; DZ 520 €; EZ 641 €; Z/Womo 310 €.

26.7.-9.8.: MZ 806 €; DZ 1040 €; EZ 1282 €; Z/Womo 620 €.

26.7.-23.8.: MZ 1300 €; DZ 1800 €; EZ 2500 €; Z/Womo 1000 €.

## 29.-31.7. Bhakti Yoga – Shrimad Bhagavatam

Ein Hauptwerk, auf dem Pfad vom Bhakti Yoga, das dem großen Weisen Vyasadeva zugeschrieben wird und das als Kronjuwel der vedischen Literatur und als natürlicher Kommentar zu Vedanta-sutra gilt. Lausche den bezaubernden Erzählungen über Krishna, seinen Avatara-Inkarnationen und vielen mystischen Yogis und heiligen Königen. SL: Dhira Nitai Das. MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 31.7.-2.8. 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 Wissen hinaus. SL: Kay Hadamietz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 7.-9.8. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Std. Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. SL: Vesna Veberic.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.



## NEU 7.-9.8. Der Wert der Werte – mit Neema und Surya

Erfahre notwendige tiefgreifende und herausragenden Qualitäten eines spirituell Suchenden, um spirituelles Wissen verstehen zu können (13. Kap. Bhagavad Gita). Das Sammeln und Besprechen dieser Qualitäten ist nicht nur für spirituell Suchende wichtig, sondern für jeden, der verantwortungsbewusst leben möchte. GUT VERSTÄNDLICHES ENGLISCH OHNE ÜBERSETZUNG! Vorkenntnisse in Meditation erforderlich. SL: Surya Tahora, Neema Majmudar.  
MZ 128 €; DZ 160 €; EZ 194 €; Z/Womo 102 €.

## 7.-9.8. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung

Rückengerechtes Yoga verlangt sowohl theoretisches Grundverständnis als auch Einfühlungsvermögen. SL: Wolfgang Keßler.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 7.-9.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.



## 9.-14.8. Ferienwoche mit Swami Yatidharmananda

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Englisch mit dt. Übersetzung,

SL: Swami Yatidharmananda.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 9.-14.8. Kundalini, Tantra & Yantra

Ein 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. Engl. mit dt. Übersetzung, SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 408 €; DZ 492 €; EZ 578 €; Z/Womo 342 €.

## 9.-16.8. Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung

Du lernst, GFK selbst im beruflichen und privaten Umfeld erfolgreich einzusetzen.

SL: Krishnadas Matthias Faust.

MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; Z/Womo 560 €.

## 11.8. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. SL: Swami Divyananda.



## 14.-16.8. Vedisches Chanten – mit Neema und Surya

Vedische Hymnen werden zu kraftvollen Gebeten – werden sie durch präzise Intonation und Betonung rezitiert. Sie erschaffen Schwingungen, reinigen die Atmosphäre und verbinden uns mit göttlicher Kraft, die allem Sein innewohnt. Die Philosophie des nondualen Vedanta wird auf poetische Weise vermittelt. GUT VERSTÄNDLICHES ENGLISCH OHNE ÜBERSETZUNG! Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Neema Majmudar, Surya Tahora.  
MZ 128 €; DZ 160 €; EZ 194 €; Z/Womo 102 €.

## 14.-16.8. 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.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 14.-16.8. 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. Englisch mit dt. Übersetzung, SL: Swami Bodhichitananda.  
MZ 191 €; DZ 225 €; EZ 258 €; Z/Womo 165 €.

## NEU 16.-19.8. 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 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.



## 16.-21.8. Kriya Yoga Intensiv

Einführung ins Kriya Yoga – Meditationspraxis eines höheren Zeitalter. Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga. 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“ und Asanastunden. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Englisch mit dt. Übersetzung, SL: Swami Bodhichitananda.

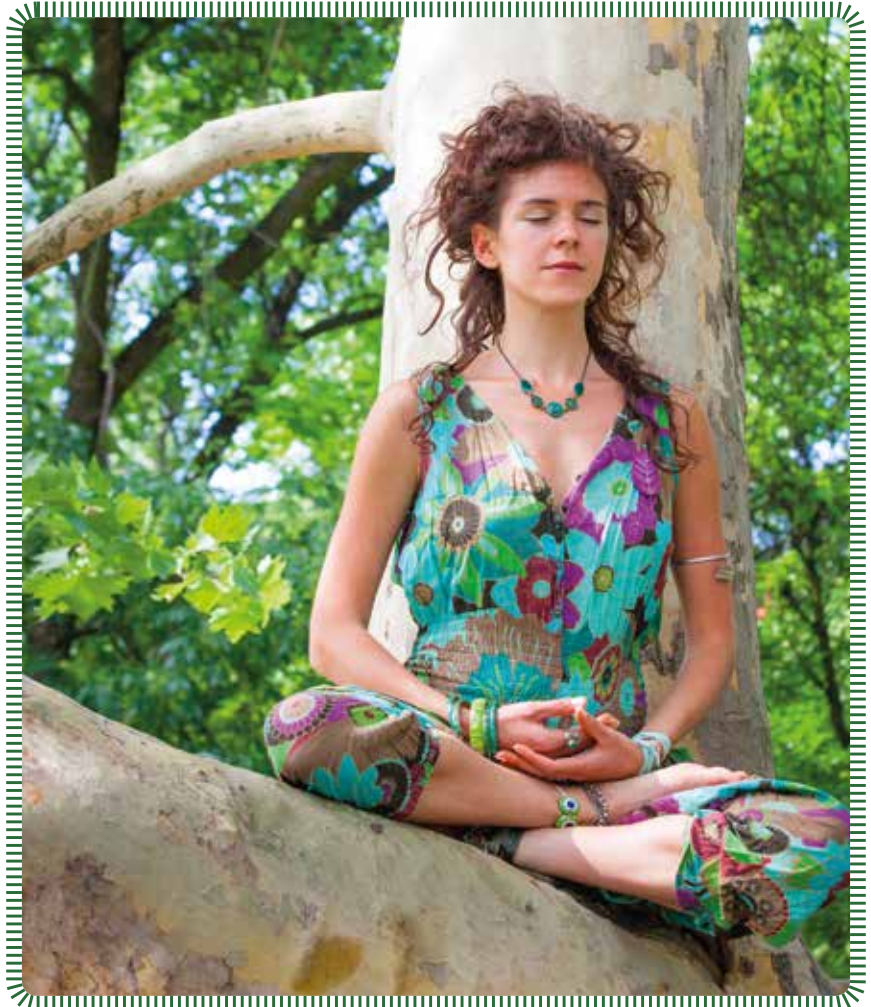
MZ 408 €; DZ 492 €; EZ 578 €; Z/Womo 342 €.

## 16.-21.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Kalyani Friedrich.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 19.-21.8. 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 auf anatomisch richtige Haltungen. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 21.-23.8. Kleiner Urlaub

Ein Wochenende im Westerwald zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr.

SL: Kalyani Friedrich.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.

## NEU 21.-23.8. Meditation und Kontemplation – mit Neema und Surya

Die Wichtigkeit der Meditation (6. Kap. Bhagavad Gita) zur erweiternden Sichtweise auf das Leben und zum Erkennen, dass wir mit dem Universum als Ganzes „Eins“ sind. Die Praxis der Meditation erweckt Talente, Fähigkeiten und trägt zu unserem Wohlbefinden bei. Im Erkenntnisprozess der Meditation lösen wir uns von hinderlichen Denk- und Handlungsmustern. GUT VERSTÄNDLICHES ENGLISCH OHNE ÜBERSETZUNG! Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Neema Majmudar, Surya Tahora.

MZ 128 €; DZ 160 €; EZ 194 €; Z/Womo 102 €.

## 21.-23.8. Therapeutisches Yoga und Qi Gong

Entdecke die Balance und Achtsamkeit in Körper und Geist neu. Therapeutische Yogastunden für Öffnung, Dehnung, Entspannung, Kräftigung und Harmonie. 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, erwarten dich.

SL: Petra Summer.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 21.-23.8. Waldmeditationen

Draußen sein – nach Innen gehen. Nutze die kraftvolle Energie des Westerwaldes, um in der unberührten Natur zu verweilen und von der äußeren in die innere Stille einzutauchen. Meditation in der Natur, um zu deiner eigenen, innersten Natur zu finden. Die täglichen Yogastunden sind die ideale Ergänzung, sie bereiten dich auf das stille Sitzen vor.

SL: Kuldeep Kaur Wulsch.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 23.-26.8. Kirchwanderung und Yoga im Westerwald

Gönn dir entspannte Tage mit Yoga, Meditation und viel Zeit in der Natur. Packe deine Wanderschuhe ein, wir wandern zu wunderschönen Kirchen, erfahren dort Inspiration, genießen Atmosphäre. Ein schönes Plätzchen nutzen wir für etwas Yoga Praxis. Täglich eine Yoga Stunde, Meditation und Mantra Singen.

SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.

MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.



## 23.-28.8. Asana Intensiv Bhagavad Gita und Vedanta und Hüfte mit Atman Shanti – Yogalehrer Weiterbildung

Atman Shanti führt dich durch tief spirituelles Hatha Yoga. Klassisches Vedanta trifft hüftöffnendes „flex your hips“ für verschiedene Levels.

SL: Atman Shanti Hoche.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 23.-28.8. Entspannungskursleiter Ausbildung

Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga. SL: Arjuna Wingen.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

## 23.-28.8. Yoga Ferienwoche – Mantras

Für alle, die ihre Yogaferien im Ashram mit viel Mantrasingen und Mantraschwingung verbringen wollen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Vorträgen, Yogastunden mit Mantra-Begleitung, gemeinsamen Kirtan- und Mantraworkshops. Urlaub einmal ganz anders – mit spiritueller Berührung, Tiefe und Herzensöffnung.

SL: Devadas Mark Janku.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## NEU 26.-28.8. Walderlebnis – die Natur im Wald erleben

Tauche mit allen Sinnen in die Waldatmosphäre ein. Seine Kraft wirkt reinigend und heilend. In Naturmeditationen und achtsamen Spaziergängen öffnet sich dein Zugang zur Naturkraft. Schöpfe aus dieser Quelle, speichere diese Naturerfahrung ab und verankere sie in deinem Körpergedächtnis.

SL: Siddhi Bausch.

MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 28.-30.8. Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Einstiegs-/Orientierungsseminar. Hier bekommst du alle nötigen Informationen, um Yoga aktiv in Unternehmen anzubieten. SL: Dr. Hans Kugler.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 28.-30.8. 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.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 28.-30.8. Roll & Release – Faszienentspannung

Eine Reise in die faszinierende Welt der Faszien. Elastisches Bindegewebe ist wichtig für Wohlbefinden, Gesundheit und Yogapraxis. Faszien speichern körperliche Blockaden und negative Erlebnisse, Ängste, Traumata, die durch spezielle Übungen losgelassen werden können und den körperlichen und emotionalen Energiefluss wieder in Harmonie bringen.

SL: Melina Chamunda Behrendt.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 28.-30.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

## 30.8.-4.9. Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung

Hier lernst du, deinen Yoga-Unterricht fasziengerecht anzupassen, d.h. besonders das muskuläre Bindegewebe zu trainieren.

SL: Brigitta Kraus.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

## 30.8.-4.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 30.8.-4.9. 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. Bitte Reitausrüstung, Jeans oder Sportkleidung, feste Schuhe/Stiefel mitbringen. Voraussetzung: Liebe zu Pferden, offen für Begegnung mit Tieren.

SL: Melina Chamunda Behrendt.

MZ 492 €; DZ 575 €; EZ 661 €; Z/Womo 426 €.

## 4.-6.9. Bewusstheit, Liebe und Präsenz

Erforsche auf deine weibliche Art, was dich im Innersten bewegt, was du brauchst, um felsensfest und federweich durchs Leben zu gehen. Unser Fokus: Entschleunigen, bewusst-Sein und liebevolle Präsenz. Mit Übungen liebevoller Achtsamkeit und Körper-Geist-Übungen, Yogastunden und Satsang.

SL: Melina Chamunda Behrendt.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 4.-6.9. 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: Swami Divyananda.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 4.-6.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

## 6.-11.9.5 Elemente Massage Ausbildung

Mit spezialisierten Elemente-Massagen. Elemente stimulieren und harmonisieren.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.



## 6.-11.9. Dana® Aerial Yoga

Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst und einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft hast. Das Abgeben des Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.

SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 6.-11.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 6.-11.9. 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 eine Yogastunde, morgens und abends Meditation.  
SL: Premajyoti Schumann.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 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 und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda. Alles kostenlos. Spende willkommen.  
SL: Swami Divyananda.

## 11.-13.9. 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: Swami Divyananda.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 11.-13.9. 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. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 11.-13.9. Selbstwachstum und Selbstentdeckung mit Swami Nityabodhananda

Über tiefes Vedanta Wissen und Geschichten über den Weg zu Selbstwachstum und Selbstentdeckung erhältst du Zugang zu deinem eigenen Weg. Du erfährst, wie wertvoll auch schwere Hürden für dein Wachstum sein können. Mit dem Erkennen von Verhaltensmustern und Praxis der Selbstbeobachtung kannst du wichtige Schritte vollziehen. Englisch mit dt. Übersetzung, SL: Swami Nityabodhananda.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 11.-13.9. 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 Yoga Praxis bereichern werden.  
SL: Kuldeep Kaur Wulsch.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## NEU 13.-18.9. Vedanta im aufreibenden Lebensalltag

Wie kannst du dem Stress entgehen, während der Input immer mehr wird? Vedanta verlagert deine Aufmerksamkeit von deinem eigenen Gedankenkarussell und dem geschäftigen Außen auf dein Selbst. Verändere so dein Leben zu mehr Freude und Erfüllung, indem du deinen Blickwinkel veränderst. Englisch mit dt. Übersetzung,  
SL: Swami Nityabodhananda.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 13.-18.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 17.9. Tag der Offenen Tür Haus Yoga Vidya Westerwald

Beschreibung und Ablauf siehe Seite 124.

## 18.-20.9. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 18.-20.9. 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: Swami Divyananda.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 18.-20.9. Waldbaden - Shinrin Yoku Achtsamkeitswochenende

Einladung zum Waldbaden - zum Entschleunigen. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 18.-20.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

## 25.-27.9. Vinyasa Flow Mashup

Angelehnt an die Yoga Vidya Grundreihe werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Mit verschiedenen Techniken entstehen fließende Sequenzen dynamischer aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama, um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. ➔

Das Ziel ist die Entspannung in der Bewegung.  
SL: Marco Büscher.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 25.-27.9. Yin Yoga - Muskeln entspannen, Faszien dehnen und loslassen

Yin Yoga wird bewusst ohne eine aktive Muskulatur ausgeführt, d. h. du lässt dich in die Positionen hineinsinken. Sanfte Übungspraxis, die sehr kraftvoll in ihrer Wirkung ist. Gute Dehnung der Muskulatur, Faszien, für die Wirbelsäule, die Gelenke und Bindegewebe. Angepasst an den Yoga Vidya Stil kannst du so eine neue Yogapraxis für dich entdecken. SL: Brigitta Kraus.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 25.-27.9. Yoga mit Jugendlichen - Yogalehrer Weiterbildung

Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. SL: Kati Tripura VoB.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 25.9.-4.10. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1 - Raja Yoga

Raja Yoga, Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakashana, Kundalini Yoga. SL: Sukadev Bretz, Mahadev Schmidt, Swami Divyananda.  
MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; Z/Womo 594 €.

## 27.9.-2.10. Detox Yin Yoga

Lade dich mit neuer Kraft auf, „resette“ und entgifte Körper, Geist und Seele. Tage der Reinigung und Entspannung. Genieße Smoothies, Rohkostlichkeiten, tägliche, Yin Yoga Stunden, abends Entspannung. Auch Soul-Detox: meditative Seelenreinigung. Einblick in die basische Ernährung sowie Aspekte aus dem Ayurveda in Bezug auf Detox. Exkurs in Sachen Happy-Aging mit Tipps und Rezepten. SL: Omkari Waibel.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 27.9.-2.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 2.-4.10. 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. Du lernst durch Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und Schmerzen zu mildern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogalehrer/Yogatherapeuten geeignet, SL: Wolfgang Kebler.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 2.-4.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.



## NEU 4.-7.10. Tanz Meditation

Meditatives, befreiendes Tanzen zu verschiedener Musik mit unterschiedlichen Themen. Lasse Transformationsprozesse spielerisch geschehen, baue so die Verbindung zu dir selbst auf. Erlaube dir, dich so zu bewegen, wie du es willst. Somit wirst du freier, fröhlicher und glücklicher. SL: Jnana Devi Heinrich. MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.

## NEU 4.-7.10. Vata Dosha Stabilisieren

Die Synergie von Yoga und Ayurveda ist unschätzbar wertvoll. Erfahre, welche Übungen bei erhöhtem Vata besonders geeignet oder wegzulassen sind. Gesundheit, Wohlbefinden, Energieniveau und Konzentration werden nachhaltig verbessert! Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Hridaya Loosli. MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.

## 4.-9.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 7.-9.10. 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 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 9.-11.10. 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 erforderlich. SL: Swami Divyananda. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 9.-11.10. 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. Ergänzt wird die Praxis durch die Begegnung in der Ayur-Thaimassage, um dich rundum wohl zu fühlen. SL: Radhika Siegenbruk. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 11.-16.10. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 11.-16.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## NEU 11.-16.10. Yoga Nidra Ausbildung

Lerne das kompetente Anleiten, mit Schwerpunkt der Vermittlung als Entspannungstechnik. SL: Michael Büchel. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

## 14.-16.10. 3 Körper und 5 Hüllen in der Asanapraxis

Du erfährst die Lehre von den 3 Shariras und 5 Koshas direkt in deiner Asanapraxis. Mit diesen



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



## 7.-9.10. Bewusstseins-techniken aus dem Vijnana Bhairava Tantra

Tantra benutzt alle Sinne, um durch Achtsamkeits- und Meditations-techniken den Schleier der materiellen Welt zu lüften und hinter allen Erscheinungen reines Bewusstsein - unser wahres Selbst - zu entdecken. Du bekommst eine breite Auswahl meditativer Techniken und übst praktischen Übungen und erfährst Grundlagen der tantrischen Sichtweise. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. SL: Dr. phil. Oliver Hahn. MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## NEU 7.-9.10. Dance Yoga – Tanz dich frei

Erlebe Harmonie von Körper, Geist und Seele. Dance Yoga hilft, den Körper zu formen, durch Bewegung zu entspannen, gibt Flexibilität und Ausdauer. Lerne, deine Intuition zu erkennen, deinen Körper anzunehmen und dich mit dem höheren Selbst zu verbinden. Grundhaltungen und Schritte, die in Tanz übergehen. SL: Jnana Devi Heinrich. MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 9.-11.10. 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: Taschenspiegel, Buntstifte, Fotos/Gegenstände „deiner Frauen“, Räucherwerk, Rassel, Trommel, Orakelkarten, Gegenstände wie Federn, Steine, etc. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 11.-14.10. Einführung in das Touch for Health

Gesund durch Berühren nach Dr. John F. Thie. Lerne in diesem Selbsthilfe-Seminar für Laien, deine körpereigenen regenerativen Kräfte, deine Energie, die durch alltägliche Aktivitäten gefördert oder gehemmt werden kann, durch Berührung an gezielten Stellen zu aktivieren. Bitte mitbringen: größeres Glas-Wasserbehältnis (0,5-1l). SL: Radharani Wenglorz. MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.

Erfahrungen legst du ein Fundament für meditatives Üben der Asanas. SL: Kalyani Friedrich. MZ 131 €; DZ 163 €; EZ 198 €; Z/Womo 104 €.

## 16.-18.10. 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: Kuldeep Kaur Wulsch. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 16.-18.10. 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, Rhythmusübungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert/ Yogastunde, Meditation. SL: Gruppe Mudita. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 16.-18.10. 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: Swami Divyananda. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 16.-25.10. 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.

## 18.-23.10. 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 wohl und glücklich fühlen. SL: Premajyoti Schumann. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.



## 18.-23.10. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 18.-23.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 18.-23./25.10. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine Energie in Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensatsang, Vortrag und Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten. Mach' mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Mit deiner ehrenamtlichen Tätigkeit leistest du einen Beitrag in unserem Verein. Unterkunft im Schlafsaal oder Mehrbettzimmer kostenlos.

18.-23.10: DZ 173 €; EZ 215 €.

18.-25.10: DZ 242 €; EZ 301 €.

## NEU 23.-25.10. Vinyasa Energy Works

Aktivierung und Spüren deiner energetischen Systeme, die in und um deinen Körper wirken. Die „flow“ Techniken helfen, deine Energieströme im Körper zu reinigen, ins Gleichgewicht zu bringen, zu harmonisieren. Aktiviere deine Selbstheilungskräfte. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Gauri Daniela Reich, Dattatreya Wittmann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 23.-25.10. Entschleunigen mit Yin Yoga

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga – eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Der Körper kann sich regenerieren und Kraft schöpfen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 23.-25.10. Meridian Yoga im Westerwald

Yin Yoga speziell abgestimmt auf den Meridianverlauf, wobei die Energien und die inneren Organe stimuliert werden. Eingehen auf das klassische Meridiansystem. Deine Meridiane werden auf sanfte meditative Art und Weise gedehnt und das Qi in seinem natürlichen Fluss unterstützt. Du lernst ruhige und dynamische Bewegungen, Techniken wie Akupressur, Selbst-Massage und Körperwahrnehmung. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 23.-30.10. Yoga Personaltrainer Ausbildung

Werde im klassischen Personaltraining aktiv. SL: Kay Hadamietz. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; Z/Womo 560 €.

## 25.-30.10. Familienaufstellen und Yoga

Erlebe wunderbare Möglichkeiten, welche dir Aufstellungsarbeit bietet und gehe befreiter und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Weitere Übungen runden das Ganze ab. SL: Katrin Harnob. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.



## 25.-30.10. Trance Atem Kriyas

Dich erwarten: Trance Atem Kriyas, integrierte Yogatherapie für die Wirbelsäule, Klangschalen-Therapie, Partner Yoga, u.v.m. Russisch mit dt. Übersetzung. SL: Andrei Lobanov. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 25.-30.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 30.10.-1.11. 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: Swami Divyananda. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 30.10.-1.11. Yoga für die Gelenke – Yogalehrer Weiterbildung

Wissenschaftliche Erkenntnisse verbunden mit klassischen Yogastilen. SL: Manuja Ferrari. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 30.10.-1.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

## 1.-6.11. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten. SL: Bhakti Turnau. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; Z/Womo 417 €.

## 1.-6.11. Yoga Ferienwoche – Reinigung durch die Shat-Kriyas

Die Shat-Kriyas befreien den Körper von Schlacken und Giften. Du übst Reinigungstechniken, die für den westlichen Alltag praktikabel sind und Shank Prakshalana, die vollständige Darmreinigung. Verbunden mit dem Programm einer Ferienwoche erfrischt, verjüngst und harmonisierst du dich. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 6.-8.11. Anatomie und Physiologie für Yogalehrer

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe und Muskeln. Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 6.-8.11. 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 Std. Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Mahadev Schmidt. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; Z/Womo 117 €.

## 6.-8.11. Sanskrit

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen. Für einen tieferen Zugang zu Mantras und der Yoga Fachsprache. SL: Dr. phil. Oliver Hahn. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



## 8.-13.11. Spirituelles Retreat mit Swami Divyananda auf Spendenbasis

Spirit for free! Ein Retreat hilft dir, dich aus dem Alltag mit all seinen Aktivitäten und seinen Aufgaben in die Stille und Abgeschiedenheit des idyllisch gelegenen Ashrams zur vertieften Meditations- und Yogapraxis zurückzuziehen. Auf Spendenbasis. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Swami Divyananda.

## 8.-13.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



### 13.-15.11. Einzigartige Mantras – klingendes Selbst

Die Vorstellung von richtig und falsch versperrt uns häufig den Zugang zur Bejahung der eigenen Stimme. Begib dich in liebevoller Achtsamkeit auf die Suche nach dem Raum. Mit Atem- und Bewegungsübungen, Mantra Yogastunden, Vokaltönen und herzöffnendem Kirtan Singen. SL: Tobias Weber. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

### 13.-15.11. Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas

Die Hauptasanas werden gemeinsam studiert und besprochen, ihre 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. SL: Kay Hadamietz.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

### 13.-15.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



### 13.-20.11. Shiatsu Massage Ausbildung

Lerne 4 grundlegende Shiatsu-Ganzkörperbehandlungen. Eine besondere Massage Ausbildung, in der du Massage mit Yoga zu kombinieren lernst.

SL: Ismail Wasawari.

MZ 652 €; DZ 770 €; EZ 890 €; Z/Womo 560 €.

### 14.11. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.

SL: Swami Divyananda.

### 15.-20.11. Yoga Ferienwoche – Musikalisch Meditativ

Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Vorträgen, Musik etc. Jede Asana wird von Musik, Mantra Gesang und anderen Klängen auf deiner Reise nach innen begleitet. Musik und Klangschwingungen wie Mantras ermöglichen dir neue und tiefe Erfahrungen in der Asana Praxis.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

### 20.-22.11. Sanskrit

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen. Für einen tieferen Zugang zu Mantras und Yoga Fachsprache.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



### 20.-22.11. Yoga für Rückbildung nach Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst: körperliche und seelische Situation von frischgebackenen Müttern und deinen Yogaunterricht sinnvoll darauf auszurichten. SL: Susanne von Somm.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



### 20.-22.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

### 22.-27.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

### 27.-29.11. Hormonyoga in den Wechseljahren oder bei Kinderwunsch

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, sind Begleiterscheinungen in den Wechseljahren. Mit Übungen nach Dinah Rodrigues begegnest 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: Brigitta Kraus.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

### 27.-29.11. Sanskrit

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen. Für einen tieferen Zugang zu Mantras und der Yoga Fachsprache.

SL: Dr. phil. Oliver Hahn.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

### 27.-29.11. Yoga und die Spiralen im Körper

Die Spirale ist ein universelles Prinzip der Natur und des gesamten Universums. Auch in unserem Körper ist es zu finden. Spiralförmige Bewegungsprinzipien sorgen für mehr Stabilität, Leichtigkeit und harmonische Bewegungsabläufe in den Asanas. Viel Praxis. SL: Caroline de Jong.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

### NEU 29.11.-4.12. Coaching für YogalehrerInnen

Verschiedenen Tools aus Coaching und Yoga unterstützen dich, deine Vision für dein Wirken als YogalehrerIn klar zu definieren und zu fokussieren. Widme dich deinen Stärken und beschäftige dich mit den Glaubenssätzen, die dich noch hindern, dein totales Potenzial zu entfalten.

SL: Uli Schuchart.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

### 29.11.-4.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

### NEU 4.-6.12. Alignment Yoga

Alignment beschreibt im Yogakontext das Einrichten präziser Achsen des Bewegungsapparates. Erziele durch Setzen von Bewegungsimpulsen und Visualisierung einen größtmöglichen physischen, energetischen und krankheitspräventiven Effekt auf deine Yoga Praxis. Bekomme ein tieferes Verständnis für die Praxis. Grundkenntnisse in Yoga/ Meditation hilfreich. SL: Uli Schuchart.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.



### 4.-6.12. 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 praktische Übungen.

SL: Krishnadas Matthias Faust.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

### 4.-6.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich.

MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

### 6.-11.12. Schweige Retreat

Stille – Schweigen – Sein. Eingebettet in die wunderschöne Natur findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Mantra-Singen, Yogastunden und intensives Schweigen für mehr Lebensfreude, Energie und Positivität. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Maheshwara Mario Illgen. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 11.-13.12. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 11.-13.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; Z/Womo 108 €.

## 18.-20.12. Inner Flow Vinyasa – Asanas in sanfter fließender Bewegung

Du tauchst ein in intensive Yogastunden und erlebst durch die meditative Annäherung an deine Leistungsgrenzen eine tiefe innere Stille. Du erlebst den 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: Marco Büscher.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 18.-20.12. The Work – vom Leid zur Freude

Einfach genial, genial einfach! Die sehr effektive Methode nach Byron Katie macht auf eindrucksvolle Weise erfahrbar, wie wir unser eigenes Leid kreieren und bietet ein praktisches Werkzeug, um auch im täglichen Leben vom Leid zur Freude zu gelangen. SL: Guido Scharfenberg.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 20.-23.12. Krippenwanderung

Weihnachtliche Vorweihnachtszeit entfernt vom Alltag genießen. Mit Tagesausflug zum Krippendorf Waldbreitbach (u.a. weltweit größte Naturwurzelkrippe und Weihnachtspyramide) u.v.m. Krippen. Mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen. SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.  
MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €.

## 20.-25.12. Weihnachtsretreat

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit der stillen Einkehr und des kindlichen Staunens. Bhajan setzt verschiedene Meditationen, Atemübungen, Rituale, Tanz und Weisheitsgeschichten ein, um dich in deine Mitte zu führen und dein Herz zu öffnen. Dann entdeckst du den Ort des Friedens, der Stille und des Lichts in dir. SL: Bhajan Noam.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 20.-25.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 23.-25.12. 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 Praxis. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Sd. Asanas, plus Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
MZ 131 €; DZ 163 €; EZ 198 €; Z/Womo 104 €.

## 23.-25.12. Der Weg des Herzens

Viele praktische Übungen zur Herzöffnung und Heilung aus Yoga, Buddhismus und energetischer Heilarbeit. Du lernst Achtsamkeit, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit zu entwickeln. Effektiv, leicht in den Alltag integrierbar.  
MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 23.-25.12. Weihnachten im Ashram

Wir feiern gemeinsam und reflektieren auch den tiefen Sinn des Festes. Wir singen und beten und beschäftigen uns mit der Bergpredigt Jesu. Yoga und Wanderungen runden die besinnlichen Tage ab. SL: Swami Divyananda.  
MZ 154 €; DZ 188 €; EZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 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. 37 Euro ohne Übernachtung. SL: Swami Divyananda.  
Bei Übernachtung insgesamt:  
MZ 73 €; DZ 90 €; EZ 107 €; Z/Womo 37 €.



## 25.-27.12. Ayurveda bei Rückenverspannungen

Unter therapeutischer Anleitung lernst du hoch wirksame Techniken bei Rückenbeschwerden kennen. Viele ayurvedische Anregungen für einen rückengerechten Lebensstil. Rückenmassage – mit Einbezug der Marma-/Vitalpunkte des Körpers, Kräuterpackungen, Selbstmassage und Haltungsübungen für den Alltag. SL: Kuldeep Kaur Wulsch.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## NEU 25.-27.12. Mantra Yoga – Yoga Intensiv mit Herz

Öffne dein Herz, versetze es in eine friedvolle und entspannte Schwingung. Elemente aus dem Kundalini Yoga, Mantras, Asanas, Pranayama, Gesang, Klang und Achtsamkeit führen dich in einen Raum der Selbstbegegnung. Vipassana Elemente steigern deine Achtsamkeit und Körperempfindung. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Suryadev Christian Müller.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 25.-27.12. Psoas – Der Muskel der Seele

Unser Lebensstil bewirkt ein chronisches Anspannen des Psoas, was viele Beschwerden auslösen kann. Dazu gehören Rücken- Hüft- und Knieprobleme. Der gesunde Psoas steht für einen kreativen Bewegungsfluss und Herzöffnung. Du lernst Achtsamkeit ihm gegenüber und hilfreiche Übungen. SL: Bhajan Noam.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 25.-27.12. Stress lass nach! Yoga bei Depressionen, Stress und Burn-out

Stressbedingte Beeinträchtigungen sind häufig beobachtete Phänomene in unserer Zeit. Erfahre spannendes zum Thema Stress, Stressfaktoren, Auswirkungen und wie du es schaffst, dem ➔

Stress neu zu begegnen und bewusster mit ihm umzugehen. SL: Tobias Weber.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €.

## 27.12.-1.1. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Std. Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis!  
SL: Hridaya Loosli.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.



## 27.12.-1.1. Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommelklänge umsetzen. Wir lernen auf spielerische Weise, Mantras und Kirtans mit Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten. SL: Assen Haydutov.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.



## 27.12.-1.1. Mantras, Kirtans und Bhajans

Sie erscheinen vielen anfangs fremd und unverständlich. Doch jede/r kann die einzigartige Schönheit des Gesangs erfahren. Das hingebungsvolle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens. Mit wachsendem Verständnis und praktischem Tun intensivieren sich sowohl das Singen wie auch das innere Erleben. So kann das Herz Weite erfahren. SL: Sundaram.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €.

## 27.12.-1.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. Buchbar ab 15.12.2020!  
SL: Kalyani Friedrich.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; Z/Womo 259 €.

## 27.12.0-1.1. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!  
SL: Evelyn Marras.  
MZ 180 €; DZ 221 €; Z/Womo 128 €.

## 30.12.-1.1. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Std. Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis!  
SL: Hridaya Loosli.  
MZ 131 €; DZ 163 €; EZ 198 €; Z/Womo 104 €.

## 30.12.-1.1. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!  
SL: Evelyn Marras.  
MZ 71 €; DZ 90 €; Z/Womo 50 €.



## 31.12.-1.1. Silvester/Neujahr

18:00Uhr Festessen, Silvesterkonzert mit Sundaram, leckere Snacks, 23:00 Uhr Homa (Feuerzeremonie), 00:00 Uhr Mitternachtsmeditation, Ab 00:20 Punsch und Naschereien, anschl. Silvesterfeier. 37 € ohne Übernachtung oder im Schlafsaal. Mit Übernachtung:  
MZ 73 €; DZ 90 €; EZ 107 €; Z/Womo 37 €.  
Erst ab 15.12.2020 buchbar!, SL: Swami Divyananda, Sundaram.



2020

NORDSEE

# Nordsee

## Seminarprogramm

Wiarder Altendeich 10  
26434 Horumersiel  
Tel. 04426/904161-0 Fax -40  
nordsee@yoga-vidya.de  
yoga-vidya.de/nordsee



Anmeldeformular s. letzte Seite. Tel. Info und Anmeldung tägl. 8-20 Uhr: BM 05234/87-0 · WW 02685/6002-0 · NO 04426/904161-0 · AL 08361/92530-0



## 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 oder Themenwochen, die im Programm hervorgehoben sind.

### Die frische, klare Nordseeluft vitalisiert und energetisiert

Mit Yoga, Atemübungen, Meditation und Wanderungen können sich Körper, Geist und Seele ideal erholen und aufladen. Nach einem Yoga-Aufenthalt an der Nordsee 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.

### In der Hochsaison (1.7.–31.8.) gelten Saisonpreise.

\*Kurtaxe für 2020 (Stand Sept. 2019):

1.4.–31.10. 1,50 € pro Tag, 1.11.–31.3. 0,50 € pro Tag

### 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 verschiedene Vorteile: u.a. kostenloser Eintritt in die Strandbäder und 25 % Ermäßigung in der Frieslandtherme.



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

### 3.-5.1. Asana-Intensiv-Meditativ

Langes Halten, energetische Praxis, konzentrierte Achtsamkeit. Für Praktizierende mit guter Kondition und dem Willen, Fortschritte zu erzielen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z 117 €

### Neu 3.-5.1. Sitar Meditation

Mit der Sitar nehme ich dich mit auf eine Reise in die indische Kultur und Lebensweise – dir eröffnet sich ein Fenster in eine andere Dimension von Musik. Beginnend mit einem Raga meditierst du über ein musikalisches Thema und bist eingeladen, den Kirtan für mehr Harmonie von Körper und Geist mit anzustimmen. SL: Gaura Shakti Peter Simon. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €



### 3.-5.1. Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Lerne und praktiziere die Meditationstechniken des MBSR- (Mindfulness-Based Stress Reduction) Trainings. Die MBSR-Praxis hilft dir, besser mit Stress, Schmerzen, Sorgen, schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Mit Kurzübungen für deinen Alltag, die dir zur inneren Ruhe und erhöhter Resilienz verhelfen. SL: Andree Knura. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

### 3.-5.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

### 5.-10.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €



### 5.-12/17.1. Meditationskurs-leiter/in Ausbildung

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.

SL: Ananda Schaak.

5.-12.1.: MZ 688 €; DZ 804 €; EZ 925 €; S/Z 596 €

5.-17.1.: MZ 1074 €; DZ 1273 €; EZ 1481 €; S/Z 915 €

### 10.-12.1. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

### 10.-12.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

### 12.-17.1. 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: Ananda Schaak. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

### 12.-17.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

### 17.-19.1. Hatha Yoga und Sport – Yogalehrer/in Weiterbildung

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichts von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. SL: Rama Haßmann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

### 17.-19.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

### 19.-24.1. 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 Std. Asanas. Mit Meditation und Mantra-Singen. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

### 19.-24.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

### 24.-26.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

### Neu 7.-9.2. Heile dich selbst: freie Bodymotions

Jede Zelle deines Körpers hat ein eigenes Bewusstsein. Mithilfe freier Körperbewegungen kommst du an unverarbeitete Gefühle. Du lernst, den Impulsen deines Körpers zu folgen, dir von ihm zeigen zu lassen, wo blockierte Energie gespeichert ist und wie du sie aus deinem Körpersystem entlässt. SL: Sina Blagotinschek. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

### 7.-9.2. Meditative Tänze und Mantras tanzen

Kennenlernen meditativer Tänze aus verschiedenen Kulturen, hauptsächlich Kreistänze. Schwerpunkte sind das „Gayatri Mantra“ und das „Om Namo Narayanaya“. Die Tänze erzeugen eine leichte, heitere Stimmung und zwischen den Tänzern entsteht sehr schnell eine besondere Verbindung. Mit indischem Blumenritual. SL: Siddhi Wittop, Sambhu Groteheide. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

### 7.-9.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

### 9.-14.2. Schweigertreat 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

### 9.-14.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

### 9.-14.2. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennenlernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Std. täglich aktiv Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z 130 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



## 14.-16.2. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 14.-16.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 14.-23.2. Yogalehrer/in Weiterbildung Intensiv D1 – Raja Yoga

Raja Yoga (Yoga Sutras): Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga. SL: Ananda Schaak, Anantadas Büsseler. MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €; S/Z 594 €

## 16.-21.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 21.-22.2. Shivaratri-Feier

Die heilige Nacht Shivas. Singen von „Om Namah Shivaya“, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. MZ 52 €; DZ 68 €; EZ 86 €; S/Z 39 €

## 21.-23.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## Neu 23.-28.2. Yin Yoga mit Klang und spezielles Faszientraining

Du hältst die Asanas zwischen 3 und 7 Minuten, kannst nicht benötigte Muskeln loslassen. Dein Faszien- (Bindegewebe) wird trainiert, Klangschwingungen vertiefen die Wirkung. Außer dem Dehnen werden auch andere Aspekte des Faszientrainings ausführlich integriert. Bitte Faszienrolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 23.-28.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €



## Neu 28.2.-1.3. Kartenlegen mit dem Tarot

Erweitere deine Yoga Praxis um die Kunst des Kartenlegens mit dem Tarot. Beim Kartenlegen nimmst du Kontakt zu deinem inneren Selbst auf. Lerne die Weisheitstechnik des Kartenlegens kennen und die Bilder zu deuten, die dein innerer Ratgeber dir zeigt. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Benjamin Schwering. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 28.2.-1.3. Schamanische Heilarbeit mit dem inneren Kind

Das verletzte Kind wieder in das spontane, unbeschwerte Kind zurück zu verwandeln ist eine der zentralen Aufgaben der Schamanen. Verbinde dich wieder mit dem Urvertrauen zu Mutter

Erde und finde zurück zu deiner natürlichen Kraft, Unschuld und Lebensfreude. Bitte ein Kinderfoto (3-5 Jahre) von dir mitbringen.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 28.2.-1.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 1.-6.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 1.-6.3. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennenlernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Std. täglich aktiv Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens.

MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z 130 €

## 6.-8.3. 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: Ananda Schaak.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 6.-8.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 6.-8.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Parashakti Küttner. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 8.-13.3. Entspannungskursleiter/in 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 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z 417 €

## 8.-13.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 13.-15.3. 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. Täglich Yoga, Meditation, freier

Tanz, Frauenkreis, Kopf leeren, Achtsamkeitsübungen, Vorträge, Singen, Tönen, Schwingen, Visionsreisen u.v.m. SL: Birgit Rüger.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 13.-15.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €



## 14.3. Tag der offenen Tür

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 52 €; DZ 69 €; EZ 86 €; S/Z 38 €

Nur Satsang und Übernachtung:

MZ 27 €; DZ 35 €; EZ 43 €; S/Z 19 €

## 15.-20.3. Die befreite Frau – Intensivseminar für Frauen

Im geschützten Raum heilst du deine weiblichen Verletzungen über das intensive Erleben deiner Wut, Angst, Trauer, Freude; befreist dich von Blockaden die dich klein, müde, kraftlos, zornig oder depressiv machen. Werde wieder zur strahlenden Königin, die sich selbst, ihr Umfeld und diesen Planeten heilt. SL: Birgit Rüger.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 15.-20.3. 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, Gesprächsrunden. SL: Omkari Waibel.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)

## 15.-20.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 20.-22.3. Anatomie und Physiologie für Yogalehrer/innen

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe und Muskeln. Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen. SL: Venkatesha Zaremba.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 20.-22.3. 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. Theorie der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg und praktische Übungen. SL: Krishnadas Matthias Faust.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 20.-22.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 22.-27.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 22.-27.3. Yoga zum halben Preis

Schone dein Budget und lerne den ganzheitlichen Yoga kennen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Std. täglich aktiv Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens.  
MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z 130 €

## 27.-29.3. Ausrichtung nach dem Spiralprinzip

Dreh dich in Spiralen und Loops zu einer gesunden Körperhaltung. Einfache Yogaübungen verknüpf mit anatomischen Erkenntnissen. Die Ausrichtungsdynamik arbeitet mit Verschraubungen entlang der Körperachsen. Du löst ungesunde Haltungsmuster auf, schonst Gelenke und achtest besonders auf anatomisch richtige Haltungen. SL: Jnanadev Wallaschkowski.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €



## 27.-29.3. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 27.-29.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €



## 29.3.-3.4. Meditatives Töpfern und Yoga

Du machst dich mit den Urelementen Erde, Feuer, Luft und Wasser vertraut. Ein Gefäß aus Ton formen, es gestalten, brennen und benutzen können. Der 2-tägige Raku-Workshop findet im Atelier des Künstlers statt, an den anderen Tagen widmest du dich deiner Yoga-Praxis. SL: Vijen R. Thiele.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 29.3.-3.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €



## 3.-5.4. Yoga bei Schlafstörungen

Der Parasympathikus 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 3.-5.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 3.-5.4. Yogalehrer/in Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z 117 €

## 5.-10.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 5.-10.4. Yoga für Kinder 3-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Zoe Asenjo-Ruiz, Giulia Resner.  
MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z 128 €

## 5.-10.4. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Körperliche und emotionale Anspannung führt bei vielen Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Du lernst hier durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen sowie dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. SL: Charry Devi Ruiz.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €



## 5.-10.4. 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. SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €



## 10.-12.4. 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 Gesichtsmuskulübungen wird die Durchblutung angeregt, die Haut stimuliert und das Bindegewebe gefestigt. Sie machen uns tatsächlich schöner – die Haut wirkt elastisch und strahlend. SL: Charry Devi Ruiz.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 10.-12.4. 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. SL: Gabriele Hörli.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 10.-12.4. Yoga für Kinder 3-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Zoe Asenjo-Ruiz, Giulia Resner.  
MZ 87 €; DZ 104 €; S/Z 65 €



## 10.-12.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 12.-17.4. 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. SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €



## 12.-17.4. 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. Komm zu dir selbst und werde zur Welt mit anderen. SL: Gabriele Hörl.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 12.-17.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 12.-17.4. Yoga für Kinder 3-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Sven Meißner. MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z 128 €

## 17.-19.4. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 17.-19.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## Neu 17.-19.4. Yoga und schamanische Heilreisen zu deinem Krafttier

Ein Weg in die geistige Welt, um auf uralte Weise deine intuitiven Selbstheilungskräfte zu stärken. Verbinde dich mit dem großen Ganzen. Dort findest du zu deinem Krafttier, deinem Seelenbegleiter, das weise Antworten auf deine Fragen bereithält. SL: Rajeshwari Gemnich.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 19.-24.4. 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 Nordseeluft auf besondere Weise schätzen. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## Neu 19.-24.4. Themenwoche: Sitar Meditation

Lass dich mitnehmen – mit der Sitar auf eine Reise in die indische Kultur und Lebensweise. Für dich öffnet sich ein Fenster in eine andere Dimension von Musik. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. SL: Gaura Shakti Peter Simon.

## 19.-24.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €



## 24.-26.4. Liebe was du tust

Vedanta ist nicht nur die Philosophie der universellen Einheit, sie wird auch oft die Philosophie der vollkommenen Freiheit genannt. Du lernst, diese Freiheit in dein tägliches 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €



## 24.-26.4. 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. Für alle, die gerne singen, mehr über Mantras erfahren wollen oder einfach neugierig sind. Dein Instrument ist willkommen. SL: Devadas Mark Janku.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 24.-26.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €



## 26.4.-1.5. Rückenyo- gawoche 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: Pranava Heinz Pauly.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €



## 26.4.-1.5. Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Lerne und praktiziere die Meditationstechniken des MBSR- (Mindfulness-Based Stress Reduction) Trainings. Die MBSR-Praxis hilft dir, besser mit Stress, Schmerzen, Sorgen, schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Mit Kurzübungen für deinen Alltag, die dir zur inneren Ruhe und erhöhter Resilienz verhelfen. SL: Andree Knura.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 26.4.-1.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 1.-3.5. 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 Klötzen, Stühlen, Gurten, 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 1.-3.5. Yoga ab 60

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist für den neuen Lebensabschnitt zu stärken. Genau der richtige Zeitpunkt also, um endlich Yoga zu üben. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist und welchen Gewinn du für deine Gesundheit sowie deine Person aus dem Yoga ziehst. SL: KrishnaKami Patzig.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 1.-3.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €



## 3.-8.5. 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. Im wohlwollenden Frauenkreis finde den Zugang zu dir selbst durch Konzentration, Spüren, Atmen, Körper-Seele-Geist-Übungen mit der Unterstützung von Musik, Klangschalen, Tönen, Singen, Tiefenentspannung. Ayurveda Massagen und Fahrräder vor Ort buchbar. SL: Birgit Rieger.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 3.-8.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 8.-10.5. Raja Yoga 1

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und positives Denken, Meditationstechniken, Unterrichtstechniken: Yoga für Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Ananda Schaak.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 8.-10.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 8.-10.5. Yoga, Schwimmen, Sauna und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßungsvortrag. Samstag: Vormittags Meditation, ▶

Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und Sauna in der örtlichen Therme, Massage Workshop. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Abschlussworkshop nach Brunch. Zusatzkosten für Eintritt Therme.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €



### 10.-15.5. Insel-Yoga

Erlebe das Weltenerbe Wattenmeer aus der Sicht eines Yogi: 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 der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Fährekosten im Preis enthalten.  
MZ 408 €; DZ 491 €; EZ 578 €; S/Z 342 €

### 10.-15.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €



### 10.-15.5. 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.  
SL: Pranava Heinz Pauly.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €



### 15.-17.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.  
SL: Sukadev Bretz.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

### 15.-17.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

### 17.-22.5. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

### 17.-22.5. Schamanismus, Naturspiritualität und Yoga an der Nordsee

Die Nordsee birgt viele Geheimnisse. Diesen wollen wir uns subtil nähern. Du lernst hochwirksame Wahrnehmungsübungen und schamanische Rituale kennen und findest dadurch Zugang zu deiner Hellfühligkeit, Hellsichtigkeit und Hellhörigkeit. Sprich mit Pflanzen und Bäumen, erlebe die Elemente und Naturmagie hautnah. Bitte mitbringen: Feste Schuhe zum Wattwandern.  
SL: Shambhavi Lube.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

### 17.-22.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

### 22.-24.5. Meditatives Trommeln mit Yoga

Du lernst mit viel Spaß Basisrhythmen auf der Djembé und meditatives Trommeln. Deine eigenen Rhythmen auszudrücken hilft, dein kreatives Potential zu erschließen. Trommeln vorhanden, oder bringe deine mit. SL: Bhajan Noam.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

### 22.-24.5. Wie Bäume dir Kraft geben

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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

### 22.-24.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €



### Neu 24.-29.5. Detox, Yin Yoga und Ayurveda

Aktiviere Reinigungs- und Entgiftungsprozesse auf Grundlage des Ayurveda auf allen Ebenen: Mit Wildkräuter Smoothies, ayurvedischen Tränken, Qigong, Meditation, Gesang sowie speziellen Bija Mantras und Mudras. Entspanne bei (Yin) Yoga und Yoga Nidra. So startest du frisch und voller Energie neu durch. SL: Omkari Waibel.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

### Neu 24.-29.5. Pilates – Yogalehrer/in Weiterbildung

Lerne die kontrollierten und konzentrierten Pilates Übungen kennen, zu unterrichten und mit Asanas zu verbinden. SL: Carina van Anken.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

### 24.-29.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

### Neu 29.-31.5. Loslassen und Entspannen mit Yoga

Sanfte Yoga Übungen führen dich in deine innere Ruhe. Bewegungen aus dem freien Tanz öffnen deinen Körper, Geist und Seele in ausgeglichenes, freudiges Sein. Loslassen von Stress und Anspannung mit Anleitung üben. Ankommen bei dir selbst im Frauenkreis. SL: Birgit Rüger.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

### 29.-31.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €



## 29.-31.5. Mantra Singen und Yoga – Freude im Herzen

Klassische 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, Rhythmusübungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde. SL: Gruppe Mudita . MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 31.5.-5.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 31.5.-28.6. Yogalehrer/in Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Rama Haßmann.  
MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z 2051 €



## 5.-7.6. Yoga und Kinesiologie

Die Kinesiologie ist eine natürliche Selbsthilfemethode zur Aktivierung und Harmonisierung der eigenen Energie. Spezielle Übungen helfen, die „Batterien“ aufzuladen, sich wohler zu fühlen und Alltagsbelastungen leichter zu bewältigen. Der Muskeltest als „Werkzeug“ des Kinesiologie-Therapeuten kann sowohl Energieblockaden präzise identifizieren als auch individuelle Korrekturmaßnahmen bestimmen. SL: Petra Zimmermann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 5.-7.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 7.-12.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 12.-14.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9.  
SL: Anantadas Büsseler.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 12.-14.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 14.-19.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## Neu! 19.-21.6. Dance Yoga

Dance Yoga hilft, den Körper zu formen, durch Emotionen und Bewegungen zu entspannen, gibt Flexibilität, stärkt die Ausdauer. Du lernst, deine Intuition zu erkennen, deinen Körper ganz anzunehmen und dich mit deinem höheren Selbst verbunden zu fühlen. Mit Grundhaltungen und Schritten, die in Tanzbewegungen übergehen. SL: Lalitha Devi Baybuz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 19.-21.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 21.-26.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

### 26.-28.6. Manifestiere deine Wünsche – Verändere dein Leben

Jeder hat Manifestationskräfte und kann diese nutzen, um seine Wünsche zu ermöglichen. Lerne, wie du manifestieren kannst, welche Hindernisse überwunden werden dürfen und welche spirituellen Techniken die Manifestation unterstützen. SL: Doreen Devapriya Eschler.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 26.-28.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## Neu! 28.6.-3.7. Insel Yoga und Meeresrauschen für Frauen

Zwei Inselausflüge und Strand Yoga, Dünenwanderungen, Achtsamkeitsübungen am Meer, alte Muster des Getrenntseins überwinden, Frauen Gemeinschaft und Schwesternschaft genießen lernen. Tanz, Klang und Zeit für dein Selbst. Fahrräder und Massagen vor Ort extra buchbar. SL: Birgit Rüger.  
MZ 408 €; DZ 491 €; EZ 578 €; S/Z 342 €

## 28.6.-3.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Gruppe Mudita.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)





## 28.6.-5.7. Yajna Woche – 108 Stunden vedische Feuerzeremonie

Rituelles Opferfeuer mit Rezitation eines machtvollen 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 364 €; DZ 483 €; EZ 602 €; S/Z 266 €



## 3.-5.7. 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 Möglichkeit die Ausscheidungsvorgänge zu unterstützen ist Yoga. SL: Amyana Finkel. MZ 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/Z 168 €

**3.-5.7. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 148 €; DZ 190 €; EZ 233 €; S/Z 118 €



## 5.7. Guru Purnima

Der Vollmondtag des Gurus. 18-22 Uhr.

## 5.-10.7. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen

Du kannst jeden Tag die tiefe Wirkung indischer Rituale erfahren, mit vedischen Rezitationen. Diese Rituale ermöglichen innere Sammlung, Herzensöffnung und viel Inspiration. Offen für alle. Mehr Infos Siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Sudarsh Namboothiri.

## 5.-10.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Krishnashakti Stiboy. MZ 358 €; DZ 449 €; EZ 544 €; S/Z 284 €



## 5.-10.7. Yoga, Natur und Wattwandern

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 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/Z 352 €

**10.-12.7. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 148 €; DZ 190 €; EZ 233 €; S/Z 118 €

## 10.-12.7. 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. Hormon Yoga ist eine gute Möglichkeit, auf natürliche Art und Weise einer Hormon-Ersatz-Therapie zu entgehen. SL: Larissa Gaertner. MZ 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/Z 168 €

## 10.-12.7. Yoga und Pilates

Beim Pilates wird die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Die sanft fließenden Bewegungen werden mit Yoga harmonisch verbunden, so dass du dich zugleich gestärkt und entspannt fühlst. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, die Körperhaltung verbessert und Rückenbeschwerden entgegengewirkt. SL: Carina van Anken. MZ 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/Z 168 €

## 12.-17.7. 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 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/Z 352 €

## 12.-17.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Larissa Gaertner. MZ 358 €; DZ 449 €; EZ 544 €; S/Z 284 €

## 12.-17.7. 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 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/Z 352 €

## 14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Alles kostenlos. *Spende willkommen.*



## 17.-19.7. Fascien Bodywork mit Yin Yoga

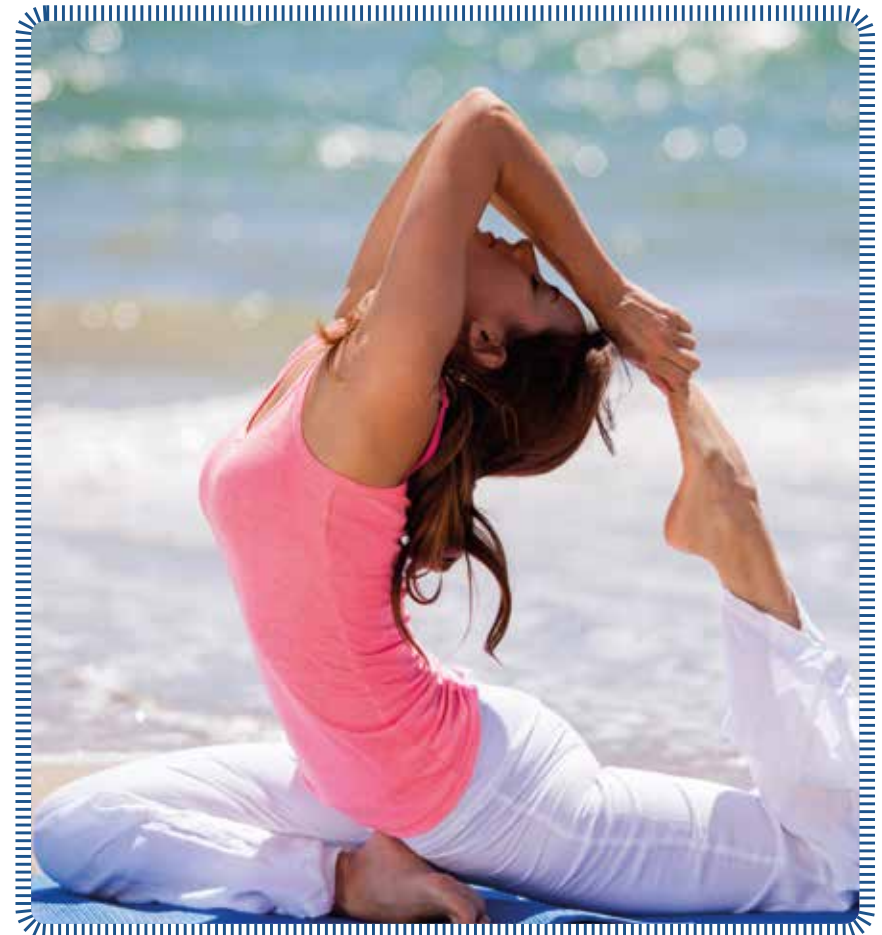
Faszien als flexibles Bindegewebnetzwerk umhüllen alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke. Sie werden dem Yin Prinzip zugeordnet und lieben es, gedehnt zu werden – sowohl passiv als auch aktiv. Ergänzende Übungen mit einer Faszienrolle unterstützen deinen Körper in seiner Entgiftung. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Shanti Wade. MZ 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/Z 168 €

## 17.-19.7. Intensives Hüftarbeiten – Yogalehrer/in 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 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/Z 168 €

## 17.-19.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 148 €; DZ 190 €; EZ 233 €; S/Z 118 €



## Neu 19.-24.7. Kite Surfen meets Inner Flow Yoga

Kiten ist die totale Hingabe an Wind und Wasser. Die Inner Flow Yoga Stunden runden diese Erfahrung auf eine ganz besondere Weise ab und geben so die Möglichkeit, tief in die Einheit mit der Natur und mit dir selbst einzutauchen. Zusätzliche Kosten für den Kitekurs (ca. 299,- €). SL: Uli Schuchart. MZ 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/J 352 €



## 19.-24.7. Themenwoche: Die Himalaya Yogis mit Swami Bodhichitananda

Swami Bodhichitananda teilt in Vorträgen, mit Filmen und Diashow seine persönlichen Erfahrungen, wie er zum geistlichen Leben kam, wie er nach Indien zog, ein Swami wurde und seine Begegnungen mit Heiligen und den Yogis Indiens. Mit Fotos und Videoaufnahmen von Swami Sivananda, die nicht öffentlich zugänglich sind. Offen für alle. Mehr Infos Siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda.

## 19.-24.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 358 €; DZ 449 €; EZ 544 €; S/J 284 €

## Neu 24.-26.7. Mantra intensiv mit Devadas

Devadas teilt seine große Inspiration für Mantras mit dir. Beim Singen, Intonieren, Meditieren und einer Feuer Zeremonie mit Mantras sowie einer Mantra Yogastunde fällt es dir leicht, die Dimension der heilsamen Urklänge intensiv zu erfahren. SL: Devadas Mark Janku. MZ 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/J 168 €

## Neu 24.-26.7. Wandle auf dem (Kraft-) Pfad nach Trennung und Scheidung

Trennung und Scheidung bringen uns oft in eine Lebenskrise. Bewältige diese mit schamanischen Heilmethoden zur Verabschiedung und zum Loslassen, Ritualen zur Heilung des verwundeten Herzens und zur Aktivierung deiner innerer Kraftquellen. Viele Tipps für den Alltag zum liebevollen Kontakt mit dir selbst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Rajeshwari Gemnich. MZ 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/J 168 €

## 24.-26.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 148 €; DZ 190 €; EZ 233 €; S/J 118 €

## 26.-31.7. 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: Iris Zanders. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/J 417 €

## 26.-31.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 358 €; DZ 449 €; EZ 544 €; S/J 284 €



## Neu 26.7.-2.8. Bhakti Yoga mit Swami Gurusharanananda

Lasse dich mitnehmen auf eine musikalische Reise nach Indien mit sehr dynamischem Kirtan. Swamiji lässt dich teilhaben an Episoden aus dem Leben der großen Heiligen Ananda Mayi Ma. In seinen Svakriya Yoga Stunden entfaltet sich eine energiebetonte, dynamische Praxis mit Mantras. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Gurusharanananda, Sitaram Kube. MZ 622 €; DZ 767 €; EZ 922 €; S/J 519 €

## 31.7.-2.8. Gesang und Stimmbildung

Jeder kann singen; diese Fähigkeit ist uns angeboren. Bei vielen Menschen ist sie jedoch im Laufe des Lebens in Vergessenheit geraten oder nicht richtig ausgebildet worden. Lerne Übungen kennen, um deine Singstimme zu entdecken und zu entwickeln: Entspannung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Tonumfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz. Sing gemeinsam in der Gruppe. SL: Thomas Hundsalz. Bitte bis 23.07. anmelden. MZ 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/J 168 €

## 31.7.-2.8. Yoga für Kinder 3-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Sven Meißner. MZ 96 €; DZ 115 €; S/J 71 €

## 31.7.-2.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 148 €; DZ 190 €; EZ 233 €; S/J 118 €

## 2.-7.8. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht eines Yogi: 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 der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Frühkosten im Preis enthalten. MZ 439 €; DZ 528 €; EZ 621 €; S/J 367 €



## 2.-7.8. Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in Ausbildung

Stimme und Ausdrucksweise sind deine akustische Visitenkarte, sie beeinflussen erheblich die Wirkung deiner Worte. SL: Thomas Hundsalz. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/J 417 €

## 2.-7.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Hagit Noam. MZ 358 €; DZ 449 €; EZ 544 €; S/J 284 €

## 2.-7.8. Yoga für Kinder 3-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Sven Meißner. MZ 199 €; DZ 251 €; S/J 142 €

## 2.-9.8. 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. SL: Jörg Müller. MZ 622 €; DZ 767 €; EZ 922 €; S/J 519 €

## 7.-9.8. 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 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/J 168 €

## 7.-9.8. 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 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/J 168 €

## 7.-9.8. Yoga für Kinder 3-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! MZ 96 €; DZ 115 €; S/J 71 €

## 7.-9.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 148 €; DZ 190 €; EZ 233 €; S/J 118 €



## 9.-14.8. Nordsee Special: Thai 'n' Fly

Öffne dein Herz, spüre Vertrauen und Verbindung. Erfahre 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. Mit Begegnung in der Ayur-Thaimassage, um dich rundum wohlzufühlen. SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek. MZ 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/J 352 €

## 9.-14.8. 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 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/J 352 €

## 9.-14.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Hagit Noam. MZ 358 €; DZ 449 €; EZ 544 €; S/J 284 €

## 9.-14.8. Yoga für Kinder 3-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Cornelia Surya Haag. MZ 199 €; DZ 251 €; S/J 142 €

## 9.-14.8. 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 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/J 352 €



## 11.8. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. Alles kostenlos. *Spende willkommen.*



## 14.-16.8. Stand up paddling meets Yoga

Beim SUP (stand up paddling) 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. Zusätzliche Kosten für Brettverleih. SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.

MZ 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/Z 168 €

## 14.-16.8. Tantra-Techniken zur Transformation

Lerne machtvollere 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. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Chitra Sukhu.

MZ 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/Z 168 €

## 14.-16.8. Yoga für Kinder 3–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Cornelia Surya Haag. MZ 96 €; DZ 115 €; S/Z 71 €

## 14.-16.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 148 €; DZ 190 €; EZ 233 €; S/Z 118 €

## 16.-21.8. Yoga für Kinder 3–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 199 €; DZ 251 €; S/Z 142 €

## 16.-21.8. Sport- und Yogawoche

Aktives Natur- und Körpererleben: 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 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/Z 352 €



## 16.-21.8. 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. Wenn du in Einklang mit gewissen kosmischen Gesetzen schwingst, kannst du dein ganzes Potential entfalten, deine ureigene Bestimmung entdecken und leben. Dann wird dein Leben leicht, spielerisch und voller Freude sein. Wir behandeln Gesetze der Anziehung, des Schicksals und des Karma. Englisch mit dt. Übersetzung.

SL: Chitra Sukhu.

MZ 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/Z 352 €



## Neu 16.-21.8. Themenwoche mit Swami Yatidharmananda – Geschichten, Yoga Nidra, Mantras

Als direkter Schüler von Swami Chidananda erzählt er auf humorvolle Art und Weise Erlebnisse und Anekdoten, die er mit seinem Meister hatte. Ergänzt mit Mantra-Singen und yogischer Tiefenentspannung (Yoga Nidra). Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Yatidharmananda.

## 16.-21.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 358 €; DZ 449 €; EZ 544 €; S/Z 284 €

## 21.-23.8. 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 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/Z 168 €

## 21.-23.8. Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommelklänge umsetzen. Wir lernen auf spielerische Weise, verschiedene Mantras und Kirtans mit Djembé oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten. Lerne beim Satsang oder Mantra-Singen den Rhythmus geben, auf dem die Musik aufbauen und schwingen kann. SL: Bernardo Juni.

MZ 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/Z 168 €

## 21.-23.8. Yoga für Kinder 3–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Zoe Asenjo-Ruiz, Carmela Maya Giordano.

MZ 96 €; DZ 115 €; S/Z 71 €

## 21.-23.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Michael Büchel.

MZ 148 €; DZ 190 €; EZ 233 €; S/Z 118 €

## 23.-28.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 358 €; DZ 449 €; EZ 544 €; S/Z 284 €



## 23.-28.8. 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 sowie dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/Z 352 €

## 23.-28.8. Yoga für Kinder 3–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Zoe Asenjo-Ruiz.

MZ 199 €; DZ 251 €; S/Z 142 €



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)

### 23.-28.8. Yoga, Natur und Wattwandern

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 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/Z 352 €

### 23.-30.8. Yoga rund um die Geburt – Yogalehrer/in Weiterbildung

Yoga Vidya-Reihe für Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit nach der Geburt angepasst. SL: Susan Holze-Apell. MZ 622 €; DZ 767 €; EZ 922 €; S/Z 519 €

### 28.-30.8. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Annette Pritschow. MZ 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/Z 168 €

### 28.-30.8. Yoga für Kinder 3–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! MZ 96 €; DZ 115 €; S/Z 71 €

### 28.-30.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 148 €; DZ 190 €; EZ 233 €; S/Z 118 €



### 30.8.–4.9. 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 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/Z 352 €

### 30.8.–4.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 358 €; DZ 449 €; EZ 544 €; S/Z 284 €

### 30.8.–4.9. Yogaferien mit Surfen

Surfen und Yoga – die ideale Kombination: Im Gleichgewicht bleiben, Spaß haben, Lebensfreude erhöhen, Achtsamkeit üben und mehr Energie spüren. Du kannst dich anstrengungslos gleiten lassen und genießen – begleitet von Yoga, Wasser, Wind und Wellen. 2 x täglich Yogastunde, Meditation, Vortrag, 13–16 Uhr Surfen mit Anleitung. MZ 522 €; DZ 613 €; EZ 709 €; S/Z 440 €



### 30.8.–6.9. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda

Swamiji wird jeden Tag berührende indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. So hast du die Möglichkeit, jeden Tag einen authentischen indischen Swami und Meister zu erleben. Mehr Infos Siehe S. 7. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Nivedanananda, Sitaram Kube.



### 4.–6.9. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

### 4.–6.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

### 4.–6.9. Yoga und Schamanismus

Schamanische Heilung geschieht im Einklang mit der Natur und den Elementen, durch unsere eigenen inneren Bilder und durch unbewusstes archaisches Wissen. Es werden traditionelle schamanische Techniken vermittelt und geübt. ➔

Durch Yoga und Meditation öffnest du deinen Geist. Du entspannst und kannst loslassen.

SL: Dr. Rainer Ternieden.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

### 6.–11.9. Frauen Yogawoche an der Nordsee

Bringe deine Schönheit zum Leuchten, stärke deinen Körper, erwecke und erkenne durch Tanzen, Singen, Tönen, Spielen, Strandspaziergänge am Meer, sowie tiefe Gespräche im geschützten Raum, deine innere und äußere Schönheit. Öffne Körper, Geist und Seele für die weibliche Seite in dir. SL: Birgit Rüger.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €



### 6.–11.9. Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen

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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

### 6.–11.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

### 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. Alles kostenlos. *Spende willkommen.*

### 11.–13.9. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 11.-13.9. Vom Sollen zum Wollen zum Sein

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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 11.-13.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 11.-13.9. Yogalehrer/in Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Parashakti Küttner.

MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €; S/Z 117 €

## 13.-18.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €



## 13.-18.9. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 13.-18.9. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## Neu 18.-20.9. Anahata Meditationen mit Klangschalen

Verbinde dich in geführten Meditationen mit deinem Herz Chakra und nimm die Kraft der Liebe wahr. Tauche mehrmals und auf verschiedene Weise, von den Klangschalen begleitet, in dein spirituelles Herz ein. So wird es gereinigt und aktiviert – spüre die Weite in dir und lasse los. SL: Prema Schlossorsch.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 18.-20.9. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 18.-20.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 20.-25.9. Insel-Yoga

Erlebe das Weltenerbe Wattenmeer aus der Sicht eines Yogi: wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Fährekosten im Preis enthalten.

MZ 408 €; DZ 491 €; EZ 578 €; S/Z 342 €



## 20.-25.9. 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. SL: Nepal Lodh.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 20.-25.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 25.-27.9. 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. SL: Gabriele Hörl.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 25.-27.9. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 25.-27.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## Neu 27.9.-2.10. Gesichts Yoga Ausbildung

Ausbildung mit viel Praxis, Übungssequenzen und Vorträgen. SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z 417 €



## 27.9.-2.10. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 27.9.-2.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 2.-4.10. 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: Ananda Schaak.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 2.-4.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €



## Neu 2.-4.10. Yoga und schamanische Heilreisen zu deinem Krafttier

Ein Weg in die geistige Welt, um auf uralte Weise deine intuitiven Selbstheilungskräfte zu stärken. Verbinde dich mit dem großen Ganzen. Dort findest du zu deinem Krafttier, deinem Seelenbegleiter, das weise Antworten auf deine Fragen bereithält. SL: Rajeshwari Gemnich.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 4.-9.10. Starker Rücken

Jedervon 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 4.-9.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 4.-9.10. Yoga, Klangerfahrung und Naturerlebnis an der Nordsee

Diese Yogaferien bieten dir eine besonders abwechslungsreiche Kombination von Yoga, Klangyoga, Klangreisen und Naturbegegnung. Der Besuch einer der schönen Ostfriesischen Inseln bildet einen Höhepunkt. Fährekosten im Preis enthalten. Täglich Yoga, Meditation und Mantra-Singen. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 9.-11.10. Es gibt immer eine Lösung: Einführung in die SOURCE Methode und das Sedona Steinerakel

Du lernst das Sedona-Steinerakel 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 oder Smartphone mit Kamera mitbringen, größeres, einfarbiges Tuch. SL: Prof. Dr. Kira Klenke.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 9.-11.10. 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. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Rama Haßmann.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 9.-11.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 11.-16.10. Nordsee Special: Yoga und Klangthemenwoche

Es erwartet dich ein intensives und vielseitiges Angebot mit Yoga und Klang. Du erfährst neue Techniken der Bewusstseinerweiterung. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 11.-16.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 14.-18.10. 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 achtsamem Halten, Dehnen und Nachspüren in den Yoga Asanas. Deine Belohnung: Ein fester, straffer Körper, eine korrekte, aufrechte Körperhaltung, ein vitales Körpergefühl.

SL: Carina van Anken.

MZ 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €; S/Z 280 €

## 16.-18.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 16.-25.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.



## 17.10. Tag der offenen Tür

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:

MZ 52 €; DZ 69 €; EZ 86 €; S/Z 38 €

Nur Satsang und Übernachtung:

MZ 27 €; DZ 35 €; EZ 43 €; S/Z 19 €



## 18.-23.10. Die befreite Frau – Intensivseminar für Frauen

Im geschützten Raum heilst du deine weiblichen Verletzungen über das intensive Erleben deiner Wut, Angst, Trauer, Freude; befreiest dich von Blockaden die dich klein, müde, kraftlos, zornig oder depressiv machen. Werde wieder zur strahlenden Königin, die sich selbst, ihr Umfeld und diesen Planeten heilt. SL: Birgit Rüger.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 18.-23.10. Meditatives Töpfern und Yoga

Du machst dich mit den Urelementen Erde, Feuer, Luft und Wasser vertraut. Ein Gefäß aus Ton formen, es gestalten, brennen und benutzen können. Der 2-tägige Raku-Workshop findet im Atelier des Künstlers statt, an den anderen Tagen widmest du dich deiner Yoga-Praxis.

SL: Vijen R. Thiele.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 18.-23.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 23.-25.10. 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. Täglich Yoga, Meditation, freier Tanz, Frauenkreis, Kopf leeren, Achtsamkeitsübungen, Vorträge, Singen, Tönen, Schwingen, Visionsreisen u.v.m. SL: Birgit Rüger.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €



## 23.-25.10. Yin Yoga

Du lernst, 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. Durch Hilfsmittel 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 23.-25.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 25.-30.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 25.10.-22.11. Yogalehrer/in Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Venkatesha Zaremba, Rama Haßmann.

MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €; S/Z 2051 €



## 30.10.-1.11. Erkenne dich selbst – das Yoga Sutra von Patanjali

Patanjali sagt, dass die Ursache von Verwicklungen und Unklarheiten im Verkennen der Wirklichkeit liegt und wir uns immer wieder mit uns und unserer Umwelt identifizieren. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 30.10.-1.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 1.-6.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 6.-8.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 6.-8.11. Yoga Wochenende mit Ayurveda für Einsteiger an der Nordsee

Erkenne, welcher Dosha Typ du bist, was dich besonders macht und was du im Leben brauchst, um in Harmonie mit dir und deiner Umwelt zu sein. Vorträge und Anwendungen mit viel Humor, Tipps für Ernährung, Gesundheit, Lebensaufgaben, Selbstfindung, Verhalten in Beruf, Familie und Freizeit. Yogastunden mit Klang und Musik, Atemübungen, vegetarische Vollwertkost und frische Nordseeluft. SL: Birgit Rüger.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 8.-13.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 13.-15.11. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 13.-15.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 14.11. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.

## 15.-20.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

**20.-22.11. Yoga für Erschöpfte – Entspannung und Kraft tanken**

Wie oft bist du zu erschöpft, um dich zu entspannen? Rumhängen macht's nicht besser. In solchen Situationen brauchst du ein Entspannungsprogramm, das du trotzdem noch gerne durchführst. Du lernst eine Sammlung wirkungsvoller Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungstechniken kennen. Viel Praxis, wenig Theorie. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

**20.-22.11. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €



**22.-27.11. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

**22.-27.11. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennenlernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-vegetarisches Essen. Du praktizierst 3 Std. täglich aktiv Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 247 €; S/Z 130 €



**27.-29.11. 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 achtest auf anatomisch richtige Haltungen. SL: Jnanadev Wallaschkowski. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

**27.-29.11. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

**29.11.-4.12. Asana intensiv**

Du praktizierst 4-6 Std. Asanas täglich. Ein Durchbruchenerlebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 8. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

**29.11.-4.12. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

**4.-6.12. Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management – Yogalehrer/in Weiterbildung**

Erfahre mehr über Entspannungstechniken, Einstellung und Umgang mit Stress, Wissenschaft und die Wirkungen des Yoga. SL: Venkatesha Zarembo. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

**4.-6.12. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €



**4.-6.12. Yoga, Schwimmen, Sauna und Meditation**

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen. Freitag: Yogastunde, Abendessen, Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßungsvortrag. Samstag: Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und Sauna in der örtlichen Therme, Massage Workshop. Sonntag: Meditation, Vortrag, Yogastunde. Abschlussworkshop nach Brunch. Zusatzkosten für Eintritt Therme. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

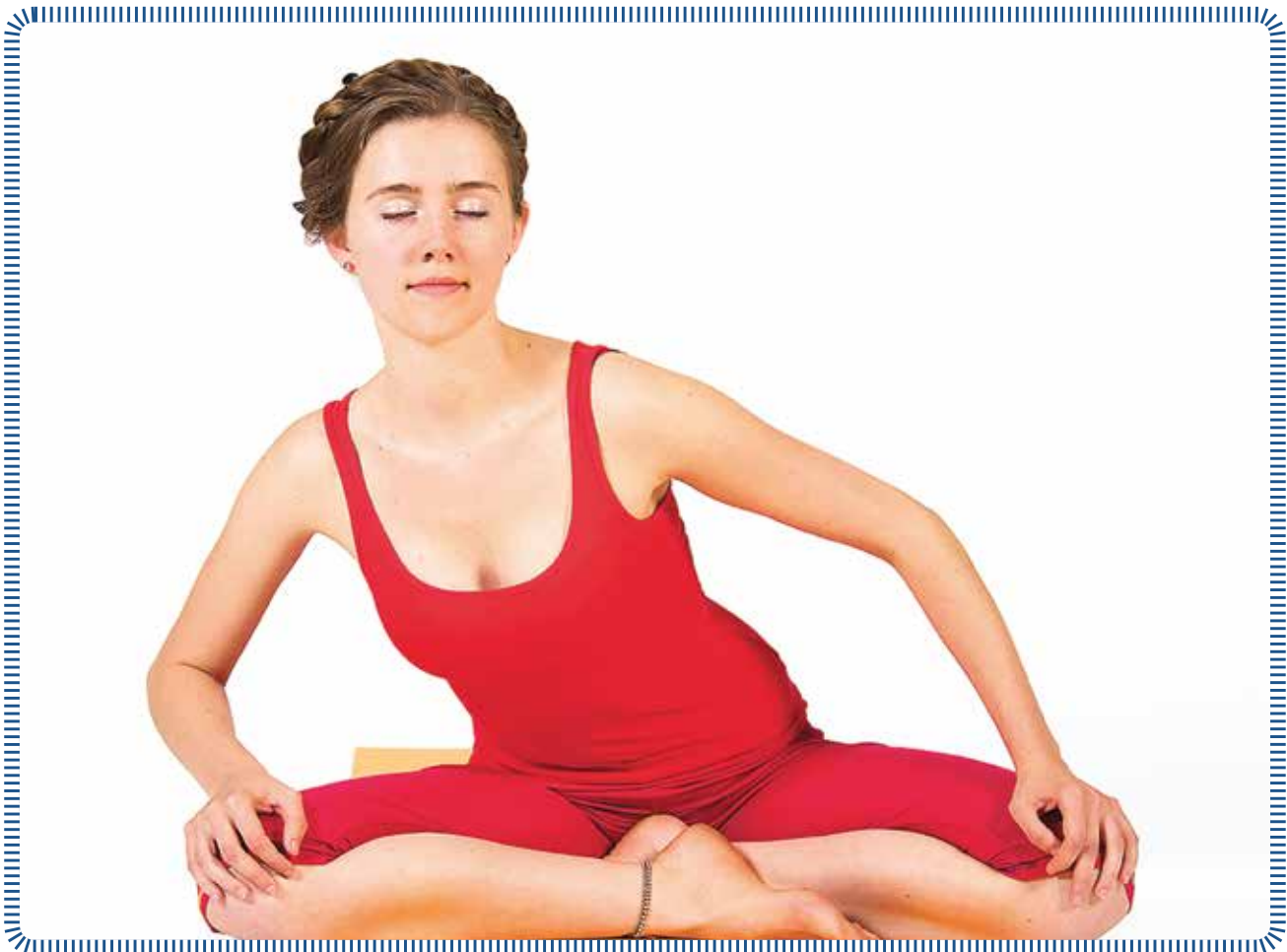


**11.-13.12. Sanskrit**

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: Rama Haßmann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

**11.-13.12. 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: Parashakti Küttner. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €



## 11.-13.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 18.-20.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €



## Neu 20.-25.12. Mit Hingabe zum Mitgefühl

Wie kannst du mitfühlend sein, wenn die Welt scheinbar das Gegenteil fordert? Vertiefe dein Verständnis für dich und andere, so dass Fürsorge und Achtsamkeit wachsen können. Erlebe das Geschenk eines offenen Herzens durch die Sprache der Hatha Yoga Asanas, Meditation und dein inneres Feuer der Liebe. Englisch mit dt. Übersetzung. SL: Swami Sukhananda.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## 20.-25.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 24.12. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita

Konzert mit der Gruppe Mudita. Herzöffnung pur. Ca. 21:00 - 22:00 Uhr, SL: Gruppe Mudita.

## 25.-27.12. Mantra Singen und Yoga Freude im Herzen

Klassische 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, Rhythmusübungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde. SL: Gruppe Mudita. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

## 25.-27.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €; S/Z 108 €

## 27.12.20 -1.1.21 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 achtsamem Halten, Dehnen und Nachspüren in den Yoga Asanas. Deine Belohnung: Ein fester, straffer Körper, eine korrekte, aufrechte Körperhaltung, ein vitales Körpergefühl. SL: Carina van Anken. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## Neu 27.12.20 -1.1.21 Themenwoche: Rauhnächte

Die Rauhnächte sind eine besondere Zeit. Zeit für Rückbesinnung, Muße und Genuss. Sie können Kraft geben für das neue Jahr. Jede Nacht steht für einen Monat des kommenden Jahres und kann vom Erleben her eine gewisse Vorausschau darstellen. Mehr Infos siehe Siehe S. 7. SL: Satyam Joachim Clemens.

## 27.12.20 -1.1.21 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €; S/Z 259 €

## 27.12.20 -1.1.21 Yoga für Kinder 3-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

SL: Sven Meißner. MZ 180 €; DZ 221 €; S/Z 128 €

## 27.12.20 -1.1.21 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 kennenlernen.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)





# Allgäu

## Seminarprogramm

Lärchenweg 3  
87466 Oy-Mittelberg / Maria Rain  
Tel. 08361/92530-0, Fax -29  
allgaeu@yoga-vidya.de  
yoga-vidya.de/allgaeu

**ALLGÄU**



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.

Hier kannst du die Natur sehr intensiv spüren

## Yoga Vidya Allgäu ist unser kleinster Ashram.

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 Alpspitze 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.

## Neu 3.-5.1. Dance Yoga – Tanz dich frei

Dance Yoga hilft, den Körper zu formen, durch Bewegung zu entspannen, gibt Flexibilität und Ausdauer. Lerne, deine Intuition zu erkennen, deinen Körper anzunehmen und dich mit dem höheren Selbst zu verbinden. Grundhaltungen und Schritte, die in Tanz übergehen.

SL: Lalitha Devi Baybuz.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 3.-5.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 5.-10.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 5.-10.1. Yoga Wellnesswoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## Neu 10.-12.1. Innere Heimat

Der größte Gewinn in unserem Leben ist, im Zuhause der Seele anzukommen, unabhängig von traumatischen Erlebnissen. Innere Ausrichtung deiner Seele ermöglicht dir immer wieder Erneuerung, Anbindung an das Sein und innere Heilung. Bringe mit, was dir heilig ist oder ein Symbol dafür, Rassel oder Trommel.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €



## Neu 10.-12.1. Mit Hingabe zum Mitgefühl

Wie kannst du mitfühlend sein, wenn die Welt scheinbar das Gegenteil fordert? Vertiefe dein Verständnis für dich und andere, so dass Fürsorge und Achtsamkeit wachsen können. Erlebe das Geschenk eines offenen Herzens durch die Sprache der Hatha Yoga Asanas, Meditation und dein inneres Feuer der Liebe. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Sukhananda. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 10.-12.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 12.-17.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 12.-17.1. 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. Diese kann auch beim Fachhändler ausgeliehen werden. SL: Shivadas Waltje.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 17.-19.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 17.-19.1. Yogalehrer/in Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yoga-Lehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: Shivakami Bretz.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €

## Neu 19.-24.1. Meditationstage mit Nilakantha

Gib deinem Bedürfnis Raum, dich einfach 5 Tage zurückzuziehen. Eine wunderbare Gelegenheit, ganz in dir anzukommen und unter erfahrener, einfühlsamer und tief inspirierender Anleitung deine Meditationen auf eine neue, tiefere Ebene zu bringen. SL: Nilakantha Christian Enz.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 19.-24.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 24.-26.1. 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 machtvolle 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 24.-26.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 26.-31.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 26.-31.1. Yoga und Wandern im Allgäu

Dir ist nach einer Auszeit, nach Erholung, Entspannung, Frieden, Freude und Natur? Dann komm mit nach draußen, in die Umgebung des Allgäu Ashrams, lass los und nimm einfach an, was dir an diesem Tag geboten wird. 2-4 stündige Wanderungen, Yogastunden, Satsangs täglich. Bitte mitbringen: gute Schuhe, wetterfeste Kleidung, Rucksack, Trinkflasche und Brotzeitdose.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 31.1.-2.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Subhadra Sieber.  
MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 31.1.-2.2. Soforthilfe bei Panikattacken

Bei Panikattacken können schon kleine Übungen diese abschwächen oder verhindern. Lerne deine Panikattacken und die Panikmechanismen besser kennen. Durch die Übungen und das Wissen darum entwickelst du mehr Sicherheit und Lebensqualität.

SL: Anke Gempke.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €



## Neu 2.-7.2. Lebendig Sein Hoch3®

Erlerne im theoretischen Teil die Technik der intelligenten Fragestellung. So findest du Zugang zu deiner natürlichen Weisheit. In den Yogastunden dehnt du sanft die Begrenzungen deines Körpers, für mehr Beweglichkeit. Um dann in der Stille der Meditation aus der Quelle deiner Möglichkeiten zu schöpfen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Subhadra Sieber.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 2.-7.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 7.-9.2. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. SL: Nilakantha Christian Enz.  
MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €

## 7.-9.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## Neu 9.-14.2. Die drei Urkräfte des Seins – Brahma-Vishnu-Shiva

Eine Annäherung an die drei Urkräfte in dir und uns allen. Selbsterforschung und Yoga laden dich ein, spielerisch und erkennend mit ihrem Potenzial in Kontakt zu kommen. Begleitet durch die Frage: Was wäre, wenn wir dem natürlichen Fluss der Kräfte im Alltag mehr Raum geben könnten? (Inkl. Handout). SL: Ranva Görner.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 9.-14.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 9.-14.2. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Körperliche und emotionale Anspannung führt bei vielen Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Du lernst hier durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen sowie dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Als Weiterbildung für Yogalehrer und -therapeuten geeignet. SL: Karuna M. Wapke.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 14.-16.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 14.-16.2. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer/in Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogäübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. SL: Amba Popiel-Hoffmann, Shivapriya Große-Lohmann. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 16.-21.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 16.-23.2. 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. SL: Ute Zöllner, Shivakami Bretz. MZ 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €



## 21.-22.2. Shivaratri-Feier

Die heilige Nacht Shivas. Singen von „Om Namah Shivaya“, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. MZ 52 €; DZ 68 €; EZ 86 €

## 21.-23.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 23.-28.2. 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 Yogaunterricht zu vertiefen, und deine Teilnehmer in ihren Entwicklungsprozessen zu unterstützen. SL: Shivakami Bretz, Ute Zöllner. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 23.-28.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 23.-28.2. 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. Diese kann auch beim Fachhändler ausgeliehen werden. SL: Gabi Jagadishvari Dörrer, Vera Kamalatkika Pelkonen. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 28.2.-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. SL: Radhika Siegenbruk. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €



## Neu 28.2.-1.3. Vedanta mit Rama

Was bedeuten Leben, Krankheit und Sterben aus der Sicht des Vedanta? Mit Hilfe der Veden (älteste Schriften der Menschheit) vermittelt Rama den Wandel des Daseins, schafft so Sinn und Vertrauen. Mit praktischen Beispielen erläutert er spirituelle Zusammenhänge von Krankheit und Tod verständlich und lebensnah. SL: Rama Schwab. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 28.2.-1.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 1.-6.3. In der Ruhe liegt die Kraft

Lerne und erfahre die uralten Yogalehren für einen ruhigen, ausgeglichenen Geist. Nimm dir eine Auszeit von der Hektik und dem Stress des Alltags. Hierzu praktizierst du Yoga, Meditation, Atemübungen und meditative Spaziergänge. Mit vielen praktischen Übungen, so dass du diese geistige Ruhe in den Alltag integrieren kannst. SL: Rama Schwab. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 1.-6.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 6.-8.3. 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 aufbauen – seine Lebensaufgabe finden – Beziehung zu etwas Höherem aufbauen. SL: Shivakami Bretz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 6.-8.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 8.-13.3. 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. SL: Chaitanya Pfaff. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 8.-13.3. Wohlfühltag für Frauen

In diesem Seminar 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 Kamalatkika Pelkonen, Gabi Jagadishvari Dörrer. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 8.-13.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 13.-15.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 20.-22.3. 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. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Narayani. MZ 213 €; DZ 247 €; EZ 281 €

## 20.-22.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 22.-27.3. 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. Es werden wirkungsvolle Techniken aus dem klassischen Raja Yoga und aus der westlichen Psychotherapie und Psychoneuro-Immunologie vermittelt. SL: Kirill Serov. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 22.-27.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 22.-29.3. Atemkursleiter / in Ausbildung

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten. SL: Karuna M. Wapke. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €

## 27.-29.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 29.3. Tag der offenen Tür

Ab 09:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yogastunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträgen, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, 2 x Vollwert-Buffer und Verlosung. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden unter 08361-925300. SL: Shivakami Bretz.

## 29.3.-3.4. 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. SL: Chaitanya Pfaff. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

**Neu 29.3.-3.4. Schweigeretreat mit einer Reise durch die Bhagavad Gita**  
Tage der Stille. Geführte Meditationen mit Zitaten aus der Bhagavad Gita. Täglich: Zweimal klassischer Satsang, dreimal Meditation mit einleitenden Versen aus der Bhagavad Gita in Sanskrit und Deutsch. Zusätzlich zweimal eine Yogastunde, begleitet mit Versen aus der Bhagavad Gita. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Vani Devi Beldzik. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

**29.3.-3.4. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



**3.-5.4. Kundalini Yoga Mittelstufe**  
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9.  
SL: Nilakantha Christian Enz.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

**3.-5.4. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



**3.-5.4. Liebe was du tust**  
Vedanta ist nicht nur die Philosophie der universellen Einheit, sie wird auch oft die Philosophie der vollkommenen Freiheit genannt. Du lernst, diese Freiheit in dein tägliches 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 deutscher Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

**5.-10.4. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

**5.-12.4. Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer/in 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 566 €; DZ 681 €; EZ 802 €

**10.-12.4. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

**12.-17.4. 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 transzendentalen Klanges eintauchen. Wenn vorhanden, bringe bitte dein Harmonium mit. SL: Devadas Mark Janku.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

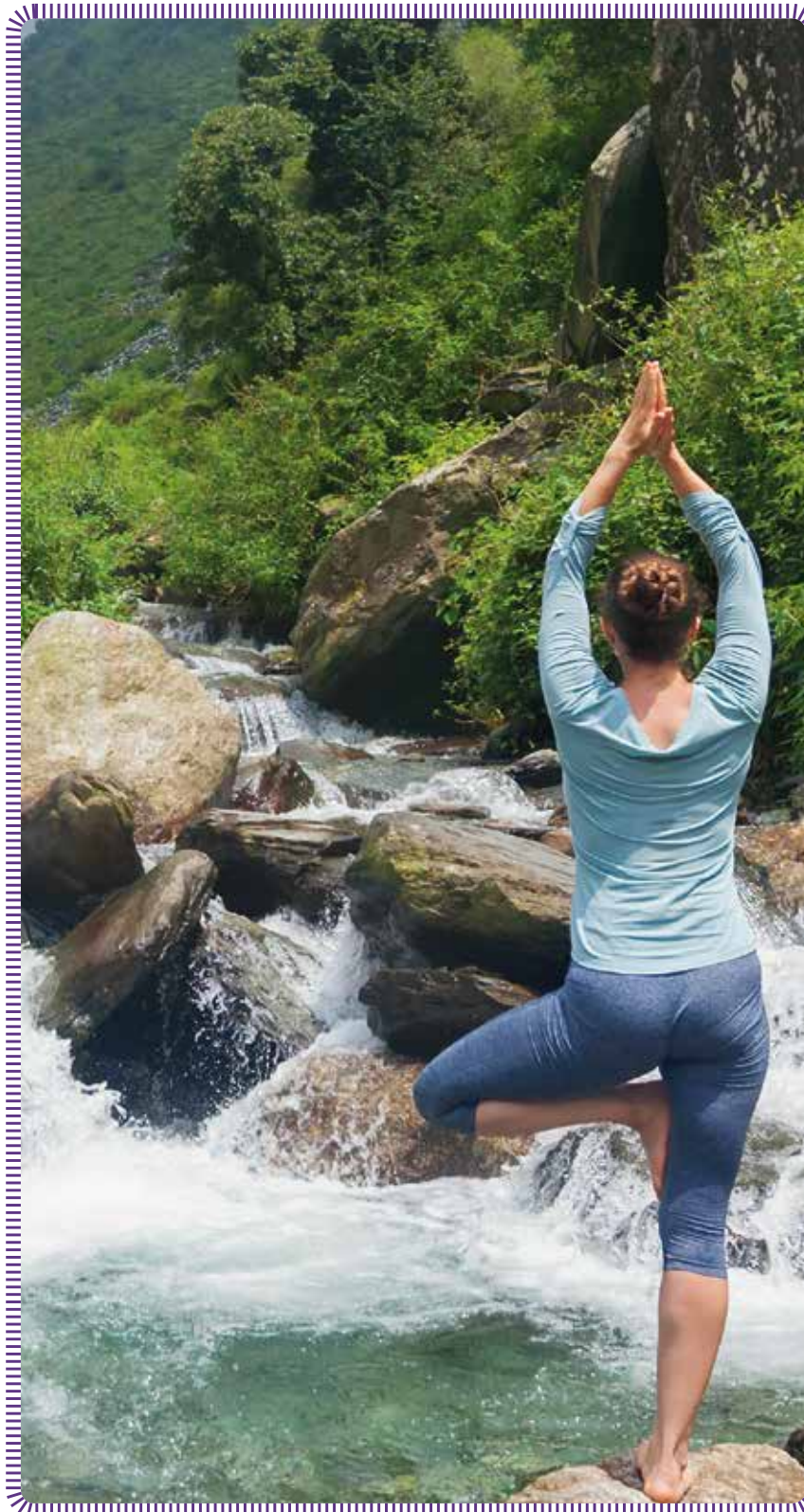
**12.-17.4. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

**12.-17.4. Yoga und Wandern im Allgäu**  
Dir ist nach einer Auszeit, nach Erholung, Entspannung, Frieden, Freude und Natur? Dann komm mit nach draußen, in die Umgebung des Allgäu Ashrams, lass los und nimm einfach an, was dir an diesem Tag geboten wird. 2-4 stündige Wanderungen, Yogastunden, Satsangs täglich. Bitte mitbringen: gute Schuhe, wetterfeste Kleidung, Rucksack, Trinkflasche und Brotzeitdose.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

**17.-19.4. 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 und baust Stress ab. SL: Cornelia Surya Haag.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

**17.-19.4. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

**17.-19.4. Yoga und Meditation Mittelstufe**  
Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 5. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €



## 19.-24.4. Entdecke dich neu durch Yin Yoga

Praktiziere intensiv Yin Yoga, Faszien Yoga und Hatha Yoga in ausgewogener Art und Weise. Du hast in dieser Woche ausgiebig Zeit, deinen Körper, deinen Geist und deine 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, Ananda Sabine Wendel.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 19.-24.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 24.-26.4. 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, Rhythmusübungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde.

SL: Gruppe Mudita. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 24.-26.4. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 24.-26.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 26.4.-1.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 26.4.-24.5. Yogalehrer/in Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Gabi Jagadishvari Dörrer, Karuna M. Wapke.

MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €

## 1.-3.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 3.-8.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 8.-10.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 10.-15.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 15.-17.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 17.-22.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 22.-24.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 24.-29.5. 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. SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 24.-29.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 29.-31.5. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer/in Weiterbildung

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining. Viele praktische Tipps und Übungen. SL: Claudia Bauer. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 29.-31.5. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 29.-31.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 31.5.-4.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 260 €; DZ 326 €; EZ 396 €

## 31.5.-5.6. Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge – Yogalehrer/in-Weiterbildung

Besonderheiten und Schwerpunkte im Unterrichten von jungen Müttern (oder Vätern) mit ihren Babys. SL: Susanne von Somm.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €



## 4.-7.6. Intensives Hüftarbeiten – Yogalehrer/in 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 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €

## 5.-7.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 7.-12.6. 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 7.-12.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 12.-14.6. 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 ▼

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



deinen eigenen Geist aus. Du erlernst und praktizierst diese Rituale. Mit Mantra Rezitation und Opferhandlung. SL: Krishnashakti Stiboy, Sitaram Kube. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 12.-14.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 14.-19.6. Wandern, Wildkräuter und Yoga im Allgäu

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf den Wanderungen durchs Allgäu. Entdecke die verschiedenen Kräuter an Gewässern, im Wald und auf der Wiese. Mit Informationen zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies und saftiger Wildkraut-Salate. Meditation im Freien an idyllischen Plätzen. Täglich Yogastunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox. SL: Sitaram Kube. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 14.-19.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Krishnashakti Stiboy. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 19.-21.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. SL: Nilakantha Christian Enz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 19.-21.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 21.-26.6. Anatomie der Asanas – Yogalehrer/in Weiterbildung

Durch das vertiefte anatomische Wissen kannst du einschränkende körperliche Symptome erkennen, auflösen und Schülern entsprechende Tipps und Übungen geben. SL: Narayani Kedenburg. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

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 (20.-25.09.) zusammen. Preis für beide Teile. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 772 €; DZ 938 €; EZ 1110 €

## 28.6.-3.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 3.-5.7. Asana intensiv: Hanuman – Krieger der Herzen

Du praktizierst die klassische Yoga Reihe und arbeitest intensiv an den Asanas. Finde durch langes und achtsames Halten – vor allem von ▼

## 10.-19.7. Yogalehrer/in Weiterbildung Intensiv D2 – Raja Yoga

Raja Yoga (Yoga Sutras), Schwerpunkt 3. und 4. Kapitel, Meditation, Samyama-Techniken, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga. SL: Shivakami Bretz, Karuna M. Wapke. MZ 714 €; DZ 865 €; EZ 1020 €

## 12.-17.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Alles kostenlos. Spende willkommen.

## 17.-19.7. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 17.-19.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## Neu 19.-24.7. Acro Yoga und Partner Yoga

Diese Tage helfen dir, deine Herzöffnung zu vertiefen, Vertrauen und Verbindung zu spüren. Das Fliegen bietet die Möglichkeit, Yoga in einer anderen Intensität und Dynamik zu erleben. Du hast die Möglichkeit, vermeintliche Grenzen zu überschreiten. Ergänzt durch die liebevolle Begegnung der Ayur Thaimassage.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 19.-24.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 24.-26.7. Hatha Yoga und Bhagavad Gita

Über Asanas mit Bhagavad Gita-Rezitation bekommst du Zugang zur tiefen Wahrheit der Gita, zu dir selbst und deiner inneren Führung. Das Hören der Verse wirkt tief und entfaltet deine Intuition. Du erkennst immer klarer, wann und wie du handeln sollst. SL: Nilakantha Christian Enz. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 24.-26.7. Stand up paddling meets Yoga

Beim SUP (stand up paddling) 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 Kosten für Brettverleih. SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 21.-26.6. 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 musikalischen (Yin-)Yogastunden, Mantra-Singen sowie praktischen ayurvedischen Tipps zur ent-stressenden Lebensgestaltung. So kannst du im Alltag wieder durchatmen und in Balance kommen. SL: Ananda Sabine Wendel. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 21.-26.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## Neu 26.-28.6. Yin Yoga – liebevolle Begegnung mit dir selbst

Es bedarf nicht vieler Worte. Innehalten, Stille und Frieden erfahren. Eine liebevolle Begegnung mit deinem Körper, mit deinem Geist und deiner Seele. Dich entdecken und erspüren, dich erfahren, mitunter getragen von Klängen und Mantras. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Gabi Jagadishvari Dörner. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 26.-28.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 28.6.-3.7. Heilende Rituale für die Weiblichkeit Teil 1

Wirkungsvolle Rituale, Gebete und Zeremonien in einem spirituell geschützten Rahmen zur ▶

vielen stehenden Kriegerstellungen und deren Variationen – zu mehr innerer und äußerer Stärke. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Kamala Lubina. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €

## 3.-5.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 5.7. Guru Purnima

Der Vollmondtag des Guru. 18-22 Uhr.

## 5.-10.7. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir ausichtsreiche Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3-5h, 300-500 Höhenmeter) 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. SL: Gabi Jagadishvari Dörner. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 5.-10.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 5.-12.7. Ho'oponopono Ausbildung

Du lernst, in Einzel- und Gruppensitzungen sowie -beratungen die traditionelle hawaiianische Familienkonferenz als effektives Konfliktlösungs- und Organisationsmittel einzusetzen. SL: Radharani Priya Wloka. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €



## 24.-26.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 26.-31.7. Asana Intensiv – Tipps und Details für eine tiefere Praxis

Du erhältst viele kleine Hinweise für deine Yoga-praxis. 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: Kamala Lubina. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 26.-31.7. 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, gemeinsamer Austausch, Lachen und das Sein im Frauenkreis helfen dir, die Göttin in dir zu erkennen, deine eigene Weiblichkeit – dich – anzunehmen. SL: Vera Kamalatomika Pelkonen. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 26.-31.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 31.7.-2.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! SL: Cornelia Surya Haag. MZ 87 €; DZ 104 €

## 31.7.-2.8. Yoga und Jodeln

Jodeln an schönen Plätzen in der Natur. Gemeinsam atmen, tönen, singen, lernen, sehen, fühlen, spüren, riechen, hören, klingen, gehen... gemeinsam die unglaubliche „Harmonie“ der Naturlaute mit den menschlichen Lauten vereinen, erleben und spüren, wie wir zusammen klingen. Mit Yoga, Meditation und Satsang. SL: Loni Kuisle. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 31.7.-2.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 2.-7.8. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir ausichtsreiche Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3-5h, 300-500 Höhenmeter) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Täglich Yogastunde, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Berg- oder Wandertiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 2.-7.8. 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. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Cornelia Surya Haag. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 2.-7.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 7.-9.8. Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen – Yogalehrer/in Weiterbildung

Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrerausbildung gelernte Wissen hinaus. SL: Karuna M. Wapke. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 7.-9.8. 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. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 7.-9.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## Neu 9.-14.8. Mantra-Singen mit Sundaram

Lass dich vom Klang und der Musik verzaubern. Erlebe selbst die Harmonie und erhebende Kraft der Mantras.

Das Seminar bietet Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen sowie Verbundenheit mit deiner Umgebung. Mit speziellen Mantra Yogastunden mit Musik. SL: Sundaram.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 9.-14.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 11.8. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen.



## Neu 14.-16.8. Luna Yoga – Dem weiblichen Prinzip Freiheit schenken

Luna Yoga ist eine liebe- und lustvolle Heilweise, die dich tiefer in die inneren Räume des Beckens, somit des Unbewussten führt. Sanft und spielerisch locken wir die Saat des weiblichen Prinzips, die JETZT bereit ist, kraftvoll und frei zu wachsen, um in natürlicher Schönheit zu erblühen. Nur für Frauen. SL: Heike Steinert.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 14.-16.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 16.-21.8. Entdecke dich neu durch Yin Yoga

Praktiziere intensiv Yin Yoga, Faszien Yoga und Hatha Yoga in ausgewogener Art und Weise. Du hast in dieser Woche ausgiebig Zeit, deinen Körper, deinen Geist und deine Seele zu erforschen, neu zu entdecken und in dir anzukommen – mit längerem Halten im Yin Yoga, mit kräftigem Hatha Yoga und mit faszinierendem Faszien Yoga. SL: Gabi Jagadishvari Dörrer. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €





## 16.-21.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Hagit Noam. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 21.-23.8. Ayuryoga – Mehr Balance und Zufriedenheit im Alltag

Du lernst die Grundlagen von Ayurveda und welche Yoga-Übungen für welche ayurvedische Konstitution (Dosha) besonders gut geeignet 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €



## 21.-23.8. 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 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 21.-23.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 23.-28.8. Hormonyoga in den Wechseljahren oder bei Kinderwunsch

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen sind Begleiterscheinungen in den Wechseljahren. Mit Übungen nach Dinah Rodrigues begegnest 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €



## 23.-28.8. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda

Swami Nivedanananda wird jeden Tag berührende indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. So hast du die Möglichkeit, auch ohne ein spezielles Seminar zu buchen, jeden Tag einen authentischen indischen Swami und Meister zu erleben. Offen für alle. Mehr Infos Siehe S. 7. Englisch mit deutscher Übersetzung. SL: Swami Nivedanananda.

## 23.-28.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 23.-30.8. Thai Yoga Massage Ausbildung – Heilige Körperarbeit

Erlerne die Durchführung einer 1,5-stündigen Ganzkörper Thai Yoga Massage. SL: Cornelia Surya Haag. MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €



## 28.-30.8. 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 schaust 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 deutscher Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €



## 28.-30.8. Yogalehrer/in Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Shivakami Bretz. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €



## 30.8.-4.9. Asana Intensiv mit Mudras und Chakras

Training für Hirn, Muskeln, Bindegewebe, Gelenke, Energiehaushalt und -balance: Körper yoga 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! SL: Arjuna Wingen. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 30.8.-4.9. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir aussichtsreiche Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3-5h, 300-500 Höhenmeter) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Täglich Yogastunde, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Berg- oder Wandertiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose. SL: Gabi Jagadishvari Dörner. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €



## 30.8.-4.9. Meditationsretreat mit Swami Saradananda

Unsere spirituellen Retreats sind eine einzigartige Gelegenheit, am geistigen Reichtum und der spirituellen Tiefe international bekannter Yogameister/innen teilzuhaben. 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 397 €; DZ 481 €; EZ 566 €

## 30.8.-4.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## Neu 4.-6.9. Yin Yoga – liebevolle Begegnung mit dir selbst

Eine liebevolle Begegnung mit deinem Körper, mit deinem Geist und deiner Seele. Dich entdecken und erspüren, dich erfahren, mitunter getragen von Klängen und Mantras. Du mit Yin und Yang für deine Harmonie. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Gabi Jagadishvari Dörner. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 4.-6.9. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 4.-6.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 6.-11.9. Entspannungskursleiter/in Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu innerer Ruhe zu begleiten. SL: Karuna M. Wapke. MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €



## 6.-11.9. Inner Flow Vinyasa – Asanas in sanfter fließender Bewegung

„Vinyasa“ bedeutet u.a. „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. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Vera Kamalatrika Pelkonen. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 6.-11.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 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 (indisches Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda. **Alles kostenlos.** Spende willkommen.

## 11.-13.9. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. SL: Nilakantha Christian Enz. MZ 145 €; DZ 177 €; EZ 212 €

## 11.-13.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 13.-18.9. 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 aufbauen – seine Lebensaufgabe finden – Beziehung zu etwas Höherem aufbauen. SL: Shivakami Bretz. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 13.-18.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 18.-20.9. 3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung Beginn

Einführungsveranstaltung, SL: Karuna M. Wapke. MZ 140 €; DZ 164 €; EZ 192 €



## 18.-20.9. Yoga für den Rücken - Yogalehrer/in 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: Susan Holze-Apell. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 18.-20.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 20.9. Tag der offenen Tür

Ab 09:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yogastunden 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.

## 20.-25.9. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir ausichtsreiche Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3-5h, 300-500 Höhenmeter) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Täglich Yogastunde, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Berg- oder Wanderstiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose. SL: Gabi Jagadishvari Dörner. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 20.-25.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## Neu 25.-27.9. Das Wesen der Bäume

Erlebe die natürliche Vielfalt des Lebens im Kontakt zwischen Mensch und Natur. Einblicke in das Wesen der Bäume anhand wildnispädagogischer Übungen vertiefen deine Körper- und Umweltwahrnehmung. Durch das Üben in der Natur erfährst du die gemeinschaftsbildende, friedensstiftende Wirkung von Yoga und Tanz. SL: Monika Adele Camara. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 25.-27.9. Yoga für Schwangere - Weiterbildung für Yogalehrer/innen

Du lernst geeignete Asana-Variationen für Schwangere auszuwählen und Atem- und Entspannungstechniken entsprechend anzuleiten. SL: Susanne von Somm. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 25.-27.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungskatalog 2020 (bitte anfordern) oder unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)

## 27.9.-2.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 27.9.-25.10. Yogalehrer/in Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Gabi Jagadishvari Dörrer.  
MZ 2421 €; DZ 2889 €; EZ 3373 €

## 2.-4.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 4.-9.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 9.-11.10. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.  
SL: Jürgen Wade. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 11.-16.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 16.-18.10. Harmonium Aufbau-seminar

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! Gern eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 16.-25.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.



## 18.-23.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 23.-25.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 25.-30.10. Yin Yoga und Klang

Meditativ, fasziengrün 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 25.-30.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 30.10.-1.11. 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 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 30.10.-1.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 1.-6.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 1.-8./13.11. Meditationskursleiter/in -Ausbildung

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. SL: Shivakami Bretz, Rama Schwab.  
1.-8.11.: MZ 688 €; DZ 804 €; EZ 925 €  
1.-13.11.: MZ 1074 €; DZ 1273 €; EZ 1481 €

## 6.-8.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 8.-13.11. 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: Shivakami Bretz. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €



## 13.-15.11. Das Feld der Ahnen

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografie Arbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess. SL: Maharani Fritsch de Navarrete.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 13.-15.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 14.11. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.

## Neu 15.-20.11. Achtsam Leben – Yoga im Chaos des Alltags

Du wirst traditionelle Achtsamkeitstechniken sowie theaterpädagogische und interaktive ➔

Übungen zur Selbstwahrnehmung kennenlernen und praktizieren. Diese Techniken können dir dabei helfen, den Weg des Yoga im Alltag zu gehen und auch im bunten Treiben der Welt bewusst zu bleiben. SL: Philipp Beuchel.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 15.-20.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 20.-22.11. Selbst-reflexion 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 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: Chandrashekara Schönwetter, Shivani Gumler.  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 20.-22.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 22.-27.11. Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen

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 Siringhaus.  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 22.-27.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 27.-29.11. 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, Rhythmusübungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde.  
SL: Gruppe Mudita. MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 27.-29.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 27.-29.11. Traumyoga

Du trainierst die Fähigkeit, den träumenden Hintergrund des Lebens, Denkens und deiner Motive zu erforschen. Ideen aus der westlichen Psychologie verbunden mit der Praxis des Yoga. Mit Techniken aus der Prozessorientierten Psychologie, Trance und Schöpferischem Coaching. Du lernst, Asanas stiller und tiefer anzunehmen, deiner eigenen Intuition, Stille und der Kraft des NICHT TUNS zu vertrauen. SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 29.11.-4.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 4.-6.12. 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: Vera Kamalatomika Pelkonen.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 4.-6.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €

## 20.-25.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €

## 23.-27.12. Asana intensiv

Du praktizierst 4-6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 8. SL: Wolfgang Keßler.

MZ 274 €; DZ 341 €; EZ 411 €

## 23.-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. SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 334 €; DZ 401 €; EZ 469 €

## 24.12. Mantra-Konzert mit Hagit Noam

Konzert mit Hagit Noam. Ca. 22:45 Uhr - 00:15 Uhr. Dazwischen Mitternachtsmeditation. SL: Hagit Noam.

## 24.-25.12. Weihnachtsfeier

Vielseitiges Programm: Yogastunde, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder, spiritueller Kurzvortrag, 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 73 €; DZ 90 €; EZ 107 €



## 25.-27.12. Koni se Ani – Meine Stimme bin ich

Die Stimme ist dein persönliches Kennzeichen mit ihrer eigenen DNA. Du drückst mit ihr deine Lebenserfahrungen aus. Nutze die Gelegenheit mit deinem Atem, Körper und Stimme in einen tieferen Kontakt zu kommen und die Zusammenhänge zwischen Emotionen, Seele, deiner Stimme und die Art deines Seins neu zu entdecken. Erforsche Vokale und singe Mantras. SL: Hagit Noam.

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €

## 25.-27.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 136 €; DZ 168 €; EZ 204 €



## 27.12.20-1.1.21 Entdecke dich neu durch Yin Yoga

Praktiziere intensiv Yin Yoga, Faszien Yoga und Hatha Yoga in ausgewogener Art und Weise. Du hast ausgiebig Zeit, deinen Körper, deinen Geist und deine 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, Ananda Sabine Wendel. MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

## 27.12.20-1.1.21 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 324 €; DZ 409 €; EZ 496 €



## 27.12.20-1.1.21 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 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €

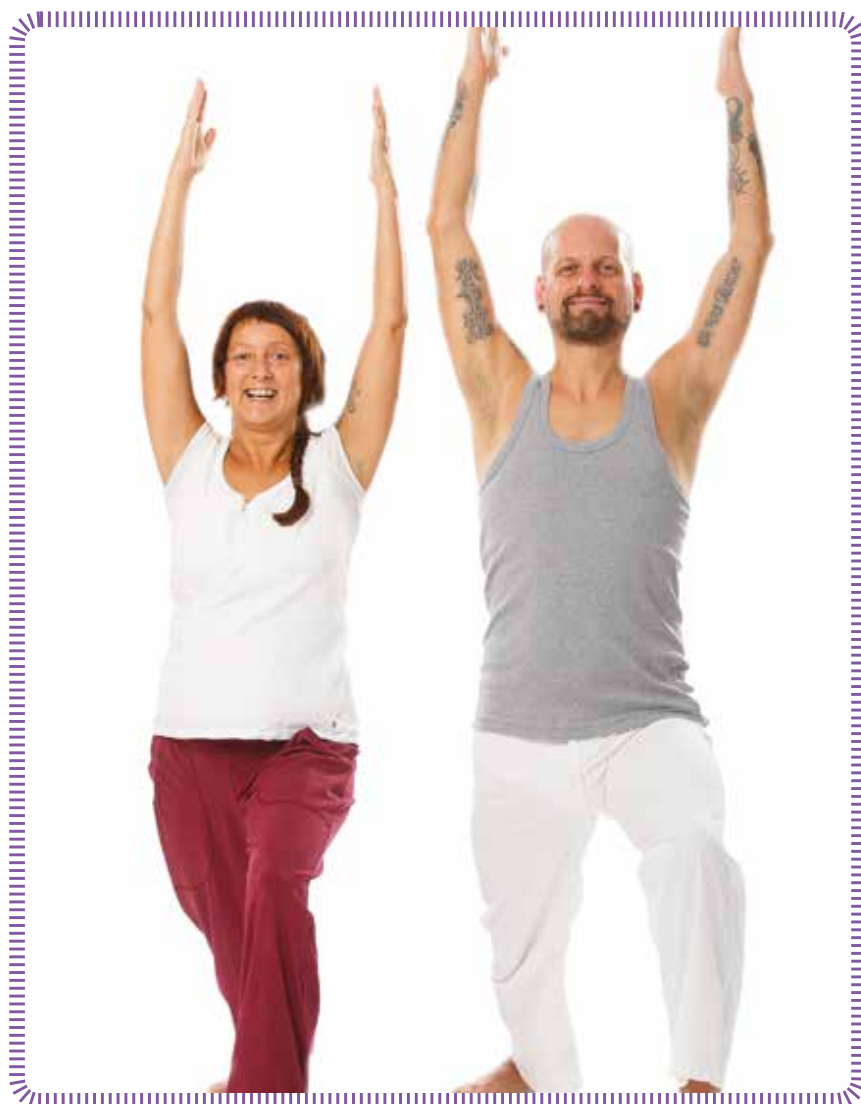
## 31.12. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita

Konzert mit der Gruppe Mudita. Herzöffnung pur. Ca. 21:00 Uhr - ca. 23:30 Uhr. SL: Gruppe Mudita.

## 31.12.20-1.1.21 Silvester/Neujahr

Ab 18:00 Uhr Festessen, Meditation und Mantra-Singen, Puja und Homa. 37 € ohne Übernachtung. Mit Übernachtung:

MZ 73 €; DZ 90 €; EZ 107 €





**Sukadev Bretz** - 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. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.



**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. Mit ihrer Lebenserfahrung und ihrer kraftvollen Ausstrahlung durch ihre tiefe Verwurzelung in der Sivananda Tradition und durch ihre eigene intensive Praxis, begleitet sie dich kompetent und inspirierend auf deinem persönlichen Yogaweg.



**Aditi Haronska** - Diplom Betriebswirtin, Heilpraktikerin Psychotherapie, systemisch-lösungsfokussierte Gesprächs- und Paartherapeutin, (Liebes-) Coach in eigener Praxis, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Achtsamkeitslehrerin.



**Aditi Zeising** - Erfahrene Masseurin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin (BYV), Entspannungstrainerin sowie Yoga Personal Trainerin. Sie praktiziert seit 1991 Yoga und vermittelt ihr Wissen mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen. Außerdem gibt sie Ayurvedische Massagen und Konsultationen.



**Ajaipreet Kaur Lerp** - Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin und Asana Flow Trainerin, ausgebildet in Intuitiver Massage. Sie hat tiefgreifende Praxiserfahrungen im Kundalini Yoga aus der Tradition nach Yogi Bhajan. Ihr besonderes Herzstück ist Bhakti Yoga - das Singen von Mantras mit Gitarren- und Harmoniumbegleitung.



**Alexandra Rohlje** - Yogalehrerin, Meditationskursleiterin und Vedantakursleiterin. Langjährige Schülerin von James Swartz. Mehrere Ashram Aufenthalte in Indien.



**Alina Lorova** - Yogapraxis seit dem 16. Lebensjahr, Spiritualität begleitet sie seit ihrer Kindheit. 2017 Südostasien-Reise, dort lernte sie Vipassana, Yoga, Thai Massage. Seit 2018 Sevaka in der Ayurveda Oase in Bad Meinberg sowie Absolventin der YLA. Sie ist Ayurveda Ernährungsberaterin, gibt Massagen und berät Gäste in der Ayurveda Anmeldung.



**Amana Anne Zipf** - Yogalehrerin, Ayurveda-Ernährungsberaterin und begeisterte Musikerin des Duos Shamana OM. Mit ihrem Unterricht möchte sie dazu einladen, das Körperbewusstsein zu stärken, den Geist sanft zur Ruhe zu bringen und dabei ganz bei sich selbst anzukommen - mit Freude, Achtsamkeit und Leichtigkeit.



**Amba Popiel-Hoffmann** - Yogalehrerin (BYV) mit 27-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.



**Ameeta Leowsky** - Meditationsleiterin und Körpertherapeutin (Ayurveda, Bewusste Berührung - Arun Conscious Touch, Intuitive Massage, Lomi Lomi, stille/aktive Bewegungen-Meditation, Rebalancing, Reiki, Spirituelle Therapie und Traumheilung). Mit Herz und Einfühlungsvermögen schafft sie einen sicheren liebevollen Raum zum spielerischen Experimentieren.



**Amrita Kabisch** - Ausbilderin, Mantrayoga-, Chakralehrerin, Meditations- und Entspannungskursleiterin, Ayurveda Gesundheitsberaterin. Nach einigen Jahren als Sevaka im Allgäu und Bad Meinberg wirkt sie jetzt im Yoga Vidya Center Seckirchen. Im Unterricht legt sie Wert auf zugleich fordernde als auch meditative Stunden.



**Amyana Finkel** - Yoga Lehrerin/Therapeutin, Qi Gong Lehrerin, Atem-Therapeutin, Entspannungskursleiterin, Personal Coach; Ausbildung nach „Liebscher & Bracht - den Schmerztherapeuten“. Bei verschiedenen Auftragsgebern als auch in eigener Praxis im Bereich der energetischen Medizin tätig.



**Ananda Devi Kibling** - Die lebenslustige Schwäbin ist Industriekauffrau, Yogalehrerin (BYV), Quantenheilerin und lebt im Ashram in Bad Meinberg. Als Bhakti Yogini liebt sie es Satsang zu leiten und zu musizieren. Große Leidenschaft zu Yoga, Heilkräutern, Mantra Musik, Natur Spiritualität und Mutter Erde. Ihr liegt die Verbindung der Frauen und Anhebung der weiblichen Friedensenergie besonders am Herzen.



**Ananda Devi Ruprecht** - Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Kinesiologin und Hypnose-therapeutin. Zentrumsleiterin Mainz.



**Ananda Sabine Wendel** - Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Chakralehrerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Bei ihrer humorvollen, fröhlichen und unkomplizierten Art des Unterrichts 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** - Leiterin des Hauses Yoga Vidya Nordsee. Yoga Vidya Acharya, Yogalehrerin WdM/ECYT/BDY/EYU/ BYV, Meditationslehrerin BYVG, spirituelle Lebensberaterin BYVG, Wellness-trainerin, Kauffrau, Agraringenieurin, seit 2001 tägliche Yogapraxis, Kriya Yoga Einweihung.



**Anandini Einsiedel** - examinierte Musikpädagogin sowie begeisterte Yogalehrerin und Mantra Sängerin. 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 Jugendcoaching.



**Ananta Duda** - Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin, Mantrayogalehrerin und Meditationskursleiterin. Seit 2013 ist sie Sevaka in Bad Meinberg.



**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 Yidya 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 ist sein Kennzeichen.



**Andreas Pröhl** - Wegbereiter und Lehrer, der die spirituelle Lehre des Kurs in Wundern® vermittelt. Er klärt über Konzepte des Kurses auf und führt die Teilnehmer/Zuschauer über diese Worte hinaus. Es stellt sich eine Erfahrung von innerem Frieden und einer neuen, gelösten Sichtweise ein. Initiator und Mit-Organisator des Festivals "Das Wunder von Bad Meinberg".



**Andree Knura** - Achtsamkeitspraxis- und MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)-Lehrer, Schauspieler, Theaterpädagoge. Lebte mehrere Monate in Indien und hält die MBSR-Methode für eine ideale Verbindung von fernöstlicher Weisheitstradition und westlicher Psychologie. Er gestaltet seine Seminare unterhaltsam und mit viel Humor.



**Andrei Lobanov** - Yogameister aus Russland mit über 36 Jahren Lehrererfahrung und einem enormen Wissen über Körper und Psyche des Menschen. Er war lange Zeit als Arzt tätig, einer seiner besonderen Schwerpunkte ist die Yogatherapie.



**Anja Blauel** - Bauzeichnerin, Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Heilerin. Stets sehr einfühlsam und klar in ihren Yogastunden und Begleitarbeit. Fortbildungen: Prana Healing bei Dr. Nalini Sahay, Yoga bei BSV, Skoliose und anderen Rückenproblemen sowie Selbstcoaching mit Logosynthese.



**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, 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 Karina Cassinelli Vulcano** - Kommt aus Uruguay, ist Yogalehrerin, Seminarleiterin für spirituellen Tanz, Medium der Casa de Dom Inacio, Abadiania - Brasilien, sie ist Reisebegleiterin zu spirituellen Kraftorten.

# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**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 Nateshwara Akademie; diese traditionelle Kunst gibt sie auch an ihre Schüler weiter.



**Anna Lieske** - Yogalehrerin, Businessyoga-Fachfrau, Entspannungspädagogin, Kinder-Yogalehrerin. Sie unterrichtet alle Altersgruppen mit Herz und Spaß. Besonders wichtig für sie ist, durch ganzheitlichen Yoga die Achtsamkeit zu stärken und Körper und Geist in Einklang zu bringen.



**Anna Perzinger** - Ist Masseurin in der Ayurveda Oase, Grafikerin, und leidenschaftliche Fotografin und liebt Yoga, Meditation und alles Kreative. Sie macht gerade die Yogalehrerausbildung und die Ausbildung zur Lebensberaterin.



**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 Wuchold** - Yogalehrerin (BYV und Iyengarstil), Yoga- und Shiatsu-therapeutin, Schauspielerei. Leitet Retreats und unterrichtet regelmäßige Stunden für Kinder und Erwachsene in Europa und Indien.



**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.



**Annedore Kurzweil-Goel** - Yogalehrerin (BYV), Ayurvedische Gesundheitsberaterin AB, Krankenschwester und Heilpraktikerin, leitet zusammen mit ihrem Mann beliebte ayurvedische Kochkurse in Bad Meinberg.



**Anne-Karen Fischer** - Diplomierte Psychologin, erfahrene Heilerin, Dozentin. Langjährig erfahren im systemischen Familienstellen verbindet sie dieses mit Methoden wie der Energiearbeit mit „Quellenenergie“. Mit „Aufstellungen der Neuen Zeit“ betont sie Themen wie das Erwachen und die Nutzung der eigenen Schöpferkraft.



**Annette Pritschow** - Musik- und Biologielehrerin, Stimmbildnerin und Yogalehrerin. Vielseitig musikalisch aktiv; nach der Berührung mit Yoga intensives Mantra Singen, verbunden mit Harmonium- und Sansulaspiel. Sie freut sich, die dabei entstehende Energie der Freude und Hingabe mit vielen Menschen teilen und ihre Kenntnisse weitergeben zu können.



**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** - Yogalehrerin, Yoga Personal Trainerin und Meditationskursleiterin. Sie führt dich mit viel Liebe und Klarheit durch den Unterricht, wobei es ihr Herzensanliegen ist, dich dort abzuholen, wo du stehst und dir Raum für authentische Erfahrungen zu lassen.



**Arjuna Wingen** - Yogatherapeut, Seminarleiter, Entspannungskursleiter, Ausbilder BYV und Gründer von SILENTFLOW Yoga. Er weiß seine Begeisterung für den Hathayoga aus langjährig-eigener, meditativ-fordernder Asana- und Pranayamapraxis mit Herz, Ruhe und Humor weiter zu geben.



**Assen Haydutow** - Dipl.-Studium an der Musikakademie in Sofia im Fach klassisches Schlagzeug, an der Musikhochschule in Frankfurt/M. Diplom im Jazz- und Popbereich. Neben reicher Erfahrung in Ensemble-Arbeiten leitete er seine eigene Musikschule. Als staatl. gepr. Instrumental- und Gesangspädagoge unterrichtet er seit 18 Jahren Schlagzeug und Percussion.



**Astrid Waligura** - Dipl. Sportlehrerin, Journalistin, Vegane 5-Elemente-Köchin und TCM-Ernährungsberaterin. Eine Ernährungsumstellung nach der 5-Elemente-Lehre verbesserte ihre über 30-jährige Diabeteserkrankung maßgeblich. Ihr Wissen teilt sie in Vorträgen, Seminaren, Ausbildungen und Kochkursen.



**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 Süd-Indien.



**Azima Marion Wiesner** - Zentrumsleitung YV Tübingen, erf. Yoga Ayurveda Therapeutin und Ausbilderin, Reiki und Lichtkörpertrainerin, CranioSacrale Biodynamik, Quantenmedizin. Mit Kompetenz und Liebe vermittelt sie ihr fundiertes Yoga- und Ayurveda-Heil Wissen in Theorie und Praxis. Lass dich von ihrer Freude und Ausstrahlung anstecken und inspirieren.



**Balarama Daniel de Lorenzo** - Yogalehrer, Lauftrainer, Barfußcoach und Gesundheitsberater GGB mit eigener Gesundheitsschule. Seine Begeisterung für die ganzheitliche, natürliche Gesundheit verleiht ihm die Fähigkeit, verschiedene Themen lebendig und lebensnah zu vermitteln.



**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 wohlfühlen.



**Bärbel Ellmer** - 15 Jahre Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Mentalcoach, 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.



**Benjamin Schwering** - Nach einer Kundalini Erweckung war für ihn nichts mehr wie zuvor. Er wusste, dass er mit seiner Kenntnis über die Tarotkarten anderen Suchenden helfen will. Heute ist der erfolgreiche IT-Experte Yogalehrer, Coach und Tarotlehrer und verbreitet mit großer Freude Selbsterkenntnis in seinem Umfeld.



**Bernardo Juni** - Yogalehrer, Feuerlauftrainer und Motivations Coach. Ausbildungen in ayurvedischen Massage-techniken, angehender Ayurveda Gesundheitsberater und Pujari. Leitet Trommel- und Rhythmus-Seminare. Mit seiner herzlichen, offenen Art begeistert er die Gemüter seiner Schüler/Klienten.



**Bettina Schröder** - Assistentin der Geschäftsführung - bis sie auf den Yogaweg kam. Langjährige Erfahrung als Yoga- und Kinderyogalehrerin. Mit Ruhe, Kraft und noch mehr Herz leitet sie die Kinderyogastunden und -seminare.



**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 und er zeigt dem spirituell Suchenden einfache Wege zu seinem inneren Selbst.



**Bhakti Turnau** - Yogalehrerin und Meditationskursleiterin. 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. Zurzeit 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 Mantra-Singen und 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, Klangmasseurin, Heilwissende, Kräuterfrau, Assistenz 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, Spannungstrainerin. 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; sie hat für sich selber Yoga als alternative Heilmethode erfahren und gibt gerne ihr Erfahrungswissen weiter.

# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Carina van Anken** - Yogalehrerin (BYV) mit niederländischen Wurzeln. Unterrichtet Hatha Yoga, viele Jahre Erfahrung, abwechslungsreicher, fordernder und entspannender Yogaunterricht mit einer großen Dosis Positivität und Optimismus. Vermittelt gern die Leichtigkeit im Geist und Ausrichtung im Körper.



**Carmela Maya Giordano** - hat eine pädagogische Ausbildung für Kinder und ist Gesundheitsberaterin. Ihre langjährige Erfahrung mit Kindergruppen bringt sie liebevoll ins Kinderyoga ein.



**Carolin Freudenberg-Bierweg** - Psychologische Beraterin (Paracelsus), Aura-Soma Beraterin. Eingeweiht in die Hawaiianische Energiemassage /Lomi-Lomi Nui.



**Caroline de Jong** - Yogalehrerin, MSc. Psychologin, Achtsamkeitslehrerin, Yogatherapeutin, Körperpsychotherapeutin und Biorelease® Lehrerin. „Vor über 10 Jahren bin ich zum Yoga gekommen, seit 2009 darf ich es mit großer Freude und Dankbarkeit weitergeben. Mein Streben ist es dabei, Menschen dort abzuholen wo sie sind und einen Raum zu schaffen, in dem Mensch Sein kann.“



**Cataleya Fay Wohlfahrt** - Musikerin, Sängerin, Komponistin, Yogalehrerin sowie Tanz- und Bewegungspädagogin. Sie gibt ihr Wissen und ihre über die Jahre gesammelten Erfahrungen in diesen Bereichen rund um Gesang, Klang, Tanz, Ausdruck und Bewegung liebevoll und mit Humor weiter.



**Chaitanya Motzny** - Ihm gelingt es immer wieder Tiefe, Leichtigkeit und Humor in seinen Yogaunterricht und seinen Seminaren zu verbinden. Schon während seiner Ausbildung zum Yoga-Lehrer erkannte er, wie gut sich Yoga und seine gelebte Liebe zur Natur verbinden lassen.



**Chaitanya Pfaff** - Seit 2009 Yoga-Lehrer 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.



**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.



**Chandrashekara Schönwetter** - Yoga-Lehrer (BYV), spiritueller Coach und psychologischer Yogatherapeut. A. Seit 2014 als Hauptunterrichtender bei Yoga Vidya Allgäu. Begeisterter Raja Yogi. Interessiert sich für Therapietechniken wie Thai Yoga Massage und Reiki. Seine Erfahrungen gibt er einfühlsam und voller Freude in seinem Unterricht wie auch in Beratung weiter.



**Chandrika Kurz** - Yogalehrerin (Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga für besondere Beschwerden), Cantienica Instruktorin (Tiefenmuskulatur Training und Aufrichtung des gesamten Skeletts). Reiki-Meister, initiierte Gardnerian Wicca-Priesterin, jahrelange Leitung von Vollmondgruppen (Hexencoven) und viele schamanische Erfahrungen in der Natur.



**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, Meditationskursleiterin, 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.



**Chitra Sukhu** - Als Tochter von Leela Mata und Yogi Hari ist sie in der spirituellen Tradition des Yoga und des Ayurveda in einem Ashram aufgewachsen. Chitra leitet Meditations- und Selbstentfaltungsseminare, die dir helfen, das universelle Potential in dir zu erschließen.



**Chloe Hünefeld** - Heilpraktikerin und Yoga Lehrerin. Praktiziert seit 1995 die traditionellen Yogapfade und unterrichtet an der Deutschen Akademie für traditionelles Yoga. Neben dem Aufbau des Berliner Zentrums der Akademie nebst Ashram ist sie Mitbegründerin der Stiftung zur Förderung des traditionellen Yoga.



**Christa Adam** - Dipl.-Kunsttherapeutin/Pädagogin und Kommunikationstrainerin. Mit 20-jähriger Praxiserfahrung in den USA in „Spiritual Art Journaling“. Sie weckt deine Schöpferkräfte und begleitet einfühlsam und wertschätzend kreative und transformative Prozesse.



**Christel Smaluhn** - Heilpraktikerin, liz. Coach der Tipping-Methode, Reikilehrerin. Christel bietet Frauenheilreisen in der Wüste Sinai an. „Die Vergebungsbearbeitung nach Colin Tipping hat mich tief im Herzen berührt. Für mich ist es eine der wirksamsten Methoden, sich mit der Vergangenheit auszusöhnen und Heilung auf allen Ebenen zu erfahren.“



**Christian Bliedner** - Yoga- sowie Yin Yogalehrer. Außerdem Meditationskursleiter, Asana Flow Trainer, Ayurveda Gesundheitsberater und Reiki Meister. Eingeweiht in den Kriya Yoga nach Paramahansa Yogananda. Er strahlt Ruhe, Erdverbundenheit und Heiterkeit aus. Hatha Yoga unterrichtet er mit Liebe und Freude. Sein Motto: Be Happy!



**Christiane de Jong** - Dipl.-Ökotrophologin, Heilpraktikerin, Yogalehrerin. Eigene Praxis mit dem Schwerpunkt „Prävention durch einen gesundheitsfördernden Lebensstil, der Spaß bringt“, genussvolles Essen, Bewegung und Achtsamkeit gehören dazu. Mit Begeisterung begleite ich regelmäßig Basenfastenurse.



**Christin Friedla** - Entspannungskursleiterin und Yogalehrerin, außerdem Schülerin von „Ein Kurs in Wundern“. Sie lebt seit Sommer 2017 im Ashram und hat es sich zur Aufgabe gemacht, mehr Liebe in die Welt zu bringen.



**Christine Gopi Holzer** - Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin, professionelle Schauspielerin für Improvisation, Theaterpädagogin und Präsenztrainerin. Seit 1999 in Psychosozialer Beratung ➔

und Gesundheitsförderung tätig, seit 2009 als Schauspielerin für Improvisationstheater. Ihre Seminare dienen der Herzensbildung und Verbindung mit dem eigenen Wesenskern.



**Christine Stibi** - Seit 1998 int. „Sport und Philanthropie“ Projektentwicklerin/Eventdirektorin u.a. in Abu Dhabi, Yogalehrerin, Initiatorin der 1. Glücks-Werkstatt/Schul AG in Hessen und des 1. WIESBADENER GLÜCKSTAG. Lebenscredo: Impulsgeber und Realisator von sinnerschöpfenden Initiativen.



**Christof Schnepf** - Yogalehrer, Trance-tanzleiter, Schamanisch-familiensystemische Ausbildung (Schüler Jutta Qu'ja Hartmanns). Studierte die Philosophie der Yogis u.a. direkt in Indien, seit 1998 eigene Yogapraxis. Schamanische Begleitung, leitet Zeremonien, Yogaunterricht, Reisebegleitung.



**Claudia Bauer** - Mitbegründerin der Business Yoga Kooperation yogabiz und Ausbilderin für Business Yoga bei Yoga Vidya. Claudia ist staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin und Yogalehrerin (BYV) mit umfangreicher Erfahrung in Erwachsenen- und Bewegungs-Pädagogik. Sie praktiziert Yoga seit 1994 und unterrichtet seit 2004 Business Yoga in Form von Kursen, Tagungsbegleitung und Yoga-Coaching.



**Claudia Geldner** - Seit vielen Jahren tief mit der Lehre der Kabbalah verbunden. Sie arbeitet ehrenamtlich vorwiegend mit traumatisierten Menschen. Als freie Autorin sowie als Seminarleiterin teilt sie ihr Wissen mit viel Liebe, wobei sie auf den praktischen Bezug zum Alltag Wert legt.



**Claudia Gopi Roemert** - Yogalehrerin und Yogatherapeutin sowie Buchautorin von XXL Yoga – Yoga für Starkgewichtige. Seit 2008 unterrichtet sie in eigenen Yogaräumen. Mit ihrer klaren und heiteren Art schafft sie Raum für Leichtigkeit, trotz Schwergewicht.



**Claudia Persche** - Claudia Persche - Yogalehrerin (MYI), Yogatherapeutin und Ayurvedische Gesundheitsberaterin, seit 2005 als Ausbilderin für Yogatherapeuten tätig, praktiziert einen einfühlsamen und ganzheitlichen Unterrichtsstil.



**Constanze Schröter** - Yogalehrerin (BYV), ManitouMoves®-Coach, Mentalcoach (BDM) und Entspannungscouch, Schamanin. Betreiberin von Yoga and Life in Obernbürg.



**Corinna Grote** - Sie studierte Kommunikations-Wissenschaften in Berlin, wo sie vor einigen Jahren auf den Yogaweg kam. Sie ist eine enthusiastische Yogalehrerin und strahlt Liebe, Frieden und Freude aus. Ihr Unterrichtsstil ist verspielt, meditativ und herzöffnend.



**Cornelia Puck-Wiese** - Außenhandelskauffrau, Gesundheitsberaterin, Fastenleiterin und Achtsamkeitstrainerin. Über 20 Jahre Meditationserfahrung. Liebt es die wundervollen Samen in sich und anderen Lebewesen zu entdecken, zu nähren und andere dabei zu begleiten und anzuleiten.



**Cornelia Surya Haag** - Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin und spirituelle Lebensberaterin, Meditationskursleiterin, Dipl.-Musiklehrerin und Musikerin. Weiterbildungen im Bereich Yoga und Massage (u.a. Thai Yoga Massage). ... fasziniert von der Ganzheitlichkeit des Yoga, gibt sie dies liebevoll und klar an „Groß und Klein“ weiter.

# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Daniel Jakobi** - Yogalehrer, der sich während seines 3-jährigen Sevaka-Aufenthalts in Bad Meinberg weiterbilden und seine Praxis mit Unterrichtserfahrung vertiefen konnte, u.a. in Hatha Yoga, Yoga Flow, Partneryoga/Bodywork, Yin Yoga und Thai Yoga Massage. Sein Unterrichtsstil ist systematisch, humorvoll und basiert auf jahrelanger eigener Praxis.



**Danijela Ivin** - Heilpraktikerin Psychotherapie, Hatha und Kundalini Tantra Yogalehrerin, Bewegungstherapeutin, Physiopädagogin, Körpertherapeutin Spiraldynamik (Level Advanced), Kinesiologin. Erkenntnisse und Wissen der Körperstruktur als Spiegel des Menschen prägen ihre Seminare und Ausbildungen.



**Dattatreya Wittmann** - Yogalehrer (BYV); mit herzlicher Leichtigkeit unterrichtet er gern dynamische Yogastunden, untermalt mit hingebungsvollem Gesang.



**Devadas Mark Janku** - Er lebt seine Berufung als Mantra Musiker, Yogalehrer und Ayurveda Gesundheitsberater. Auf herzliche und authentische Weise teilt er seine tiefe spirituelle Inspiration mit seinen Mitmenschen. Devadas hat eigene CDs produziert und ein Buch verfasst. Zudem betreut er ein Ayurveda-Fernstudium.



**Dhanya Daniela Meggers** - Seit über 15 Jahren in Indien und den USA ausgebildete Yogalehrerin, Sivananda-Yogalehrerin (Indien), BYV-Yogalehrerin, BYV-Thai Massage Practitioner, Unnata Aerial Yogalehrerin (USA). Gründerin und Leiterin des DANA® AERIAL YOGA Institut's. Ihre Liebe, Hingabe und Begeisterung für dieses Leben möchte sie mit anderen teilen.



**Dhira Nitai Das** - Yogalehrer, Violinlehrer, Kirtan Musiker. Er hat sich noch während seines Studiums der Musikpädagogik zum Ziel gesetzt sein Wissen mit anderen Menschen zu teilen. Ausbildung in Yoga Ashrams in Österreich, der Schweiz, Indien, Kroatien, Deutschland.



**Dirk Giebelmann** - Lebt bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Dort genießt er die Kombination von Spiritualität und Weltoffenheit, von Erfahrung und Erkenntnis, von Geben und Nehmen. Er schätzt die positiven Wirkungen des Yoga im Alltag und im persönlichen Sein. Offenheit, Freundlichkeit und eine liebevolle Akzeptanz liegen ihm dabei sehr am Herzen.



**Dolores Dimic** - Autorin von „Wie verliebt man sich richtig?“ Sie hat eine erprobte Strategie zur Partnerfindung entwickelt. Als NLP Master Practitioner zeigt sie voller Begeisterung Singles in der ganzen Welt den Weg zum geeigneten Partner.



**Dorananda Trotno** - Yogalehrerin / Gründerin der Yogabande in Hannover / B.Sc. Ergotherapeutin. Variationsreich, dynamisch und haltend, im Fluss des Atems, leitet sie die Menschen in die Quelle ihres Wesen. Es bereitet ihr Freude, die Yogaübungen kreativ, exakt und spielerisch anzuleiten. Voller Freude und Dankbarkeit gibt sie ihr umfangreiches Yogawissen weiter.



**Doreen Devapriya Eschler** - Energieberaterin, Yogalehrerin, Entspannungstherapeutin und Medium. Sie unterrichtet praxisorientiert mit viel Liebe und Hingabe.



**Dr. Annegrit Kahle** - Dipl.- Psychologin, arbeitet seit 1999 als Psychotherapeutin und Dozentin in freier Praxis. Sie sieht sich als Wegbegleiter von Menschen auf dem Weg zu ihrem wahren Sein. Dabei verbindet sie die Aufstellungsarbeit mit der Psychologie des Erwachsenen.



**Dr. Devendra Prasad Mishra** - Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda und in der westlichen Medizin. Dr. Devendra war in Deutschland und Frankreich als Arzt tätig und leitet jetzt eine Ayurveda Praxis in Rishikesh/Indien und die Kewalya Nature Care Society. Er unterrichtet weltweit Ayurveda, Marma Therapie, Panchakarma Kuren und Phytotherapie.



**Dr. Hans Kugler** - Mitbegründer der BusinessYoga Kooperation yogabiz und Ausbilder für Business Yoga bei Yoga Vidya. Er arbeitet seit 25 Jahren in Erwachsenenbildung und Unternehmensberatung und praktiziert Yoga und Meditation rund 40 Jahre. Seit 2000 unterrichtet Hans Yoga - nach einem Yoga-Aufbaustudium an einer indischen Yogauniversität schwerpunktmäßig Business Yoga und Stressmanagement.



**Dr. Johanna Marei Sach** - Freiberufliche Ärztin in der Stress- und Trauma Bewältigung (Somatic Experiencing), Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin, Mutter einer Tochter.



**Prof. Dr. Marcus Stück** - PD Dr. habil. Marcus Stück, Leiter ZfB (Zentrum für Bildungsgesundheit), Diplompsychologe, Yogalehrer BDY/EYU, Biodanza-Lehrer, psychologischer Psychotherapeut und Autor.



**Dr. Nalini Sahay** - Yoga Acharya und Doktor der Psychologie. Auf diese Weise verbindet sie tiefes klassisches Yoga Wissen mit dem Wissen von westlicher Psychologie und Medizin.



**Dr. phil. Oliver Hahn** - Indologe, Dolmetscher (engl.), Übersetzer (engl., Sanskrit) und Yogalehrer. Studium des Sanskrit und Arbeit mit altindischen Handschriften. Seminar- und Workshopleiter in den Bereichen Yogaphilosophie, Atharvaveda und Sanskrit.



**Dr. Rainer Ternieden** - Ethnologe, lernte die schamanische Praxis bei dem Lakota Lame Deer und bei samischen und südamerikanischen Heilern. Leitet seit vielen Jahren Seminare über Schamanismus und nordische Tradition.



**Dr. Tanu Varma** - Promotion in Yoga Wissenschaften sowie Dr. der Philosophie, Yoga und Gesundheit. Aufgrund ihres Bestrebens, anderen zu helfen, gründete sie 2010 eine nichtstaatliche Wohltätigkeits-Gesellschaft, die Kinder unterrichtet und mit Schulmaterial, Essen und Kleidung versorgt.



**Durga Devi** - Heilpraktikerin, Ayurveda-Therapeutin, besitzt mehrjährige Erfahrung in Naturheilkunde, spirituellen Heilmethoden, Konstitutionsanalyse, Ernährungsberatung sowie Massage. Sie verbindet Yoga und Ayurveda zu einer wirkungsvollen Einheit auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene und geht mit viel Intuition und Einfühlungsvermögen auf jeden ein.



**Dusty Wenk** - Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Schamanin, Reiki Praktizierende, Prana Heilerin und Spirituelle Lebensberaterin. Mehrjährige Aufenthalte in den USA mit zwei Reiki-Meisterinnen und in einem Mastermind Team, hat sich auf Geisteskontrolle, LOA spezialisiert. Ihre empathische Arbeitsweise ist ausgerichtet nach den Lehren von Abraham Hicks und Teal Swan.



**Elena-Josef Engelbrecht** - Im Unterricht fließen ihre Erfahrungen als Theaterpädagogin, Therapeutin (Theater-, Mal-, Tanztherapie, Rollenspiele), Entspannungskursleiterin, Tibetischer Klangmassage, Yogalehrerin sowie aus Aufenthalten in Indien und Sri Lanka ein. Ihr Motto: „Das, was du machst, mache mit Freude und Hingabe.“



**Elisabeth Steinbeck-Block** - ist medial begabt und als ausgebildete Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie als LichtArchitektin tätig. Als Medium arbeitet sie weltweit. Ihre Gabe ist es, in Zusammenarbeit mit der geistigen Welt Energiesysteme des neuen Zeitalters zu ernen und mittels dieser hochschwingende Energieräume aufzubauen, um die Rückkehr in die göttliche Ordnung zu beschleunigen.



**Elvira Sterne** - Yogalehrerin, Ergotherapeutin, Reisende, Mutter. Geprägt durch eine naturverbundene Kindheit hat sie das einfache traditionsverbundene Leben mit seinen Ritualen, Geschichten und Mythen genährt. Für die Kinder unserer Zeit wünscht sie sich, diese Urquelle zu bewahren.



**Eric Vis Dieperink** - Sportlehrer, Yogalehrer nach Oki Do Yoga (Japan) und Naturheilkundiger. Eric ist seit 30 Jahren ernsthaft auf dem spirituellen Weg und vermittelt sein Wissen aus eigenen Erfahrungen. Seine Leidenschaft ist alles, was die Menschen bewegt, berührt und unterstützt.



**Erkan Batmaz** - Yoga- und Meditations-Lehrer. Als Praxisleitfäden zur Erweiterung des Bewusstseins hat er das Räkel Yoga, die Kausalmassage, die Kundalini Yoga Sutra und die Yoga Sutra Meditation entwickelt. Er praktiziert und unterrichtet den Integralen Yoga und ist bestrebt, auf dem Weg zur Bewusstwerdung keine »blinden Flecken« zu hinterlassen.



**Eva Maria Kiefer** - Yoga Therapeutin, unterrichtet Yoga seit 20 Jahren. Durch ihre Ausbildung zur Diplom Kunsttherapeutin interessierte sie im Besonderen auch die Bedeutung von Meditationsmotiven in der Yoga Praxis. Diese Recherchen sind in ihrem Buch „Visionen der Göttin“ veröffentlicht.



**Eva Schlüter** - Juristin, Supervisorin, Mediation und Gewaltfreie Kommunikation, NLP- Practitioner, Atemkursleiterin. Seit 1993 Erwachsenenbildung, Supervision und Mediation, Seminarreihe mit den Schwerpunktthemen Kommunikation, Umgang mit Konflikten und Selbststärkung, Meditations- und Yogapraxis seit 1991, Indienaufenthalte.



**Evelyn Marras** - Kinder- und Jugendyogalehrerin und Yogalehrerin. Mit Freude unterrichtet sie Yoga seit 2013 im Kindergarten und als Jugendbegleiterin an einer Förderschule. Durch spielerisches und kreatives Üben dürfen Kinder mit Yoga Vertrauen und individuelle Entfaltung erfahren.



# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Felix Kaufmann** - Yogalehrer sowie Kinder- und Lachyogalehrer. Seit 2018 ist er Sevaka im Ashram Bad Meinberg und zaubert dort in der Küche. Durch Offenheit und Humor hat er seine kindliche Art authentisch bewahrt und vermittelt so spirituelle Tiefe. „Lachen ist die schönste und zugleich die schwerste aller Asanas.“



**Fernando Machado Silva** - Studium der Theaterwissenschaft, Literatur und Philosophie, hat 12 Jahre als Schauspieler und Regieassistent gearbeitet. Er hat mit vielen professionellen Künstlern und Techniken praktiziert (z. B. BioMechanics, Butoh Tanz, Clown, Contact Improvisation, Tai Chi, Chi Gong und Yoga).



**Franziska Rother** - Staatlich anerkannte Physiotherapeutin, Yogalehrerin (BYV), Hatha-, Schwangeren und Kundaliniyoga, Musikerin.



**Frauke Richter** - Musikerin, Pädagogin, Yogalehrerin und lebensbejahende Selbstforscherin. In der Musik findet sie lebendigen Ausdruck und Gemeinschaft, Verbundenheit und Vertrauen in die Wogen des Lebens.



**Friederike Masz** - Heilpraktikerin, Traumatherapeutin seit 1999, ausgebildet in verschiedenen Traumatherapie Methoden, Atem- und Körpertherapien; Z.B. EMDR, Brainspotting, ressourcenorientierte Traumatherapie CRM, traumasensible Paartherapie, Gestalttherapie, NLP sowie langjährige Yoga- und Meditations-Praxis. Seit Ende 2015 Leitung von Gruppen von geflüchteten Frauen, in Kooperation mit XENION.



**Gabi Jagadishvari Dörrer** - ist seit 2015 Sevaka im Allgäu. Ein wunderbarer Ort für sie, an dem sie den ganzheitlichen Yoga, den sie schon viele Jahre praktiziert, und ihre Liebe zur Natur, insbesondere den Bergen, verbinden und leben kann. Sie ist Yoga- und Yin Yogalehrerin und unterrichtet mit viel Herz und Freude.



**Gabriele Hörl** - Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Yogatherapeutin. Sie führt dich empathisch, reflektiv und vertrauensvoll auf dem Yogaweg. In wertfreiem, offenem Raum und auf Basis jahrzehntelanger Erfahrung mit Menschen in tiefen Veränderungs- und Entwicklungsprozessen entsteht mit ihr eine Praxis von Mut, Kraft und Stärke.



**Gaiatrees** - Martin und Dana (Yogalehrer/Musiker) touren mit ihrer Band Gaiatrees seit 2012 quer durch Deutschland. „Musik, die einhüllt wie ein warmer Mantel und einerseits in eine zarte, erdende Stille führt und andererseits leicht und beschwingt anmutet.“ (Yoga aktuell)



**Galit Zairi** - Ayurveda Gesundheitsberaterin, Selbstmanagement Trainerin, Yogalehrerin und Heilerin. Langjährige beliebte Ausbilderin, die ihren Wissensschatz aus östlicher und westlicher Weisheit voll Freude und Leichtigkeit vermittelt. Durch ihre besondere Arbeitsweise unterstützt sie die Teilnehmer in ihrer spirituellen Entwicklung.



**Gaura Shakti Peter Simon** - Der Sirtarspieler „Gaura Shakti“ studierte viele Jahrzehnte (mit Aufenthalten in Indien) verschiedene spirituelle Lehren und vereint dieses tiefe Wissen in seiner

Musik. Als Mantra-Sänger und Sitar-Spieler nimmt er seine Zuhörer mit auf eine Reise in die indische Lebensweise.



**Gauri Agulla Castro Eckhardt** - Gauri ist die „Shakti“, Leiterin und Hauptunterrichtende, Mitbegründerin des spanischen Yogaverbands A.I.P.Y.S. Sie war 15 Jahre lang direkte Schülerin und persönliche Assistentin von Swami Vishnu-devananda. Nach vielen Jahren intensiver eigener Yoga Übungs- und Unterrichtspraxis hat sie einen neuen Stil entwickelt, der die traditionellen Yogaprinzipien mit präzisen anatomischen Korrekturen verbindet.



**Gauri Bade** - Eine enthusiastische Yogalehrerin, Yogalehrerausbilderin und Meditationskursleiterin, die ihre Teilnehmer mit Mantras, Harmonium und Humor durch die Yogastunden begleitet. Ihr Herzensanliegen ist es, jeden geistig zu bestärken und in tiefere Ebenen des Seins zu führen.



**Gauri Daniela Reich** - Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Vegane Ernährungsberaterin, ausgebildet in Yoga Personal Training, Vinyasa Sequenzung, Thai Yoga Massage und Yin Yoga, Lehrerin für Prävention und Gesundheitsförderung, Fitnesstrainer B-Lizenz, Cardiofitness- und Entspannungstrainerin, Dipl.-Betriebswirtin.



**Gerd Radecke** - Unterrichtet professionell seit 1998 mit viel Begeisterung, Leidenschaft, Lebensfreude und Energie Trommel- und Percussion Musik aus aller Welt. Leiter des Percussion-Projekts DRUMMIT! - verschiedene Studio-Tätigkeiten. Yogalehrer (BYV).



**Gerrit Kirstein** - Betriebswirt, Yogalehrer (BYV), Autor, Seminarleiter und Keynote-Speaker. Seine Seminare, Vorträge und redaktionellen Beiträge zeichnen sich vor allem durch Sachkenntnis, Einfühlungsvermögen und große Lebenserfahrung aus.



**Giulia Resner** - Yogalehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Mutter von 2 Kindern, unterrichtet Yoga seit vielen Jahren in Kursen und Seminaren.



**Gopi Kretschmer** - Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, angehende heilpraktische Psychotherapeutin, Trance Tanz Presenterin, Studium Politikwissenschaft, eigenes Yogastudio. Es ist ihr Anliegen, Yoga in sozialen Einrichtungen anzubieten, um die Erfahrung von Yoga auch dort zu verbreiten. Freude und Enthusiasmus sind ihre wichtigsten Begleiter.



**Govinda** - ist Yogalehrer und lebt seit 1972 in Deutschland. Er ist Mitglied des Sri Ganesha Hindu Tempels, Berlin auf Lebenszeit. Dort begleitet er bei Ritualen und den Kirtangesang. Seine ganze Persönlichkeit strahlt die reine Liebe und Hingabe an Gott aus.



**Govinda Meyer** - Yogalehrer, Business- und Lach-Yogalehrer sowie Entspannungskursleiter. 25 Jahre Berufserfahrung im Finanzsektor, Industrie und Beratung - davon viele Jahre mit Personal- und Budgetverantwortung als auch Führung von Führungskräften. Seit 2017 selbständiger Führungskräfte Coach.



**Gruppe Mudita** - Janmejaya und Divyarthi - stehen seit 15 Jahren für eine wunderbare Kombination von traditioneller spiritueller indischer Musik mit modernen Rhythmen. Padma

Zhivka Zhivkova ist Yogalehrerin (BYV) und unterrichtet seit 2005 Hatha Yoga. Sie kombiniert gern Mantras und Musik im Yogaunterricht.



**Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker** - Hochschulprofessor im Gesundheitswesen, Mitbegründer und Ausbildungsleiter des Yoga Vidya Center Aachen, Gründer und Leiter eines Unternehmens für Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement. Er verbindet seine Erkenntnisse und Erfahrungen als Unternehmer, Professor, Yogalehrer und Integrativer Yoga Psychologischer Berater, Meditationskursleiter, Reiki 3.Grad in der Erwachsenenbildung und beim Coaching von Führungskräften.



**Guido Brockmeyer** - Ein naturverbundener Mensch mit besonderem Interesse für ganzheitliche Lösungen. Seit 2018 unterrichtet er neben seiner Tätigkeit als Coach und Tierheilpraktiker Yoga. Seit 2001 schult er sich in den Bereichen Spiritualität, Naturheilkunde, Coaching und Bewusstwerdung.



**Guido Scharfenberg** - Der Wunsch, sich ganz zu fühlen, führte ihn zu langen Klosteraufenthalten, wo er Meditation und fernöstliche Rituale erlernte. So fand er Zugang zu einer neuen Art der Wahrnehmung. Er wurde Schüler von Byron Katie. Guidos größte Freude ist es, Menschen in ihrem Prozess der Selbsterkenntnis zu begleiten.



**Gundi Nowak** - Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Masseurin und Thai Yoga Massage Ausbilderin. Seminarleiterin für Thai Yoga Massage, Ayurveda und Yoga. Humor und Leichtigkeit sind wichtige und unterstützende Begleiter auf ihrem Lebensweg und so gibt sie ihr Wissen authentisch und mit Lebensfreude weiter.



**Guntram Stoehr** - Selbstständiger Architekt und in Indien ausgebildeter Vastu-Berater. Besonders liegt ihm das Leben im Einklang mit der Natur am Herzen. Neben seinem Architekturbüro leitet er eine Geomantie-Ausbildung zu Naturspiritualität und ist als Buchautor tätig.



**Hagit Noam** - Sängerin (auf Opern und Alte Musik spezialisiert), Gesangspädagogin mit langjähriger Erfahrung, Musiktherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin und Biographie-Therapeutin nach R. Steiner. Sie war lange an der Musikhochschule in Trossingen und Jerusalem tätig und gibt Seminare sowie Konzerte in Deutschland, Schweiz, Italien und Israel.



**Hans-Jürgen Klee** - Kampfsport-Trainer, Yogalehrer, Antigewalttrainer und Vater. Unterrichtet Yoga und Kampfkunst besonders für Kinder, bei denen er dank seines Humors, seiner liebevollen Zuwendung und gleichzeitig fordernden Art sehr beliebt ist.



**Hans-Peter Bayerl** - Mitbegründer der Business Yoga Kooperation yogabiz und Ausbilder für Business Yoga bei Yoga Vidya. Hans-Peter praktiziert seit 1998 Yoga und ist seit 2002 als Business Yogalehrer tätig. In seinem Hauptberuf arbeitet er als Kommunikationsberater und Fachjournalist. Sein besonderes Interesse gilt den psychosozialen Wirkungen von Yoga.



**Harilalji** - Acharya/Yogameister, am Prasanthi Kutir Institut, Bangalore, ausgebildeter Yogatherapeut. Er lehrt Yoga-therapie im klassischen ganzheitlichen Ansatz.

# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Hartmut Bez** – Als kletternder Baumpfleger entwickelte er 1996 „Hangab“, eine Methode, bei der er andere Menschen aushängt und begleitet. Er ist nach wie vor begeistert und erstaunt über die tiefgehenden Wirkungen und gibt weltweit Workshops.



**Heike Steinert** – Luna Yoga® Lehrerin seit 2004, Yogalehrerin (BYV) und Yogatherapeutin. Heike hat seit vielen Jahren Erfahrungen in Yoga, verschiedenen Körpertherapien und Frauenspiritualität.



**Helga Mack-Hamprecht** – Hat Pädagogik, Psychologie, Anthropologie an der TU-München studiert. 26 Jahre Lehrtätigkeit an weiterführenden Fachschulen, Lehrauftrag am Heilpädagogischen Institut der Universität Köln. Systemische Ausbildung an der IGST Heidelberg, SYST, Gestalttherapie u.a. Referentin bei verschiedenen Instituten. Hat verschiedene Aufstellungsformate entwickelt.



**Hema Alexandra Jungblut** – Leiterin Yoga Vidya Center Aachen, Yogalehrerin BYV, Meditationskursleiterin, Yin Yoga Lehrerin, Businessyoga, Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen, Medizinprodukteberaterin.



**Hridaya Loosli** – Yoga Vidya Acharya. Erfahrener Yogalehrer und -ausbilder, Meditationskursleiter, Ayurveda Gesundheitsberater. Ausgebildet in indischen Ritualen, in Ayuryoga und in Lachyoga.



**Ilona Holterdorf** – Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Reiki Meisterin. Gründerin und Geschäftsführerin des Kinderinstitutes yobee-active mit dem Ziel, ein ganzheitliches Bildungskonzept auf der Basis von Yoga in Bildungsinstitutionen fest zu integrieren. Dank der unterschiedlichen Kitas und Programmschulen „der guten gesunden Schule“ in Berlin/Brandenburg entwickelte sie mit dem yobee-active Team und pädagogischen Fachkräften 2010 das YoBEKA-Bildungskonzept.



**Ina Savitri Welzenbach** – Sie studierte dt. Literatur, Philosophie und Politik mit Bachelor Abschluss. Als Heilpädagogin und psychologische Beraterin sowie Autorin verbindet sie Elemente des Lesens und Schreibens mit psychologischen und therapeutischen Prozessen.



**Ingrid Seemann** – Yogalehrerin, Gymnasiallehrerin, Ausbildung zur Tanzleiterin bei Wali und Arienne van der Zwan und Phyllis Krystal Trainerin. Seit über 15 Jahren arbeitet sie mit dieser Methode in der Schule, beim Yogaunterricht und im privaten Bereich. Gelernt hat sie diese Methode bei Carmen Berhörster und Phyllis Krystal persönlich.



**Inka Aichinger** – Yogalehrerin und Yogatherapeutin, seit 2006 bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Als Bereichsleiterin trägt sie die Verantwortung für folgende Teams: PR/Messe-Team, Adress-Verwaltung, Verbands- und Lobbyarbeit, wissenschaftliche Studien und das Gartenteam.



**Iris Zanders** – Heilpraktikerin i. A., Psychologische Beraterin und ausgebildet in Spieltherapie.



**Ishwara Alisauskas** – Yogalehrer und langjähriger Mitarbeiter in den Sivananda Yoga Vedanta Zentren. Sein Unterrichtsstil ist sowohl systematisch als auch humorvoll und basiert auf ▶

vielen Jahren kontinuierlicher eigener Praxis und Lehrerfahrung.



**Ismail Wasawari** – Heilpraktiker, Osteopath (DO), Yogalehrer und Shiatsu-Therapeut, NLP-Master, Therapeut für Psychokinesiologie und cranosacrale Osteopathie.



**Jakob von Recklinghausen** – „Hüter der Quelle“, Schamane, Gestalttherapie-Practitioner. Leitung schamanischer Rituale und Seminare. Er begleitet Menschen dabei, in Verbundenheit mit Mutter Erde zu leben und in Harmonie mit der kosmischen Schwingung zu resonieren.



**Jana Krützfeldt** – Soziologin und Yogalehrerin, ist begeistert vom vielfältigen Wissen und der spirituellen Energie im Bad Meinberger Ashram. In ihren Yogastunden erlebst du Freude, Herzöffnung und Dynamik. Jana liebt Capoeira und fühlt eine enge Verbundenheit zum lateinamerikanischen Kontinent.



**Jana Turek** – Ihre Leidenschaft ist der orientalische Tanz und sie gibt ihre Kenntnisse mit Freude weiter. Dabei möchte sie auch das Körperbewusstsein schärfen und mit ihren TeilnehmerInnen präsent sein.



**Jana Vani Devi Janzen** – Yogalehrerin seit 2004, danach machte sie folgende Ausbildungen: Ortho-Bionomie Practitioner, Heilpraktikerin, Innerwise, Transparente Kommunikation nach Thomas Hübl. „Achte auf deine subtilen, leisen und kaum fassbaren Räume, neugierig und mutig, sehe hinein und lausche...“



**Janaki Marion Hofmann** – Langjährige Yogalehrerin- und -therapeutin, Entspannungs- und Meditationskursleiterin, Ayurveda Gesundheitspraktikerin, Resilienztrainerin, Diplom Grafikdesignerin. Als systemische NLP- und Hypnose-Coacherin mit eigenem Studio ist es meine Berufung, Menschen zu mehr Lebensglück, Energie und Gesundheit zu verhelfen.



**Janavallabha Das Wloka** – Lebte 8 Jahre als Mönch in einem vedischen Ashram mit Priesterweihe. Studierte Ayurveda, Vastu, Yoga, Astrologie und in verschiedenen schamanischen Traditionen Heilwissen. Seit 30 Jahren Erfahrung im Gebiet alternatives Heilen und in eigener Praxis als Heiler, Ayurvedaspezialist, Yogatherapeut und Lifecoach.



**Janin Devi und André Maris** – zählen zur Crème de la Crème der europäischen Yoga Musikszene. Mit ihren außergewöhnlich facettenreichen Stimmen und jeder Menge Power schaffen sie spielend den Spagat zwischen traditionell indischen Mantras und modernem Songwriting. Ihre Musik bezeichnen sie treffend als Spirit Pop: die eingängig perlenden, luftigen Popsongs machen auch ohne Yoga-Hintergrund Spaß. Sie bilden die Basis, aus der atemberaubend spirituelle Klangmomente aufsteigen – auf dem Weg zum höchsten Selbst, zum tiefsten Kern, zur größtmöglichen Weite. Ob bei Live Konzerten, Mantra Yoga Stunden oder ihren CD-Veröffentlichungen, sie verzaubern die Menschen mit ihrem unglaublichen Spiel von Tönen und Melodien.



**Jasmin Iranpour** – Jasmin bezaubert durch ihre natürliche und leichte Natur und führt dich kompetent und mit Yogawissen in deine Asanapraxis. Die studierte Gastronomin hat zudem ein weites, fundiertes Wissen im Bereich Ernährung und Gesundheit.



**Jayani Pelikan** – Medizinstudium (im 10. Fachsemester), Yogalehrerin, Meisterin der Akupunktur i.A., „Caring and Healing – Entwicklung Ärztlicher Kernkompetenz für eine heilsame Medizin“, Hypnose Practitioner, Erfahrungen in Phytotherapie, energetischem Heilen und Quantenheilung.



**Jeannine Hofmeister** – Sie hat Jura/BWL studiert und leitet das Seva-Büro in Bad Meinberg. Ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Therapeutin (BYVG) und Yogatherapeutin i.A. Unterrichtet mit viel Klarheit, Liebe und Hingabe. Gibt besonders gern Klangyogastunden und Klangreisen zusammen mit ihrem Mann Maik. Den Menschen die wohltuende Wirkung von Yoga, Ayurveda und Klängen näher zu bringen, ist ihr eine besondere Herzensangelegenheit.



**Jens Mügge** – ist seit seiner Kindheit Chorsänger. Als Montessori-Pädagoge leitete er verschiedene Singkreise. 2001 wurde er in die Kunst des Obertonsingens eingeführt. Nach Weiterbildungen gibt er Einzelunterricht im Obertonsingen.



**Jnana Devi Heinrich** – Yogalehrerin, Asana Flow Trainerin und Yin Yoga Lehrerin. Während des Studiums Sportwissenschaft beschäftigte sie sich mit Tanz. Sie unterrichtet Yoga, Fitnesskurse und leitete Tanzgruppen. Ihre Freude an Bewegung und den körperlichen Ausdruck im Tanz verbindet sie gerne mit spirituellen Themen und dem zur Ruhe kommen im Geist.



**Jnanadev Wallaschkowski** – Gelernter Rettungsassistent, Physiotherapeut, Personaltrainer, bodyART Trainer, Yogatherapeut und Yogalehrer, der durch seine umfangreichen Ausbildungen sehr viel praktische Erfahrung im Bereich Anatomie hat.



**Jochen Kowalski** – Pädagoge M.A., Meditationslehrer, Yoga-, QiGong- und Entspannungskursleiter, Shiatsu-Praktiker, nach einem Thailandaufenthalt seit 1990 Meditationspraxis. Gleichzeitig Yoga- und QiGong – Praxis.



**Johannes Bauer** – Yoga- und Yin Yoga-lehrer, Asana Flow Trainer, Ayurveda Masseur. Durch seine Sevaka-Zeit bei Yoga Vidya fundierte Kenntnisse in Yoga und Meditation. Aufenthalte in Indien und Lateinamerika vertieften das Wissen über körperliche, mentale und psychologische Arbeit. Als Musiker begleitet er Yogastunden musikalisch.



**Jörg Müller** – Körperarbeit als Weg zur Ganzheit des Menschen. Er hat 40 Jahre lang, u. a. als persönlicher Schüler von Swami Vishnu-devananda, die Lehren des Yoga, Tantra, Ayurveda sowie die Schulen der östlichen und westlichen Körperarbeit, studiert. Hieraus hat er eine Synthese dieser Techniken entwickelt, die er heute in Schwerpunkt-Workshops und Ausbildungen weitergibt.



**Judith Bhairavi Binias** – Als Yogalehrerin mit Fortbildungen der Marma Massage und Thai Yoga Massage liegt ihr das Körperbewusstsein besonders am Herzen. Seit 2012 unterrichtet sie auf Spendenbasis. 2018 erschien ihr erstes Buch „Eat me, Kali: Die Seele isst mit – durch Yoga zu einem gesunden Essverhalten“.



**Julia Lang** – Heilpraktikerin, Ayurveda- und Yogatherapeutin. Nachdem sie 10 Jahre in eigener Praxis tätig war, leitet sie seit 2012 die Ayurveda Oase in Bad Meinberg und gibt Seminare und ▶

# Deine Yoga Vidya Seminarleiter

Ausbildungen zu den Themen Vegan, Ayurveda, Yoga und energetische Heilweisen. Sie ist sowohl vom tibetischen Buddhismus als auch vom Yoga Swami Sivanandas geprägt.



**Julia Schlenkert** - Ihre Wurzeln liegen im Sivananda-Yoga, seit 2012 ist sie außerdem Anusara®-Yoga inspiriert und unterrichtet als Anusara certified™ Yogalehrerin mit Begeisterung eine präzise Ausrichtung des Körpers und eine positive innere Einstellung - auf der Matte wie im Alltag.



**Jürgen König** - Yogalehrer, Meditationskursleiter, Spiritueller Lebensberater. Er beschäftigt sich neben Yoga intensiv mit dem praktischen Wissen und der Kosmologie traditioneller Kulturen, besonders der Tradition der Inka aus Südamerika. Er wurde 2006-2008 als Energie-Seher nach Martin Brune ausgebildet und bietet seitdem Einzelsitzungen, Workshops und Ausbildungen an.



**Jürgen Wade** - Yogalehrer (BYV) und Wildnispädagoge. Lehrt besonders gerne das Harmonium-Spiel zu Mantras und Kirtans und leitet wildnispädagogische Seminare. Sein Unterrichtsstil ist sehr klar, enthusiastisch und humorvoll.



**Jutta Kremer** - Yogalehrerin (BYV) und erfahrene Ayurveda-Masseurin. Sie vermittelt die ayurvedischen Massagen einfühlsam und mit Herz. Ihre Freude am Singen und Tönen bringt sie begeistert in die Seminare ein.



**Jyoti Maya Hartmann** - Yogalehrerin (BYV) mit zahlreichen Weiterbildungen und ab August 2013 auch Yoga-Therapeutin. Sie praktiziert seit über 30 Jahren Yoga und leitet seit Jahren eine Yogagruppe mit geistig Behinderten.



**Jyotidas Neugebauer** - ist Yogalehrer (BYV), ausgebildeter psychologischer Berater und hat mit behinderten Kindern gearbeitet. Er leitet die Ganesha Kinderwelt in Bad Meinberg.



**Kai Treude** - Als Yogalehrer und Sänger wie auch als Koch der veganen yogischen Küche schafft er Räume zum kreativen Arbeiten und Genießen. Kai leitet bei Yoga Vidya jährlich viele Seminare: u.a. zu den Themen Kochen, Bhakti Yoga oder Mantra-Singen. Einatmen, ausatmen - genießen.



**Kaivalya Meike Schönknecht** - Ausgebildete Sivananda Yoga Vedanta Lehrerin. Nach geisteswissenschaftlichem Studium in England und Tätigkeit in der Verlagsbranche ist sie seit 2013 Sevaka bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Sie ist im Team Shop und Verlag und unterrichtet.



**Kalyani Friedrich** - Yogalehrerin, die bereits seit 2007 Yoga praktiziert und 2015 ihre YL-Ausbildung in Indien machte. Sie lebt seit 2016 als Sevaka im Ashram Westerwald. Ihren Yoga Unterricht gestaltet sie mit viel Freude und Herz.



**Kamala Lubina** - Yogalehrerin (BYV) und Meditationskursleiterin (BYVG), unterrichtet Yoga, Power Yoga und Meditation. Ohne Leistungsdruck und authentisch vermittelt sie dir die wahren Werte von Yoga. Auch wenn es körperlich mal anspruchsvoller wird, führt sie dich in tiefere Ebenen, lässt dabei aber jeden einzelnen in seinem Rahmen „sein“ Yoga praktizieren.



**Kanti Devi Lukas** - Lehrtherapeutin für Ergotherapie, Yogalehrerin (BYV), Coach für the Work nach Byron Katie.



**Karina Penner** - Beschäftigte sich schon immer mit den Themen „Spiritualität“ sowie „physische und geistige Gesundheit“. Inspiriert durch die Anthroposophie kam sie zum Yoga. Sevaka im Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg. Für sie ein Ort zur spirituellen Weiterentwicklung und Möglichkeit, einen alternativen Beitrag für die Gemeinschaft/ Gesellschaft zu leisten.



**Karl Mund** - Magister Artium Theaterwissenschaft und Anglistik, Zirkuspädagoge, Grundschullehrer. Arbeitet mehrere Jahre als pädagogischer Leiter eines Artistik Vereins und als freiberuflicher Zirkuspädagoge. Ausbilder im Bereich Akrobatik und Kindersport für den Sächsischen Turnverband. Sein Unterrichtsstil ist motivierend und witzig. Spielerisch lernst du deine Grenzen zu erkennen und zu überschreiten.



**Karsten Blauel** - Berufsschullehrer, Yogatherapeut und Entspannungskursleiter, Yogalehrer, zertifizierter Trainer für Stressmanagement und Stressreduktion (IfNC), 3. Reiki-Grad, Practitioner in Logosynthese® (LIA). Erfahrener Begleiter bei der Auflösung emotionaler Blockaden und belastender Erlebnisse.



**Karuna M. Wapke** - Yogalehrerin und -Ausbilderin, spirituelle Lebensberaterin. Sie unterrichtet seit 2006 mit viel Freude und Leichtigkeit und ist von der Möglichkeit Yoga ganzheitlich zu leben, im Team gemeinsam zu wirken und viele Menschen auf dem Yogaweg begleiten zu dürfen, begeistert. Leiterin des Yoga Vidya Ashrams Allgäu.



**Kathrin Funk** - Erzieherin, Lernkultur-Coach, Erlebnispädagogin und Kinderyoga Lehrerin. Sie arbeitet in einer Kindertagesstätte, in der sie u.a. für die Fortbildung des Teams im Rahmen eines Bundesprojekts zuständig ist. Ihre Stärke: Die feinen Resonanzen wahrzunehmen und Inhalte der Seminare zu einer gelebten Praxis werden zu lassen.



**Kathrin Hauxwell** - Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Reikimeisterin, Lymphdrainagetherapeutin und Dozentin ADHS- und ADS-Berater. Hat viele Jahre lang an verschiedenen medizinischen Schulen unterrichtet. Sie beschäftigt sich speziell mit Kindern mit Atemstörungen.



**Kati Tripura Voß** - Freie Dozentin an den Paracelsus Schulen und bei Yoga Vidya in den Bereichen Yoga, Ayurveda, Heilung, Mediation und Coaching sowie zusätzlich als Trauerrednerin und in der Sterbebegleitung in und um Eisenach.



**Katja Vidyani Maisel** - Yogalehrerin, Weiterbildungen in Yin Yoga sowie Yoga mit Jugendlichen. Seit ihrem 16. Lebensjahr praktiziert sie Yoga und Meditation und ist langjährige, leidenschaftliche Tänzerin. Ihr Herz schlägt außerdem für das Singen und Musizieren, veganes Kochen und Ayurveda.



**Katrin Harnoß** - Reikilehrerin, Holistische Gesundheitsberaterin/Heilerin, Freie Rednerin. Es ist ihr eine Freude, Menschen auf ihrem Weg lösungsorientiert begleiten zu dürfen (z.B. bei Aufstellungsarbeit, ➔

alternativen Heilmethoden, Meditation, Reiki, Quantenheilung, Klangschalen-Massage, Fußmassage, schamanische Reisen u.a.)



**Katyayani** - Sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Bekannt ist sie auch durch die Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden.



**Kavita Pippon** - Zertifizierte Ausbilderin für Yoga. Zu ihrem vielseitigen Seminarangebot gehören u.a. Yogaflow, Fasziyoga, Yin yoga, schamanische und tantrische Arbeit. Sie singt gerne und erforscht auf eine sehr bodenständige Art und Weise die spirituelle Weiblichkeit.



**Kay Hadamietz** - Ein erfahrener freiberuflicher Yoganomade, bildet in verschiedenen Städten Yogalehrer aus. Seine Workshops fordern, motivieren und inspirieren. Er hat das traditionsübergreifende integrale Konzept von Xperience Yoga mitentwickelt. Stichworte: Präzision, Vielfalt, Humor, Herzöffnung, Vedanta, Yoga Personaltrainer, Meditationskursleiter, Ayurveda Gesundheitsberater, 12 Jahre Capoeira.



**Keval** - 2015 führte ihn eine Biographie Swami Sivanandas zu Yoga Vidya. Sein Unterricht basiert auf vielen Jahren eigener Praxis im Iyengar Yoga, ist geprägt durch Präzision und Dynamik, zeichnet sich aus durch Authentizität, Begeisterungsfähigkeit, Leidenschaft und Einfühlungsvermögen. Seine Energie wirkt ansteckend.



**Kirill Serov** - Yogalehrer, zuvor als Projektmanager im IT-Finanzwesen tätig. Mit Hingabe unterrichtet er Hatha Yoga und leitet Seminare. Als Sevaka im Allgäu genießt er in großer Dankbarkeit und tiefer Verbindung zu allen Lebewesen das Leben auf dem Fundament des ganzheitlichen Yoga.



**Kirsten Noltenius** - Dipl.-Sozialarbeiterin, MBSR-Lehrerin, Dialogprozessbegleiterin. „Mein Anliegen ist, die Achtsamkeitspraxis in Beruf und Alltag zu üben und einzuflechten. Ich lade zur neugierigen Selbsterkundung und zum Perspektivwechsel ein. So können verkrustete Denk- und Verhaltensmuster erkannt und verwandelt werden.“



**Klemens Schmelter** - Ausbildung im Therapeutischen Bogenschießen (Teil der Fortbildung: Gesundes Bogenschießen), seit 2009 setzt sich er für die Förderung des Therap. und pädagog. Bogenschießens ein. An der Waldorf-Schule Schloss Hornborn leitet er die Bogenbaukurse mit den Schülern.



**Krishna Prem Dr. Jörg Sander** - Yogalehrer und Coach für Führungskräfte. Mit langjähriger Erfahrung als Unternehmensberater in einem internationalen Beratungsunternehmen und seiner Praxis als Yoga Lehrer unterrichtet er Führungskräfte. Seine Vision: Lebendigkeit und Freude in die Arbeitswelt zurückzubringen.



**Krishnadas Matthias Faust** - Trainer für Gewaltfreie Kommunikation in Köln und deutschlandweit. In seinen lebendigen Seminaren gibt er Menschen mit Feingefühl, Humor und Kompetenz (Sprach-) Werkzeuge an die Hand, um auch in herausfordernden Alltags-Situationen in einer wertschätzenden Haltung gegenüber anderen und sich selbst zu sein.

# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Krishnakami Patzig** - Yogalehrerin (BYV); Meditationskursleiterin, spirituelle Lebensberaterin, Lehrerin für Taijiquan & Qigong, Tibetisches Heil Yoga & Kumnye Energie Massagen, Dozentin der Erwachsenenbildung.



**Krishnashakti Stiboy** - Yogalehrerin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Ayurvedamasseurin, Entspannungspädagogin sowie Erlebnispädagogin für Kinder. Fachberater für holistische Gesundheit i.A.



**Kuldeep Kaur Wulsch** - Lebte längere Zeit im Westerwald-Ashram, ausgebildet in Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Gesundheitsberaterin. Sie vermittelt dir lebendig und praxisnah das Wissen rund um Ayurveda.



**Kumari Susanne Fiebig** - Dozentin mit Begeisterung für die Bau- und Funktionsweise des menschlichen Körpers. Humorvoll führt sie durch diese Themengebiete, wobei ihr die Kenntnis spiraldynamischer Prinzipien und ihre langjährige Erfahrung als Physiotherapeutin, Godopädin, Yogalehrerin und Ausbilderin für Yogalehrer zugutekommen.



**Lalita Furrer-Hübner** - Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin, Masseurin und Mutter. Ihre liebevolle Ausstrahlung und große Erfahrung im Unterrichten machen ihre Yogastunden zu einem besonderen Erlebnis. Besonders kompetent und beliebt ist sie im Unterrichten von fortgeschrittenen Asanas und Kinderyoga.



**Lalitha Devi Baybuz** - Yogalehrerin (nach Swami Sivananda), die ihre Ausbildung bei verschiedenen Ashrams von Yoga Vidya gemacht hat. 2017 hat sie ihr eigenes Dance Yoga Konzept „Feel and Dance“ gegründet, mit dem sie bereits auf mehreren Festivals mit Dance Yoga präsent war. Seit 2007 unterrichtet sie Yoga und leitet Meditationen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.



**Lara-M. Vucemilovic** - Gründerin des AYTM Institutes für Passive Yoga und Integrative Yogatherapie. Autorin Windpferd Verlag. Kursleiterin Primavera Life. Therapeutin und Wegbegleiterin mit Fokus Persönlichkeitsentwicklung, Körperbewusstsein und Emotionale Achtsamkeit sowie Emotionales Stressmanagement. B.Sc. in Psychologie.



**Larissa Gaertner** - Dipl.-Pädagogin und Erzieherin, Yoga Lehrerin der Sivananda Tradition, Hormon Yoga Lehrerin, zertifiziert von Dinah Rodrigues, Ashtanga Lehrerin. „Ich freue mich über jeden, der sich von mir auf dem Weg des Yoga begleiten lassen möchte und gebe gern all mein Wissen, Können und meine Erfahrungen weiter.“



**Lena Braun** - Yoga überzeugt mich als ganzheitliches Übungssystem, in dessen Mittelpunkt die Selbsterfahrung steht. Meine Stunden sind darauf ausgerichtet, einen Raum entstehen zu lassen, der dir die Möglichkeit bietet, dich abseits jeglichen Vergleichs zu erfahren. Es fließen Elemente aus verschiedenen Yogastilen ein.



**Lisa Knickel** - Yogalehrerin, Gesundheitsberaterin, Dipl.-Designerin, Künstlerin und Fotografin. Lisa arbeitet mit den verschiedensten Materialien sowie Stilen und ist sehr experimentell. Sie hat einen Blick für das Schöne, Details und Ästhetik und hat u.a. das Corporate Design für das „Yoga Summer Camp“ entworfen.



**Loni Kuisle** - Eine waschechte Allgäuerin, die dir das Jodeln beibringt, dass du nur so staunst. Sie nimmt die Hemmung, sie gibt Vertrauen, sie schafft einen Raum und eine Atmosphäre, dass die Laute nur so aus dir heraus wollen. Und zeigt dir dabei noch besondere Dinge in der Natur.



**Luca Sumitra Fischer** - Jugendübungsleiter, lebt vegan. Seit 2004 durch regelmäßige Besuche mit dem Yoga Vidya Ashram in Bad Meinberg sehr verbunden, seit Februar 2018 Sevaka dort. Besuchte mehrmals die Casa de Dom Inacio in Abadiania (Brasilien). Er hat in verschiedenen anthroposophischen Einrichtungen gearbeitet und Ausbildungen gemacht.



**Lutz Hertel** - Dipl. Psychologe, langjährige Erfahrungen in der Wirtschaft und seit 1990 Vorstandsvorsitzender des Deutschen Wellness Verbands, war wissenschaftlicher Mitarbeiter der Uni Düsseldorf und Interventionsleiter des „Ornish-Programms“ zur erfolgreichen Anwendung bei koronarer Herzkrankheit (KHK) und deren Prävention.



**Ma Deva Rany Serra** - Yoga- und Ayurvedatherapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin. Leiterin des Yoga Vidya Centers Tübingen und der Yoga-lehrer-, Yogatherapie und Ayurveda Massage- und Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung.



**Madhavi Fritscher** - Yogalehrerin (BYV), Business-Yoga, Lachyoga-Lehrerin, Reikimeisterin, Spirituelle Lebensberaterin (BYVG), TRAGER® Praktikerin. Sie unterrichtet Lach-Yoga und Kreistänze seit 2002 auf spiritueller Basis mit viel Herz und Humor. Sie liebt es, das Lachen aus dem Bauch mit der Freude im Herzen zu verbinden. Wir alle sind ein Lächeln Gottes und gehen dereinst wieder in sein Lachen ein.



**Maha Devi Deemter** - Seit über 25 Jahren freiberufliche Physiotherapeutin, langjährige Dozentin für Manuelle Therapie, Sportmedizin und Frauenheilkunde, Heilpraktikerin für Physiotherapie. Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin sowie Beckenbodentrainerin für Männer und Frauen. Sie verbindet und integriert den Yogaweg mit klassischen Elementen aus der Physiotherapie.



**Mahadev Schmidt** - Langjähriger Yoga Vidya Mitarbeiter und einer der sehr erfahrenen Yogalehrer. Seine Yogastunden überzeugen durch einen fließenden und harmonischen Aufbau. Er ist Yoga Acharya (BYV), Meditationslehrer (BYVG), Ayurveda Gesundheitsberater (BYVG) und Yoga Nidra Practitioner (SYC).



**Maharani Fritsch de Navarrete** - Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Ausbilderin, Schamanin und Sterbegleiterin.



**Mahashakti Engeln** - Heilpraktikerin, Yogatherapeutin und Yoga Vidya Acharya, Entspannungs-, Atem- und Meditationslehrerin, umfangreiche Unterrichts- und Ausbildungserfahrung. Als Gründerin und langjährige Leiterin der Yogatherapie bei Yoga Vidya begleitete sie in Kursen und Einzelberatungen Menschen auf ihrem Weg zu verbesserter Gesundheit.



**Mahashakti Rodriguez** - Psychologin, Yogalehrerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Sie interessiert sich insbesondere für die Lehre des Psychologen C. G. Jung sowie für die Tiefenpsychologie und Transpersonalen Psychologie. Dadurch hat sie dieses Interessengebiet mit dem Yoga verbunden und in ihr Leben integriert.



**Mahesh Held** - Yogalehrer, unterrichtet mit Liebe, Klarheit und Hingabe. Seit 2017 Ashram Sevaka in Bad Meinberg. Seine Begeisterung gilt neben Yoga auch dem Ayurveda. Als Ayurveda Gesundheitsberater, Koch, Ernährungsberater und Masseur erfreut es ihn, Menschen auf verschiedenen Ebenen zu helfen.



**Maheshwara Mario Illgen** - Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer und langjähriger Ausbilder von Yogalehrern. Sein besonderes Interesse gilt der Meditation und dem Weg der Selbst-Erkennntnis (Vedanta). Er ist Diplom-Informatiker und Diplom-Wirtschaftsinformatiker und war lange im kaufmännischen Bereich und in der Wirtschaftsprüfung/Unternehmensberatung tätig.



**Mahindra König** - Heilerziehungspfleger, Yogalehrer, Sevaka bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Ein großes Augenmerk legt er auf das Vermitteln von Pranayama. In seiner Freizeit trainiert er seine Kenntnisse/Fähigkeiten in der Selbstverteidigung, hat jahrelange Erfahrung im Ausdauer- und Langstreckenlauf.



**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, Klangreisen und die 7 Chakra Methode.



**Maik Piorek** - Nach einer intensiven Lebensphase begab er sich auf die Suche nach einer neuen Wahrheit. Antworten auf seine Fragen entdeckte er im Ashram. Dort lernte er, dass sich echter Fortschritt durch kontinuierliches Üben ganz von alleine einstellt. So wurde aus der ursprünglich geplanten Auszeit der Beginn einer neuen Lebensphase. 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. Nebenberufl. Lehrkraft der Steinbeis Hochschule Berlin. Sie bringt über 20 Jahre Erfahrungen in unterschiedlichen Bereichen der Bildungsarbeit ein.



**Mangala Narayani** - Spirituelle Künstlerin. Ihre Ausbildungen: Masseurin, Entspannungstherapeutin, Yoga, Meditation, OSHO, Heilerin, Hypnose/Rückführung, Mantra Yogalehrerin. Spezialisiert auf das Chakra System, Mantras, Klänge und Mandalas. Sie liebt und lebt Yoga seit 2005 und Yoga Vidya ist seitdem ihr zweites Zuhause.



**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.

# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Manisha Otterbeck** - Yogalehrerin, Ayurvedische Lebensberaterin, Chakra Heilerin mit einem MA in Journalistik nutzt den ganzheitlichen Ansatz von Swami Sivananda, um mit integralen Yoga-Techniken Kraft und Energie im System von Körper, Psyche und Geist zu schaffen und zu harmonisieren.



**Manuel Luda** - Yoga- und Achtsamkeitspraxislehrer, naturverbunden und musikbegeistert. Mit der Ruhe, die er ausstrahlt fällt es dir leicht bei dir selbst anzukommen und loszulassen.



**Manuela Winkelbauer** - Yogalehrerin i. A., Architektin. Seit 2018 Sevaka in Bad Meinberg. Spirituelles Leben mit Kreativität und Lebensfreude. Seit 2016 intensive Yogapraxis. Intuitive Tanzkürserfahrung in 2017/18 bei Anke Loettel, Schauspielerin. 2015 verwitwet, mit umfassenden Lebensveränderungen. Viel Lebenskraft.



**Manuja Ferrari** - Yogalehrer, erfahrener Workshopleiter, Entspannungs- und Meditationskursleiter. Er hat längere Zeit im Yoga Vidya Ashram Westermwald 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™. Außerdem erfahrener Tai-chi- und Qi-Gong Lehrer, Akupunkteur und Ausbilder für Tai-chi, Qi-Gong, Meridian- und Yin Yoga sowie Faszien Yoga und Klang Therapie.



**Marcel Neuen** - Yogalehrer und gelernter Koch mit einer Weiterbildung zum vegetarisch-veganen Koch (DHA). Viele Jahre Erfahrung und Praxiswissen aus der veganen Gastronomie. Mit viel Spaß und Freude vermittelt er dir sein Wissen rund ums Thema Kochen und Ernährung.



**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** - Deutsch-Amerikaner, Yoga- und Meditationslehrer, Mantramusiker und Betriebswirt. Er lebte in seiner Kindheit für 3 Jahre im tibetisch-buddhistischen Kamalashila Kloster in der Eifel. Er absolvierte mehrere Yogalehrer-Ausbildungen und unterrichtet Seminare und Kirtans.



**Maren Weber** - Yogalehrerin, Ayur Yogalehrerin und Naturerlebnispädagogin. Sie unterrichtet Yoga mit viel Freude und Wärme. Es ist ihr wichtig, dass sich jede und jeder in seinem Körper wohl fühlen und bei sich ankommen kann. Sie vermittelt das Gefühl von Verbundenheit mit der Natur und dem eigenen Herzen.



**Maria Cantu** - Geboren und aufgewachsen in Mexiko. Sie studierte Psychologie und Sozialpädagogik. 2000 lernte sie Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan kennen und nutzte die Kraft dieses Weges für die Umsetzung privater und beruflicher Projekte. 2014 Yogalehrer Ausbildung nach Swami Sivananda. Seit 2016 unterrichtet sie Hatha Yoga.



**Maria Wierz** - Heilerin und Spiritueller Coach. Die Kolumbianerin studierte Schauspiel und Sprachen, doch seit 2009 widmet sie sich ausschließlich ihrer Berufung. Ihre Lehren beruhen auf eigenen Erfahrungen, die sie mit Öffnung ihres Dritten Auges erleben durfte. Sie ist international tätig.



**Marvin Schneider** - Physiotherapeut. Er wurde zudem von erfahrenen Ayurveda-Ärzten in ayurvedischer Medizin ausgebildet. In seinen Behandlungen verbindet er Fachwissen östlicher und westlicher Medizin. Mit seiner Erfahrung behandelt er dich präzise. Unsere Gäste schätzen sein freundliches und hilfsbereites Wesen.



**Meera Karanath** - Sie wurde in Tschechien geboren. In 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** - Yogalehrerin (BYV), ehemalige Sevaka im WW-Ashram, Weltnomadin, Pferdenärrin, leidenschaftliche Tänzerin insbesondere Orientalischer Tanz, Liebe zu Musik und Gesang, Meditation und Massage. Yoga- und Reiten-Seminare, Tanz- und Frauen-Yin Yoga-Seminare. Ihr Stil zeichnet sich durch einfühlsamen Anfängerunterricht und vielseitig anspruchsvolle Yogastunden für Fortgeschrittene aus.



**Michael Banck** - Yogalehrer, Yoga-praxis seit 2016. Didgeridoo Lehrer mit viel Spielpraxis (auch komplizierte Spieltechniken) und großer Erfahrung, die er gerne an seine Schüler weitergibt. Ambitionierter Ausdauersportler, Berater für professionelles Lauftraining und Ernährungsberater.



**Michael Bier** - Nachrichtentechniker und IT Systemkaufmann, der als Meditations-, Entspannungs-, Atem-, und Fastenkursleiter seine Yogapraxis mit ins Alltagsgeschehen in den IT-Bereich, die Musik, dem Fitness-/Wellness- und Ernährungsbereich einfließen lässt. Seine Erfahrungen und sein Wissen gibt er mit Enthusiasmus und Begeisterung weiter.



**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 Samusamu Kreiker** - Dipl.-Sozialpädagogin, gelernter Maurer, Theaterpädagogin, Deeskalationstrainer für Gewalt, Erlebnis-, Zirkus und Feuerpädagogin und Leiter von Schwitzhütten und schamanischen Workshops und Ausbildungen. Gründer der Feuerkünstlergruppe Flames Fire Company. Mit Begeisterung und Empathie gibt er seine vielseitigen Erfahrungen weiter.



**Michaela Rau** - Yogalehrerin, die mit viel Herzlichkeit und Freude unterrichtet. Sie unterstützt die Yoga Vidya Mission, Yoga an so viele Menschen wie möglich weiterzugeben und glaubt fest daran, dass Yoga zu mehr Liebe und Frieden in der Welt beiträgt. Als Sevaka in Bad Meinberg ist sie Teil des Online-Marketing-Teams.



**Michaela Schwidder** - ausgebildet in Ayurvedamassage und Panchakarma in Kerala am PVA Hospital. Weitere Fortbildungen in Indien in Schwangerschaftsmassage und Beautybehandlungen.



**Mohini Christine Wieme** - Yogalehrerin, lebt seit 2012 bei Yoga Vidya in Bad Meinberg und hat ihren derzeitigen Unterrichtsschwerpunkt bei den Themen Yin Yoga, Rücken yoga, Raja Yoga und Yoga therapie. Sie ist sehr authentisch und verbindet Erlerntes mit eigenen Beobachtungen und Erfahrungen.



**Mona Henss** - Yogalehrerin, Yoga-therapeutin, Gesundheitsberaterin GGB bei Dr. Bruker persönlich. Sie strahlt viel Ruhe und Harmonie aus. Ihre einfühlsame Art hilft dir, zu Heilung und innerer Gelassenheit zu kommen. Der Schwerpunkt ihrer Yogastunden liegt auf Achtsamkeit und Atmung.



**Monika Adele Camara** - Yogalehrerin, Begründerin der Integrierten Tanz&Yogapädagogik AFROYOGA®, Leitung des AFRIKUCO/INSTITUT Nürnberg. Fortbildungsdozentin im pädagogisch/therapeutischen Bereich in Deutschland, Frankreich und Westafrika.



**Monika Jyoti Krabac** - Yogalehrerin, Ayurveda Masseurin, ganzheitliche Therapeutin, Ausdrucksmalleiterin, spirituelle Künstlerin und Dipl.-Designerin. Mit viel Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen verhilft sie Menschen zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.



**Myriel** - Medium- und Hellsehausbilderin, Yogalehrerin, Bankkauffrau und Marketing- und Vertriebsökonomin VWA. 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, Yoga-therapeutin 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.



**Narada Marcel Turnau** - Ehemaliger Ashramleiter des Haus Yoga Vidya Westermwald, Yoga Vidya Acharya, Meditationslehrer, Yoga Ausbilder, Entspannungstrainer. Er hat sich im Laufe der Jahre spezialisiert auf Yoga Philosophie und Advaita Vedanta.



**Narayan Poes** - Langjähriger Yogalehrer (BYV), seit 2003 Kinderyogalehrer-Praxis an Grundschulen. Er gestaltet die Kinderyogastunden mit großer Freude und fundiertem praktischem und theoretischem Wissen.



**Narayani** - Langjährige Schülerin von Swami Vishnu-devananda, lange und intensive Asana-Praxis und über 40 Jahre Unterrichtserfahrung.

# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Narayani Kedenburg** - Yogalehrerin (BYV), Entspannungskursleiterin (BYVG) und Meditationskursleiterin (BYVG). Studierte Sportwissenschaft und Philosophie und hat einige Jahre als Sporttherapeutin in einem ambulanten Therapiezentrum und einem privaten Rehasentrum gearbeitet.



**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** - 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. Leiter des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg und Verantwortlicher für den Ausbildungsrat und Ausbildungsrichtlinien bei Yoga Vidya. Dozent für Yoga an der Steinbeis Hochschule.



**Natalia Tretbar** - Yogalehrerin (BYV) für Erwachsene und Kinder, Zertifizierte Kindertagespflegeausbildung, Ganzheitliche Yogatherapeutin (BYAT), Klangreise und Klangmeditationsausbildung sowie Ausbildungen in Massage, Ernährungsberatung und Veganer Vitalkostzubereitung.



**Natascha Fleckenstein** - Ayurveda-Coach, Yogalehrerin (BYV) sowie Women's Group Facilitator. Sie ist passionierte Yogini und liebt es, das Leben in all seinen Facetten mit den Augen des Ayurveda zu betrachten. In ihrer Arbeit begleitet sie Menschen mit Herz und Hingabe auf ihrem individuellen Weg.



**Nathalie Dahler** - Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin und Asana Flow Trainerin, studierte Sport und Sportwissenschaften. Sie arbeitet als Sporttherapeutin, Fitnesstrainerin und Personal Trainerin. Nun möchte sie Menschen inspirieren, den eigenen Körper besser kennen zu lernen, sich dabei selbst zu begegnen und immer wieder neu zu erfinden.



**Nathiba Anantharavi** - Erfahrene Yogalehrerin (Ausbildung in Indien im Sivananda Yoga Vedanta Ashram) und Ayurveda-Gesundheitsberaterin. Einfühlsam, mit viel Liebe, gestaltet sie ihren Unterricht.



**Neema Majmudar** - Direkte Schülerin von Swami Dayananda Saraswati. Während eines 3-jährigen Vedanta Intensivkurses mit Swami Dayananda studierte sie Sanskrit, die Upanishaden und andere für Vedanta relevante Texte mit den Kommentaren von Shankara. Sie unterrichtet Vedanta in Indien und Europa auf authentische, lebendige, humorvolle und emphatische Weise.



**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 und unterstützt diese.



**Nicolas Herting** - Yogalehrer, Anusara und Yin Yoga Lehrer, Massage- und Wellnesstherapeut, Thai Yoga Massage Therapeut, Meditationslehrer. Er unterrichtet mit viel Freude und Klarheit Kurse, Workshops und Seminare. Teilhaber eines Yoga Studios.



**Nilakantha Christian Enz** - ist ein erfahrener Yogalehrer, Meditationslehrer und Yogatherapeut. Als Leiter des Yoga Vidya Zentrums Villingen-Schwenningen ist er Ausbilder von Yogalehrer/innen.



**Nilakantha Gieseke** - Ayurvedamasseur, Yoga Personal Trainer, Meditations- und Atemkursleiter sowie Yoga Lehrer.



**Nina Möhle-Berg** - Ergotherapeutin, Yogalehrerin, Yin Yogalehrerin, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und Klangyogalehrerin. Kernstück ihres Unterrichtes ist es, Oasen der Stille zu schaffen, in denen Raum für das bewusste Wahrnehmen von Körper und Seele geschaffen wird.



**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 und berät dich kompetent aus ihrer eigenen reichen spirituellen Erfahrung und Lebenserfahrung.



**Nitya Stahl** - Yogalehrerin, Heilpraktiker Psychotherapie, Spiritueller Lebensberaterin, Rückführungs- und Hypnosetherapeutin, Entwickler von Repair-Energetics, Reikilehrer/Meister, Vipassana praktizierend. Erfahrene Seminarleiterin, authentisch, menschennah, witzig und leicht. Ständige eigene Weiterbildungen.



**Nora Handke** - Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Weiterbildungen im Bereich Fasziyenoga und Ayurveda, unterrichtet Yin Yoga. Als Schülerin kommt sie mit Yoga in Kontakt. Die Effekte der Praxis bewegen sie so tief, dass Yoga sich zum Lebensmittelpunkt entwickelt. Mehrere Indien Reisen, dort lernt sie die Sivananda Tradition kennen. Sevaka in Bad Meinberg.



**Oliver Tretbar** - Qualifizierungen in Kinderyoga und Naturpädagogik, Bio-Imker, Atemkursleiter und Reiki-Einweihung. Er liebt es, mit Kindern die Natur zu entdecken und sie dabei in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.



**Omkari Waibel** - Physiotherapeutin, Yoga und Qigong Lehrerin, Musikerin, Fachbuchautorin und begeisterte Tänzerin. Yoga vermittelt sie mit besonderem Fokus auf Ruhe, Entspannung und liebevolle Achtsamkeit. Die Einfachheit ayurvedisch-yogischer Lebensweise prägt ihren Alltag.



**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.



**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.



**Parvati Anna Pappler** - Yoga- und Mantra Yoga Lehrerin, Atemkursleiterin, Vinyasa Yoga Teacher, DANA Aerial Yoga Teacher, Spirituelle Lebensberaterin, Meditationskursleiterin. Ihr Name bedeutet „Tochter des Himalayas“. Sie unterrichtet nicht nur Yoga, sondern geht den Lebensweg des Yogas. Yoga ist ein wunderbares Lebensgefühl, das sie aus Dankbarkeit verbreitet und in die Welt trägt.



**Patrick Dülks** - Seit Mitte 2014 Sevaka. Er unterrichtet besonders gerne fordernd und humorvoll aber auch einfühlsam Yogastunden zur Selbstreflexion. Er ist u.a. Yogalehrer, Meditationskursleiter, spiritueller Lebensberater und angehender psychologischer Yogatherapeut.



**Peter Govinda Janning** - Yogalehrer, Meditationslehrer, Business Yogalehrer, spiritueller Lebensberater, Reiki- und Karate Meister. Regelmäßige Ashramaufenthalte seit 2011, eigenes Yogastudio seit 2013. Angebot von Seminaren zu Themen rund um Stress in Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen, VHS Yogadozent.



**Petra Bez** - Erzieherin und Naturpädagogin. Lernte nach einer Krise Energiearbeit und Channeling, Weiterbildung in spiritueller und energetischer Massage, praktiziert Lomi Massage. Die Leidenschaft des Musizierens begleitet sie und ihre Stimme fließt mit in ihre Behandlungen, so dass Energien ins Strömen kommen.



**Petra Coll Exposito** - Seit 1995 als Feng Shui Beraterin tätig, sie hat den Feng Shui Meistertitel. Ihr Wunsch ist es, dieses unschätzbare Wissen weiterzugeben. Gründete das Feng Shui Institute of Excellence und hat sich zum Ziel gesetzt, das ursprüngliche Feng Shui in seinem ganzen Spektrum zu lehren und auf die moderne Lebensweise zu übertragen.



**Petra Summer** - Yogalehrerin (BDY). Ihr Weg führte sie zu Iyengar Yoga. Spannungskursleiterin, Lehrerin für Mental Yin Yoga, Kursleiterin für Qigong, Ayur Yogatherapeutin nach Remo Rittimer. Ihr Fokus in Yogastunden liegt in Achtsamkeit, Anpassung und dich dort abzuholen, wo du dich gerade befindest.



**Petra Zimmermann** - 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.



**Philipp Beuchel** - Yogalehrer (BYV) und langjähriger Vipassana Praktizierender. Er unterrichtet Lehrkräfte in Achtsamkeit und erforscht die Wirksamkeit von solchen Techniken wissenschaftlich. Für ihn ist Yoga ein abenteuerlicher Weg, sich kennenzulernen und ein besserer Mensch zu werden.



**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.

# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Pranavi Deventer** - Yoga- und Yin Yoga Lehrerin, Yogatherapeutin, Meditationskursleiterin und Mantra Yoga Lehrerin. Für sie ist Achtsamkeit und die Verknüpfung mit den individuellen Lebens-themen sehr wichtig, um die Yoga Praxis auch über die Matte hinaus lebendig sein zu lassen.



**Prema Schlossorsch** - Meditationskursleiterin (BYVG), Klangmasseurin (BYVG), Tierkommunikatorin, Tierheilpraktikerin (Schwerpunkt energetische Akupunktur) und Dipl.- Ing. (Ass.) der Landespflege. Gerne gibt sie ihr Wissen liebevoll, fröhlich und klar strukturiert weiter.



**Premajyoti Schumann** - Yogalehrerin, Yogatherapeutin und langjährige Sevaka. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur, Yin Yoga sowie eine sehr achtsame und bewusste Yoga Praxis.



**Premala Wachtel** - Yogalehrerin, YL Hormonyoga/Hormontherapie, Weiterbildung Asanas Exakt, 2. Reiki-Grad. Hospiz- u. Sterbegleiterin, Trauerbegleiterin, Fährfrau - spirituelle Begleitung im Übergang, Transformierende Künstlerin. Im Bad Meinberger Ashram unterrichtet sie Yoga und ist Mithelferin im Rituale Team.



**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 gegenwärtigen Hinduismus veröffentlicht.



**Prof. Dr. Kira Klenke** - Mathematikerin, 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.



**Radharani Birkner** - Yoga Vidya Acharya, Yogalehrerin seit 2002. Radharani war lange Jahre in Retreats u.a. in Afrika und Asien, sie 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.



**Radharani Wenglorz** - Dipl.-Volkswirtin, PR-Expertin, ehemalige Pressesprecherin, Kinesiologin BK DGAK, Touch-for-Health Instructor, 4fache Mutter, Yoga-Lehrerin, Matrix Energetics Anwenderin, system. Arbeiten, Aura Sehen n. Rainer Strücker.



**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, intensiv, aber auch sanft, liebevoll und spielerisch.



**Rafaela Sauter** - Ehemalige Leiterin des Koblenzer Yoga Vidya Centers; seit 1994 mit Yoga Vidya verbunden und eine erfahrene und langjährige Yogalehrerin bei Yoga Vidya. Sie beherrscht auch die fortgeschrittensten Asanas und verhilft auch dir zu ungeahnter Flexibilität.



**Rajeshwari Gemnich** - Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, langjährige Gleichstellungsbeauftragte in Luxemburg, Erwachsenenbildung seit 1996. Seit Januar 2020 in Rente. 2006 Ausbildung als Yogalehrerin 2006 bei Yoga Vidya, Mitglied im Berufsverband BYD, seither Unterrichtspraxis. Zahlreiche Fortbildungen.



**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 das 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.



**Ram Vakkalanka** - Ein international bekannter Nada Yogi, Kirtan Sänger, Sanskrit-Experte und Sitar Künstler. Bisher wurden zwanzig CDs und eine DVD veröffentlicht. Mit Sitz in Kanada reist Ram um die ganze Welt, um seine tiefe Kenntnis der Mantras und Musik zu teilen.



**Rama Haßmann** - Yogalehrer, Rücken-yogalehrer, Meditationskursleiter. Kümmert sich im Nordsee Ashram um die Planung von Seminaren und Ritualen. Er vermittelt Asanas und Yoga mit Humor und Offenheit.



**Rama Schwab** - Yogalehrer und -Ausbilder, Meditationslehrer. Er sammelte langjährige Erfahrung in Klöstern und Ashrams. Mit viel Achtsamkeit und Liebe begleitet er dich auf deinem Yoga-weg. Seit 2001 führt er Gruppen und Seminare, ist ein zuverlässiger und humorvoller Seminarleiter, der dich in die Tiefe des Seins bringt.



**Ramashakti Sikora** - praktiziert Yoga und Meditation seit ihrer Kindheit, ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Fachtrainerin für Ausdauersport, Lauf- und Marathontrainerin, Musikerin und Krankenschwester mit 20-jähriger interdisziplinärer Berufserfahrung.



**Ramdas Christoph Harrach** - Er praktiziert Yoga seit 1994 und gilt als Vordenker für nachhaltige und gesunde Lebensstile sowie verantwortungsvolles und achtsames Wirtschaften. Als Ökonom und Yogalehrer fördert er die zukunfts-fähige Entwicklung von Menschen in der Gesellschaft, insbesondere in der Wirtschaft.



**Ranjana Mund** - Sie arbeitet in den Bereichen Yoga, Yogatherapie, Personaltraining, Atemtherapie, Meditationen, Coaching und vegane Ernährungsberatung. Durch ihre fundierte Ausbildung kann sie genau auf deine Bedürfnisse eingehen. Sie holt ihre Teilnehmer an ihrem Leistungspunkt ab und schafft eine schonende und individuelle Weiterentwicklung.



**Ranva Görner** - Dipl.-Pädagogin, Heilpraktikerin, Yoga- und Meditationslehrerin, Trauma Therapeutin, Körper- und Energie Arbeit (Tibetan Pulsing). Seit 1984 Yoga-Praxis (Hatha-, Raja- und Jnana Yoga). Ein Thema, was sie nachhaltig beschäftigt: Die (Wieder-)Herstellung gesunder Rhythmen innerlich, äußerlich und in der Welt.



**Raphael Erdin** - Schullehrer, Amateurmusiker und passionierter Yogalehrer (BYV) mit intensiver eigener Praxis seit 2007. Während mehreren längeren Retreats und Klosteraufenthalten konnte er einen reichen Schatz an Erfahrungen sammeln, welcher seinem Unterricht Tiefe verleiht.



**Ravi Persche** - Heilpraktiker, Yogalehrer (BYV) und Ayurveda-Therapeut. Seine Ayurveda-Ausbildung absolvierte er bei Dr. Balaji Tambe im Santulan Village in Indien. Seit 1995 in selbständiger Praxis im Gesundheitsbereich tätig.



**Roswitha Breitkopf** - Dipl.-Sozialpädagogin Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Seit 20 Jahren Lehrerin für Autogenes Training, Yogalehrerin, Ausbildungen in integrativer Körpertherapie und Gestaltberatung. Die Schwerpunkte ihrer Arbeit in Einzeltherapie, Paarberatung und Gruppen sind Entspannung, Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis, spirituelle Wegbegleitung.



**Russell Derbidge** - Pädagoge, Anthroposoph, Schreinermeister, Yogalehrer (BYV). Überzeugter Schüler von Yoga und „Ein Kurs im Wundern“. Leitet die Schreinerwerkstatt und unterrichtet mit Humor und Gelassenheit.



**Ruzan Davtyan** - Erfahrene Physiotherapeutin mit viel Fachkompetenz, Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Vojta-Therapeutin, Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainage.



**Sabine Goldbach** - Yogalehrerin und Ausbildungen in Hawaiianischer, Ayurvedischer, Kalifornischer und Medizinischer Massage. Sie hat viele Jahre bei Ausbildungen assistiert und leitet eine eigene Massagepraxis in Berlin.



**Sabine Steenbuck** - Erzieherin, Ayurvedatherapeutin und Yogalehrerin. 2003 Reise nach Indien, dort Ayurveda- und Yogalehrerausbildung sowie Meditationsretreats. 2007 Aufbau einer Ayurvedamassagepraxis, Zusammenarbeit mit einem Ayurvedaarzt. Seit 2008 bietet sie Seminare/Ausbildungen im Bereich Ayurveda und Yoga an. Ihre Kenntnisse vermittelt sie herzlich und entspannt.



**Sadbhuja Dasa** - Er praktiziert Bhakti Yoga seit über 17 Jahren, seit 2004 autorisierter Priester in dieser Tradition; lebte 15 Jahre als Mönch, studiert seitdem die vedischen Schriften; auch als Astrologe tätig, um Menschen ein tieferes Verständnis über sich selbst zu geben; 7 Jahre Leiter eines Tempelprojektes in Leipzig (dort auch Studium Soziologie und Erziehungswissenschaft).



**Sambhu Groteheide** - Yogalehrer, Musiker und Tanzlehrer, der die lebendige Bewegung und Interaktion liebt. Er hat eine tiefe Leidenschaft für die Yogalehren von Paramahansa Yogananda. Im Sinne von Sivananda ist ihm das Wirklichen im Hier und Jetzt sehr wichtig und so hat er Initiativen wie „filasofia“ und Vereine wie „Fairleben GT“ ins Leben gerufen.

# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Sammy Boroumand** - Physiotherapeut, seit 2007 arbeitet er als Lach Yoga Trainer. Er möchte den Teilnehmern seiner Seminare die Möglichkeit eröffnen, sich selbst neu und kreativ zu erleben, ihre Kraftquellen wieder zu entdecken, um mit neuer Energie und Lebensfreude in die Welt zu gehen.



**Sandra Hirschfeld** - Staatl. anerkannte Physiotherapeutin, u.a. mit WB zur Brügger-Therapeutin, Rückenschultrainerin, Reittherapeutin, Hypnosecoach, Reconnective Healing® Practitioner, Dozentin für Pferdegestützte Therapie und Kommunikation am Pferd sowie im Bereich der Pflege, HP in Ausbildung.



**Sanja Müller-Hübenthal** - Dipl. Musiklerin, Yogalehrerin, Entspannungstherapeutin und Achtsamkeitstrainerin. Langjährige Unterrichtspraxis und therapeutische Erfahrung in der Arbeit mit Klang- und Entspannungstechniken. Referent in den Bereichen Stressreduktion und Gesundheit durch Yoga, Achtsamkeitstraining, Tiefenentspannung und Klangtherapie.



**Sanja Wieland** - ist Yin Yogalehrerin (nach Biff Mithoefer, NY), Dipl.-Psychologin, Trainerin und Coach aus Hingabe und Liebe zu den Menschen und dem wunderbaren Spielfeld des Lebens. Mit ihrer offenen und humorvollen Art bringt sie die Dinge achtsam und gefühlvoll, gleichzeitig klar und direkt auf den Punkt.



**Sanketvan Devi Papazova** - Spaceholder, Frauen Kreise Leiterin, Psychologische Beraterin, Sängerin, Event-Organisatorin, Theta Healing Praktizierende, vegane Köchin. Besuchte viele Seminare im Bereich Bhakti Yoga, Meditation, Schematische Arbeit, Psychologie, Coaching, Bewusste Kommunikation, Konflikt Management, Trauma Arbeit, Tanz, Klangreise & Klang Arbeit, Partnerschaft und Beziehungen, Ernährung.



**Sarada Drautzburg** - Yogalehrerin, Meditationskursleiterin; Schwerpunkt Kundalini Yoga, geistige Wirkungen der Asanas. Begeisterte Kirtansängerin, die mit Herz und Hingabe Yogastunden, Pranayama und Satsangs anleitet. Ihre Inspiration bezieht sie aus eigener täglicher Praxis, dem Ashramleben und ihren Indienaufenthalten.



**Saradevi Heyer** - Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene, Entspannungskursleiterin, Ganzheitliche Yogatherapeutin. Auch Masseurin und med. Bademeisterin mit Weiterbildungen in Ayurveda, Fußreflexzonen-Massage, Klangmassage und Klangreisen, Colonmassage, Akupressur und systemischen Familienstellen. Sie begleitet dich einfühlsam auf deinem Weg des Heilwerdens.



**Sascha Dinges** - Yogalehrer (BYV); er betrieb in seinen zwanziger Jahren eine Agentur für Extremsportarten mit Verlag. Beschäftigt sich in Lebensmodellen intensiv den Fragen nach: „Wieso ist die Welt so wie sie ist? Und weshalb bin ich so wie bin?“ Er möchte Menschen motivieren, durch Yoga und Meditation ihrem inneren Wesen näher zu kommen.



**Satyadevi Bretz** - Masseurin und medizinische Bademeisterin, Ayurveda Therapeutin und Yogalehrerin. Ihre langjährigen Massage-Erfahrungen gibt sie mit viel Liebe und Heiterkeit in ihren Massageseminaren und -ausbildungen weiter. So kannst du selbst lernen, Menschen auf allen Ebenen des Seins zu berühren.



**Satyam Jens Paasche** - Yoga Kursleiter und Intuitiver Power-Life Manifestor. Aufenthalte und Weiterbildungen an Yogazentren und Kraftorten. Er verbindet auf einzigartige Weise verschiedene tiefgehende Techniken mit Lebensfreude und Lockerheit. Mehrjährige Erfahrung in der intuitiven Leitung von Seminaren sowie spiritueller Weiterbildung.



**Satyam Joachim Clemens** - Yogalehrer, Meditations-Kursleiter, Fastenkursleiter, Nordic Walking Trainer, Marathonläufer. Er ist seit 2003 bei Yoga Vidya und hat schon beim Aufbau mitgeholfen. Inzwischen ist Satyam „in Rente“ und konzentriert sich auf Meditation, Mantra-Singen und Kurse.



**Savitri Retat** - Erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin mit umfangreicher Praxiserfahrung sowie Meditations- und Atemkursleiterin.



**Savitri Tyrchan** - Kreativpädagogin, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin der Psychotherapie, Arno-Stern-Malort-Anleiterin, Energieleiterin, Ayurvedagesundheitsberaterin, Yogalehrerin, hat „Kulturdesign“ studiert und verbindet ihre vielfältigen Qualifikationen zu kreativem Lehren und Lernen.



**Shaktidas Böhmer** - Shaktidas Klaus Böhmer ist Yogalehrer, Lehrer für Kundalini-Yoga und Meditationskursleiter (BYV). Er ist Gesundheitspraktiker und Fastenleiter der „natürlichen Gesundheitslehre“ die er fünf Jahre intensiv studierte, und nach dessen Richtlinien er seit nun ca. 20 Jahren lebt.



**Shaktidas Schüler** - Yogalehrer, Meditations- und Entspannungskursleiter, Trainer für AT und Stressmanagement Vipassana-Meditationserfahrung seit 1999. Studium Philosophie, Psychologie, Soziologie. Wissenschaftliche Projekte zu „Achtsamkeit“, „Psychologie/Philosophie der Gefühle“, insbesondere „Verzeihen“.



**Shaktipriya Vogt** - Yoga Vidya Acharya und Yogalehrerin mit langjähriger Erfahrung. Dank intensiver täglicher eigener Praxis strahlt sie viel Prana aus. Shaktipriya ist besonders spezialisiert auf das Unterrichten von Pranayama, Kundalini Yoga und natürlich Asanastunden.



**Shamana OM** - Auf der Suche danach, der Stimme des Einen stets auf neue Art und Weise Ausdruck zu verleihen, ist die Musik von Shamana OM geprägt von tiefer Hingabe und dem Wunsch, Heilung fürs Herz zu bringen.



**Shambhavi Lube** - Pädagogin, Systemische Familientherapeutin und sie praktiziert seit 40 Jahren Yoga, Reiki Grad 1 und 2, Heilerin nach Garry Mannion und Magnified healing, Leiterin von vielen Kommunikations- und Natureseminaren.



**Shambhavi Mailänder-Schuck** - Yoga- und Meditationslehrerin. Shambhavi praktiziert seit 34 Jahren und liebt es, ihr Wissen an ihre Schüler weiter zu geben.



**Shankara Girgsdies** - Seit 2007 als Yogalehrer und Ausbilder aktiv. In seinen Unterricht lässt er die Elemente der buddhistischen Achtsamkeits-Praxis einfließen. Mit der Heilmusik des Duos ▶

„Shamana OM“ möchte er dazu ermutigen, ganz im Sein aufzugehen und zum Ursprung zurückzufinden – liebevoll, bewusst, herzoffen, achtsam.



**Shankari Schulte** - Kinesiologin, 3. Reiki-Grad, Coach. Mit viel Liebe lädt sie ihre Teilnehmer auf die Reise nach innen ein, schafft einen Raum, in dem sie sich sicher und geführt fühlen dürfen, um so in tiefem Kontakt mit sich selbst zu sein und innewohnende Talente und Fähigkeiten entfalten zu können.



**Shanmug Eckhardt** - Direktor und Ausbildungsleiter des Sananda Yoga Centers Madrid, Mitbegründer des spanischen Yogalehrerverbands A.I.P.Y.S. Er ist Diplompsychologe und direkter Schüler Swami Vishnu-devanandas. 17 Jahre lang leitete er den Yoga Ashram in Canada und auf den Bahamas. In über 30 Jahren Yogapraxis bildete er Tausende von Studenten aus.



**Shanti Shakti Aehlig** - Arzthelferin, Yoga- und Achtsamkeitslehrerin, Klangtherapeutin, Entspannungstrainerin, ausgebildet in indischer Massage, Fitnesstrainerin. 25 Jahre Erfahrung im Bereich Fitness, Ernährung und Krankenversorgung haben ihr Leben geprägt.



**Shanti Wade** - Langjährig erfahrene Yogalehrerin (BYV) und -Ausbilderin bei Yoga Vidya, Yogatherapeutin (BYVG), Yin Yogalehrerin (nach Paul Grilley). Ihr Fokus gilt dem genauenerspüren des Körpers in den Asanas und seinen Grenzen, um gesundes Yoga zu praktizieren. Ihr Unterricht ist geprägt von Klarheit und Einfühlungsvermögen.



**Sharima Steffens** - Dipl.-Architektin mit Zusatzqualifikation in Baubiologie und Geomantie, Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin. Sharima ist Expertin für die Geschichte und Bedeutung der Externsteine und beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit Gesundheitsthemen.



**Shekar Pandey** - Lehrer von Beruf, aber die Suche nach der Wahrheit ist seine Berufung. Er wanderte durch Himalaya und Tibet auf der Suche nach Antworten, die ihm Mönche oder die Natur geben könnten. Sein Denken ist einfach, findet aber schnell Akzeptanz. Er spricht mit seinen spirituellen und ethischen Themen junge und auch erfahrene Aspiranten an. Dr. Pandey ist hoch geschätzter Gastprofessor an der Universität Paderborn.



**Shiva Tsema Constanze Krüger** - Dipl.-Sozialpädagogin, Autorin, IHK-Ayurveda-Gesundheits-Coach, Kochkurs-Leiterin in der Ayurveda-Klinik Kassel. Überregionaler Dozententätigkeit im Bereich Ayurveda; fand 2011 ihre große Liebe zum Ayurveda und anderen vedischen Wissenschaften.



**Shivadas Oelker** - Yogalehrer (BYV); Gestalttherapeutisch-Psychologischer Begleiter; Trauerbegleiter, verinnerlichte Spiritualität der Einheit und Liebe allen Seins, unermüdetes, lebenslanges Suchen und Finden der Wahrheit, langjähriges Mitglied der Yoga-Vidya-Ashram-Gemeinschaft.



**Shivadas Waltje** - Er praktiziert seit 30 Jahren Yoga, ist begeisterter Wanderer und Skilangläufer. Nach seiner Yogalehrer-Ausbildung 2011 hat er sich verstärkt auf die Meditationspraxis konzentriert. Bei Yoga Vidya hat er 2016 die Meditationskursleiter-Ausbildung absolviert.



# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Shivakami Bretz** - Yoga Acharya, Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin (für Psychotherapie), ausgebildet in Hypnose und Gestaltberatung. Sie berät dich auch gerne in Einzelsitzungen. Leiterin der psychologischen Yogatherapie in Bad Meinberg.



**Shivani Gumler** - Yogalehrerin (ISYVC/BYV), Ayurveda Therapeutin, NLP Practitioner und Zentrumsleiterin Yoga Vidya Nürnberg. Begann bereits vor 30 Jahren mit Yoga und unterrichtet seit 1994.



**Shivapriya Große-Lohmann** - Yogalehrerin (BYV), Ausbildungsleiterin, Lehrerin für Biologie und Chemie. Sie bringt langjährige Seminarerfahrungen mit.



**Siddhi Bausch** - Yogalehrerin, Yoga-therapeutin, Entspannungstrainerin, HPA, Naturveda Ernährungsberaterin, Reiki Meisterin/Lehrerin, Naturtherapie. Durch Ausbildungen, Lehrtätigkeiten und langjährigen beruflichen Kenntnissen in der Notfallmedizin, Psychologie, Coaching und Stressmanagement verbindet sie dieses Fundament mit Intuition und Achtsamkeit.



**Siddhi Wittop** - Yogalehrerin, Atemkursleiterin und Krankenschwester. Sie ist seit 2005 mit Yoga Vidya verbunden und liebt die herzöffnenden, beruhigenden, entspannenden Wirkungen von Musik und Tänzen.



**Silke Ruch** - Web- und Grafikdesignerin, Energetische Heilerin (BYVG), Yogalehrerin i.A. Seit 2019 Sevaka bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Schon frühes Interesse für Spiritualität und alternative Heilmethoden. Für ihr persönliches Wachstum suchte sie diverse Kurse und Coachings.



**Simon Bierwag** - Kreativer, vielseitiger Musiker und Multiinstrumentalist der komponiert, textet, produziert und live spielt. Von Singer- Songwriter, über Pop- und Rockmusik bis hin zu instrumentaler Entspannungsmusik und Mantras - er findet immer seinen persönlichen, herzlichen und authentischen Weg. Gibt Instrumenten-Unterricht, macht „Mitmachkonzerte“ an Grundschulen und ist gelernter Kameramann.



**Simon David Steinemann** - Tiefsinniger Yogalehrer und Spiritueller Lebensberater, mit offenem Ohr für deine Lebensfragen. Überwand seine Schüchternheit wegen Schuppenflechte und lebt seitdem sein Leben in Frieden mit sich und allem. Lernte und praktizierte jahrelang intensiv Yoga in Asien. Und gibt nun seine tiefen Erfahrungen gerne weiter.



**Simona Deckers** -Yogalehrerin (BYV), spirituelle Lebensberaterin und CQM Coach. Yoga für Kinder zu unterrichten ist ihr ein Herzensanliegen. Mit Liebe und Sanftheit geht sie auf die Kinder ein, damit sie sich in all ihren Facetten erleben können.



**Simone Schmitt** - Dipl.-Psychologin, Yogalehrerin, Theaterpädagogin und professionelle Improvisationstheater-schauspielerin. Seit 2001 Erfahrung in Psychotherapie, seit 2009 Schauspielerin für spontanes Theater. Sie liebt es, mit Humor Workshops zu leiten und die Essenz des Improvisierens für den Alltag weiterzugeben.



**Sina Blagotinschek** - Gesundheitsberaterin. Sie hat ein Studium der Selbsterfahrung (2 Jahre/5-10 Stunden täglich) absolviert und lernt stetig dazu. Sie kann dich mit deinen Themen über ihren Körper wahrnehmen und dich bei dem Abbau deiner Blockaden unterstützen. Sie kann dir helfen, vom Kopf ins Herz, ins Fühlen zu kommen.



**Sina Divya Jyoti Wadispointner** - Yogalehrerin, Schwangeren Übungsleiterin sowie Hormon Yogalehrerin. Sie unterrichtet, inspiriert vom Yoga Vidya Stil und Anusara Yoga, ihren ganz eigenen Stil und gestaltet ihre Stunden mit großer Freude, Leichtigkeit, Klarheit und Präzision - mit besonderem Fokus auf der korrekten Ausrichtung.



**Sita Devi Hindrichs** - Yogalehrerin, Vedanta- und Meditationskursleiterin, Ausbilderin für Yogalehrer, Yogatherapeutin, Yin- und Mantra-Yogalehrerin. Als leitende Mitarbeiterin in einem Konzern bringt sie die Weisheit der Schriften in das Wirtschaftsleben. Intensive Beschäftigung mit Yoga (besonders Jnana Yoga/Vedanta), dieses Wissen gibt sie mit Offenheit und Freude weiter.



**Sitaram Kube** - Langjähriger Yoga-lehrer- und -Ausbilder bei Yoga Vidya mit fundiertem und anschaulichem Unterrichtsstil. „Als ehemaliger Förster bin ich weiterhin sehr naturverbunden. Durch Aufenthalte in Indien entstand mein enger Bezug zu Mantras und Ritualen. Swami Sivanandas Lehre ist ein großer Segen!“



**Soma Seehaber** - Yogatherapeutin und Yogalehrerin, die mit Hingabe und Liebe unterrichtet. Zudem Ausbildung zur Prana-Heilerin (nach Dr. Nalini Sahay), Chakra-Lehrerin (nach Swami Saradanda) und Faszien Yogalehrerin. Außerdem CHI-Heilerin nach Hartmut Lohmann. Begeisterte Didgeridoo- und Handpan-Spielerin.



**Stefan Grothe** - Gesundheits- und exam. Krankenpfleger, Yogalehrer, Wellnesstrainer, Entspannungstrainer, Ernährungsberater. Seit 1997 in der Krankenpflege und im Gesundheitssystem tätig, weshalb er einen einfachen/effektiven Yoga in Kliniken und Pflegeeinrichtungen etablieren möchte.



**Stefanie Adams** - Yogalehrerin, Ayurveda Lebensberaterin, Studium der Psychologie (M.Sc.), i.A. zur Trainerin in der Personalentwicklung sowie Systemischen Coaching. Sie möchte Menschen auf ihrem Lebensweg unterstützen. In Yogastunden, Konsultationen und Massagen gibt sie ihre Energie und Liebe aus voller Überzeugung weiter.



**Stina Hauser** - Ihre Erfahrungen als Physiotherapeutin, Yoga-, Pilates-, Aroha-, Rückenschullehrerin und Entspannungspädagogin haben ihr den Blick für die Ganzheitlichkeit gelehrt. Im Hinblick auf Gesundheit für Körper, Geist und Seele unterrichtet sie mit Freude, Dynamik, spielerischer Herausforderung, Präzision und Motivation.



**Subhadra Sieber** - Krankenschwester, Yoga- und Kinderyoga Lehrerin, Access Bars Practitioner, Yin Yoga Lehrerin sowie Ayurveda Weiterbildungen. „Es geht darum, sanft die eigenen Begrenzungen zu dehnen. Auf körperlicher, geistiger und mentaler Ebene. Im Yoga gibt es kein richtig oder falsch. Nur den Weg, der dich wieder nach Hause führt, zu dir!“



**Sudarsh Namboothiri** - Aufgewachsen in einer traditionellen Namboothiri Brahmin Familie in Kerala, lernte er schon in jungen Jahren tantrische Rituale und vedische Rezitationen, die er bei traditionellen Gurus vertiefte. Er lebte in verschiedenen spirituellen Gemeinschaften und erwarb einen Studienabschluss in der Wissenschaft des Yoga und Psychologie.



**Sukhavati Kusch** - Yogalehrerin, Krankenschwester, Weiterbildung Palliative Care, arbeitet seit 1999 im Hospiz. Reiki-Meisterin, Entspannungstrainerin und Meditationskursleiterin. Sie gibt in ihren Stunden mit viel Liebe ihr Wissen weiter. Ihr Stil ist lebendig, um so Außen und Innen zu verbinden.



**Sumukhi Mamerow** - Yogalehrerin mit Herz, Hand und Fuß. Sie verhilft dir, Yoga zu erfahren und freut sich darauf, Menschen begleiten zu dürfen, die sich auf den spirituellen Weg machen wollen. Warmherzig, mit einer guten Prise Humor gewürzt, versteht sie es, dir die Yogawelt schmackhaft zu machen.



**Surya Devi Claudia Cordier** - Yogalehrerin (klassisches Yoga, BYV, Hormon- und Yin Yoga). War viel in Meditationsretreats; seit 2002 unterrichtet sie Yoga - abwechslungsreich, von Leichtigkeit und Kreativität geprägt. Ihr pädagogisches Studium der Anthroposophie und ihre einfühlsame, natürliche Art helfen zu erkennen und zu transformieren.



**Sundaram** - nutzt das Mantra- und Kirtansingen als Werkzeug, um uns in Resonanz mit unserem Herzen zu bringen. Er richtet unsere Achtsamkeit ganz auf das aus, was uns im Innersten berührt.



**Surya Tahora** - Direkter Schüler von Swami Dayananda Saraswati. Während eines 3-jährigen Vedanta Intensivkurses mit Swami Dayananda studierte er Sanskrit, die Upanishaden und andere für Vedanta relevante Texte mit den Kommentaren von Shankara. Er unterrichtet Vedanta in Indien und Europa auf authentische, lebendige, humorvolle und emphatische Weise.



**Suryadev Christian Müller** - Bankkaufmann, nun Studium der Psychologie. Er hat das Ziel, über die Integrale Yogapraxis Menschen in ihrer Potentialentfaltung zu fördern. Yoga hält er dabei für den effizientesten Weg und versucht, Menschen raus aus der Kritik und rein in die Verantwortung zu führen.



**Susan Holze-Apell** - Physiotherapeutin, Sivananda-YL-AB in Indien, Fort- und Weiterbildungen mit den Schwerpunkten Ganzheitlichkeit und Alternativmedizin (Orthobionomy, Craniosakral Therapie, Kinesiologie, TCM, Pranaheilung, Yogatherapie, Hormonyoga, Lachyoga, Aerialyoga, Thaiyogamassage u.v.m.) Gibt sehr gern ihr Wissen weiter.



**Susanne Berger** - Lehrerin, Yogalehrerin, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Meditationskursleiterin. Seit vielen Jahren intensive Beschäftigung mit vielen Aspekten des ganzheitlichen Yoga.



**Susanne Feisthauer** - Yogaliebende, Yogaübende und Mensch in Ausbildung; Es liegt ihr am Herzen, andere Menschen dabei zu unterstützen, einen Zugang zum Yoga zu finden.

# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Susanne Sirringhaus** - arbeitet als Seminarleiterin für Coaching-Techniken und Nonverbaler Kommunikation und gibt Einzelcoaching in ihrer Praxis in Hattingen. Seminarteilnehmer schätzen die Präzision ihrer Arbeit, ihr Einfühlungsvermögen und ihren Humor.



**Susanne von Somm** - Yogalehrerin der Sivananda-Tradition, Gesundheitstrainerin, Kundalini-Schwangeren-Yogalehrerin und Geburtsvorbereiterin, Lehrerin für Beckenbodenyoga. Erfahrene Kurs- und Seminarleiterin.



**Sushila Thoms** - Studium der Soziologie und Psychologie, derzeit promovierend in Medizin; Yogalehrerin (BYV), Meditationskursleiterin (BYVG). Als Yogalehrerin unterrichtet und coacht sie mit Freude Übergewichtige; gleichzeitig forscht sie wissenschaftlich zu dem Thema.



**Sven Meißner** - Seit 2010 Yogalehrer, seit 2013 Betreuung der Kinder bei Yoga Vidya.



**Svetlana Lobanov** - Tochter des russischen Yoga Meisters Andrei Lobanov. Führende Lehrerin für Yoga und Yoga-therapie im System „Yoga LAM“ (Studium an der Akademie für traditionelle Systeme für Gesundheit und menschliche Entwicklung/Russland). Praktiziert Yoga seit früher Kindheit, unterrichtet seit 2006. Regelmäßige Weiterbildungen.



**Swami Bodhichitananda** - gebürtiger Amerikaner. Er kam 1991 in den Sivananda-Ashram und wurde 1999 von Swami Chidananda in Sannyas eingeweiht. Von 1987-1991 war er Mönch in der Self-Realization Fellowship, der von Paramahansa Yogananda gegründeten Organisation. Er hat die Lehr-Erlaubnis beider yogischer Traditionen.



**Swami Divyananda** - Leiterin des Hauses Yoga Vidya Westerwald. Sie ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Meditationskurs- und Entspannungskursleiterin. Ihre fortgeschrittene spirituelle Praxis führt sie mit Leichtigkeit und Liebe aus. Mit ihrer lockeren und dennoch ernsthaften Art schafft sie es, ihre Schüler tief zu berühren und zu inspirieren.



**Swami Gurusharanananda** - ist ein Meister des Hatha Yoga und hat akademische Grade in Philosophie und der Interpretation der Upanishaden erworben. Er ist der Leiter der Ashramschule in Omkareshwar, ein Experte in vedischer Astrologie und natürlichen Heilweisen. Swamiji hat seit Mitte 2015 einen neuen Ashram und der heißt Ma Sharanam Ashram und Schule in Maheshwar.



**Swami Nirgunananda** - Yoga Vidya Acharya. Sie leitet das Yoga Vidya „Shivalaya“-Retreatzentrum in Bad Meinberg. Durch intensive eigene Praxis strahlt sie eine starke spirituelle Kraft aus. So kannst du in der Meditation besonders tief gehen. In Seminaren, Aus- und Weiterbildungen vermittelt sie ganzheitliche Spiritualität und Wissen lebendig, klar und alltagsbezogen.



**Swami Nityabodhananda** - Hat seit seiner Geburt sein vedantisches Wissen, zunächst in seiner sehr spirituellen Familie und danach an der Chinmaya Mission erlangt und im Arsha Vidya Gurukulam als direkter Schüler von Swami ▶

Dayananda Saraswati immer weiter vertieft. Er unterrichtet Vedanta, Bhagavad Gita und Sanskrit. Vermittelt sein Wissen als Meister des Wechsels von Nicht-Handeln zu Handeln auf eine sehr beeindruckende und liebevolle Weise.



**Swami Nivedanananda** - ist in Südindien geboren und aufgewachsen. In Kerala absolvierte er 7 Jahre eine traditionelle Ausbildung in Sanskrit, Vedanta, Yoga Sutra, Gita, Tantrischen Pujas und Ritualen. Später die formelle Ausbildung der Sivananda Yoga Zentren bis zur fortgeschrittenen Yogalehrer-Ausbildung.



**Swami Saradananda** - Eine inspirierende Lehrerin, die dazu ermuntert, die eigene Yogapraxis auszubauen und zu verfeinern. Unterrichtet mit viel Humor und bezieht die uralten philosophischen Weisheiten auf die Erfahrungen unseres täglichen Lebens. Sie unterrichtet seit mehr als 30 Jahren Yoga, ist Meisterschülerin von Swami Vishnu-devananda und hat verschiedene Sivananda Yoga Zentren und Yoga Vidya Westerwald geleitet. Buchautorin.



**Swami Sukhananda** - Lebt im Yasodhara Ashram in Kanada und ist eine direkte Schülerin von Swami Sivananda Radha. Sie liebt es, Yoga zu unterrichten, der sie fortwährend inspiriert und dessen transformierende Eigenschaften sie hautnah miterlebt und bezeugen kann.



**Swami Tattvarupananda** - erwarb sein tiefes Wissen über Vedanta und die spirituellen Wahrheiten als langjähriger Schüler Swami Dayanandas in der Tradition von Swami Sivananda. Er unterrichtet Yoga, Vedanta und Bhagavad Gita in verschiedensten Ashrams und Schulen und führt ein Gurukulam für unterprivilegierte Kinder.



**Swami Yatidharmananda** - gebürtiger Nordinder und direkter Schüler von Swami Chidananda. Er ist seit seinem 7. Lebensjahr in der Guru-Schüler-Beziehung zu Swami Chidananda und erzählt mit Liebe und Hingabe von dieser Zeit. Er ist ein sehr praktischer und lebensnaher Swami, der dir die spirituellen Lehren auf einfache Weise beibringt. Enthusiastischer Kirtansänger.



**Swamiji** - indischer Yogameister von hohem Verwirklichungsgrad. Er hat eine wunderbare einfache, klare, einprägsame Weise, mit vielen Beispielen und Geschichten höchste Einsichten zu vermitteln. Seine ganze Persönlichkeit strahlt Liebe, Güte, Freude, Ruhe und Weisheit aus. So inspiriert er dich allein durch seine Gegenwart und Ausstrahlung. Seine Vorträge sind von einem tiefen Empfinden, Liebe für die höchste Wirklichkeit und Klarheit des Denkens geprägt. So kannst du die Tiefen des spirituellen Lebens wirklich erfahren.



**Sybille Schütz** - Yogalehrerin (BYV) mit Zusatzausbildung für Rückenyooga, Personalreferentin und spirituelle Lebensberaterin. Sie gibt mit Freude ihre Erfahrung weiter, unter anderem auf dem Gebiet der Lichtnahrung und Pranaheilung.



**Taisia Hoyer** - Yoga- und Yin Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, lebt als Sevaka im Ashram in Bad Meinberg. Es liegt ihr besonders am Herzen, Yoga mit Freude, Mitgefühl und Leichtigkeit zu vermitteln. Durch Yoga erfährst du Einheit und Harmonie!



**Tanja Schmidt** - Yogalehrerin und Mentalschlaftrainerin. Sie kann mit viel Freude und Hingabe anderen Menschen den Zugang dazu vermitteln.



**Tara Devi Ziener** - Yogalehrerin, praktiziert Yoga seit 2015. Seitdem verbreitet sie Lebensfreude durch Yoga, Thai Massage, Vegane Ernährung und Life Coaching in Firmen, privat und bei Yoga Vidya. Spielerisch, energetisch, herzlich und mit gefühlvollen Mantra Einlagen ist sie bekannt für ihre fordernden und Mittelstufen Yogastunden.



**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.



**Tetyana Kostiuhenko** - „Ich bin seit jungen Jahren begeisterte Tänzerin. Der Philosophieunterricht (Hochschulreife) erweckte bei mir großes Interesse, die Dinge ‚wie sie sind‘ zu hinterfragen und lenkte mich auf die Spuren der Spiritualität. Ich bin dankbar für alles Bisherige und freue mich auf die weitere Reise.“



**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 teilen 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.“



**Tina Weikard** - Yoga-Lehrerin, unterrichtet Vinyasa und Aerial Yoga, gestaltet Yoga- und Achtsamkeits Retreats, gibt Einzelsessions im Flying Bodywork. Als NLP Practitioner und Master arbeitet sie professionell mit Coaching- und Kreativitätstechniken. Lebt die Freude am Element Luft in dem, was sie tut.



**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.



**Uli Schuchart** - In verschiedenen Traditionen ausgebildeter Yogalehrer mit langjähriger intensiver und internationaler Erfahrung in allen Aspekten des Yogalehrens. Mehrere Klosteraufenthalte in Asien, Studium der Philosophie und Sinologie.

# Deine Yoga Vidya Seminarleiter



**Ulrich Ruschemeier** - Dipl.-Sozialarbeiter im Bereich der Erziehungsberatung, Shanti Vasi bei Yoga Vidya Bad Meinberg, begeisterter Radfahrer und Rad-Tourenwart beim ADFC, KV-PB e.V.



**Ulrike Keiner** - Heilpraktikerin, sie arbeitet mit der Metamorphischen Methode, der asiatischen Heilkunde, Ohrakupunktur sowie energetischen Heilweisen. In Kursen vermittelt sie Qigong und Entspannungsverfahren. Bei allem lässt sie ihre Kenntnisse und Erfahrungen aus ihrer Heileraus- bildung mit einfließen.



**Ursula Shivajyoti Owens** - Sie praktiziert seit vielen Jahren Yoga und gibt ihr Wissen seit 2008 auch an ihre Schüler weiter. Ihre Schwerpunkte sind Chakra Yoga und Pranayama sowie Yoga als Mittel zur Stressreduktion in Alltag und Beruf. Sie leitet u. a. Bildungsurlaube in Hessen und Yoga Retreats.



**Uta Stahl** - Spirituelle Lehrerin, mediale Heilerin, Klassische Homöopathie. Empathie, Wertschätzung, Achtsamkeit zu leben und zu lehren, wurzelnd in einer starken Naturverbundenheit, ist ihr ein inneres Bedürfnis und drückt sich auch in ihren verschiedenen Lehrtätigkeiten und Gruppen- leitungen (Demenz) aus.



**Ute C. Gerhardt** - Über 30 Jahre Erfahrung im internationalen Human Resources Management, vorrangig in der IT/TK- und Bankenbranche und Inhaberin von „Ute Gerhardt HR | Strategie | Beratung“. Zertifizierter systemischer Coach, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin und Hormonyogalehrerin (Ausbildung bei Dinah Rodrigues). 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 Körper besser in die Arbeit einzubeziehen und den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit zu erreichen. Durch eigene Yogapraxis und 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.



**Uwe Haardt** - Yogi, Autor, Unternehmer, Gründer und Herausgeber der Zeitschrift YOGA AKTUELL. Sein besonderes Anliegen als Schauspieler (Folkwang Universität der Künste): Die intuitive Ausdruckskunst von Seele, Körper und Sprache, um die metaphysische Weisheit des Yoga in einer transformierenden Seelenerfahrung erblühen zu lassen.



**Vaishnava Keidel** - Yogalehrer (Schwerpunkt Kinder), staatl. anerkannter Erzieher, Feuerwehrmann, praktiziert seit 1999 Vipassana Meditation. Er sieht sich als Begleiter und Beschützer der Kinder. Es liegt ihm am Herzen, dass Kinder ganzheitliche Erfahrungen machen. „Wo Kinder sind, das ist ein goldenes Zeitalter.“



**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“.



**Vedamurti Dr. Olaf Schönert** - Dipl.-Kaufmann, Yogalehrer, erfahrener Ausbildungsleiter für Yogalehrer, Meditationslehrer, systemischer Berater, psychologischer Yogatherapeut, Yin Yogalehrer. Koordinator der vereinseigenen Yoga Vidya Center. Langjährige Unterrichtserfahrung als Universitätsdozent, Buchautor. Studierte traditionelles Vedanta bei James Swartz.



**Venkatesha Zaremba** - Beliebter Yoga- lehrer (BYV) und Ausbilder. Mit Liebe, Einfühlungsvermögen, Leichtigkeit, an den richtigen Stellen fordern und dennoch humorvoll vermittelt er auch anstrengende Übungen und schwierige Inhalte kompetent und engagiert.



**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 Kamalatiika Pelkonen** - Die 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 wichtig. Sie liebt es, aus dem Herzen Authentizität mit den Menschen zu teilen.



**Verena Bußjäger** - Yogalehrerin, Fotografin, Ayurveda Gesundheits- beraterin, 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.



**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.



**Vijen R. Thiele** - Lehrer, freischaffender Keramiker, Kursleitertätigkeit, Ashramaufenthalte in Indien, Ayurvedamas- seur, Ayurvedakoch.



**Vilasini Valentina Greco** - Von Kindheit an gelebte Bhakti Yogapraxis, seit 1999 angeleitet von Swami Bhaktivedanta Narayana. Studium Interkulturelle Kommunikationswissenschaft und Indologie. Seit 2001 Kinder- und Erwachsenen- ausbildungen, Bereich: Fremdsprache und Cuisine. Ihr Herz schlägt für die ayurvedische Küche und Bhakti.



**Vishnupriya Silke Weiß** - ist Leiterin und Gründerin der LernKulturZeit Akademie für eine neue Lern- und Schul- kultur. Sie war Gymnasiallehrerin, ist Coach, Organisationsentwicklerin und Yogalehrerin. Als Schulentwicklungsberaterin begleitet sie im hessischen Schuldienst Schulen und Schulleitungen in der Entwicklung. Seit vielen Jahren baut sie ein Netzwerk für Bildung und Bewusstsein auf.



**Waltraud Keller** - ist Dipl.-Verwaltungs- wirtin (FH), Freie Gedächtnistrainerin, Energietrainerin (BYV), Yogatherapeu- tin und Leiterin für systemische Auf- stellungen. Sie greift auf mehrjährige Erfahrung in der Gruppen- und Seminarleitung in eigener Selbstständigkeit zurück.



**Wiebke Pflugner** - Kinderyogalehrerin, Studium der Sozialpädagogik. Sie möchte den Kindern den Raum geben, den sie für ihre eigene Kreativität benötigen.



**Wolfgang Keßler** - Yogatherapeut und Yogalehrer, spezialisiert auf Yoga für den Rücken, Anatomie/Physiologie. Aus eigener Erfahrung kann er dir besonders hilfreiche Ratschläge bei Rücken- schwerden geben.



**Wolfgang Meisel** - ist ein erfahrener Yogalehrer (BYV) und hat das Klang- yoga mit Planetentönen entwickelt, das er mit viel Begeisterung und Freude weitergibt.



**Wolfgang Seemann** - Lehrer am Gym- nasium für die Fächer Französisch, Deutsch, Sozialwissenschaften und Politik. Seit 2007 ist er ausgebildeter Yogalehrer und versucht, im Schullalltag Jugendlichen die Vorzüge von Yoga nahe zu bringen. Ausbildung in klassischer Gitarre an der Musik- schule 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.



**Zoe Asenjo-Ruiz** - Yogalehrerin, Pi- lates- und Fitnesstrainerin, die Kinder und Erwachsene unterrichtet, seit sie 18 Jahre alt ist. Sie praktiziert Yoga seit ihrem dritten Lebensjahr. Yoga Ashrams sind ihre zweite Heimat. „Yoga begleitet mich schon mein ganzes Leben und dafür bin ich unendlich dankbar.“



## 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, Ayurveda Ausbildungen, Ayurveda Therapie/Kuren**

Inhaltsverzeichnis:

- 181 **Einzelangebote in der Ayurveda Oase**
  - Massagen und ayurvedische Anwendungen
- 182 **Ayurveda Wellness Pakete**
  - Halbtags- und Wochenend-Pakete
- 182 **Mehrtägige Wellness-Kuren**
  - Entgiftung, Verjüngung, Wellness
- 183 **Ayurveda Urlaub - individuell**
- 183 **Ayurveda Beratung und Therapie**

Alle Angebote der Ayurveda Oase Bad Meinberg findest du detailliert beschrieben in der Ayurvedabroschüre 2020. Diese kannst du unter Tel. 05234/87-0 bestellen oder hier herunterladen: [yoga-vidya.de/download](http://yoga-vidya.de/download)

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

## EINZELANGEBOTE IN DER AYURVEDA OASE BAD MEINBERG

### 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 und steigert das Wohlbefinden. 1-2 Teilbereiche wählbar, keine Ganzkörpermassage. 45 Min. 42 €

#### Synchron-Abhyanga

Vierhändige Massage, bei der zwei Therapeuten fließend den gesamten Körper ausstreichen. 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 €

#### Mukhabhyanga

Ayurvedische Gesichts- und Nackenmassage. Ein einzigartiges Wohlfühlerlebnis, das beruhigend auf das gesamte Nervensystem wirkt. 15 Min. 18 €

#### Padabhyanga

Ayurvedische Fußmassage öffnet den subtilen Zugang zur Erd-Energie und wirkt sehr entspannend, stressreduzierend und stoffwechselsaktivierend. 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 €

#### Udvertana

Aktivierende Ganzkörpermassage mit Kräutern, Salzen und Kräuterpasten. 60 Min. 65 €  
Für die Ölanwendungen werden hochwertige Basisöle benutzt.  
Kräuteröl-Aufpreis je nach Dauer:  
für 30 Min. Massagen 1,50 €, 45 Min. 2,25 €, 60 Min. 3 €, 90 Min. 4,50 €.  
Preise für spezielle oder therapeutische Öle (z.B. Bala, Mahanarayana) auf Anfrage.

### Weitere 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. Ganzkörperölnölung. 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 gemahlten Edelsteinen). Wirkt entschlackend und entsäuernd. 30 Min. 21 €

#### Naturkompressen

Tiefenwirksame Rückenkompressen 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- und Yogatherapie  
Anmeldung täglich 13:00- 14:00 Uhr (außer Dienstag): Tel. 05234/ 87-21 23  
Kurzkonsultation: täglich 12:00-12:30 Uhr (außer Di. und So.)

#### 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 PAKETE IN BAD MEINBERG

### In Bad Meinberg

Täglich zwischen 08:15 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.

### Halbtagspakete

#### 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
- Dauer ca. 3 Stunden (ein Nachmittag oder ein Vormittag, ohne Übernachtung und Verpflegung) 148 €

#### Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket

Beinhaltet das „Stress lass nach“ Programm plus eine Übernachtung.

Wohlfühltag – ideal als Zusatztag zu einem Seminar oder als Individualgast

MZ 198 €; DZ 215 €; EZ 231 €; S/Z/Womo 185 €

#### 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 Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja-Öl
- Peeling
- Ayurvedische Gesichtsmaske
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken des ganzen Körpers

Dauer ca. 3 Stunden (ohne Übernachtung und Verpflegung) 143 €

#### Ayurvedisches Rückenpaket

Entspannung und Erholung für deinen Rücken

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

Dauer ca. 2 Stunden (ohne Übernachtung und Verpflegung) 84 €

#### Schönheits-Paket

- Sanfte Gesichtereinigung und Peeling
  - Gesichtsmassage mit Mandel- oder Rosenöl
  - Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja-Öl
  - Individuelle ayurvedische Gesichtspackung
  - Krönender Abschluss: ein kleiner Stirnguss
- Dauer ca. 120 Minuten (ohne Übernachtung und Verpflegung) 101 €, ohne Stirnguss: Dauer ca. 90 Minuten 68 €

## Wochenend-Pakete

Beginn jeweils Fr, So, Mi und nach Absprache

### Ayurveda Verwöhnwochenende

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

#### „Vata-Verwöhnwochenende“

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

#### „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-Massage – Handschuhmassage oder Abhyanga-Ganzkörpermassage mit aktivierendem Öl
- kombinierte Bauch-Fußmassage
- Pranamassage
- Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf oder Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

Preise (alles inklusive): Fr.-So.:

MZ 314 €; DZ 347 €; EZ 381€; S/Z/Womo 287 €

Auch So.-Di. oder Mi.-Fr. möglich:

MZ 299 €; DZ 333 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 272 €

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung: 197 €)

### Ayurveda Beauty-Wochenende

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

Fr.-So.:

MZ 279 €; DZ 312 €; EZ 347 €; S/Z/Womo 252 €

So.-Di.:

MZ 264 €; DZ 297 €; EZ 331 €; S/Z/Womo 238 €

Auch Mi.-Fr. möglich.

(Alles inklusive. Nur Anwendungen: 162 €)

**Wir können therapeutisches Fachpersonal aus organisatorischen Gründen nicht immer geschlechtsspezifisch einteilen.**

## MEHRTÄGIGE WELLNESS-KUREN

Jede unserer Wellness-Kuren ist eine ideale Zusammenstellung wohltuender Ayurveda-Anwendungen zu einem pauschal buchbaren 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, wunderbar anregend und entspannend
- Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf

Ohne Wochenende:

MZ 397 €; DZ 448 €; EZ 500 €; S/Z/Womo 357€ (Alles inklusive. Nur Anwendungen: 244€)

Mit Wochenende:

MZ 412 €; DZ 462 €; EZ 514 €; S/Z/Womo 371 €

### 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 460 €; DZ 526 €; EZ 594€; S/Z/Womo 405 €

(Alles inklusive. Nur Anwendungen: 256 €)

Mit Wochenende:

MZ 473 €; DZ 540 €; EZ 609 €; S/Z/Womo 414 €

### 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 600 €; DZ 684 €; EZ 769 €; S/Z/Womo 533 €

(Alles inklusive. Nur Anwendungen: 344 €)

Mit Wochenende:

MZ 614 €; DZ 697 €; EZ 785 €; S/Z/Womo 547 €

## Kleine Ama-Entgiftungskur

Entgiften und Entschlacken (5 Übernachtungen)  
Durch diese Kur wird der Entgiftungsprozess im Körper angeregt, um Amas auszuscheiden.  
Anwendungen:

- 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: Gesichts-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Ohne Wochenende:

MZ 588 €; DZ 667 €; EZ 757 €; S/Z/Womo 520 €  
(Alles inklusive. Nur Anwendungen: 332 €)

Mit Wochenende:

MZ 603 €; DZ 686 €; EZ 771 €; S/Z/Womo 535 €

## Ayurvedische Verjüngungskur

(7 Übernachtungen)

**Anwendungen:**

- 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 – gewebebestraffende und aktivierende Handschuhmassage
- Udvartana – besonders aktivierende Pasten oder Pulvermassage mit Kräutern und Salzen
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- 1x Schwimmen und Sauna

MZ 711 €; DZ 828 €; EZ 947 €; S/Z/Womo 614 €  
(Alles inklusive. Nur Anwendungen: 350 €)

## AYURVEDA URLAUB – INDIVIDUELL



Stelle dir deine Massagen und Anwendungen selbst zusammen, oder lasse dir nach einer Konsultation ein individuelles Anwendungsprogramm empfehlen.

Ab fünf Stunden Behandlungszeit werden 5 % Rabatt auf alle Anwendungen erstattet (nur 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. 18). Anmeldeformular siehe letzte Seite.

## AYURVEDA BERATUNG und THERAPIE

### Ayurveda Beratung

#### 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 €

**Anmeldungen** zur Einzelberatung nimmt gerne unsere Ayurveda- und Yogatherapie Anmeldung entgegen. Dort kannst du dich auch über die verschiedenen Ayurveda-Anwendungen und Pakete beraten lassen. Telefonische Sprechzeiten der Ayurveda- und Yogatherapie Anmeldung täglich (außer Di.)  
**13:00 – 14:00 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 131 €, DZ 146 €, EZ 162 €, S/Z/Womo 117 €  
(Nur Anwendungen: 75 €)

Für 90 Min. tägliche Behandlungsdauer:  
MZ 157 €, DZ 175 €, EZ 192 €, S/Z/Womo 144 €  
(Nur Anwendungen: 102 €)

### 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.

#### Biologisch-ayurvedische Yoga Vidya Produktlinie

In unserem Yoga Vidya Shop führen wir ein liebevoll zusammengestelltes Sortiment hochwertiger ayurvedischer Produkte. Vieles davon ist aus kontrolliert biologischem Anbau.

- Vata-Pitta-Kapha-Balance
- Medizinierte Öle
- Rosenwasser
- Gereiftes Sesamöl
- Churnas wie Triphala, Aashwaganda, Shatavari, Brahmi, Amla etc.
- Khadi Haarpflege
- Ayurvedische Gesichtskosmetik
- Ayurvedische Nahrungsmittel und Gewürze

Du findest die Produkte in unserem Shop vor Ort oder online unter:  
**shop.yoga-vidya.de/de/ayurveda**





## 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 39 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 in 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. 4650 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.



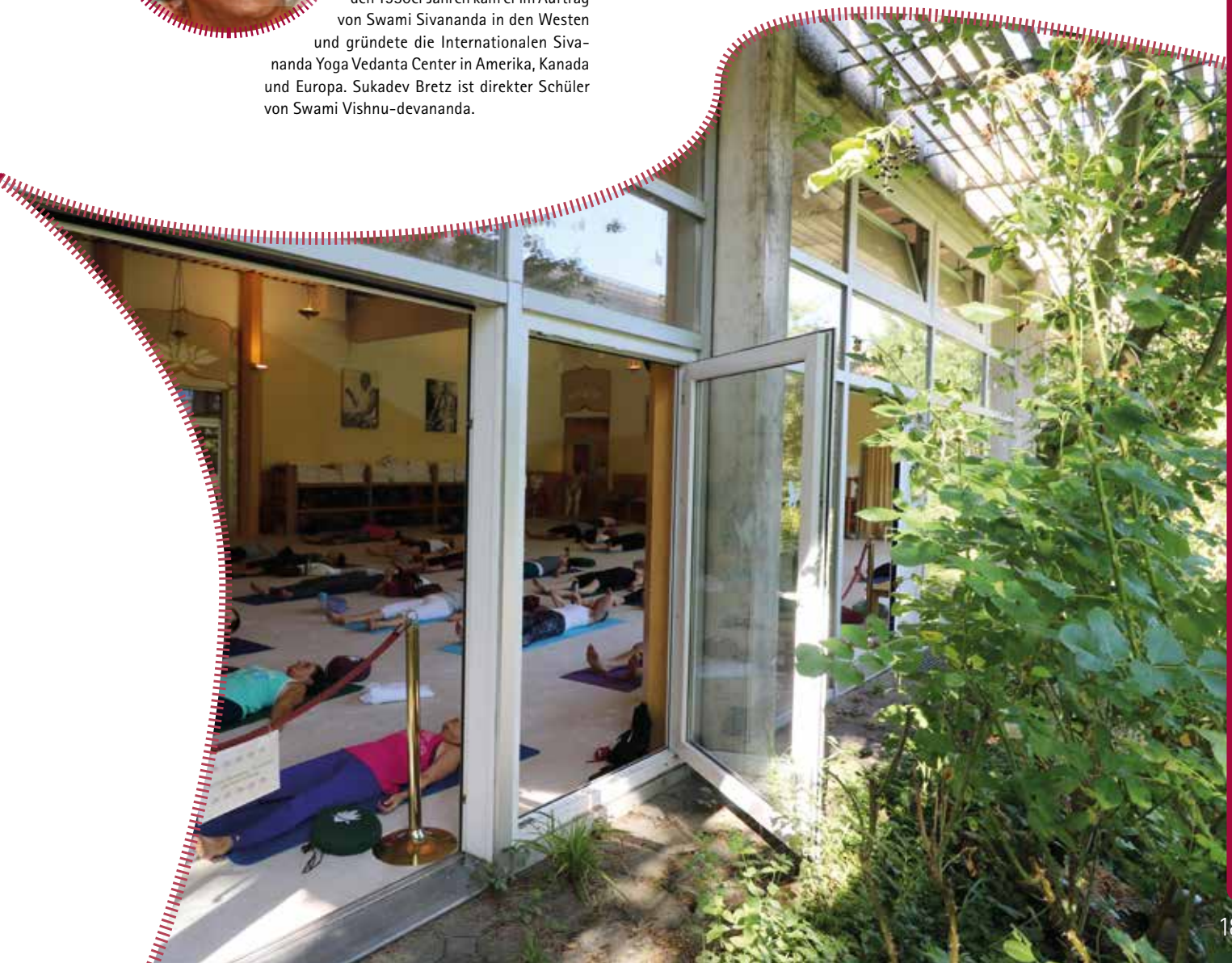
**Swami Vishnu-devananda**  
1927-1993

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.



**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 19.000 ausgebildete Yogalehrer. Sukadev ist Buchautor.



# Anreise

## 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 Fernbus:

Z.B. von Berlin nach Paderborn oder Bielefeld, von dort weiter mit dem Nahverkehrsmittel bis Bahnhof Horn-Bad Meinberg.

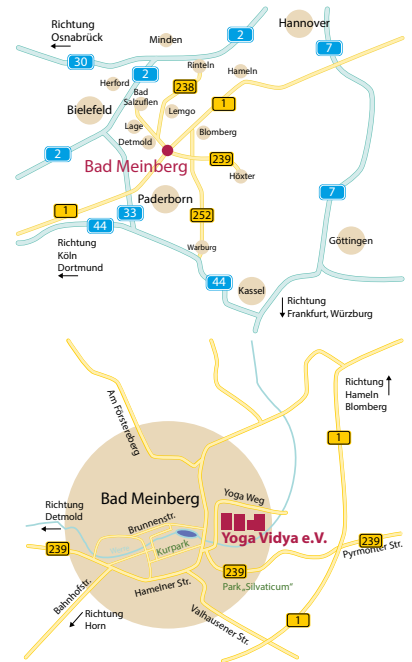
### Anreise mit dem Auto:

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/ 22 67). Kosten: 40 € (Neuwied) / 50 € (Montabaur) oder 90 € bei gleichzeitigem Buchen von Hin- und Rückfahrt (Montabaur). Bei Vorlage der Taxi-quittung 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 / 90 41 61-0, Fax: -40  
E-Mail: nordsee@yoga-vidya.de

### Anreise mit der Bahn:

Bis Bahnhof Wilhelmshaven, weiter mit dem Bus 121 nach Schillig (die Busse fahren auf der anderen Seite der Nordsee Passage ab) bis Haltestelle „Wiarder Altendeich“.

Achtung: Zu manchen Zeiten fährt der Bus nur nach vorheriger Anmeldung (feiertags, sonntags...). Busunternehmen mind. 2h vorher anrufen. Tel: 04463/1046 oder unter www.bahn.de

die o.g. Haltestelle eingeben und die Information unter „Details“ entnehmen.

### 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 / Schillig / Hooksiel. Anschließend der L 810 (Hooksieler Landstraße) folgen. Im Kreisverkehr die dritte Ausfahrt wählen und auf der L 810 (Pakensers Altendeich) 6 km weiter fahren bis das Seminarhaus Yoga Vidya auf der linken Seite erscheint.



## Yoga Vidya Allgäu

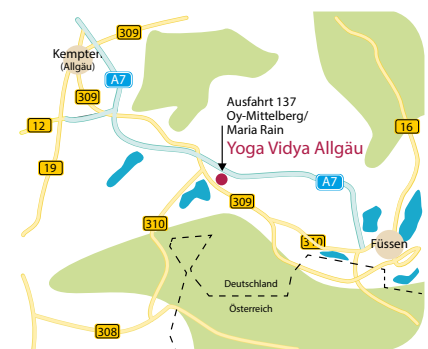
Lärchenweg 3, 87466 Oy-Mittelberg / Maria Rain  
Tel. 08361/92 530-0, Fax: -29  
E-Mail: allgaeu@yoga-vidya.de

### Anreise mit der Bahn:

Ab Kempten (Allgäu) Hauptbahnhof mit der Regionalbahn Richtung Nesselwang/Pfronten. Von der Bahnhofstabelle 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).



## 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.

### Zahlungsbedingungen/Rückerstattung

Anzahlung Wochenende 25 €, Wochenseminare 100 €, mehrwöchige Kurse 250 €. Der Restbetrag ist bei Überweisung 2 Wochen vor Seminarbeginn fällig, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn, bei kurzfristiger Anmeldung mit der Anmeldung. Nur bei entsprechender Begleichung des Seminarpreises innerhalb dieser Fristen können wir deine Reservierung und Zimmerwunsch garantieren. Bei Rücktritt weniger als 2 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50% der Seminargebühr an (oder wahlweise Gutschrift des Gesamtbetrags). Unter 25-Jährige erhalten in Bad Meinberg und Westerwald 25% Ermäßigung auf den S/Z/Womo Preis (Nordsee nur in der Nebensaison).

Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses bzw. Aufenthalts besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Sollte ein Seminar aus den Gründen a) oder b) storniert werden, kannst du zwischen einer kostenlosen Umbuchung, einer Gutschrift oder einer Rückerstattung bereits bezahlter Beträge wählen:

- 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.
- Sollte ein Seminar wegen geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden.

Ein Anspruch auf Fahrtkostenrückerstattung besteht nicht.

Bei manchen Ausbildungen gelten spezielle Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Sollte ein Seminar abgesagt werden müssen, kannst du wählen: du kannst kostenlos umbuchen, eine Gutschrift oder eine Rückerstattung bereits geleisteter Zahlungen bekommen. Einige Ausbildungen 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 Rückerstattungen nach Beginn des ersten Ausbildungsabschnittes. Bei Ausbildungen, bei denen die Bausteine flexibel auswählbar und auch einzeln belegbar sind trifft dies nicht zu, da jeder Baustein für sich eine abgeschlossene Ausbildung oder Fortbildung darstellt.

**Alle in diesem Katalog ausgewiesenen Preise und Daten unter Vorbehalt. Druckfehler möglich.**

### Datenschutzerklärung

Wir erheben personenbezogene Daten von dir zur Abwicklung der von dir ausgewählten Angebote und Dienste. Dies erfolgt insbesondere bei der Buchung eines durch uns durchgeführten Seminars/einer Aus-/Weiterbildung, die Teilnahme an Veranstaltungen, die Bestellung von kostenlosem Info-Material, und zum Beispiel durch das Ausfüllen eines Formulars. Mit der Anmeldung willigst du ein, dass Yoga Vidya e.V. deine personenbezogenen Daten zur Begründung, Durchführung und Abwicklung deines Vertragsverhältnisses verarbeitet und nutzt. Weitere Infos unter: [yoga-vidya.de/datenschutz](http://yoga-vidya.de/datenschutz) Kontakt: [datenschutz@yoga-vidya.de](mailto:datenschutz@yoga-vidya.de) oder per Post: Datenschutz, **Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg.**

### 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, einschließlich 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-Brillenetu, 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 2/3 €.

**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 Rückerstattung.**

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.

## 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](mailto:info@yoga-vidya.de), [yoga-vidya.de](http://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

### Fotos:

Harald Schnauder, deposit, Yoga Vidya

Layout: C. Beck

Satz: C. Beck, M. Winkelbauer, M. Satori

## 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

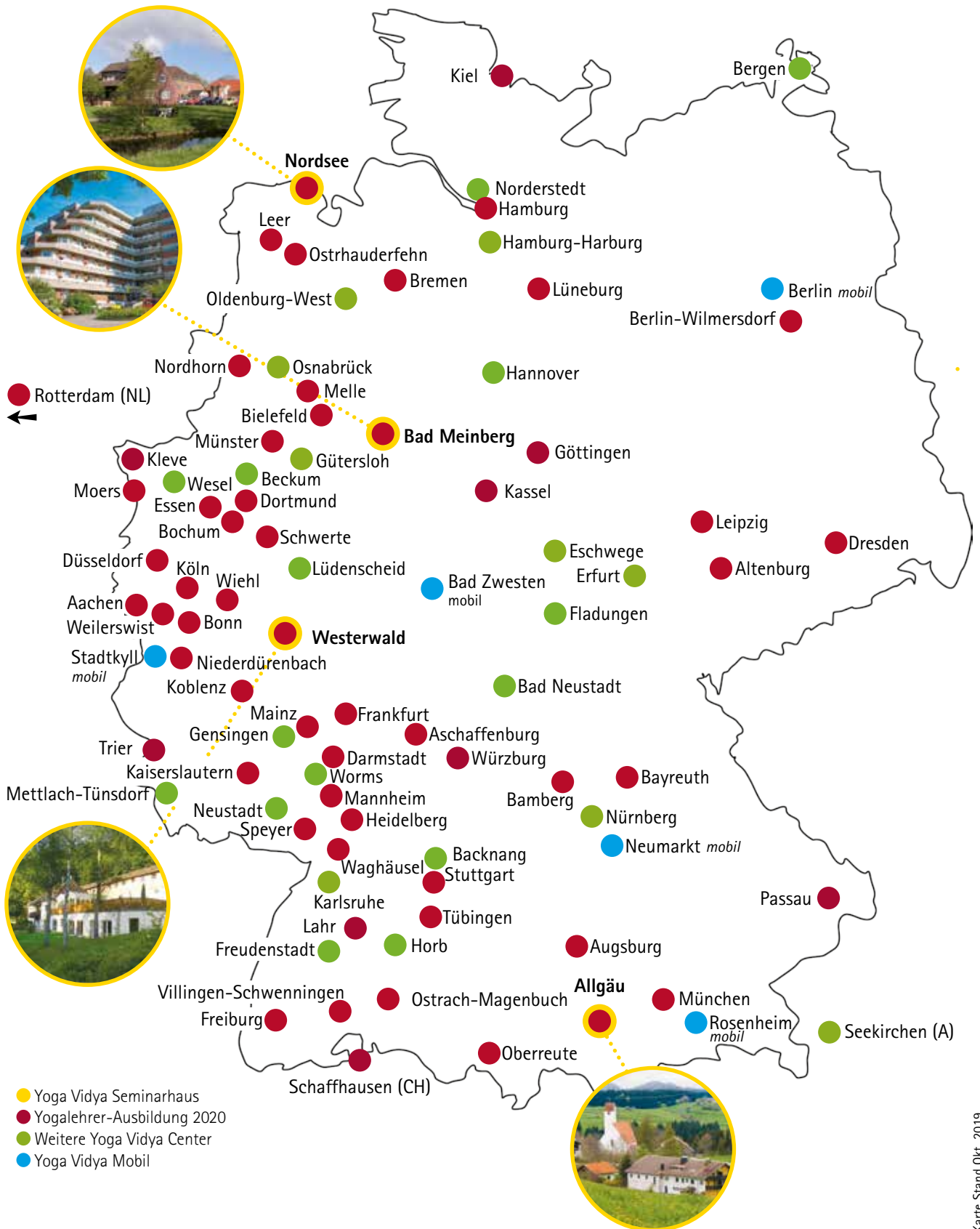
Photovoltaik stinkt nicht, verursacht keinen Lärm und macht unabhängig. Die Sonne geht garantiert jeden Morgen wieder auf. Sonnenstrom ist auch aktive Friedensarbeit, denn die meisten Konflikte und Kriege in der Welt werden um Rohstoffe geführt.

### 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.

# Yoga Vidya *Wir freuen uns auf deinen Besuch!*

Mehr Informationen unter: [yoga-vidya.de/center](http://yoga-vidya.de/center)



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

**Yoga Vidya Westerwald**  
 Gut Hoffnungstal  
 57641 Oberlahr  
 Tel. 02685/8002-0  
[westerwald@yoga-vidya.de](mailto:westerwald@yoga-vidya.de)

**Yoga Vidya Nordsee**  
 Wiarder Altendeich 10  
 26434 Horumersiel  
 Tel. 04426/904161-0  
[nordsee@yoga-vidya.de](mailto:nordsee@yoga-vidya.de)

**Yoga Vidya Allgäu**  
 Lärchenweg 3  
 87466 Oy-Mittelberg/Maria Rain  
 Tel. 08361/92530-0  
[allgaeu@yoga-vidya.de](mailto:allgaeu@yoga-vidya.de)