

2020



YOGA VIDYA
YOGA THERAPIE



Psychologische & Körperorientierte
Yoga Therapie

& Ayurveda
Therapie

Gesundheit ✦ Energie ✦ Lebensfreude

YOGA
Vidya



yogatherapieportal.de

E-Mail:

yogatherapie@yoga-vidya.de

Telefon:

05234 / 87- 2250 (2245)

Täglich 13:00-14:00 Uhr (außer Dienstag)

Zudem ist der Anrufbeantworter eingeschaltet.

Wir rufen sobald wie möglich zurück.

Was ist Therapie bei Yoga Vidya?	4
Das ganzheitliche Menschenbild im Yoga.....	5
3 Schritte zur Heilung	6
Einzelberatung in der Yoga Therapie.....	7
Spirituelle Lebensberatung.....	7
Ergänzende Entspannungsverfahren	8
Yoga Therapie als Individualgast (ohne Seminarbuchung)	10
Yoga-Kurzzeittherapie.....	12
Körperorientierte Yoga Therapie	14
Bausteinsystem zur therapeutischen Selbsthilfe für Aktive:	
Seminare:	
• Yoga für Kopf, Schulter, Nacken.....	14
• Yoga für den Rücken	15
• Yoga für die Gelenke und bei rheumatischen Erkrankungen	17
• Yoga für den Atem, die Atemwege und den Stoffwechsel.....	19
• Yoga für die inneren Organe.....	19
• Yoga-Harmonisierung von hormonellen Schwankungen und des Stoffwechsels	20
• Yoga bei Stress – zur Entspannung.....	20
• Yoga für die Chakras	22
• Reinigung durch Fasten, Shank Prakshalana, Kriyas und Leberreinigung, Naturheilkunde	23
Psychologische Yoga Therapie	26
• Angst überwinden	27
• Selbstliebe, Selbstwert, Selbstbewusstsein.....	29
• Persönlichkeitsentwicklung und Transformation	31
Klangseminare	34
Ayurveda Therapie	36
• Einzelberatung/-anwendungen.....	36
• Ayurveda-Therapie	36
• Ayurveda Detox Kur	38
• Pancha Karma-Kur	41
Yoga Therapie Seminare für 2020	42
Beschreibung Seminarleiter/innen und Therapeuten/innen	45
Allgemeine Informationen	55
• Anmeldeformular für Seminare.....	53
• Anmeldung zur Einzelberatung.....	54
• Allgemeine Infos, Tagesablauf, Abkürzungen.....	55
• Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen	55
Seminarhäuser	siehe Rückseite

Was ist Therapie bei Yoga Vidya?

Therapie steht üblicherweise für die Behandlung von Krankheiten. Der Klient bleibt dabei oft passiv. Yoga Therapie ist ein ganzheitliches, gesundheitsorientiertes Lebensstilkonzept für Menschen, die ihre Ressourcen mit Hilfe von Yoga stärken wollen.

Im Yoga kommt der enge Zusammenhang zwischen Körper und Geist zum Tragen. In der Yoga Therapie arbeiten wir vor allem mit verschiedenen klassischen Yoga-Techniken, die an die bestehenden Beschwerden angepasst werden und die alle Ebenen der menschlichen Existenz berücksichtigen. Du lernst dabei deinen Körper besser kennen und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Mögliche **Wirkweisen der Yoga Therapie** sind:

- Auf der **physischen, psychischen und evtl. auch auf der spirituellen Ebene** werden die körperliche Verfassung verbessert, die Flexibilität gesteigert und die Leistungsfähigkeit erhöht.
- Auf **geistiger und emotionaler Ebene** können unerwünschte Denkmuster gelöst und der Geist beruhigt werden.

Ausgeglichenheit und Lebensfreude nehmen zu. Yoga Therapie ist eine ganzheitliche therapeutische Methode, die allein oder in Kombination mit der Schulmedizin oder naturheilkundlichen Methoden durchgeführt werden kann. Da sie auf den Einzelnen individuell abgestimmt wird, ist Yoga Therapie sowohl für Anfänger, als auch für erfahrene Übende geeignet. Bei den Einzelsitzungen kannst du zwischen **Körperorientierten-** oder/und **Psychologischen** Therapie-Verfahren wählen. Der/die Therapeut/in wird dann auf Wunsch einen individuellen Übungs- oder Therapieplan erarbeiten.

Die **Anwendungsbereiche der ganzheitlichen Yoga Therapie** sind zum Beispiel:

- Rückenerkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Innere Unruhe
- Umbruchsphasen
- Herz/Kreislauf-Erkrankungen
- Kopfschmerzen/Migräne
- Innere und äußere Lebenskrisen
- Antriebslosigkeit
- Stress

Krankheiten werden verstanden als Ungleichgewicht im Leben, das oft seine Ursache im Denken hat. In der Yoga Therapie wird die gesamte Lebenssituation betrachtet.

In dieser Broschüre findest du auch Varianten von Kurzzeittherapien und Seminare mit speziellen gesundheitlichen Themenschwerpunkten. In den Seminaren triffst du Menschen, die momentan dieselben Anliegen haben wie du. Erfahrungsaustausch ist eine wichtige Ergänzung zu dem vermittelten Fachwissen und der dazugehörigen Praxis. Alle Angebote sind geeignet für Betroffene, mit oder ohne Vorkenntnisse. Meditation und Mantra-Singen bewirken zusätzlich ganzheitliche Heilung

Die 5 Hüllen (Koshas) in der Yoga Therapie

Spirituelle Ebene:

Lektionen, Lebensthemen, Karma, Lebensaufgaben, besondere Befähigungen und Glücks-/Unglücksfälle

Geistige Ebene:

Gedankenkraft, Konzentrationsvermögen, Denkmuster, Verhaltensmuster, Intellekt, Wissen, Kreativität, Intuition

Emotionale Ebene:

Lebensfreude, Zorn, Wut, Groll, Herzensfreude, Freundlichkeit, Fröhlichkeit, Lebenslust, Gelassenheit, Angst

Energetische Ebene:

Energiehaushalt, Power, Schwingung, Durchsetzungsvermögen, Durchhaltevermögen, Ausdauer, Regenerationskraft, Entwicklung eigener Ressourcen

Physische Ebene:

Bewegungsapparat, Organe, Gewebe, Stoffwechsel, Hormone, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Atemapparat, Immunkraft, Selbstheilungskräfte

Das
ganzheitliche
Menschenbild im Yoga





3 Schritte zur Heilung

Die grundlegenden Maßnahmen für vollständige Regeneration

1. Tiefe Entspannung

Den Parasympathikus aktivieren
Selbstheilungskräfte befreien und fördern
Zu sich selber finden, zur Ruhe kommen

2. Gründliche Reinigung

Lösen von physischen Verspannungen
Reinigung der Körpergewebe
Befreiung der emotionalen Energie
Auflösung von unerwünschten Mustern

3. Gezielte Aktivierung

Stärkung von Muskeln und Organen
Entwicklung von Koordination und Fitness
Förderung von Freude und Lebenslust
Aufbau angestrebter Stärken

Einzelberatung in der Yoga Therapie

Körperorientierte oder Psychologische Ausrichtung

In der **Einzelberatung** geht es darum, ein auf deine individuellen und gesundheitlichen Bedürfnisse zugeschnittenes Yoga-Übungsprogramm zu entwickeln. Ziel ist, dich in deiner Entwicklung optimal zu unterstützen. Eine Einzelberatung dauert 60 oder 90 Min. und besteht aus einem Gesprächs- und Übungsteil. Sofern hilfreich kommen ergänzende Verfahren zum Einsatz.

Im **Gesprächsteil der Beratung** geht es darum, wie es dir geht, wie du dich fühlst und was dein „Thema“ ist. Daraufhin wird aufgeschlüsselt, was du derzeit am meisten benötigst, welchen weiteren Klärungsbedarf es für dich gibt und welche Übungen aus dem Yoga dich bei deinen inneren Prozessen besonders unterstützen können. Fragen können sein: Was möchtest du erreichen, welche neuen Gewohnheiten willst du entwickeln?

Im Übungsteil der **Körperorientierten** Beratung entsteht während des angeleiteten Übens dein maßgeschneidertes Übungsprogramm mit Asanas, Meditation, Affirmation, Pranayama, Entspannung, Ernährung und speziell abgestimmte Übungen. Im Rahmen der **Psychologischen** Yoga Therapie werden zusätzlich psychotherapeutische Methoden angewendet. *(Mehr Infos zur Psychologischen Yoga Therapie: siehe S. 26)*

60 Min. 40 €, 10er Karte: 358 €

90 Min. 60 €, 10er Karte: 542 €

Anmeldung und Beratung:

yogatherapie@yoga-vidya.de
oder Tel: 05234 / 87-22 50 (2245)

13:00 – 14:00 Uhr

Zudem ist unserer Anrufbeantworter immer geschaltet.
Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

Spirituelle Lebensberatung

In der Spirituellen Lebensberatung geht es darum, dich in deiner gegenwärtigen Situation zu begleiten und dir eine Hilfe zu geben, dich wohler zu fühlen und ein Verständnis für dich und das Erlebte aus einer spirituellen Position des Seins zu bekommen. Inhalte der Spirituellen Lebensberatung können alle Schwierigkeiten* sein, die das Leben mit sich bringt, Veränderungsprozesse, ein Berufswechsel, Beziehungsgestaltung, Unsicherheiten und Ängste, oder auch der Umgang mit Trauer und Tod. Auch spirituelle Erfahrungen können in der Sitzung besprochen werden.

Die Lebensberatung bieten an:

Adishakti Stein, Jyotidas Neugebauer, Maïke Pranavi Czieschowitz, Nirmala Erös, Patrick Dülks und Rama Schwab.

45 Min. 32 €

Anmeldung über die Yoga Therapie Anmeldung

Tel. 05234/87-22 50 (22 45)

täglich 13:00 – 14:00 Uhr (außer Dienstag)

* Spirituelle
Lebensberatung ersetzt keine
psychotherapeutische Behandlung



Ergänzende Entspannungsverfahren

In unseren schön gestalteten Räumen der Yoga Therapie kannst du mit Hilfe der ergänzenden Entspannungsverfahren in eine völlig andere Welt abtauchen. Du kannst ankommen, genießen und dich wohlfühlen.

Ganzheitliche Klangbehandlung*

Klangschalen werden über den bekleideten Körper gehalten und angeschlagen oder direkt aufgesetzt. Da der Körper zu einem hohen Prozentsatz aus Wasser besteht, überträgt sich die Schwingung und wird als Vibration im Körper wahrgenommen.

60 Min. 44 €, 90 Min. 66 €, 120 Min. 88 €

Chakra Aura Balance*

Ca. 90 Min. 44 €, Ca. 120 Min. 70 €

Prana Heilung*

Die Prana Heilung nach Grandmaster Chao Kok Sui ist eine berührungslose und verblüffend einfache Methode, die auf den Gesetzen der kosmischen Lebensenergie – Prana – beruht. Prana lässt den Körper lebendig und gesund erstrahlen. Durch falsche Ernährung, Stress, negative Gedanken und aufgestaute Emotionen können wir aus dem Gleichgewicht geraten. Die Anwendung der Prana Heilung aktiviert und unterstützt die Selbstheilung ohne Nebenwirkungen. Ablauf:

- Kurze Besprechung des Themas und Analyse des Energiesystems
 - Liebevolle Reinigung der Blockaden im Energiesystem (ohne Körperkontakt)
 - Auffüllen des Systems mit frischer Energie
- Die Prana Heilung bietet an:
Simon David Steinemann.

(Prana Heiler sind keine Ärzte, dürfen keine Diagnosen stellen und empfehlen die Zusammenarbeit mit Ärzten.)

60 Min. 44 €

Therapeutische Akupressur Behandlung*

(mit psychosomatischer Ausrichtung)

Individuell auf dich abgestimmte Akupressurpunkte werden intensiv behandelt. Muskeln und Faszien Verspannungen, energetische Blockaden sowie emotionale Staus können sich lösen.

Das Nervensystem kann sich beruhigen, ein Zustand tiefer Entspannung kann entstehen. Du erlernst, die für dich wirkungsvollsten Punkte selbst zu behandeln.

60 Min. 50 €

Therapeutische Fußreflexzonenmassage*

(mit psychosomatischer Ausrichtung)

Deine Füße sind ein Spiegel deines Körpers und deiner Seele. Die belasteten Zonen deiner Füße werden ermittelt und dann in einem Prozess des Haltens und des Hineinentspannens befreit. Blockaden können so bis in die tiefsten Schichten gelöst werden.

45 Min. 45 €

Yoga Nidra

60 Min. 40 €

Autogenes Training

60 Min. 40 €

Aerial Yoga – Einzeltherapie im Tuch

60 Min. 50 €

90 Min. 70 €

Progressive Muskelentspannung

60 Min. 40 €

*Diese ergänzenden Entspannungsverfahren werden über die GmbH abgerechnet.

Yoga Vidya GmbH, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

HRB 5489, Geschäftsführerin: Katja Ulbricht



Yoga Therapie als Individualgast

Du bist das ganze Jahr über als Feriengast willkommen. Du kannst, wann du willst und so lange du möchtest, bei uns sein. Wenn du noch nie im Haus Yoga Vidya warst, sollte dein Anreisetag Freitag oder Sonntag sein, damit du eine systematische Einführung in das Yoga und eine Hausführung bekommen kannst. Im Preis inbegriffen ist zwei Mal täglich ein vegan-vegetarisches Bio-Vollwertbuffet, eine oder zwei Yogastunden täglich, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen und ein Kurz-Vortrag oder eine Lesung. Du nimmst an mindestens einer Meditation und einer Yogastunde täglich teil. Alle „offenen“ Angebote wie Vorträge, Nordic Walking, Klangreisen, Spaziergänge, indische Rituale u.v.m. kannst du nutzen.

Themenwochen

2020 hast du wieder die Möglichkeit, als Feriengast kostenlos an einer Themenwoche teilzunehmen, darunter auch Themenwochen der Yoga Therapie. Wir haben **viele Themenwochen** zusammengestellt – das bedeutet, dass du täglich einen Vortrag, Workshop, eine spezielle Yogastunde, ein Ritual oder je nach Thema, ein anderes Angebot wahrnehmen kannst, um deinen Aufenthalt zu bereichern.

Im Internet unter

yoga-vidya.de/themenwoche
und im Hauptkatalog findest du alle Themenwochen aufgeführt.

Eine passende Ergänzung zu deinem Aufenthalt sind bspw. folgende Wochen:

Klangwelten

BM 26.-31.1.

Lachyoga

BM 23.-28.2., 5.-10.4.

Inneren Frieden und Harmonie mit Dr. Tanu

BM 13.-17.4.

Liebe, Partnerschaft und Sexualität aus yogischer Sicht

BM 16.-21.2., 4.-9.10.

Naturspiritualität und Schamanismus

BM 9.-14.8.

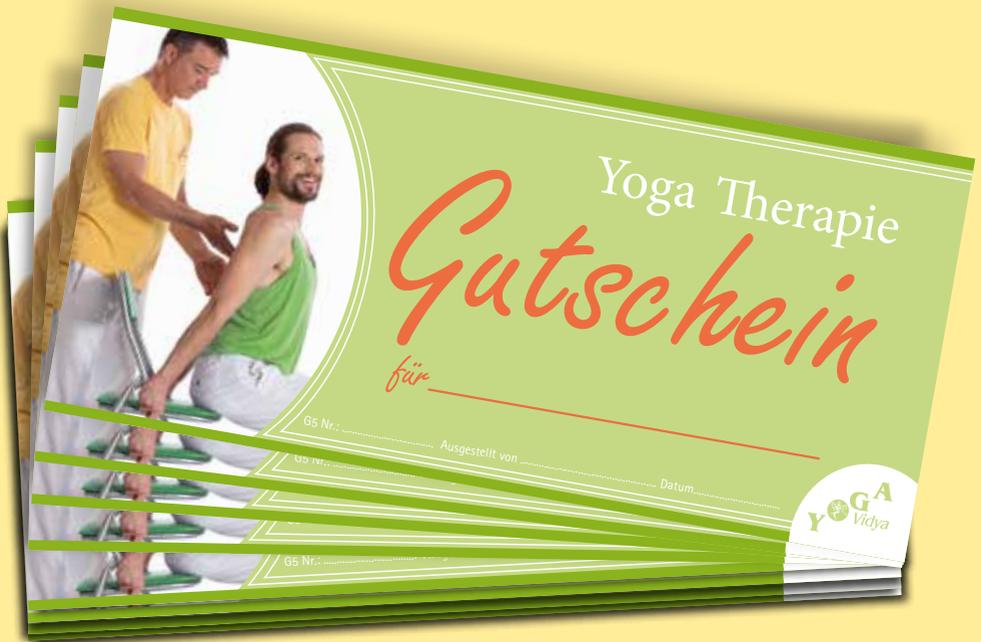
... und viele mehr!

Preise in Euro – pro Person (2020)

	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
Fr-Sa pro Tag	59 €	76 €	93 €	46 €
Sa-So pro Tag	59 €	76 €	93 €	46 €
So-Fr pro Tag	52 €	69 €	86 €	38 €



Die perfekte Geschenkidee!



Der Yoga Therapie Gutschein

Zu bestellen unter: yoga-vidya.de/service/geschenkgutschein/yogatherapiegutschein

Individuelle Yoga Kurzzeittherapie

Eine Yoga Kurzzeittherapie ist eine Intensivierung psychologischer und körperorientierter Einzelstunden.

Je nachdem, ob du die **Körperorientierte** oder **Psychologische** Yoga Therapie wählst, werden dir entsprechende Yogastunden und andere Angebote des Hauses während deines Aufenthaltes eingeplant. Bei Bedarf kannst du weitere Einzelsitzungen, ergänzende Entspannungsverfahren der Yoga Therapie oder auch Anwendungen in der Ayurveda Oase hinzubuchen und damit deinen Aufenthalt bereichern. Unsere Therapeuten/innen begleiten dich während deines Aufenthaltes im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg mit individuellen Einzelberatungen (1 x 90 Min. und 2 x 60 Min. Einzelberatung Yogatherapie). Darüber hinaus kannst du die offenen Angebote des Hauses nutzen, wie Meditation und Mantra-Singen, Yogastunden, Fantasie- und Klangreisen, Konzerte, Themenwochen usw. Dein/e Therapeut/in berät dich dabei, welche Angebote für dich sinnvoll sind.



Wie gehe ich vor, um eine Kurzzeittherapie zu buchen:

Schreib uns, was der Inhalt der Kurzzeittherapie sein soll, und wir stimmen deinen Aufenthalt bei uns individuell darauf ab: yogatherapie@yoga-vidya.de

Anmeldung und Beratung:

Telefon: 05234/87-22 50 (22 45)

täglich 13:00-14:00 Uhr (außer Dienstag)

Unser Anrufbeantworter ist immer geschaltet. Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

E-Mail: yogatherapie@yoga-vidya.de

Inhalt einer Kurzzeittherapie als Individualgast (ohne Seminar)

Mindestens 3 Tage

1 x 90 Min und 2 x 60 Min.

Einzelberatung Yogatherapie

Vollpension:

- ☺ vegetarisch/veganes Bio-Büffet
- ☺ auf Wunsch 2 x täglich Yogastunden
- ☺ Mantra-Singen, Vorträge, Meditation, Klangreisen etc.

Tagesablauf siehe Seite 55

130 € plus Individualgastpreis gemäß Zimmerkategorie siehe S. 10

Inhalt einer psychologischen Kurzzeittherapie als Individualgast (ohne Seminar)

3 x 60 Min.

Einzelberatung psychologische Yogatherapie

Vollpension:

- ☺ vegetarisch/veganes Bio-Büffet
- ☺ auf Wunsch 2 x täglich Yogastunden
- ☺ Mantra-Singen, Vorträge, Meditation, Klangreisen etc. Tagesablauf siehe Seite 55

110 € plus Individualgastpreis gemäß Zimmerkategorie siehe S. 10

Wie funktioniert eine solche Kurzzeittherapie?

Du meldest dich bei der Yoga Therapie und teilst uns mit, was der Inhalt deines Programms sein soll. Auch Gruppenaufenthalte sind möglich. Termin und Dauer deines Aufenthaltes bestimmst du selbst, deinen Tagesablauf planst du zusammen mit deinem/r Yogatherapeuten/in.

Klassische Themen einer Kurzzeittherapie: Stressbedingte Beschwerden

Mit sanften Yogastunden, Fantasie- und Klangreisen. In der Einzelberatung lernst du Techniken zur Entschleunigung, Energetisierung, und wie du dir im Alltag Inseln der Ruhe schaffen kannst.

Rückenprobleme

Du lernst Übungen zum Lösen von Verspannungen und zur Stärkung deiner Muskeln. In den Einzelsitzungen lernst du, die Yoga-Positionen so auszuführen, wie sie für dich angenehm und für deinen Rücken förderlich sind. Neue Bewegungsgewohnheiten können dir langfristig helfen, dich schmerzfrei und rückengerecht durchs Leben zu bewegen.

Stoffwechsel

Ein gesunder Stoffwechsel ist die Grundlage für ganzheitliches Wohlbefinden. Durch Reinigung des Körpers und Stärkung des Verdauungssystems unterstützt du deine Selbstheilungskräfte bei vielen Beschwerden z.B. Verdauungsproblemen, Diabetes, Rheuma, Arthrose. Unter Anleitung kannst du yogische Reinigungstechniken ausprobieren.

Dein Thema ist nicht dabei?

Schreib uns, was der Inhalt der Kurzzeittherapie sein soll, und wir stimmen deinen Aufenthalt bei uns individuell darauf ab:

yogatherapie@yoga-vidya.de

Anmeldung und Beratung:

Telefon: 05234 /87-22 50 (22 45)

täglich 13:00-14:00 Uhr (außer Dienstag)

Unser Anrufbeantworter ist immer geschaltet. Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

Oder schreibe uns eine E-Mail:

yogatherapie@yoga-vidya.de



Körperorientierte Yoga Therapie

Yoga für Kopf, Schultern, Nacken

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 die Seminarleiterin viele Übungen weiter.

BM 3.–5.4., SL: Susan Holze-Apell

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



Tinnitus-Programm

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

BM 14.–16.2., 9.–11.10., SL: Bhajan Noam

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

Yoga bei Kopfschmerz und Migräne

Du hast Kopfschmerzen oder Migräne und möchtest dir selbst helfen können? Erlerne dazu einfache Übungen. Aus der großen Anzahl von Atem- und Körperübungen des klassischen Yogasystems liegt in diesem Seminar der Schwerpunkt auf den Übungen, die sich insbesondere bei Kopfschmerz und Migräne bewährt haben. Viel Hintergrund-Informationen, zahlreiche Tipps für den Alltag sowie anregender Erfahrungsaustausch mit den anderen Seminar-Teilnehmern, Meditation, Mantra-Singen und mehr.

BM 13.–15.11., SL: Jyotidas Neugebauer

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

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 Gesichtsmuskelübungen wird die Durchblutung angeregt, die Haut stimuliert und das Bindegewebe gefestigt. Sie machen uns tatsächlich schöner – die Haut wirkt elastisch und straff.

NO 10.–12.4., SL: Charry Devi Ruiz.

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



Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln

Wer „hartnäckig“ ist, hat viel gemeinsam mit Menschen die „die Zähne zusammenbeißen“ – meist trifft beides zu: Beide Muskelbereiche gehen ineinander über. Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und dir neuen Schwung und Kreativität bringen. Zahlreiche Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

BM 24.–26.4., 9.–11.10., SL: Erkan Batmaz

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

Yoga für den Rücken

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.

BM 24.–26.1., SL: Susan Holze–Apell
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

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.

BM 2.–4.10., SL: Jnanadev Wallaschkowski
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

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 agiler zu fühlen.

BM 1.–5.1., SL: Mangala Narayani
MZ 334 €, DZ 401 €, EZ 469 €, S/Z/Womo 280 €

BM 9.–14.2., SL: Ramashakti Sikora

BM 5.–10.4., SL: Mangala Narayani

NO 26.4.–1.5., SL: Pranava Heinz Pauly

BM 5.–10.7., SL: Mona Henss

MZ 386 €, DZ 469 €, EZ 555 €, S/Z/Womo (nur in BM) 319 €

NEU

Physioga Light

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

BM 31.1.–2.2., SL: Maha Devi Deemter
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Starker Rücken

Du wirst in dieser Woche nach dem Brügger-Konzept physiotherapeutisch untersucht und lernst anhand auf dich zugeschnittener Übungen, deinen Körper wahrzunehmen. Durch gezielte Asanas wird deine Rückenmuskulatur gekräftigt. Häufig einhergehende Schmerzen wie Knie-, Hüft- oder Schulterschmerzen können dadurch ebenfalls gelindert werden. Tägliche individuelle Yoga-Einheiten und gymnastische Übungen sowie Rückenschule und Yoga in der Gruppe stärken deinen Rücken und deine Körperwahrnehmung. Mit vielen praktischen Tipps und kleinen Übungen für deinen Alltag.

NO 4.–9.10., SL: Sandra Hirschfeld,

Franziska Rothert

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

Rückenyooga 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.

BM 5.–10.1., SL: Mohini Christine Wiume

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

Yoga bei Rundrücken, Skoliose, Wirbelgleiten - Tipps für den Alltag

Du erhältst wertvolle Kenntnisse über Rundrücken, Skoliose oder Gleitwirbel (Spondylolisthesis) 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 für eigene Kurse für Yoga für den Rücken holen.

BM 2.-4.10., SL: Saradevi Heyer
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Yoga für das Iliosakralgelenk

Das Iliosakralgelenk, eines der am wenigsten „wahrgenommenen“ 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. Verständnis verhilft zur Selbsthilfe! Neben einer theoretischen Einleitung stehen vor allem praktische Tipps und Körperübungen im Vordergrund. Der Workshop ist geeignet für Menschen mit oder ohne bekannte Beschwerden in diesem Bereich.

WW 31.1.-2.2., SL: Charry Devi Ruiz
BM 8.-10.5., SL: Janaki Marion Hofmann
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S (nur in BM)/Z/Womo 153 €

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.

BM 7.-9.8., SL: Jyotidas Neugebauer
NO 11.-13.12., SL: Parashakti Küttner
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Womo (nur in BM) S/Z 153 €
AL 27.12.-1.1., SL: Wolfgang Keßler
MZ 386 €, DZ 469 €, EZ 555 €



NEU

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.

BM 11.-16.10., SL: Andrei Lobanov
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €

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. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

AL 9.-14.2., SL: Karuna M. Wapke
NO 5.-10.4., SL: Charry Devi Ruiz
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z (nur NO) 319 €
NO 23.-28.8., SL: Charry Devi Ruiz
MZ 424 €; DZ 516 €; EZ 610 €; S/Z 352 €
WW 2.-4.10., SL: Wolfgang Keßler
BM 18.-20.12., SL: Ruzan Davtyan
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S (nur BM)/Z/Womo 153 €



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.

BM 27.-29.11., SL: Wolfgang Keßler
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

NEU

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.

BM 16.-18.10., SL: Svetlana Lobanov
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Yoga für die Gelenke und bei rheumatischen Erkrankungen



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 zu Aufbau und Funktion von Gelenken, Ernährung; u.v.m.

BM 5.-7.6., SL: Ruzan Davtyan
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Yoga bei Rheuma

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

BM 21.-23.2., SL: Saradevi Heyer
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



NEU

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.

BM 1.-3.5., SL: Bhajan Noam
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

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.

BM 28.–30.8., SL: Brigitte Heitz

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



Yogatherapie für Rücken und Gelenke

Du lernst, welche Ursachen Rücken- und Gelenksbeschwerden haben können und wie du sie nachhaltig zum Positiven beeinflussen kannst. Mit rücken- und gelenkgerechten Yogastellungen, einer Rücken- und Gelenkübungsreihe für zu Hause, rücken- und gelenkentlastende Entspannung, Entschlackung, rückengerechtes Verhalten im Alltag u.v.m.

BM 10.–15.5., SL: Jyotidas Neugebauer

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

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.

BM 14.–16.8.

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

Yoga für die Gelenke

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

BM 24.–26.7., SL: Erkan Batmaz

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



Yoga für den Atem, die Atemwege und den Stoffwechsel

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.

BM 20.-22.3., SL: Janaki Marion Hofmann
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

NEU

Von Nasenammern und Mundschiauern

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.

BM 3.-5.7., SL: Kathrin Hauxwell
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Yoga für die inneren Organe



Herzschutz mit Ornish Programm nach Dean Ornish

Du lernst das wissenschaftlich erprobte Ornish-Programm bei Herzerkrankungen kennen. Du lernst einen gesunden, Herz schonenden Lebensstil, wie du Blockaden auflösen, dein Herz befreien und einen Zustand emotionaler Ausgeglichenheit erreichen kannst. Dabei erspürst du die körperlichen Auswirkungen und kannst erfrischt deine Praxis nach deinen und den Bedürfnissen deines Herzens gestalten.

BM 15.-17.5., SL: Nada Gambiroza-Schipper
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Yoga für den Bauch

Willst du deinen Bauch entlasten? Blockaden im Bauchraum stören das Wohlbefinden und den Energiefluss. Oft manifestieren sie sich als körperliche Beschwerden: Verdauungsprobleme oder Probleme ►

mit den weiteren Bauchorganen. In diesem Seminar kümmern wir uns ganz speziell um die Aktivierung des Bauchraumes mittels spezieller Yoga Übungen, die hier entspannend, aktivierend und kräftigend wirken. Außerdem: Das Innere unseres Bauches, Ursachen verschiedener Störungen, Wirkungsweise ausgesuchter Yoga Übungen. Tipps für das Üben zu Hause.

BM 18.-20.9., SL: Erkan Batmaz
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



Yoga bei Bluthochdruck

Erfahre die Ursachen von Bluthochdruck aus yogischer Sicht. Du bekommst effektive Yoga Techniken an die Hand, um, ergänzend zu anderen Maßnahmen, deinen Blutdruck besser in den Griff zu bekommen.

BM 6.-11.9., SL: Saradevi Heyer
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €

Yoga-Harmonisierung von hormonellen Schwankungen und des Stoffwechsels

Hormon Yoga

Erlebe die Wechseljahre als Chance zum Wachstum. Du erlangst Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen dieser Lebensphase. Yoga- und Atemübungen erleichtern dir den Umgang mit möglichen Symptomen. Hormonelle Ungleichgewichte können durch gezielte Asanas, Atemübungen und Energielenkungen balanciert werden.

BM 18.-20.12., SL: Premajyoti Schumann
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Hormonyoga an der Nordsee

Hormonyoga ist mehr als eine Yogapraxis zur Milderung von Beschwerden in den Wechseljahren! Lerne ►

einen neuen Zugang zu dir selbst. Du erfährst deinen Körper neu und entwickelst ein neues Körper- und Selbstbewusstsein. 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. Du erfährst, wie eine intensive eigene Praxis der Hormonyogaübungen nach Dinah Rodrigues auf der Grundlage der Yoga Vidya Reihe deine körperliche und geistig-spirituelle Entwicklung fördert.

NO 10.-12.4., 25.-27.9., SL: Gabriele Hörl
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

Yoga bei Stress – zur Entspannung



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.

BM 24.-26.1., SL: Mona Hens
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

NEU

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.

BM 29.-31.5., SL: Jayani Pelikan
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



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.

BM 6.-8.3., SL: Andreas Mohandas Eckert
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



NEU
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.
BM 2.-4.10., SL: Keval
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Stressbewältigung mit Yin Yoga
 Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga - eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mit Unterstützung von Hilfsmitteln werden Yin Yoga Positionen entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder und Gelenke, sanft gedehnt. Gewebespannungen und energetische Blockaden lösen sich, die Lebensenergie wird wieder zum Fließen gebracht. Der Körper kann sich regenerieren und Kraft schöpfen.
WW 10.-12.1., SL: Premajyoti Schumann
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; Z/Womo 153 €
BM 2.-7.2., SL: Kati Tripura Voß
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €



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.
BM 11.-16.10., SL: Svetlana Lobanov
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €

NEU
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.
BM 4.-6.12., SL: Premajyoti Schumann
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



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. Lerne Techniken, die besonders wirkungsvoll sind bei Stresssymptomen wie Nackenverspannungen, Kopfschmerz und Schlafstörungen und deren physiologische Vorgänge. Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen und mehr.
NO 27.-29.3., SL: Pranava Heinz Pauly
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z 153 €

Yoga Nidra - Schlaf des Yogi
 Einführung und praktische Unterweisung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik - entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. Eine Reise ins Unbewusste.
BM 20.-22.3., SL: Nada Gambiroza-Schipper
BM 3.-5.7., SL: Michael Büchel
NO 18.-20.9., SL: Pranava Heinz Pauly
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo (nur in BM) 153 €



Yoga für Erschöpfte

– Entspannung und Kraft tanken

Wie oft bist du zu erschöpft um dich zu entspannen? Dann brauchst du ein Entspannungsprogramm, das du trotzdem noch gerne durchführst. Lerne eine Sammlung wirkungsvoller Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungstechniken kennen. Erlebe die Wiederauferstehung deiner Energie!

BM 11.–13.9., SL: Jyotidas Neugebauer
NO 20.–22.11., SL: Pranava Heinz Pauly
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo (nur in BM) 153 €

Yoga für die Chakras



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.

BM 10.–19.7., SL: Vani Devi Beldzik
MZ 708 €; DZ 860 €; EZ 1.014 €; S/Z/Womo 589 €

Chakra-Yoga – Schwerpunkt Muladhara und Swadhisthana

Lerne alle Aspekte der beiden ersten Chakras: ihre Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper, ►

Aqua Yoga

Yoga Vidya Stil innovativ im 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.

BM 20.–22.3., SL: Jana Krützfeldt
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

NEU

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.

BM 19.–21.6., SL: Saradevi Heyer
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

**Ausbildungen
 zum/r Yogatherapeuten/in
 findest du in der Yoga Vidya Aus- und
 Weiterbildungsbroschüre 2020**

psychische Ebenen, Entwicklungsstufen. 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.

BM 6.–8.3., SL: Nirmala Erös
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Chakra-Yoga – Schwerpunkt Swadhisthana und Manipura

Lerne alles über Swadhisthana- und Manipura-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.

BM 15.-17.5., SL: Nirmala Erös
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

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. ►

BM 5.–7.6., SL: Nirmala Erös
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



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.

BM 9.–11.10., SL: Nirmala Erös
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Reinigung durch Fasten, Shank Prakshalana, Kriyas und Leberreinigung, Naturheilkunde



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.

BM 10.–19.1., SL: Patrick Dülks
BM 14.–23.2., 13.–22.3., SL: Sharima Steffens
MZ 798 €; DZ 948 €; EZ 1.103 €; S/Z/Womo 678 €
Bitte bis 6 Wochen vorher anmelden.

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.

BM 1.–6.3., SL: Marcel Scherreiks
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €



Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren!

**BM 19.–26.1., 19.–26.4., 8.–15.11.,
SL: Sharima Steffens**
MZ 624 €; DZ 740 €; EZ 862 €; S/Z/Womo 531 €



NEU

Naturheilkundliche Behandlungsansätze

Erfahre ganzheitliche Heilung durch das Zusammenspiel uralter 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.

BM 9.-14.8., SL: Kati Tripura Voß
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €



Shank Prakshalana und Kriyas

Reinige und verjünger deinen ganzen Organismus! Shank Prakshalana ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen und Bewegungen durch den Verdauungstrakt geführt wird. Somit werden alle Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm gelöst. Die vielleicht machtvollste Reinigungsübung überhaupt. Für Vitalität und innere Klarheit.

BM 21.-23.2., 30.10.-1.11., SL: Jyotidas Neugebauer
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Genussvoll gesund – Basenfasten vegan

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

BM 15.-20.11., SL: Christiane de Jong
MZ 399 €; DZ 482 €; EZ 568 €; S/Z/Womo 332 €



Körperlich rein und geistig klar – Ernährung und Entgiftung

Eine angepasste Ernährung ist wichtig für eine gute Gesundheit und einen klaren Geist. Lerne, wie du deinen Körper entgiftest, die Aufnahme neuer Toxine vermeidest, Blockaden im Bauchbereich auflöset und den Geist frei von mentalem Müll halten kannst. Mit Techniken aus der natürlichen Gesundheitslehre, dem Yoga und anderen Heilmethoden.

BM 20.-22.11., SL: Shaktidas Böhmer
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



...erlebe **YOGA**
mit **YOGA VIDYA**

**Ausbildungen
zum/r
Yogatherapeuten/in
findest du in der
Yoga Vidya Aus- und
Weiterbildungsbroschüre
2020**



Psychologische Yoga Therapie

Yogakörpertherapie und **Psychologische Yogatherapie** versuchen ganz allgemein, die Verbindung und Harmonisierung von Körper, Geist und Psyche herzustellen. Ganz besonders für die Psychologische Yogatherapie gilt der Aphorismus aus dem *Yogasutra* des Patanjali „**Yoga ist das zur-Ruhe-kommen der Gedanken im Geist**“.

Eine wichtige mögliche Verbindung zwischen der humanistischen Psychotherapie und Yoga sind die fünf Grundzustände des Geistes, die ebenfalls in Patanjalis *Yogasutra* beschrieben werden:

- Mudha:** der Geist ist deprimiert, unklar
- Kshipta:** der Geist ist zerstreut
- Vikshipta:** der Geist ist bemüht, sich zu sammeln, gelingende Konzentration für kurze Zeit
- Ekagrata:** der Geist ist vollkommen konzentriert (*Flow*)
- Nirodha:** der Geist ist ganz ohne Gedanken (*Erleuchtung*)

Psychologische Yogatherapie ist eine Verzahnung von Yoga, der Wissenschaft des Geistes mit wissenschaftlich begründeter humanistischer Psychotherapie. Gemeinsam ist den humanistischen Therapieformen, dass Menschen das Bedürfnis und den Willen haben, sich geistig zu entwickeln. Dies ist häufig durch vergangene und/oder gegenwärtige

Lebensereignisse verschüttet und wird im Verlauf des psychotherapeutischen Prozesses freigelegt oder auch erstmalig aufgefunden. Im Zentrum der Aufmerksamkeit des/r Therapeuten/in steht häufig auch die Ablehnung der/des Klientin/en durch sich selbst, Selbstentwertung und Störungen der Beziehung zu seinen Mitmenschen.

Die therapeutische Bearbeitung der Ursachen der Beziehungsstörung zu sich selbst und zu anderen sowie das Auffinden eigener Ressourcen und Potentiale führen dazu, dass sich ein Mensch bejaht, mit sich selbst übereinstimmt und befriedigende Beziehungen eingehen kann. Je innerlich unabhängiger und seiner Selbst sicherer ein Mensch ist, je mehr kann er auch die Autonomie des anderen achten und ohne Ängste Nähe zulassen.

Die Psychologische Yoga Therapie bietet an:
Shivakami Bretz (ab März), Maïke Pranavi Czieschowitz
60 Min. 40 €, 10er Karte: 358 €

Einzelstunden und Kurzzeittherapien
Anmeldung und Beratung:
Telefon: 05234/87-22 50 (22 45)
täglich 13:00-14:00 Uhr (außer Dienstag)
Unser Anrufbeantworter ist immer geschaltet. Wir rufen so schnell wie möglich zurück.
E-Mail: yogatherapie@yoga-vidya.de



Angst überwinden

Angst loslassen und das Herz öffnen

Löse die dicke schwarze Wolke der Angst auf durch klare, liebevolle und mitfühlende Führung. Du wirst dich selbst besser verstehen, lernen gut mit Angst umzugehen, sie aufzulösen und dein inneres Selbst strahlen zu lassen.

BM 19.-21.6., SL: Kati Tripura Voß
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



NEU

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.

BM 10.-12.7., SL: Kati Tripura Voß
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Blockaden lösen – Befreie dein Potenzial

Mit Yoga, Meditation, Bewusstseinsübungen und Körpertherapie Blockaden und Krankheiten im Körper verstehen und auflösen. Befreie dich von Altem und spüre neue Kraft. Du hast die Möglichkeit dein Selbstbewusstsein zu stärken, Angst und Hindernisse aus dem Weg zu räumen und „frei zu werden“ für dich selbst. Positives Denken, schamanische und systemische Techniken helfen dir, mehr du selbst zu sein.

BM 8.-10.5., SL: Radharani Priya Wloka
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

NEU

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.

BM 12.-17.7., SL: Karsten Blauel, Anja Blauel
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €



Yoga Praxis als unterstützende Hilfe bei Depression

Dr. Nalini Sahay ist Psychologin und Yoga- und Meditationslehrerin der Bihar School of Yoga. Sie hat viel Erfahrung mit depressiven Erkrankungen und wie Yoga und Meditation zusammen mit einem geschickten Medikamenten-Management helfen können, die geistige Verfassung zu stabilisieren.

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.

Dr. Nalini vermittelt dir 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. Sie helfen dir, im Alltag mit depressiven Symptomen wie Einsamkeit, Angst, Unruhe, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit, Gedächtnisschwäche, Trägheit, übertriebener Besorgnis, usw. umzugehen.

BM 2.-7.8., SL: Dr. Nalini Sahay
(Englisch mit deutscher Übersetzung)
MZ 408 €; DZ 492 €; EZ 578 €; S/Z/Womo 342 €

NEU

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.

BM 4.–6.9. SL: Tina Weikard.
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

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.

BM 31.1.–2.2., AL15.–17.5., SL: Anke Gempke
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo (nur in BM) 153 €

Yoga bei posttraumatischen Belastungsstörungen

Das Leid als Folge eines erlebten Traumas hat viele Gesichter, z.B. ein geringes Selbstwertgefühl, Alpträume, Flashbacks, 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.

BM 20.–22.3., AL 30.10.–1.11., SL: Anke Gempke
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo (nur in BM) 153 €



Umgang mit Ärger und Angst

Ärger und Angst sind destruktive und beeinträchtigende 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.

BM 13.–15.3., SL: Premajyoti Schumann,
BM 21.–23.8., SL: Rama Schwab
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



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.

AL 22.–27.3., SL: Kirill Serov
BM 27.–29.3., SL: Mangala Klein
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo (nur in BM) 153 €



Selbstliebe, Selbstwert, Selbstbewusstsein



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.

Englisch mit deutscher Übersetzung.

BM 10.-13.4., SL: Shanmug Eckhardt

MZ 267 €; DZ 318 €; EZ 370 €; S/Z/Womo 228 €

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 werden Gefühle von Minderwertigkeit schwinden, die Liebe zu dir selbst kann wachsen und ein glücklicheres Leben ermöglichen.

BM 21.-24.5., SL: Barbara Bosch

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

Familienaufstellen und Yoga

Die Aufstellungsarbeit ist eine wunderbare Methode, um Verstrickungen und Blockaden zu lösen, Hintergründe und Muster verschiedener Ereignisse zu erkennen. Wir arbeiten mit klassischen und freien Aufstellungsmethoden, Seelenbewegungen, Symptom-/Strukturaufstellungen.

AL 29.3.-3.4., SL: Chaitanya Pfaff

WW 25.-30.10., SL: Katrin Harnoß

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo (nur in WW) 319 €

NEU

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.

BM 24.-29.5., SL: Keval

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

Praktische Schritte zum inneren Frieden

Ein sehr wirkungsvolles, transformatorisches Seminar mit vielen Anregungen, unter anderem zu: Mehr Energie im Alltag - Umgang mit Emotionen - Positives Denken - Zufriedenheit und Dankbarkeit entwickeln - gute Beziehungen zu den Mitmenschen aufbauen - seine Lebensaufgabe finden - Beziehung zu etwas Höherem aufbauen.

AL 6.-8.3., SL: Shivakami Bretz

BM 11.-13.12., SL: Katyayani

MZ 178 €, DZ 213 €, EZ 248 €, S/Z/Womo (nur in BM) 153 €

BM 19.-24.4., SL: Shivakami Bretz

AL 13.-18.9., SL: Karuna M. Wapke

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



Selbstbewusstsein, Herz und klarer Geist

Du lernst dich in deiner Ganzheit wahrzunehmen, durch Spüren und Beobachten mit offenem Geist, zu erkennen wer du wirklich bist und dich anzunehmen wie du bist. Wenn du dir deines Herzens bewusst wirst, werden deine positiven Eigenschaften gestärkt und negative Aspekte dürfen sich auflösen. Durch spezifische Yogastunden, Achtsamkeitsübungen und Meditation erfährst du neue Wege zu dir selbst.

BM 20.-22.3., SL: Shambhavi Mailänder-Schuck

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

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.

BM 14.–16.2., SL: Mangala Narayani
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

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.

AL 24.–26.1., SL: Shivakami Bretz
BM 24.–26.4., SL: Anke Gempke
AL 20.–22.11., SL: Chandrashekara Schönwetter,
Shivani Gumler
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo (nur in BM) 153 €



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.

BM 5.–7.6., SL: Andreas Mohandas Eckert
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Ausbildungen zum/r
 Psychologischen Yogatherapeuten/in
 findest du in der Yoga Vidya Aus- und
 Weiterbildungsbroschüre 2020



Persönlichkeitsentwicklung und Transformation

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!

BM 31.1.–2.2., SL: Susan Holze-Apell
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



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!

BM 6.–8.3., SL: Nanda Schetelich
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Spirituelle Heilmeditation – Entkomme dem Burn-out

Fühlst du dich erschöpft? Immer wieder geraten wir aus unserer Mitte, fühlen uns genervt, besorgt, frustriert. Um dem vorzubeugen, lernst du durch alltagstaugliche Meditation, Entspannung, Atem- und Yogaübungen auf deine innere Stimme zu hören und wieder mit deinem höheren Selbst in Kontakt zu kommen. Du wirst ausgeglichener, energievoller und kannst besser mit Stress umgehen.

NO 20.–25.9., SL: Nepal Lodh
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

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.

BM 20.–22.11., SL: Barbara Bosch
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



NEU

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.

BM 19.–24.4. SL: Anke Gempke.
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €.



Gelassenheit entwickeln

Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der 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.

BM 27.–29.11., SL: Sukadev Bretz
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Achtsamkeit als Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit

Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn ist ein Weg, um in belastenden Situationen bewusster mit sich selbst umzugehen. Du entwickelst ein tieferes Verständnis über deine körperlichen und seelischen Reaktionen in Konfliktsituationen. Erkennst, welche Gedanken Stress, Kummer und Leid erzeugen oder verstärken. Mit Hilfe der neuen Methoden lernst du, alte und eingefahrene Reaktionen zu durchschauen und aufzulösen. Zentraler Mittelpunkt ist die Schulung der Achtsamkeit, um den Herausforderungen in verschiedenen Lebenssituationen mit mehr Ruhe, Gelassenheit, innerer Stärke und Stabilität zu begegnen.

BM 23.-28.8., SL: Rama Schwab
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €

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!

BM 11.-13.12., SL: Eva Schlüter
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



Die Kunst Entscheidungen zu treffen und die „Psychologie der Wahl“

Wie treffe ich (richtige) Entscheidungen inmitten einer sich ständig verändernden Welt, mit ihrer Vielzahl von Wahlmöglichkeiten? Lerne systematische konstruktive Schritte: deinen Platz, deine Aufgabe und Verantwortung in der Gesellschaft und der Welt klar zu verstehen, dich selbstbewusst im Leben, in deinem sozialen Umfeld zu verankern. Ein Seminar, das dein Leben bereichern und viel Potential freisetzen kann!

BM 3.-5.7., SL: Radharani Priya Wloka
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Ausbildungen zum/r
 Psychologischen Yogatherapeuten/in
 findest du in der Yoga Vidya Aus- und
 Weiterbildungsbroschüre 2020





Klangseminare



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. Du kannst ganz loslassen, fühlst dich positiv und gestärkt. Die sanfte Massage harmonisiert jede Körperzelle. Auch interessant für Yogalehrer/innen und Therapeuten/innen, die ihr Spektrum erweitern wollen.

BM 22.-24.5., SL: Pranava Heinz Pauly
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Yoga, Klangtherapie und Entspannung

Du übst sanfte Yogaübungen in Verbindung mit den entspannenden Klängen von Klangschalen und Gong. So wirst du Yoga, Tiefenentspannung und Meditation in einer besonders tiefgehenden, therapeutischen Form kennen lernen.

NO 27.12.-1.1., SL: Pranava Heinz Pauly
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

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.

BM 3.-5.1., SL: Jeannine und Maik Hofmeister
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Gong – Die kosmische Klangerfahrung

Unterschiedliche Gongs helfen dir, loszulassen, geschehen zu lassen und dich zu öffnen für intensive Klangerfahrungen. Der kosmische Klang kann dich tief berühren und reinigen, klären und Blockaden lösen. Du solltest stabil sein und schon Klangerfahrungen gemacht haben. Besonders geeignet für alle, die schon Gong erfahren haben oder selbst mit Klängen arbeiten und die eigene Erfahrung vertiefen möchten.

BM 17.-19.4., SL: Jeannine und Maik Hofmeister
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



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.

BM 17.-19.1., 26.-28.6.,
SL: Jeannine und Maik Hofmeister
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



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. Als Urlaubs- oder auch als Seminargast kannst du kostenlos Klänge und ihre tiefe Wirkung erleben. Natürlich stehen dir auch die anderen Urlaubsgastangebote frei: tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunde, Mandala-Malen u.v.m. Du kannst die ganze Woche oder auch nur einige Tage als Urlaubsgast kommen. Übernachtung inkl. Vollpension, Yogastunden etc.

BM 26.-31.1., SL: Jeannine und Maik Hofmeister

Preise siehe S. 10



Klangtherapie Chakra Kur

Klangschwingungen stärken, reinigen und harmonisieren die Chakras. Wir arbeiten dabei mit Mantras, Klang-

schalen, Gongs, Leier, Monochord, Sansulas usw. Du konzentrierst dich jeden Tag auf ein anderes Chakra. Die Meditation, Asana- und Pranayamasitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

BM 1.-8.5., 16.-23.10.,

SL: Jeannine und Maik Hofmeister

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



Yoga, Wandern und Klang-Therapie

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.

BM 17.-22.5., SL: Pranava Heinz Pauly

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



Ayurveda-Therapie

Einzelberatung

Du kannst aus einem umfangreichen Angebot ayurvedischer Einzelanwendungen auswählen und dich z.B. mit Ölmassagen, Kräuterwickeln, Bad- und Schwitzanwendungen verwöhnen lassen.

Du kannst sie einfach so genießen, z. B. wenn du die Pausen während eines Seminars als individuelles Verwöhnprogramm gestalten möchtest. Oder als Feriengast ohne festes Seminar (siehe S. 10) oder wenn du in der Nähe wohnst, wann immer du Zeit hast.

Du kannst die Ayurveda-Anwendungen im Paket buchen und damit zu einer wertvollen, ganz individuellen Erholungskur werden lassen, die dir neue Kraft und Lebensenergie gibt. Eine Kur zur Steigerung der Vitalkräfte, des Wohlbefindens und zur Förderung der Gesundheit. Im Rahmen deiner individuellen Erholungskur, eines Ayurveda-Paketes oder auch als Feriengast, kannst du im Rahmen der Einzelberatung eine Typanalyse durchführen lassen. So erhältst du ein exakt auf dich angepasstes Konzept für die tägliche Lebensführung, welches auch deine individuelle Lebenssituation berücksichtigt.

Auch im Jahr 2020 steht dir die erfahrene Heilpraktikerin Julia Lang in der Ayurveda Therapie, für Konsultationen, Ayurveda Therapie und dein individuelles Ayurveda Detox Programm zur Verfügung.

Ayurveda Oase

In der wunderbaren Atmosphäre unserer Ayurveda Oase kannst du loslassen und tief entspannen. Die liebevollen Anwendungen kommen ganz von Herzen und geben dir neue Kraft. Eine ausführliche Beschreibung des umfangreichen Wellnessangebots, Einzelanwendungen und Pakete findest du in der Sonderbroschüre „Ayurveda und Yoga Wellness“. Du kannst sie telefonisch anfordern oder dich im Internet informieren unter yoga-vidya.de/ayurveda

Ayurveda-Therapie

Nach ayurvedischer Auffassung ist jede Krankheit auf ein bestimmtes Elemente-Ungleichgewicht zurückzuführen. Anders als in der modernen westlichen Medizin wird nicht ausschließlich das Symptom behandelt, sondern der Mensch als Ganzes.

Große Konsultation

Ayurveda-Therapie- und Gesundheitsberatung nach dem Tridoshakonzept. Jeder Mensch hat eine individuelle Konstitution. Eine entsprechende Ernährung und Lebensführung zu pflegen, ist der Schlüssel zur Gesundheit.

Speziell bei der großen Konsultation findet eine fundierte und umfangreiche Beratung hinsichtlich des individuellen Störungsbildes statt. Die Ernährung wird auf die individuellen Bedürfnisse umgestellt sowie weitere ayurvedische Behandlungsstrategien und Kräuterheilverfahren integriert, die auch im Alltag angewendet werden können.

60 Min. 48 €

Kleine 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€

Indikationen:

Verdauungs- und Stoffwechselstörungen, rheumatische Probleme, Unter-/Übergewicht, Schlafstörungen sowie nervliche Störungen allgemein, Allergien, Asthma und Bronchitis (Atemwegsbeschwerden allgemein), alle Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Infektionsanfälligkeit, Bluthochdruck, etc.



Tagespauschale für 90 Min. tägliche Behandlungsdauer (alles inklusive):

MZ 157 €; DZ 175 €; EZ 192 €; S/Z/Womo 144 €
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung **98 €**)

Tagespauschale für 60 min. tägliche Behandlungsdauer (alles inklusive):

MZ 131 €; DZ 146 €; EZ 162 €; S/Z/Womo 117 €
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung **72 €**)

Für eine vorherige Beratung stehen die Ansprechpartner/innen der **Ayurveda Oase Anmeldung** gern zur Verfügung,
täglich 14:30 – 16:00 Uhr
Tel. 05234/87-21 23
ayurveda@yoga-vidya.de

Individuelle Ayurveda Detox Kur ...mit Julia Lang, Heilpraktikerin

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

Mittels individuell durchgeführter Ölmassagen, Schwitzbädern, Stirngüssen, Frischkräuterezubereitungen sowie weiterer ayurvedischer und naturheilkundlicher Anwendungen werden Gifte in Körper und Geist gelöst und anschließend über sanfte Ausleitungsverfahren eliminiert. In Kombination mit Yogaübungen, Meditation und therapeutischen Gesprächen kann Ayurveda Detox zu neuem Wohlbefinden, besserem Körpergefühl, Gesundheit, Schönheit und einer harmonischen psychischen Verfassung führen. Wunderbar, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Alle Behandlungen werden nach einer umfangreichen Konsultation individuell auf dich abgestimmt. Eine spezielle Kost, Kräuter, Wildkräuter und Mikroalgen unterstützen den Reinigungsprozess. Ayurveda Detox bei Yoga Vidya heißt, eingebunden sein in eine besondere spirituelle Atmosphäre, yogische Einfachheit bei gleichzeitig hoher Qualität der Anwendungen und vergleichsweise günstigen Preisen.

Je nach Konstitution können folgende Anwendungen indiziert sein:

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

Durchschnittliche Behandlungszeit: 90 Min. tägl.
Termine auf Anfrage





Bei Übernachtung im Haus umfasst die Ayurveda Detox Kur:

07:00 Uhr

Meditation, Mantra-Singen,
anschließend Möglichkeit zum Vortrag

09:15 Uhr

Yogastunde (90 Minuten) mit
Anfangsentspannung, Atemübungen,
Vorübungen, Yogaübungen,
Tiefenentspannung

11:00 Uhr

Brunch Bio vegan/vegetarisches
Vollwertbuffet

8:00 und 19:30 Uhr

Ayurveda-Behandlungen und Ruhezeit

18:00 Uhr

Abendessen: Vegetarische,
ayurvedische Vollwertverpflegung aus
ökologischem Anbau (reichhaltiges
Buffet)

20:00 Uhr

Meditation, Mantra-Singen,
anschließend Möglichkeit am Vortrag
teilzunehmen.

**7 Übernachtungen inklusive Gesamtprogramm
MZ 1.074 €; DZ 1.192 €; EZ 1.313 €;
S/Z/Womo 982 €**

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Über-
nachtung und Verpflegung **723 €**)

**14 Übernachtungen inkl. Gesamtprogramm
MZ 2.080 €, DZ 2.314 €, EZ 2.556 €,
S/Z/Womo 1.869 €**

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Über-
nachtung und Verpflegung **1.403 €**)

**Tagespauschale für individuelle Zusatzbuchung
MZ 157 €; DZ 175 €; EZ 192 €; S/Z/Womo 144 €**
(Nur Anwendungen: **102 €**)

Die perfekte
Geschenkidee:

Ayurveda-Gutschein zum
Verwöhnen!

Zu bestellen unter:

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





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. Während dieser Woche kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

**BM 15.-22.3., 4.-11.10., SL: Kati Tripura VoB
MZ 638 €; DZ 749 €; EZ 860 €; S/Z/Womo 552 €**

Yoga Therapie Seminare für 2020

10.-19.1.	Heil- und Reinigungsfasten Intensiv (BM)	13.-15.3.	Energetische Wirbelsäulenaufrichtung (BM)
17.-19.1.	Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung (BM)	13.-15.3.	Okido Yoga (BM)
17.-19.1.	Yogatherapie Einführung (BM)	13.-22.3.	Heil- und Reinigungsfasten Intensiv (BM)
19.-26.1.	Yoga Aktiv Fasten (BM)	15.-27.3.	Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe (BM)
24.-26.1.	Faszientraining mit Yoga (BM)	20.-22.3.	Gesundheit, Energie und Bewusstsein (BM)
24.-26.1.	Yoga für den Rücken - bei Schulter- und Nackenbeschwerden, Stress und Kopfschmerzen (BM)	20.-22.3.	Yoga bei Allergie und Heuschnupfen (BM)
24.-26.1.	Energie finden - Trägheit überwinden (BM)	20.-22.3.	Yoga Nidra - Schlaf des Yogi (BM)
24.-26.1.	Yoga bei Arthrose und anderen Gelenkerkrankungen - Yogalehrer Weiterbildung (BM)	20.-22.3.	Yoga bei posttraumatischen Belastungsstörungen (BM)
31.1.-2.2.	Lachyoga als Therapie (BM)	20.-22.3.	Aqua Yoga (BM)
31.1.-2.2.	Yoga für das Iliosakralgelenk (WW)	22.-27.3.	Gedankenkraft & Positives Denken (AL)
9.-14.2.	Fastenwoche (WW)	27.-29.3.	Yoga für den kühlen Kopf (NO)
9.-14.2.	Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen (AL)	27.-29.3.	Ausrichtung der Basis Yoga für Füße und Beine (BM)
14.-16.2.	Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung (WW)	27.-29.3.	Gedankenkraft & Positives Denken (BM)
14.-16.2.	Tinnitus-Programm (BM)	3.-5.4.	Yoga bei Schlafstörungen (NO)
14.-16.2.	Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung (AL)	3.-5.4.	Weg mit der Brille Yoga für die Augen (BM)
14.-23.2.	Heil- und Reinigungsfasten Intensiv (BM)	5.-10.4.	Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen (NO)
16.-21.2.	Klangreise und Klangmeditation Ausbildung (BM)	10.-12.4.	Gesichts-Yoga - für ein strahlendes Gesicht und einen entspannten Kiefer (NO)
21.-23.2.	Yoga bei Rheuma (BM)	17.-19.4.	Alignment - Yogatherapeutische Ausrichtungsprinzipien - Yogalehrer Weiterbildung (BM)
28.2.-1.3.	Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung (WW)	17.-19.4.	Yogatherapie bei Essstörungen für Betroffene (BM)
28.2.-6.3.	Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (BM)	17.-19.4.	Yoga für gute Laune (BM)
1.-6.3.	Klangtherapie im Yogaunterricht - Yogalehrer Weiterbildung Intensiv (BM)	17.-19.4.	Tinnitus-Weiterbildung für Yogalehrer und Yogatherapeuten (BM)
1.-6.3.	Vitalkost Heilfasten (BM)	19.-26.4.	Yoga Aktiv Fasten (BM)
6.-8.3.	Chakra-Yoga Schwerpunkt Muladhara und Swadhisthana (BM)	24.-26.4.	Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln (BM)
6.-8.3.	Stress Ade Das Yoga Anti-Stress Programm (BM)	24.-26.4.	Asana Exakt (BM)
		1.-8.5.	Klangtherapie Chakra Kur (BM)

3.-10.5.	Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen (BM)	24.-26.7.	Yoga für die Gelenke (BM)
8.-10.5.	Yoga für das Iliosakralgelenk (BM)	24.-26.7.	Asana Exakt (WW)
10.-15.5.	Yogatherapie für Rücken und Gelenke (BM)	24.-26.7.	Yoga für Hochsensible (BM)
15.-17.5.	Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung (BM)	31.7.-2.8.	Yoga und Ayurveda für den Alltag (BM)
15.-17.5.	Tinnitus mit Ayurveda lindern (BM)	2.-30.8.	Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung (BM)
15.-17.5.	Chakra-Yoga - Schwerpunkt Swadhisthana und Manipura (BM)	7.-9.8.	Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung (WW)
15.-17.5.	Herzschutz mit Ornish Programm nach Dean Ornish (BM)	7.-9.8.	Yoga für den Rücken (BM)
1.-5.6.	Herz-Kreislauf-Schutz nach Dean Ornish (BM)	9.-14.8.	Entspannen und Aufladen (BM)
5.-7.6.	Chakra-Yoga - Schwerpunkt Manipura und Anahata (BM)	14.-16.8.	Yoga für die Knie (BM)
5.-7.6.	Yoga bei Arthrose (BM)	21.-23.8.	Klangtherapie im Yogaunterricht - Yogalehrer Weiterbildung (BM)
7.-9.6.	Yoga und Viszerale Osteopathie (BM)	21.-23.8.	Therapeutisches Yoga und Qi Gong (WW)
7.-14.6.	Yoga und Viszerale Osteopathie - Grundlagen, Aufbaukurs und Vertiefung (BM)	23.-28.8.	Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen (NO)
9.-14.6.	Yoga und Viszerale Osteopathie - Aufbaukurs mit Vertiefung (BM)	23.-28.8.	Physioga - Yoga und Physiotherapie für den Rücken - Yogalehrer und Yogatherapeuten Weiterbildung (BM)
19.-21.6.	Yoga der Achtsamkeit auf Körper und Atmung (BM)	28.-30.8.	Yoga bei MS (Multiple Sklerose) - für Betroffene (BM)
21.-26.6.	Outdoor Yoga Yoga im Freien (BM)	28.-30.8.	Das Hormonsystem - ein Buch mit 108 Siegeln - Yogalehrer Weiterbildung (BM)
26.-28.6.	Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung (WW)	28.8.-4.9.	Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish (BM)
26.-28.6.	Asanas exakt mit therapeutischen Betonungen (BM)	4.-6.9.	Yogatherapie für eine gesunde Schilddrüse (BM)
3.-5.7.	Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung (BM)	6.-11.9.	Yoga bei Bluthochdruck (BM)
3.-5.7.	Yoga und Diabetes (BM)	6.-18.9.	Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe (BM)
3.-5.7.	Yoga Nidra - Schlaf des Yogi (BM)	11.-13.9.	Yoga für Erschöpfte - Entspannung und Kraft tanken (BM)
10.-12.7.	Hormon Yoga - Yoga in den Wechseljahren Weiterbildung für Yogalehrer (WW)	13.-20.9.	Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 1 (BM)
10.-12.7.	Ayurveda im täglichen Leben (BM)	18.-20.9.	Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung (AL)
10.-19.7.	Chakra-Kur - Reinigung der Chakras (BM)	18.-20.9.	Yoga Nidra - Schlaf des Yogi (BM)
12.-19.7.	Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems) (BM)	18.-20.9.	Yoga für den Bauch (BM)



20.-25.9.	Spirituelle Heilmeditation - Entkomme dem Burn-out	(NO)
25.-27.9.	Yoga für Hüfte und Beckenschiefstand	(BM)
27.9.-2.10.	Gesichts Yoga Ausbildung	(NO)
2.-4.10.	Gravitation - Fundamentale Ausrichtung von Becken, Hüfte und der unteren Extremität	(BM)
2.-4.10.	Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen	(WW)
2.-4.10.	Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung	(BM)
2.-4.10.	Yoga bei Rundrücken, Skoliose, Wirbelgleiten - Tipps für den Alltag	(BM)
4.-9.10.	Klangreise und Klangmeditation Ausbildung	(BM)
4.-9.10.	Starker Rücken	(NO)
9.-11.10	Tinnitus-Programm	(BM)
9.-11.10.	Chakra-Yoga - Schwerpunkt Anahata und Vishuddha	(BM)
9.-11.10.	Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln	(BM)
11.-16.10.	Homöopathisches Yoga LAM in den Asanas	(BM)
11.-21.10.	Atemmassage Ausbildung	(BM)
16.-18.10.	Selbstheilungskräfte mit Yoga aktivieren	(BM)
16.-18.10.	Psychische Selbstregulationstechniken	(BM)
18.-23.10.	Depressionsberater/in Ausbildung	(BM)
30.10.-1.11.	Yogatherapie Einführung	(BM)
30.10.-1.11.	Yoga für die Gelenke - Yogalehrer Weiterbildung	(WW)
30.10.-1.11.	Yoga bei posttraumatischen Belastungsstörungen	(AL)
1.-8.11.	Yogatherapie bei Stoffwechse- lstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems	(BM)
6.-8.11.	Yoga bei Schlafstörungen	(BM)
6.-8.11.	Asana Exakt	(WW)
8.-15.11.	Yoga Aktiv Fasten	(BM)

8.-20.11.	Yogatherapie Ausbildung Level II - Yoga Psychologie und das Immunsystem	(BM)
13.-15.11.	Yoga bei Kopfschmerz und Migräne	(BM)
20.-22.11.	Yoga für Erschöpfte Entspannung und Kraft tanken	(NO)
22.-27.11.	Okido Yoga	(BM)
27.-29.11.	Yoga für den Rücken - bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias	(BM)
4.-6.12.	Asana Exakt	(BM)
6.-11.12.	Klangtherapie im Yogaunterricht - Yogalehrer Weiterbildung Intensiv	(BM)
11.-13.12.	Yoga für den Rücken	(NO)
18.-20.12.	Hormon Yoga	(BM)
18.-20.12.	Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen	(BM)
27.12.-1.1.	Yoga für den Rücken	(AL)
27.12.-1.1.	Yoga, Klangtherapie und Entspannung	(NO)

Alle Aus- und Weiterbildungen
der Yoga Therapie sowie weitere Seminare im Internet unter:
yoga-vidya.de/seminar
oder im Hauptkatalog 2020

Seminarleiter und Yoga Vidya Therapeuten/ innen alphabetisch nach Vornamen:



Adishakti Stein – war Dozentin und Coach in der Erwachsenenbildung. Yogalehrerin (BYV), Seniorenübungsleiterin, Achtsamkeitspraxisanleiterin und Fastenkursleiterin. Mit ihrer Lebenserfahrung und ihrer kraftvollen Ausstrahlung durch die tiefe Verwurzelung in der Sivananda Tradition und ihre eigene intensive Praxis, begleitet sie dich kompetent und inspirierend auf deinem persönlichen Yogaweg.



Anke Gempke – Yogalehrerin (BYV), Wanderführerin, Gesprächstherapeutin n. Rogers mit Erfahrung in Psychiatrie und psychosomatischen Kliniken, Stressabbau-Trainerin, Dipl.-Betriebswirtin, Reiki Grad I+II, Schamanische Ausbildung bei J. d. Perez. Ihre starke Vitalität, kombiniert mit Humor und Lebensfreude, teilt sie gerne mit Menschen und berührt so, auf ihre ganz eigene Weise, das Herz.



Andreas Mohandas Eckert – Erfahrener Yogalehrer, Meditations- und Entspannungskursleiter, NLP-Master, langjähriger Dozent in der Erwachsenenbildung, Systemischer Coach. Ruhe und Klarheit gepaart mit viel Humor sind seine Kennzeichen.



Andrei Lobanov – Yogameister aus Russland mit über 36 Jahren Lehrerfahrung und einem enormen Wissen über Körper und Psyche des Menschen. Er war lange Zeit als Arzt tätig, einer seiner besonderen Schwerpunkte ist die Yogatherapie.



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.



Barbara Bosch – Erfahrene Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und promovierte Geografin. Aus- und Weiterbildungen in Körperpsychotherapie, Tantra, NLP, Reiki, spirituelle Lebensberatung. Einfühlsam und klar unterstützt sie dich dabei, zu dir zu kommen und dich in deinem Körper wohl zu fühlen.



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 zeigt dem spirituell Suchenden einfache Wege zu seinem inneren Selbst.



Brigitte Heitz – Yogalehrerin. Sie hat für sich selber Yoga als alternative Heilmethode erfahren und gibt gerne ihr Erfahrungswissen weiter.



Chaitanya Pfaff – Seit 2009 Yogalehrer und ist seitdem fleißig am Unterrichten. Sein Unterricht zeichnet sich durch seine Achtsamkeit und Liebe aus. Seit 2017 ist er Sevaka bei Yoga Vidya im Allgäu und es bedeutet ihm sehr viel, dort in der spirituellen Gemeinschaft zu leben.



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.



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.



Erkan Batmaz - Yoga- und Meditations-Lehrer mit mehrjähriger Praxis- und Unterrichtserfahrung. Als Praxisleitfäden zur Erweiterung des Bewusstseins hat er das Räkel-Yoga, die Kundalini-Yoga-Sutra die Kausalmassage und die Yoga-Sutra-Meditation entwickelt, welche er zusammen als »die drei Wege zum Selbst« bezeichnet. Er praktiziert und unterrichtet den Integralen Yoga und ist bestrebt, auf dem Weg zum Erwachen keine »blinden Flecken« zu hinterlassen.



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.



Franziska Rotherth - Staatlich anerkannte Physiotherapeutin, Yogalehrerin (BYV), Hatha-, Schwangeren und Kundalini Yoga, Musikerin.



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.



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.



Janaki Marion Hofmann - Langjährige Yogalehrerin- und -therapeutin, Entspannungs- und Meditationskursleiterin, Ayurveda Gesundheitspraktikerin, Resilienztrainerin, Dipl. Grafikdesignerin. „Als systemische NLP- und Hypnose-Coachin mit eigenem Studio ist es meine Berufung Menschen zu mehr Lebensglück, Energie und Gesundheit zu verhelfen.“



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. Es ist ihre ►

besondere Herzensangelegenheit Menschen die wohltuende Wirkung von Yoga, Ayurveda und Klängen näher zu bringen.



Jnanadev Wallaschkowski – Gelernter Rettungsassistent, Physiotrainer, Personaltrainer, bodyART Trainer, Yogatherapeut und Yogalehrer, der durch seine umfangreichen Ausbildungen sehr viel praktische Erfahrung im Bereich Anatomie hat.



Julia Lang – Heilpraktikerin, Ayurveda- und Yogatherapeutin. Sie leitet Seminare und Ausbildungen zu den Themen Vegan, Ayurveda, Yoga und energetische Heilweisen. Sie ist sowohl vom tibetischen Buddhismus als auch vom Yoga Swami Sivanandas geprägt.



Jyotidas Neugebauer – Yogalehrer (BYV), ausgebildeter psychologischer Berater und hat mit behinderten Kindern gearbeitet. Er leitet die Ganesha Kinderwelt in Bad Meinberg.



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. Seit September 2019 ist sie die Leiterin des Yoga Vidya Ashrams Allgäu.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



Maike Pranavi Czieschowitz - Liebt es, als Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Dolphin Connection Practitioner und angehende Meditationslehrerin, Menschen über bewusste Wahrnehmung körperlicher, seelischer und mentaler Prozesse zu sich selbst zu führen (Psychologische Yogatherapeutin). Auch PR-Referentin bei Yoga Vidya in Bad Meinberg. Aus der Stille schöpft sie Inspiration und Kraft.



Mangala Klein - Leiterin des Yoga Vidya Center Münster. Sie ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis seit 2003, Diplomtheologin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Spirituelle Lebensberaterin. ►

Nebenberufl. Lehrkraft der Steinbeis Hochschule Berlin. Sie bringt 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.



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.



Michael Büchel - Dipl. Soz. Päd., Dipl.-Pädagoge/Sport und Psychosoziale Gesundheitsbildung, Heilpraktiker für Psychotherapie. Erfahrener Yoga-lehrer 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.



Mohini Christine Wiume Yogalehrerin, lebt seit 2012 bei Yoga Vidya in Bad Meinberg und hat ihren derzeitigen Unterrichtsschwerpunkt bei den Themen Yin Yoga, Rückenyooga, Raja Yoga und Yogatherapie. Sie ist sehr authentisch und verbindet Erlerntes mit eigenen Beobachtungen und Erfahrungen.



Mona Hens - Yogalehrerin, Yogatherapeutin, 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.



Nada Gambiroza-Schipper - Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Prana Heilerin, Meditationskursleiterin, Yogatherapeutin und Klangyogatherapeutin. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung unterrichtet sie mit Hingabe, unterstützt dich liebevoll in ihren Unterrichtsstunden und geht auf deine speziellen Bedürfnisse ein.



Nanda Schetelich - Seine Seminare sind eine gute Mischung aus fundiertem Grundwissen, Praxiserfahrung und Humor. Es ist ihm ein großes Anliegen, möglichst praxisnah am Thema zu sein. Er ist Ayurveda Gesundheitsberater, Lebensberater, Yogatherapeut.



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.



Nepal Lodh - Dipl. Sozialwissenschaftler, Professoraler Lehrbeauftragter, Therapeut, Buchautor und indischer Yoga- und Ayurvedameister.



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.



Parashakti Küttner - Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Meditationskursleiterin, Massagetherapeutin mit zahlreichen Zusatzausbildungen. Sie unterrichtet mit viel Freude und Klarheit und begleitet dich kompetent ein Stück weit auf deinem Yogaweg. Leiterin des Bremer Yoga Vidya Centers.



Patrick Dülks - Seit Mitte 2014 Sevaka. Er unterrichtet besonders gerne fordernd und humorvoll aber auch einfühlsam Yogastunden zur Selbstreflexion. Er ist u.a. Yogalehrer, Meditationskursleiter, spiritueller Lebensberater und angehender psychologischer Yogatherapeut.



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.



Premajyoti Schumann - Yogalehrerin, Yogatherapeutin und langjährige Sevaka. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur, Yin Yoga sowie eine sehr achtsame und bewusste Yoga Praxis.



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.



Rama Schwab - Yogalehrer und Ausbilder, Meditationslehrer. Er sammelte langjährige Erfahrung in Klöstern und Ashrams. Mit viel Achtsamkeit und Liebe begleitet er dich auf deinem Yogaweg. 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 im Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV), Yogatherapeutin, Fachtrainerin für Ausdauersport, Lauf- und Marathontrainerin, Musikerin und Krankenschwester mit 20-jähriger interdisziplinärer Berufserfahrung.



Ruzan Davtyan - Erfahrene Physiotherapeutin mit viel Fachkompetenz, Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Vojta-Therapeutin, Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainage.



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, Heilpraktikerin in Ausbildung.



Saradevi Heyer - Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene, Entspannungskursleiterin, Ganzheitliche Yogatherapeutin. Staatl. anerkannte Masseurin, 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.



Shaktidas 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.



Shambhavi Mailänder-Schuck - Yoga- und Meditationslehrerin. Shambhavi praktiziert seit 34 Jahren und liebt es, ihr Wissen an ihre Schüler weiter zu geben.



Shanmug Eckhardt - Direktor und Ausbildungsleiter des Sivananda Yoga Centers Madrid, Mitbegründer des spanischen Yogalehrerverbands A.I.P.Y.S. Er ist Diplompsychologe und direkter Schüler Swami Vishnu-devandas. 17 Jahre lang leitete er den Yoga Ashram in Kanada und auf den Bahamas. In über 30 Jahren Yogapraxis bildete er Tausende von Studenten aus.



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.



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.



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.



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.



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. Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Kinesiologin, Hormonyogatherapeutin, Lachyogaleiterin, langjährige Tätigkeit als Seminarleiterin. Sie liebt es, aus dem Vollen zu schöpfen.



Svetlana Lobanov - Tochter des russischen Yoga Meisters Andrei Lobanov. Führende Lehrerin für Yoga und Yogatherapie 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.



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.



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.



Wolfgang Kebler - Yogatherapeut und Yogalehrer, spezialisiert auf Yoga für den Rücken, Anatomie/Physiologie. Aus eigener Erfahrung kann er dir besonders hilfreiche Ratschläge bei Rückenbeschwerden geben.



Ayurveda PRODUKTE

yoga-vidya.de/ayurveda-shop
In unserem Yoga Vidya Shop führen wir ein liebevoll zusammengestelltes Sortiment hochwertiger ayurvedischer Produkte. Vieles davon ist aus kontrolliert biologischem Anbau.

**Vata Balance
Gewürzmischung**
Harmonisiert Vata

BIO 50g



**Pitta Balance
Gewürzmischung**

Zum Ausgleich des Pitta Dosha

BIO 50g



Sesamöl

Ein Klassiker im Ayurveda

Dieses reine Sesamöl aus erster kalter Pressung ist nicht raffiniert, nicht gebleicht, nicht gefärbt und nicht mit anderen Ölen vermischt. Das Öl sollte kühl und dunkel gelagert werden.

500 ml



**Vata Balance
Gewürzmischung**
Ausgleich des Kapha Dosha

BIO 50g



Rosenwasser

Anwendung in der Kosmetik

250 ml



**Yogagurt
aus Bio-Baumwolle**

Vielfältig anwendbar in der Praxis

250 cm x 3,8 cm



Asafoetida

gemahlen

BIO 50g



**Nasenschlauch
(Sutra Neti)**

Nasenschlauch für die yogische Nasenreinigung

3 mm x 37cm



**Anu Thailam
von Sree Sankara**

Öl zum Reinigen der Nase

10 ml



...und vieles mehr bei:

yoga-vidya.de/ayurveda-shop

Anmeldeformular

Yoga Vidya Therapie-Einzelberatungswünsche und Anmeldung siehe S. 54.

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Seminarartikel:von bis

Seminarartikel:von bis

Seminarartikel:von bis

Unterbringung. EZ DZ MZ Schlafsaal Zelt Womo

Name, Vorname..... Geburtsdatum

Anschrift

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

Wie hast du von uns gehört?

Abholung auf Anfrage!

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

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

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

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

Zahlungspflichtiger

Name.....

Adresse.....

IBANBIC.....

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

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

Bitte unbedingt Seminardatum /-name auf Überweisungsträger schreiben und Beleg mitbringen!

.....
Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift

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. Kontakt: datenschutz@yoga-vidya.de oder per Post: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg.

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

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

Ich möchte gerne den Newsletter von Yoga Vidya e.V. bekommen.

Meine E-Mail-Adresse lautet:

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (siehe S. 55) Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift

Bitte per Post/Fax an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Fax: 05 234/87 18 75

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Fax: 02 685/80 02 20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel, Fax: 04 426/90 41 61 -40

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3, 87466 Oy-Mittelberg/ Maria Rain, Fax: 08 361/92 53 029

Du kannst dich auch online unter yoga-vidya.de/seminare und telefonisch im jeweiligen Ashram anmelden.

Kontaktdaten auf der Rückseite.

Anmeldung und Beratung zu Einzelterminen Yoga Therapie und zur individuellen Kurzzeittherapie

(Körperorientierte oder Psychologische Ausrichtung) ist täglich von 13:00 – 14:00 Uhr telefonisch oder persönlich bei uns im Haus Shanti Yogatherapie möglich. Hier kannst du dich beraten lassen, welche Richtung der Yoga Therapie für dich am besten geeignet ist. (Siehe S. 7)

Preise einer Therapie-Einzelberatung:

60 Min. 40 €, 10er Karte: 358 €

90 Min. 60 €, 10er Karte: 542 €

Telefon:

05234/87-22 50 oder 87-22 45

Zudem ist der Anrufbeantworter geschaltet – Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

E-Mail:

yogatherapie@yoga-vidya.de

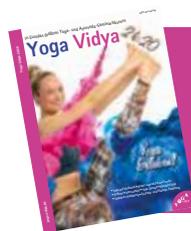
Buchungen (ohne Beratung) für die Yogatherapie kannst du außerdem bei der Therapie Anmeldung vor der Ayurveda Oase in der Chakra Pyramide vornehmen.

Anmeldung zur Spirituellen Lebensberatung

(Siehe S. 7)

Kosten einer Spirituellen Lebensberatung:

45 Min. 32 €



Für das ausführliche Programm bitte unseren Seminarkatalog anfordern oder reinschauen unter: yoga-vidya.de/seminar

Anmeldung und Beratung:

Telefon: 05234/87-22 50 oder 87-22 45

täglich 13:00-14:00 Uhr (außer Dienstag)

Unser Anrufbeantworter ist immer geschaltet. Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

E-Mail:

spirituelle-lebensberatung@yoga-vidya.de

Anmeldung zur Einzelberatung *Ayurveda*

Anmeldungen zur Ayurveda-Einzelberatung nimmt gerne unsere Ayurveda Oase Rezeption entgegen. Dort kannst du dich auch über die verschiedenen Ayurveda-Anwendungen und Pakete beraten lassen.



Für das ausführliche Programm bitte unsere Broschüre Ayurveda und Yoga Wellness anfordern oder reinschauen unter: yoga-vidya.de/ayurveda

Sprechzeiten der Ayurveda Oase Anmeldung:

Telefon: 05234/87-22 50 oder 87-22 45

täglich 14:30-16:30 Uhr (außer Dienstag)

yoga-vidya.de/ayurveda

E-Mail:

ayurveda@yoga-vidya.de

Allgemeine Informationen

Anmeldung für Bad Meinberg: Telefonisch unter 05234/87-0, per E-Mail unter rezeption@yoga-vidya.de oder Anmeldeformular (Seite 53). Mit der Anmeldebestätigung erhältst du eine ausführliche Anreisebeschreibung.

Seminarbeginn/Anreisetag: Zimmerbezug ab 15:00 Uhr, Möglichkeit zur Ankommens-Yogastunde 16:15 Uhr (Freitag und Sonntag 16:30 Uhr), Seminarbeginn 20:00 Uhr. Abholservice vom Bahnhof möglich. Bitte anfragen!

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

Mahlzeiten: Biozertifiziertes, vegetarisch/veganes Vollwertbuffet (Brunch ab 11:00 Uhr, Abendessen ab 18:00 Uhr), mit Liebe zubereitet, mit vollwertigen Nahrungsmitteln aus kontrolliert-biologischem Anbau. Auf Sonderwünsche können wir eingehen (Absprache bitte mindestens eine Woche vorher).

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

Seminargebühren: Siehe Einzelbeschreibungen. Alle Preise inkl. Übernachtung und Mahlzeiten.

Abkürzungen:

BM: Bad Meinberg; **WW:** Westerwald; **NO:** Nordsee, **AL:** Allgäu, **SL:** Seminarleiter/in

MZ, DZ, EZ: Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer; **S/Z/Womo:** Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil

Tagesablauf

07:00 Uhr	Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, Vortrag
08:05 Uhr	Vortrag
09:15 Uhr	Yogastunde
11:00 Uhr	Brunch Bio vegan/vegetarisches Vollwertbuffet
14:30 Uhr	Workshop/Vortrag bzw.
14:00-18:00	langer Workshop bei einigen Seminaren
16:15 Uhr	Yogastunde (oder Workshop)
18:00 Uhr	Abendessen Bio vegan/vegetarisches Vollwertbuffet
20:00 Uhr	Meditation, Mantra-Singen, Vortrag
21:00 Uhr	Möglichkeit für weiteren Vortrag

Teilnahmebedingungen: Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitte während deines Aufenthalts auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak verzichten und an allen Kursprogrammen teilnehmen. Das Haus ist rauch- und alkoholfrei. (Rauchen ist außerhalb unseres Geländes möglich). Verpflichtend ist auch für individuelle Feriengäste mindestens die Teilnahme an einer Meditation und an einer Yogastunde am Tag.

Rückerstattung: Für Einzelanwendungen und Kurzzeit-yogatherapien (1 x 90 Min. und 2 x 60 Min.) gilt: Bei Rücktritt und Umbuchung bis 2 Tage vor Behandlungstermin sind Änderungen kostenlos, danach fallen 50 % des Betrages an. Bei Rücktritt weniger als 2 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50 % der Seminargebühr an (oder wahlweise Gutschrift des Gesamtbetrags). 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.

Unter 25-Jährige erhalten in Bad Meinberg und Westerwald 25 % Ermäßigung auf den S/Z/Womo Preis (Nordsee nur in der Nebensaison). 5 % Rabatt auf den Individualgast Aufenthalt in Ashrams für Mitglieder des Yoga Vidya e.V.

Yoga Vidya e.V., Gemeinnütziger Verein, Vereinssitz:

32805 Horn - Bad Meinberg,

VR 1274, Amtsgericht Lemgo. Vertreten durch:

Volker Bretz. Kontaktadresse:

Yogaweg 7, 32850 Horn-Bad Meinberg

Tel. 05234/87-0

rezeption@yoga-vidya.de

Europas größte Yoga- und Ayurveda- Seminarhäuser



Yoga Vidya Bad Meinberg



Das Haus - ein dynamischer, lebendiger Ort mit einem vielfältigen Kurs- und Ausbildungsangebot. Europas führendes Yoga-Seminarhaus und -Ausbildungszentrum bietet einen hervorragenden Raum, um Yoga kennenzulernen oder zu vertiefen, zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Energie aufzuladen. Mit über 800 Betten, 30 Seminarräumen, separatem Schweigebereich, kleinem Videoraum, Bücherecke, kostenlosem Internet, W-Lan, Teestationen, Wasserbrunnen, kostenlose Nutzung des Schwimmbades des Reha Zentrums Well Vita zu ausgewiesenen Zeiten, Sauna gegen Gebühr. Idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg gelegen, mit großem Park, bietet es viele landschaftliche und kulturelle Ausflugsmöglichkeiten, z.B. zu den Externsteinen.

*Yoga Vidya Bad Meinberg • Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0 • Fax -1875 • rezeption@yoga-vidya.de*

Yoga Vidya Westertal



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

*Yoga Vidya Westertal • Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr
Tel. 02685/8002-0 • Fax -20 • westerwald@yoga-vidya.de*

Yoga Vidya Nordsee



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

*Yoga Vidya Nordsee • Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersiel
Tel. 04426/904161-0 • Fax -40 • nordsee@yoga-vidya.de*

Yoga Vidya Allgäu



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

*Yoga Vidya Allgäu • Lärchenweg 3 • 87466 Oy-Mittelberg/Maria Rain
Tel. 08361/92530-0 • Fax -29 • allgaeu@yoga-vidya.de*