

# Yoga Vidya Therapie

2019

*Psychologische &  
Körperorientierte  
Yoga Therapie  
Ayurveda Therapie*



GESUNDHEIT • ENERGIE • LEBENSFREUDE

**YOGA**  
Vidya

## Was ist Therapie bei Yoga Vidya?



<b>Was ist Therapie bei Yoga Vidya?</b>	<b>4</b>
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



<b>Körperorientierte Yoga Therapie</b>	<b>14</b>
Bausteinsystem zur therapeutischen Selbsthilfe für Aktive:	
<b>Seminare:</b>	
• 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	18
• Yoga für die inneren Organe	19
• Yoga-Harmonisierung von hormonellen Schwankungen und des Stoffwechsels	20
• Yoga bei Stress – zur Entspannung	21
• Yoga für die Chakras	22
• Reinigung durch Fasten, Shank Prakshalana, Kriyas und Leberreinigung	23

## Psychologische Yoga Therapie



<b>Psychologische Yoga Therapie</b>	<b>24</b>
• Angst überwinden	25
• Selbstliebe, Selbstwert, Selbstbewusstsein	27
• Persönlichkeitsentwicklung und Transformation	28

## Klangseminare



<b>Ayurveda Therapie</b>	<b>32</b>
• Einzelberatung/-anwendungen	32
• Ayurveda-Therapie	33
• Ayurveda Detox Kur	34
• Pancha Karma-Kur	35



## Ayurveda Therapie

<b>Yoga Therapie Seminare für 2019</b>	<b>36</b>
• Beschreibung Seminarleiter/innen und Therapeuten/innen	39

**yogatherapieportal.de**

E-Mail: [yogatherapie@yoga-vidya.de](mailto:yogatherapie@yoga-vidya.de)

Telefon: 05234/87-22 50

Täglich 13:00-14:00 Uhr

Zudem ist der Anrufbeantworter eingeschaltet. Wir rufen sobald wie möglich zurück.

<b>Allgemeine Informationen</b>	<b>41</b>
• Anmeldeformular für Seminare	45
• Anmeldung zur Einzelberatung	46
• Allgemeine Infos, Tagesablauf, Abkürzungen	47
• Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen	47

**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 und äußere Lebenskrisen
- Umbruchsphasen
- Herz/Kreislauf-Erkrankungen
- Kopfschmerzen/Migräne
- Innere Unruhe
- 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.

## Das ganzheitliche Menschenbild im Yoga

- 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, Schwung, Durchsetzungsvermögen, Durchhaltevermögen, Ausdauer, Regenerationskraft, Entwicklung eigener Ressourcen

### Physische Ebene:

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

# 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. 24)

60 Min. 40 €, 10er Karte: 358 €;

90 Min. 60 €, 10er Karte: 542 €

**Anmeldung und Beratung:** [yogatherapie@yoga-vidya.de](mailto:yogatherapie@yoga-vidya.de)

oder Tel: 05234/87-2250; 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 Ayurveda und Yoga Therapie Anmeldung**

Tel. 05234/87-2123; 14:30 – 16:00 Uhr

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

\* 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 €



## Fußreflexzonenmassage\*

60 Min. 50 €

## Fußreflexzonenbehandlung mit Rosenquarz\*

Rosenquarzanwendungen sind sehr heilsam. Sie wirken sanft bis in die tiefsten Schichten, reinigen energetisch und wirken entgiftend auf der körperlichen Ebene. Das Herz wird geöffnet und emotionale Blockierungen können sich lösen. Eine Quelle für körperliche, geistige und seelische Entspannung, Erfrischung und Stärkung.

- Öffnet das Herzchakra
- Wirkt beruhigend
- Emotional lösend

60 Min. 55 €



## Bauchmassage\*

30 Min. 30 €

## 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 €

## Akupressur Behandlung\*

Individuell auf dich abgestimmte Akupressurpunkte werden intensiv behandelt. Muskeln und Faszien Verspannungen sowie energetische Blockaden 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 €

*\*Diese ergänzenden Entspannungsverfahren werden über die GmbH abgerechnet.*

Yoga Vidya GmbH, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg,  
HRB 5489, Geschäftsführerin: Katja Ulbricht

## Yoga Nidra

60 Min. 40 €

## Autogenes Training

60 Min. 40 €

## Progressive Muskelentspannung

60 Min. 40 €

## Aerial Yoga – Einzeltherapie im Tuch

60 Min. 60 €, 90 Min. 80 €



## 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, ein bis 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.

Preise in Euro – pro Person (2019)	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
Fr-So pro Tag	58	74	92	45
So-Fr pro Tag	51	67	84	38

### Themenwochen

2019 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](http://yoga-vidya.de/themenwoche) und im Hauptkatalog findest du alle Themenwochen aufgeführt.

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

**Klangwelten**, 27.1.-1.2, 11.-16.8. (BM)

**Lachyoga**, 3.-8.3. (BM)

**Inneren Frieden und Harmonie mit Dr. Tanu**, 14.-19.4. (BM)

**Liebe, Partnerschaft und Sexualität aus yogischer Sicht**, 13.-18.10. (BM)

**Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht**, 29.12.19-3.1.20 (BM)

**Und viele mehr!**



# Die perfekte Geschenkidee!

Der Yoga Therapie Gutschein



Zu bestellen unter: [yoga-vidya.de/service/geschenkgutschein/yogatherapiegutschein](http://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](mailto:yogatherapie@yoga-vidya.de)

## Anmeldung und Beratung:

Telefon: 05234/87-22 50

13:00-14:00 Uhr

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

E-Mail: [yogatherapie@yoga-vidya.de](mailto:yogatherapie@yoga-vidya.de)

## Inhalt einer Kurzzeittherapie als Individualgast (ohne Seminar)

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 47.  
*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 47.  
*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](mailto:yogatherapie@yoga-vidya.de)

## Anmeldung und Beratung:

Telefon: 05234/87-22 50

13:00-14:00 Uhr

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

Oder schreibe uns eine E-Mail: [yogatherapie@yoga-vidya.de](mailto: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, welche positive Wirkungen mit regelmäßigen Augenübungen zu erreichen sind. Aus eigener Erfahrung gibt die Seminarleiterin viele Übungen weiter.

12.-14.7. BM, SL: Susann Holze-Apell

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



### 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.

15.-17.2. BM, 11.-13.10. BM, SL: Bhajan Noam

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



### 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.

1.-3.11. BM, SL: Jyotidas Neugebauer

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

### 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.

26.-28.4. BM, 11.-13.10. BM, SL: Erkan Batmaz

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

### Yoga für Kiefergelenke und Nackenbeschwerden

Was haben Rückenschmerzen und Nackenbeschwerden mit Kieferverspannungen zu tun? Kopfschmerzen, Tinnitus, Knieprobleme und zahlreiche andere Beschwerden können auch durch Kieferspannungen entstehen. Auch mental zeigt sich dies; der Volksmund sagt uns viel über diese Problematik: sich durchbeißen, Biss haben, auf dem Zahnfleisch gehen, sich in etwas verbeißen, verbissen sein. Wir beschäftigen uns intensiv in Theorie und Praxis mit diesem Thema.

11.-16.8. NO, SL: Charry Devi Ruiz

MZ 416 €; DZ 506 €; EZ 598 €; S/Z 345 €

## 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.

22.-24.3. BM, SL: Susan Holze-Apell

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



### 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.

8.-10.3. BM, SL: Ravi Ott

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

### 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.

20.-25.10. NO, SL: Sandra Hirschfeld, Franziska Rothert

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

### 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.

1.-6.1. BM, SL: Mohini Christine Wieme

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



### Rückenyooga-Woche zum Wohlfühlen

Du wirst viel entspannen, in deinen Körper horchen und ihn kräftigen. Im Lassen in den Asanas erspürst du verspannte Muskeln und Gedanken und lernst, die Ursachen zu erkennen und auf sie einzugehen. Du steigert deine Flexibilität mit kurzen Trainingssequenzen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Diese Tage helfen dir, dich leichter, agiler und kraftvoller zu fühlen.

3.-8.3. NO, SL: Pranava Heinz Pauly; 16.-21.6. BM, SL: Premajyoti Schumann; 13.-18.10. BM, SL: Udo Demmig

MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Womo(nur in BM)/S/Z 313 €



## 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.

13.-15.9. BM, SL: Wolfgang Keßler

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

## 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.

8.-10.2. WW, SL: Charry Devi Ruiz

10.-12.5. BM, SL: Janaki Hofmann

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S (nur in BM)/Z/Womo 150 €



## 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.

15.-17.3. BM; 27.-29.12. AL, SL: Wolfgang Keßler

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo (nur in BM) 150 €

## 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.

4.-6.10. BM, SL: Wolfgang Keßler

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

## Yoga für den Rücken – Aufrichtung und Beweglichkeit

Spezielle Übungsfolgen mit besonderem Wert auf rückengerechte genaue Ausführung von Asanas. Du lernst Stellungen für die Analyse deiner Körperhaltung und deiner Beweglichkeit kennen und anschließend gezielte Übungen, die die Wirbelsäule aufrichten, stärken und Haltungsschäden entgegen wirken. Du lernst, Yogastellungen rückenfreundlich zu verändern oder zu ersetzen, wo hilfreich, auch mit Hilfsmitteln wie Gurten, Korkklötzen oder Stühlen.

6.-8.12. NO, SL: Parashakti Küttner

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

## 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.

21.-26.4. NO, SL: Charry Devi Ruiz; 10.-15.11. AL  
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z (nur NO) 313 €

1.-3.5. WW, SL: Wolfgang Keßler

MZ 151 €; DZ 184 €; EZ 217 €; Z/Womo 125 €

4.-6.10. WW, SL: Charry Devi Ruiz; 20.-22.12. BM, SL:  
Ruzan Davtyan

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S (nur BM)/Z/Womo  
150 €

# 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.

7.-9.6./10.6. BM, SL: Ruzan Davtyan

7.-9.6. BM, MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo  
150 €

7.-10.6. BM, MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €; S/Z/  
Womo 212 €

## 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.

8.-10.2. BM, SL: Saradevi Heyer

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

## 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.



30.8.-1.9. BM, SL: Brigitte Heitz

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

## 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.

1.-3.3. BM, SL: Erkan Batmaz

23.-25.8. WW, SL: Manuja Ferrari

MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S(nur in BM)/Z/Womo 150 €



## 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.

8.-13.12. BM, SL: Jyotidas Neugebauer

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



## 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.

16.-18.8. BM, SL: Premajyoti Schumann

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

## Yoga für den Atem, die Atemwege und den Stoffwechsel



## Yogatherapie für die Atemwege

Du lernst, vieles über die tieferen Zusammenhänge zwischen Atemqualität und Lebensweise zu erkennen. Durch die yogatherapeutische Herangehensweise lernst du die verändernde, positive Kraft des Atems ganz neu kennen und schätzen. Mit vielen praktischen Tipps und Übungen für den Alltag. Für Menschen mit und ohne Atembeschwerden.

1.-3.2. BM, SL: Susan Holze-Apell

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



## 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.

12.-14.4. BM, SL: Janaki Hofmann

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

## 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.

24.-26.5. BM, SL: Nada Gambiroza-Schipper

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

### 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.

17.-19.5. BM, 22.-24.11. BM, SL: Erkan Batmaz

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

### Yoga bei Bluthochdruck

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

11.-13.1. BM, SL: Parameshwara Kai Tegtmeier

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

8.-13.9. BM, SL: Parameshwara Kai Tegtmeier

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





# 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.  
8.-10.3. BM, SL: Ramashakti Sikora; 20.-22.12. BM, SL: Premajyoti Schumann  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



## Hormon Yoga an der Nordsee

Hormonyoga ist mehr als eine Yogapaxis 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.  
19.-21.4. NO, 27.-29.9. NO, SL: Gabriele Hörl  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

**Ausbildungen  
zum/r Yogatherapeuten/in  
findest du in der Yoga Vidya Aus- und  
Weiterbildungsbroschüre 2019**

# 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.  
25.-27.10. BM, SL: Shivani Grote  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## 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.  
8.-10.3. BM, SL: Andreas Mohandas Eckert  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## 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.  
11.-13.1. WW, SL: Premajyoti Schumann  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €  
3.-8.2. BM, SL: Mohini Christine Wiume  
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

## Frei von Stress und Sorgen!?

Es geht um Stressbewältigung und hilfreiche Methoden der Stressprophylaxe. Andrej Lobanov (russischer Arzt) gibt dir viele Übungen und Tipps zur Wiederherstellung nach überstandenen Stress: Mit Hilfe der Yogatherapiemethode und Psychoselbstregulation nach der Autormethodik, welche von ihm selbst entwickelt wurde. Mit sanftem Yoga, Mantra-Singen und Meditation. Russisch mit deutscher Übersetzung.

29.-31.3. WW, SL: Andrei Lobanov  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## Stretch and Relax – Asanas zum Entspannen und Wohlfühlen

Ausgepowert vom Alltag? Hier regenerierst du dich in kürzester Zeit: Genieße deinen Körper in Bewegung und Ruhe, in der Entspannung und Dehnung. Du fühlst dich wie neu geboren – voller Kraft und Energie, Freude und Leichtigkeit, die noch lange nachwirken. Mit echt spanischer Lebendigkeit und Herzlichkeit führt Gauri dich zu vollkommener Entspannung. Englisch mit deutscher Übersetzung.  
18.-23.8. AL, SL: S Gauri Agulla Castro Eckhardt  
MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €



## 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.  
29.-31.3. NO, SL: Pranava Heinz Pauly  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z 150 €

## 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.  
29.-31.3. BM, SL: Nada Gambiroza-Schipper  
5.-7.7. BM, SL: Michael Büchel  
8.-10.11. BM, SL: Gurumayi Surau  
29.-1.12. NO, SL: Pranava Heinz Pauly  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/(nur in BM)Womo 150 €



## 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!

6.-8.9. BM, SL: Premajyoti Schumann; 8.-10.11. NO, SL: Pranava Heinz Pauly  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## 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.

5.-7.4. BM, SL: Jana Krützfeldt, Ravi Ott  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## 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.

22.-31.3. BM; 22.11.-1.12. AL, SL: Vani Devi Beldzik  
MZ 694 €; DZ 843 €; EZ 994 €; S/Z/Womo (nur BM) 577 €

### Chakra-Yoga – Schwerpunkt Muladhara und Swadhisthana

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

1.-3.2. BM, SL: Vani Devi Beldzik  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### 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.

12.-14.4. BM, SL: Vani Devi Beldzik  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### 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.

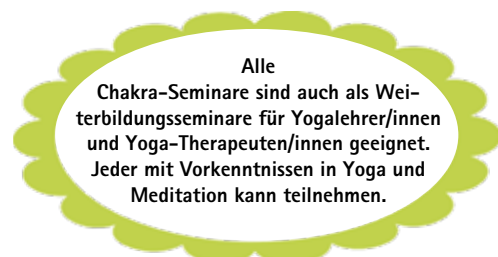
24.-26.5. BM, SL: Vani Devi Beldzik  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



### 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.

11.-13.10. BM, SL: Vani Devi Beldzik  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



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

### Heilfasten – 7 Tage, 7 Chakras

Fasten reinigt und entlastet den gesamten Organismus. Nach anfänglichen Entgiftungserscheinungen fühlst du dich bald leicht und locker. Wahrnehmung und Sinne werden geschärft. Bewegung – Spaziergänge, Gymnastik, Yoga, Nordic Walking – aktiviert den Stoffwechsel und die Entschlackung.

Theorie zu Fasten und gesunder Ernährung jeweils mit Bezug auf die 7 Chakras, die Hauptenergiezentren

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

### Mit Yoga und Fasten ins Neue Jahr

Wir beginnen die Fastenwoche am Vollmondtag. Nach anfänglichen „Entgiftungserscheinungen“ fühlst du dich schon bald leicht und durchlässig. Stoffwechselprozesse und Entschlackung werden gefördert durch aktive Bewegung mit Yoga, Wanderungen, Massage und Sauna. Mit frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, Gemüsebrühe und ggf. Einläufen.

1.-8.1. BM, SL: Ramashakti Sikora  
MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

### 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.

22.2.-3.3. BM, SL: Sharima Steffens  
MZ 782 €; DZ 929 €; EZ 1.082 €; S/Z/Womo 665 €  
Bitte bis 11.1. anmelden.

### 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!

27.1.-3.2. BM; 24.-31.3. BM, SL: Sharima Steffens;  
28.4.-5.5. BM;  
17.-24.11. BM, SL: Premajyoti Schumann  
MZ 612 €; DZ 725 €; EZ 845 €; S/Z/Womo 521 €

### 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.

22.-24.2. BM, SL: Ramashakti Sikora;  
1.-3.11. BM, SL: Atman Shanti Hoche  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



### 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.

10.-15.11. BM, SL: Christiane de Jong  
MZ 391 €; DZ 473 €; EZ 557 €; S/Z/Womo 326 €

### Körperlich rein und geistig klar – Ernährung und Entgiftung

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

22.-24.11. BM, SL: Shaktidas Böhrer  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

# 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: Marlene Medalasa Mensendiek.  
60 Min. 40 €, 10er Karte: 358 €

Einzelstunden und Kurzzeittherapien können gebucht werden unter  
[yogatherapie@yoga-vidya.de](mailto:yogatherapie@yoga-vidya.de)

oder von 13:00-14:00 Uhr unter  
05234 - 87 22 50

(Zudem ist der Anrufbeantworter geschaltet, wir rufen so schnell wie möglich zurück.)



## Angst überwinden

### Mut – der Weg des Vertrauens

Angst, Schmerz, Hilflosigkeit und Frustration: wird eine dieser Emotionen zu viel, fühlst du dich davon überwältigt. Mut heißt nicht keine Angst zu haben, sondern Ängste zu überwinden. Du stellst verschiedene Situationen dar und versuchst, ihnen mit Vertrauen, Liebe und Gelassenheit zu begegnen. Mit Yoga, Meditation, Katharsis, Sharing in der Gruppe und Vorträgen. Bitte mitbringen: Handtuch, Schal, Papier und Stifte.

25.-27.10. AL, SL: Radhika Siegenbruk  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €

### Angst loslassen und das Herz öffnen

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

15.-17.2. BM, SL: Kati Tripura VoB  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### 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.

3.-5.5. BM, SL: Radharani Priya Wloka  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### Angstfrei in Prüfungen und Beruf

Was sind deine Blockaden in Prüfungen? Was ist der Grund für Stress in deinem Beruf? Welche einschränkenden Glaubenssätze und Muster bestimmen dein Leben? Durch gezielte Anwendung von Yogatherapie, Logosynthese und Coaching Methoden erhältst du konkrete Antworten und Lösungen für diese Fragen.

16.-21.8. BM, SL: Karsten Blauel  
MZ 403 €; DZ 484 €; EZ 569 €; S/Z/Womo 337 €

### 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.

14.-19.4. BM, SL: Dr. Nalini Sahay  
(Englisch mit deutscher Übersetzung)  
MZ 400 €; DZ 482 €; EZ 566 €; S/Z/Womo 335 €

### 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.

18.-20.1. BM, SL: Anke Gempke  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### Yoga bei posttraumatischen Belastungen

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.

17.-19.5. BM, SL: Anke Gempke  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



### Fest und stark im Leben stehen

Im täglichen Leben sind wir ständig gefordert unseren Mann oder Frau zu stehen. Wir sehen uns mit Herausforderungen und Widerständen konfrontiert. An diesem Wochenende lernst du, die Kraft dafür in dir als innere Quelle zu finden. Mit speziellen Asanas, geführten Meditationen und Übungen zur Selbsterfahrung.  
12.-14.4. BM, SL: Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### 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.  
15.-17.3. BM, SL: Patrick Dülks; 13.-15.9. BM, SL: Rama Schwab  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



### Umgang mit Ärger, Angst und Depression

Ärger, Angst und Furcht sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umgehen zu können bzw. sie mit Übungen aus allen Aspekten des Yoga zu überwinden.  
4.-6.10. AL, SL: Shivakami Bretz  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €  
10.-15.11. AL, SL: Patrick Dülks  
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €



### 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.  
5.-7.4. BM, SL: Mangala Klein  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## 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.  
19.-22.4. BM, SL: Shanmug Eckhardt  
MZ 262 €; DZ 312 €; EZ 363 €; S/Z/Womo 223 €

### 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.  
5.-7.4. AL; 13.-15.9. BM SL: Michaela Hold  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo (nur in BM) 150 €  
27.-30.10. WW, SL: Katrin Harnob  
MZ 226 €; DZ 275 €; EZ 326 €; Z/Womo 188 €

### Neue Wege aus der Depression

Spezielle Yogaübungen bringen dich zurück zu dir selbst. Du kannst dich besser konzentrieren und dich in deinem Körper zu Hause fühlen. Du trittst wieder in Kontakt zu deinem innersten Wesenskern. In einem geschützten Rahmen hast du die Möglichkeit, in Gruppen-, Partner- und Einzelübungen alte Muster anzuschauen und neue Lösungsansätze zu finden.  
8.-10.11. BM, SL: Kati Tripura Voß  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### 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.  
8.-10.11. BM, SL: Kati Tripura Voß  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### Rein in die Selbstliebe

Sorge ich liebevoll für mich und meinen Körper? Schätze ich meine Bedürfnisse und kann meine Schönheit empfinden? Sich selbst wertzuschätzen ist das größte Geschenk. Wende dich deinem Selbstbild aus Kindheit und Jugend zu, lerne verstehen, welche Kritik dir nützt und welche schadet. Selbstliebe bedeutet Verantwortung für sich selbst zu übernehmen – für mehr Glücklichkeit und mehr Authentizität.  
30.8.-1.9. WW, SL: Janaki Hofmann  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; Z/Womo 150 €

### 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.  
8.3.-10.3. AL, SL: Shivakami Bretz  
13.-15.12. BM, SL: Katyayani  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo (nur in BM) 150 €

### 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.  
7.-10.6. BM, SL: Shambhavi Mailänder-Schuck  
MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €; S/Z/Womo 212 €

### 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 machtvollste Techniken, um durch Zugang zur In-



telligenz des Körpers bessere Entscheidungen zu treffen, alte Muster zu erkennen und umzustrukturieren.  
25.-27.1. AL, SL: Shivakami Bretz  
26.-28.4. BM, SL: Anke Gempke  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo (nur in BM) 150 €

### Vom Gefühlschaos zur Klarheit

Wie kann ich die Endlos-Schleife in meinem Kopf abstellen? Welche Fragen und welche Techniken helfen mir, klarer zu sehen, mich nicht mehr überrollen zu lassen von Gedanken und Gefühlen? Wir lernen, wie wir uns annehmen können und uns selbst nicht mehr verurteilen für Fehler der Vergangenheit und klare Entscheidungen treffen.

2.-4.2. BM, SL: Christian Einsiedel  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



## Persönlichkeitsentwicklung und Transformation

### Burn-out – spirituelle Krise?

Wenn die einfachsten Aufgaben zu viel werden, wenn der Schlaf nicht mehr ausreicht und du keine Ruhe mehr findest, kann das ein Hinweis auf einen Burn-out sein. Mit Konzentrations-, Entspannungs- und Körperübungen lernst du Wege, wieder zurück in die Kraft zu kommen.

18.-20.1. BM, SL: Chandrashekara Burandt  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### 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!

18.-20.1. BM, SL: Susan Holze-Apell  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### Yoga bei Hochsensibilität

Hochsensibilität hat viele Vorteile und ist eine besondere Gabe. Das stellt in der schnelllebigen und reizüberflutenden Zeit eine Herausforderung dar. Wie kann Yoga und Meditation dabei helfen? Undogmatischer, lebensbejahender Yoga, Heilräume kreieren, innerlich zur Stille kommen, den Geist entschlei-

gen. Annahme eigener Grenzen, Selbstvertrauen und Selbstliebe stärken.

20.-25.10. WW, SL: Vesna Veberic  
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; Z/Womo 313 €

### 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!

23.-28.6. NO, SL: Nepal Lodh  
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €

### 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.

29.-31.3. BM, SL: Ramashakti Sikora  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### 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.

29.-31.3. BM, SL: Ramashakti Sikora  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



### Gelassenheit entwickeln

Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvoll 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 emotionale 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.

29.11.-1.12. BM, SL: Sukadev Bretz  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### 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.

24.2.-1.3. BM  
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €

### 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!  
5.-7.7. BM, SL: Radharani Priya Wloka  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

### 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!

22.-24.2. BM, SL: Janaki Hofmann  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



Ausbildungen  
zum/r  
Psychologischen  
Yogatherapeuten/in  
findest du in der Yoga  
Vidya Aus- und Weiter-  
bildungsbro-  
schüre 2019

# 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.

24.-26.5. BM, SL: Pranava Heinz Pauly  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €



## 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.

24.-29.11. NO, SL: Pranava Heinz Pauly  
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z 313 €

## 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 ein für das, was sich zeigt.

4.-6.1. BM, SL: Jeannine und Maik Hofmeister  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €; S/Z/Womo 150 €

## 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.

19.-22.4. BM, SL: Jeannine und Maik Hofmeister  
MZ 251 €; DZ 301 €; EZ 352 €; S/Z/Womo 212 €

## Yoga LAM Klang- und Farbentherapie

Farben und Klänge beeinflussen die feinstofflichen und energetischen Strukturen des Menschen. Lerne Mantra Yoga sowie die Bedeutung von Farben im Yoga LAM Stil des russischen Yogameisters Lobanov kennen. Übe verschiedene Techniken des Klangflusses, die Arbeit mit dem Pranava-Ton AUM und erlebe die therapeutische Wirkung der Farben im Yoga. Russisch mit dt. Übersetzung.

10.-15.11. BM, SL: Andrei Lobanov  
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €



## Klangtherapie Chakra Kur

Klangschwingungen stärken, reinigen und harmonisieren die Chakras. Wir arbeiten dabei mit Mantras, Klangschalen, Gongs, Leier, Monochord, Sansulas usw. Du konzentrierst dich jeden Tag auf ein anderes Chakra. Die Meditation, Asana- und Pranayama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

3.-10.5. BM; 18.-25.10. BM, SL: Jeannine und Maik Hofmeister  
MZ 555 €; DZ 668 €; EZ 786 €; S/Z/Womo 464 €

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

27.1.-1.2. BM, 11.-16.8. BM, SL: Jeannine und Maik Hofmeister  
Preise siehe S. 10

## 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.



18.-20.1. BM, 28.-30.6. BM,  
SL: Jeannine und Maik Hofmeister  
MZ 175 €; DZ 209 €; EZ 243 €;  
S/Z/Womo 150 €

## 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.

19.-24.5. BM, SL: Pranava Heinz Pauly  
MZ 378 €; DZ 460 €; EZ 544 €; S/Z/Womo 313 €





# 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 (s. Seite 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 2019 steht dir die erfahrene Heilpraktikerin und Leiterin der Ayurveda Therapie, Julia Lang, 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](http://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 154 €; DZ 172 €; EZ 188 €; S/Z/Womo 141 €  
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 98 €)

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

MZ 128 €; DZ 144 €; EZ 159 €; S/Z/Womo 114 €  
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 72 €)

Für eine vorherige Beratung stehen die Ansprechpartner/innen der Ayurveda & Yoga Therapie Anmeldung gern zur Verfügung, täglich 14:30 – 16:00 Uhr

Tel. 05234/87-21 23  
[ayurveda@yoga-vidya.de](mailto:ayurveda@yoga-vidya.de)



## Individuelle

# Ayurveda Detox Kur

...mit Julia Lang, Heilpraktikerin, Leitung  
Ayurveda-Therapie

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

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

Alle Behandlungen werden nach einer umfangreichen Konsultation individuell auf dich abgestimmt. Eine spezielle Kost, Kräuter, Wildkräuter und Mikroalgen unterstützen den Reinigungsprozess. Ayurveda Detox bei Yoga Vidya heißt, eingebunden 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
- 18:00 Uhr** Abendessen: Vegetarische, ayurvedische Vollwertverpflegung aus ökologischem Anbau (reichhaltiges Buffet)
- 20:00 Uhr** Meditation, Mantra-Singen, anschließend Möglichkeit am Vortrag teilzunehmen.

zwischen **08:00** und **19:30 Uhr** Ayurveda-Behandlungen und Ruhezeit

### 7 Übernachtungen inklusive Gesamtprogramm

MZ 1.053 €; DZ 1.168 €; EZ 1.287 €; S/Z/Womo 962 €  
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 709 €)

### 14 Übernachtungen inkl. Gesamtprogramm

MZ 2.039 €, DZ 2.269 €, EZ 2.506 €, S/Z/Womo 1.832 €  
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 1.375 €)

### Tagespauschale für individuelle Zusatzbuchung

MZ 154 €; DZ 172 €; EZ 188 €; S/Z/Womo 141 €  
(Nur Anwendungen: 98 €)



## Pancha Karma- Gruppen-Kur

Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Aruna Rajendran/ Dr. Devendra Prasad Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

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

### Die perfekte Geschenkidee:

### Ayurveda-Gutschein zum Verwöhnen!

Zu bestellen unter:

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



# Yoga Therapie Seminare für 2019

- 4.-6.1. Herz-Kreislauf-Schutz nach Dean Ornish (BM)  
 11.-13.1. Yoga bei Bluthochdruck (BM)  
 11.-13.1. Entspannen und Aufladen (BM)  
 11.-13.1. Faszientraining mit Yoga (BM)  
 18.-20.1. Lachyoga als Therapie (BM)  
 18.-20.1. Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung (BM)  
 18.-20.1. Yogatherapie Einführung (BM)  
 25.-27.1. Yoga bei Arthrose und anderen Gelenkserkrankungen - Yogalehrer Weiterbildung (BM)  
 25.-27.1. Gesicht-Yoga - für ein strahlendes Gesicht und einen entspannten Kiefer (WW)  
 27.1.-3.2. Yoga Aktiv Fasten (BM)  
 27.1.-1.2. Yoga und Diabetes (BM)  
 1.-3.2. Chakra-Yoga - Schwerpunkt Muladhara und Swadhisthana (BM)  
 1.-3.2. Yogatherapie für die Atemwege (BM)  
 8.-10.2. Yoga für das Iliosakralgelenk (WW)  
 8.-10.2. Yoga bei Rheuma (BM)  
 10.-15.2. Fastenwoche (WW)  
 15.-17.2. Tinnitus-Programm (BM)  
 15.-17.2. Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung (WW)  
 17.-22.2. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung (BM)  
 22.2.-3.3. Heil- und Reinigungsfasten Intensiv (BM)  
 1.-3.3. Energetische Wirbelsäulenaufrichtung (BM)  
 1.-3.3. Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung (WW)  
 1.-3.3. Yoga für die Gelenke (BM)  
 1.-8.3. Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (BM)  
 3.-8.3. Klangtherapie im Yogaunterricht - Yogalehrer Weiterbildung Intensiv (BM)  
 3.-17.3. Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe (BM)  
 8.-10.3. Gravitation - Fundamentale Ausrichtung von Becken, Hüfte und der unteren Extremität (BM)  
 8.-10.3. StressAde - Das Yoga Anti-Stress Programm (BM)  
 8.-10.3. Hormon Yoga (BM)  
 15.-17.3. Alignment - Yogatherapeutische Ausrichtungsprinzipien - Yogalehrer Weiterbildung (BM)  
 15.-17.3. Okido Yoga (BM)  
 15.-17.3. Yoga für den Rücken (BM)  
 22.-31.3. Chakra-Kur - Reinigung der Chakras (BM)  
 22.-24.3. Gesundheit, Energie und Bewusstsein (BM)  
 22.-24.3. Yoga für den Rücken - bei Schulter- und Nackenbeschwerden, Stress und Kopfschmerzen (BM)  
 24.-31.3. Yoga Aktiv Fasten (BM)  
 29.-31.3. Frei von Stress und Sorgen!? (WW)  
 29.-31.3. Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung (AL)  
 29.-31.3. Yoga Nidra - Schlaf des Yogi (BM)  
 29.-31.3. Yoga für den kühlen Kopf (NO)  
 29.-31.3. Yogatherapie Ausbildungswo./We. Stadtzentren (BM)  
 31.3.-5.4. Yogatherapie für den Rücken (BM)  
 5.-7.4. Aqua Yoga (BM)  
 5.-7.4. Gedankenkraft & Positives Denken (BM)  
 12.-14.4. Chakra-Yoga - Schwerpunkt Swadhisthana und Manipura (BM)  
 12.-14.4. Yoga bei Allergie und Heuschnupfen (BM)  
 19.-21.4. Tinnitus - Weiterbildung für Yogalehrer und Yogatherapeuten (BM)  
 19.-21.4. Gesichts-Yoga - für ein strahlendes Gesicht und einen entspannten Kiefer (NO)  
 21.-26.4. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen (NO)  
 26.-28.4. Yoga für gute Laune (BM)  
 26.-28.4. Yoga bei Schlafstörungen (NO)  
 26.-28.4. Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln (BM)  
 28.4.-5.5. Yoga Aktiv Fasten (BM)  
 1.-3.5. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen (WW)  
 3.-5.5. Yoga und Ayurveda für den Alltag (BM)  
 5.-12.5. Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 1 (BM)  
 5.-12.5. Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen (BM)  
 5.-12.5. Psychologische Yogatherapie bei Burnout - Yogalehrer Weiterbildung (BM)  
 10.-12.5. Yoga für das Iliosakralgelenk (BM)  
 17.-19.5. Yoga bei posttraumatischen Belastungsstörungen (BM)  
 17.-19.5. Yoga für den Bauch (BM)  
 24.-26.5. Chakra-Yoga - Schwerpunkt Manipura und Anahata (BM)  
 24.-26.5. Herzschutz mit Ornish Programm nach Dean Ornish (BM)  
 24.-26.5. Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung (BM)  
 26.-29.5. Asana Exakt (BM)  
 29.-31.5. Asana Exakt (WW)  
 7.-9.6. Yoga der Achtsamkeit auf Körper und Atmung (BM)  
 7.-9.6. Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung (BM)  
 7.-9.6. Yoga bei Arthrose (BM)  
 7.-10.6. Yoga bei Arthrose (BM)  
 9.-16.6. Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 2 (BM)  
 9.-16.6. Yoga und Viszerale Osteopathie - Grundlagen, Aufbaukurs und Vertiefung (BM)  
 9.-11.6. Yoga und Viszerale Osteopathie (BM)  
 11.-16.6. Yoga und Viszerale Osteopathie - Aufbaukurs mit Vertiefung (BM)  
 23.-28.6. Spirituelle Heilmeditation - Entkomme dem Burn-out (NO)  
 28.-30.6. Asanas exakt mit therapeutischen Betonungen (BM)  
 28.-30.6. Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung (WW)  
 5.-7.7. Klangtherapie im Yogaunterricht - Yogalehrer Weiterbildung (BM)  
 5.-7.7. Yoga Nidra - Schlaf des Yogi (BM)  
 12.-14.7. Hormon Yoga - Yoga in den Wechseljahren - Weiterbildung für Yogalehrer (WW)  
 12.-14.7. Weg mit der Brille - Yoga für die Augen (BM)  
 14.-21.7. Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems) (BM)  
 19.-21.7. Yoga für Hochsensible (BM)  
 26.-28.7. Tinnitus mit Ayurveda lindern (BM)  
 2.-4.8. Ayurveda im täglichen Leben (BM)  
 4.8.-1.9. Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung (BM)  
 9.-11.8. Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung (WW)  
 9.-11.8. Yogatherapie bei Essstörungen für Betroffene (BM)  
 11.-16.8. Palliativ-Unterstützung bei Krebs und anderen unheilbaren Krankheiten (BM)  
 11.-16.8. Yoga für Kiefergelenke und Nackenbeschwerden (NO)  
 16.-21.8. Angstfrei in Prüfungen und Beruf (BM)  
 16.-18.8. Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung (BM)  
 16.-18.8. Selbstheilungskräfte mit Yoga aktivieren (BM)  
 16.-18.8. Yoga für die Knie (BM)  
 18.-21.8. Outdoor Yoga - Yoga im Freien (BM)  
 23.-25.8. Yoga für die Gelenke (WW)  
 25.-30.8. Physioga - Yoga und Physiotherapie für den Rücken - Yogalehrer und Yogatherapeuten Weiterbildung (BM)  
 30.8.-6.9. Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish (BM)  
 30.8.-1.9. Yoga bei MS (Multiple Sklerose) - für Betroffene (BM)  
 6.-8.9. Yoga für Erschöpfte - Entspannung und Kraft tanken (BM)  
 6.-8.9. Yogatherapie für eine gesunde Schilddrüse (BM)  
 8.-13.9. Yoga bei Bluthochdruck (BM)  
 8.-22.9. Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe (BM)  
 13.-15.9. Lach-Yoga (AL)  
 13.-15.9. Yoga bei Rundrücken, Skoliose, Wirbelgleiten - Tipps für den Alltag (BM)  
 13.-20.9. Psychologische Yogatherapie bei Burnout - Yogalehrer Weiterbildung (AL)  
 15.-22.9. Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 1 (BM)  
 20.-22.9. Yoga für Hüfte und Beckenschiefstand (BM)  
 27.-29.9. Weiterleben nach der Krebsdiagnose mit Yoga (BM)  
 4.-6.10. Yoga für den Rücken - bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias (BM)  
 4.-6.10. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen (WW)  
 4.-6.10. Yogatherapie Ausbildungswo./We. Stadtzentren (BM)  
 6.-13.10. Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 2 (BM)  
 11.-13.10. Chakra-Yoga - Schwerpunkt Anahata und Vishuddha (BM)  
 11.-13.10. Tinnitus-Programm (BM)  
 11.-13.10. Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln (BM)  
 13.-16.10. Yoga für Frauen in den Wechseljahren (WW)  
 20.-25.10. Depressionsberater/in Ausbildung (BM)  
 20.-25.10. Starker Rücken (NO)  
 20.-25.10. Yoga bei Hochsensibilität (WW)  
 25.-27.10. Energie finden - Trägheit überwinden (BM)





- 25.-27.10. Yoga und Diabetes (BM)
- 30.10.-1.11. Yoga für die Gelenke - Yogalehrer Weiterbildung (WW)
- 1.-3.11. Yoga bei Kopfschmerz und Migräne (BM)
- 1.-3.11. Yogatherapie Einführung (BM)
- 3.-10.11. Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems (BM)
- 8.-10.11. Yoga für Erschöpfte - Entspannung und Kraft tanken (NO)
- 8.-10.11. Yoga Nidra - Schlaf des Yogi (BM)
- 8.-10.11. Neue Wege aus der Depression (BM)
- 8.-10.11. Yogatherapie für die Wirbelsäule - Behandlung und Vorbeugung (BM)
- 10.-15.11. Yoga LAM Klang- und Farbentherapie (BM)
- 10.-15.11. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen (AL)
- 15.-17.11. Therapeutisches Yoga und Qi Gong (WW)
- 17.-24.11. Yoga Aktiv Fasten (BM)
- 17.-22.11. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung (BM)
- 17.-22.11. Psychische Selbstregulationstechniken (BM)
- 17.-29.11. Yogatherapie Ausbildung Level II - Yoga Psychologie und das Immunsystem (BM)
- 22.11.-1.12. Chakra-Kur - Reinigung der Chakras (AL)
- 22.-24.11. Yoga für den Bauch (BM)
- 22.-24.11. Yoga bei Schlafstörungen (BM)
- 24.-29.11. Yoga für Hochsensible (AL)
- 24.-29.11. Yoga, Klangtherapie und Entspannung (NO)
- 29.11.-1.12. Asana Exakt (BM)
- 29.11.-1.12. Yoga Nidra - Schlaf des Yogi (NO)
- 29.11.-1.12. Yoga bei Zähneknirschen und Kiefergelenksbeschwerden (BM)
- 1.-6.12. Klangtherapie im Yogaunterricht - Yogalehrer Weiterbildung Intensiv (BM)
- 6.-8.12. Das Hormonsystem - ein Buch mit 18 Siegeln - Yogalehrer Weiterbildung (BM)
- 6.-8.12. Yoga für den Rücken - Aufrichtung und Beweglichkeit (NO)
- 6.-8.12. Yoga für den Rücken - mit musikalischer Tiefenentspannung (AL)
- 6.-8.12. Ausrichtung der Basis - Yoga für Füße und Beine (BM)
- 8.-13.12. Yogatherapie für Rücken und Gelenke (BM)
- 20.-22.12. Hormon Yoga (BM)
- 20.-22.12. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen (BM)
- 27.-29.12. Yoga für den Rücken (AL)




**Unsere  
Ayurveda Produkte**


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

**yoga-vidya.de/  
ayurveda-shop**


## 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 ihre eigene intensive Praxis, begleitet sie dich inspirierend auf deinem persönlichen Yogaweg.




**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.




**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.




**Bhajan Noam** - Atemtherapeut, Yoga-lehrer, 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.




**Andreas Mohandas Eckert** - Erfahrener Yogalehrer, Meditations- und Entspannungskursleiter, langjähriger Dozent in der Erwachsenenbildung, Systemischer Coach.




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




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




**Chandrashekara Burandt** - Yogalehrer (BYV), dessen Schwerpunkt Kundalini Yoga und Pranayama ist. Er lebt gemeinsam mit seinem Hund vegan, da ihm der Tierschutz sehr am Herzen liegt. Bei Yoga Vidya Bad Meinberg ist er Bereichsleiter Online.




**Atman Shanti Hoche** - Yogalehrerin (BYV), praktiziert Hatha Yoga bereits seit ihrem 11. Lebensjahr, somit seit nunmehr über 39 Jahren! Sie hat immer wieder Grenzen ausgetestet und ein sehr gutes Gespür dafür was möglich ist. Seit 2005 Ausbilderin bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Bietet Privat-Yoga-Coaching, unterrichtet u.a. auch auf Mallorca und in Süd-Indien.



**Charry Devi Ruiz** - Yogalehrerin, 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.



**Dr. Aruna Rajendran** - Sie absolvierte ein klassisches 6,5-jähriges Studium zur Ayurveda-Ärztin an der Madras Universität in Chennai in Südindien. Sie wurde am Sahyadhiri International Institute und im Kottakkal Arya Vaidya Sala in Panchakarma und Kerala Ayurveda Therapie ausgebildet. Mit großer Erfahrung leitet sie Panchakarma-Kuren, Ayurveda-Ausbildungen und Seminare.



**Christian Einsiedel** - Freiberuflicher Musiker, Manager und Coach. Er hat Publizistik, Philosophie und Musikwissenschaft studiert und u.a. als geschäftsführender Leiter eines Medienunternehmens gearbeitet. Als Yogalehrer (BYV) vertieft er die Erfahrung von Körper, Geist und Seele im Einklang.





**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 Basenfasten-kurse.



**Dr. Devendra Prasad Mishra** - Master in Ayurveda Medizin mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda und in der westlichen Medizin. Dr. Devendra war in Deutschland und Frankreich als Arzt tätig und leitet jetzt eine Ayurveda Praxis in Rishikesh/ Indien und die Kewalya Nature Care Society. Er unterrichtet weltweit Ayurveda, Marma Therapie, Panchakarma Kuren und Phytotherapie.



**Erkan Batmaz** - Yoga- und Meditations-Lehrer mit mehrjähriger Praxis- und Unterrichtserfahrung. Er hat das Räkel-Yoga, die Kundalini-Yoga-Sutra und die Yoga-Sutra-Meditation entwickelt, welche er zusammen als »die drei Wege zum Selbst« bezeichnet. Er verbindet östliches und westliches Wissen und ist bestrebt, auf dem Weg zum Erwachenden keine »blinden Flecken« zu hinterlassen.



**Franziska Rothert** - 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.



**Gauri Agulla Castro Eckhardt** - Ist die „Shakti“, Leiterin und Hauptunterrichtende, Mitbegründerin des spanischen Yogaverbands A.I.P.Y.S. Sie war 15 Jahre lang direkte Schülerin und persönliche Assistentin von Swami Vishnu-devananda. Nach vielen Jahren intensiver eigener Yoga Übungs- und

Unterrichtspraxis hat sie einen neuen Stil entwickelt, der die traditionellen Yogaprinzipien mit präzisen anatomischen Korrekturen verbindet.



**Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker** - Integrativer Yoga Psychologischer Berater, Meditationskursleiter, Reiki 3.Grad und Yogalehrer. Mitbegründer und Ausbildungsleiter des Yoga Vidya Center Aachen, Hochschullehrer und Gründer und Leiter eines Unternehmens für Prävention und betriebliches Gesundheitsmanagement. Er verbindet in seiner Arbeit westliches Wissen mit dem reichhaltigen Erfahrungsschatz des Yoga.



**Gurumayi Surau** - Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin. Sie lebt im Ashram Bad Meinberg und praktiziert seit 2012 Yoga in der Tradition von Swami Sivananda.



**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 Hofmann** - Langjährige Yoga-lehrerin- und -therapeutin, Meditationskursleiterin, Dipl. Grafikdesignerin. Als NLP- und Hypnose-Coach mit eigener Praxis ist es ihre Berufung Menschen zu mehr Lebensglück und Gesundheit zu verhelfen.



**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. Sie liebt es, Menschen die wohltuende Wirkung von Yoga, Ayurveda und Klängen näher zu bringen.



**Julia Lang** - Gibt 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, i.A. zum Practitioner in Logosynthese®. Erfahrener Begleiter bei der Auflösung emotionaler Blockaden und Traumata.



**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.



**Kati Tripura Voß** - Spirituelle Heilerin, Yogalehrerin, Ayurveda Therapeutin, Heilpraktikerin i. A., EMYK-Ausbilderin, Entspannungstrainerin, Atemkursleiterin, Klanschalenmasseurin, Mediatorin und Systemischer Coach; betrieb ein eigenes ganzheitliches Zentrum. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen Erwachsene und Kinder, welche sie mit Liebe und Mitgefühl in Gruppen oder Einzelcoachings begleitet.



**Katrin Harnob** - 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, Klanschalen-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.



**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.



**Maïke 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.



**Manuja Ferrari** - Yogalehrer, erfahrener Workshopleiter, Entspannungs- und Meditationskursleiter. Er hat längere Zeit im Yoga Vidya Ashram Westerwald gelebt, begleitet Yogalehrerausbildungen und ist spezialisiert auf yogatherapeutische Einzelsitzungen.



**Marlene Medalasa Mensendiek** - ist Yogalehrerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), ausgebildet in Klientenzentrierter Gesprächstherapie (Rogers), Focusing (Gendlin). Sie hat Sozialarbeit und Pädagogik studiert und viele Jahre in diesem Bereich gearbeitet.



**Michael Büchel** - Dipl. Soz. Päd. Dipl. -Pädagoge/Sport und Psychosoziale Gesundheitsbildung, Heilpraktiker für Psychotherapie. Erfahrener Yogalehrer und Ausbilder, Lehrer für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Arbeitet seit über achtzehn Jahren freiberuflich in der Erwachsenenbildung und unterrichtet seit über fünfzehn Jahren in eigener Praxis und bei Krankenkassen.



**Michaela Hold** - Ihr Motto: bewegen-berühren-begeistern. Als u.a. Aufstellungsexpertin, Coach und Yogalehrerin (BYV) arbeitet sie authentisch, lebendig und echt mit den Themen Herzöffnung, Persönlichkeitsentwicklung, Potenzialentfaltung, Glück und Lebensfreude, Yoga, Wachstum und Erfolg.



**Mohini Christine Wieme** - Yogalehrerin, unterrichtet mit Herz und Verstand. Sie ist sehr authentisch und verbindet Erlerntes mit eigenen Beobachtungen und Erfahrungen. Sie kann Menschen sehr gut dazu motivieren, sich ernsthaft auf den Weg zu machen. Sie kann auch komplexe Zusammenhänge einfach, klar und präzise darstellen.



**Nada Gambiroza-Schipper** - Yoga-Lehrerin, 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.



**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 lang-jähriger Erfahrung in der indischen Hatha Yoga Tradition und Yoga Spiritualität. Sie unterrichtet mit Engagement und berät dich kompetent aus ihrer reichen Lebenserfahrung.



**Parameshwara Kai Tegtmeyer** - Yogalehrer (BYV), Rücken yogalehrer (BYV), Yoga-Therapeut (BYAT), Heilpraktiker, Ayurveda-Therapeut. Die Ganzheitlichkeit des Yoga ist es, was mich jeden Tag aufs Neue fasziniert!



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



**Patrick Dülks** - Hat großes Interesse an Vertiefung der Meditation und an spiritueller Weiterentwicklung. Er absolvierte eine Reihe von Ausbildungen u.a. als NLP-Practitioner, „Cantor Holistic-Touch“ und Channeling. Seit 2014 ist er Sevaka bei Yoga Vidya.



**Pranava Heinz Pauly** - Yoga Vidya Acharya für Yoga und Yogatherapie, Yogalehrer mit Krankenkassenzulassung, Entspannungs-, Yoga- und Klangtherapeut (BYAT), Klangmusiker, Reikimeister, begeisterter Wanderführer und Nordic Walking Trainer. Magister für Pädagogik, Germanistik und Philosophie mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.



**Premajyoti Schumann** - Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin, Gesundheitsberaterin (GGB), Masseurin (Ayurveda), NLP-Practitioner, Tanztherapeutin, Meditations- und Entspannungskursleiterin, Fastenkursleiterin. Sie hat das Center in Essen geleitet, arbeitet nun in Bad Meinberg. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur und die therapeutische Unterstützung Ratsuchender.



**Radharani Priya Wloka** - Sport- und Gesundheitslehrerin, Yogalehrerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Fortbildungen im Bereich Psychologie und Coaching, systemische Transaktionsanalyse nach Eric Berne, Ho'oponono. Langjährige Tätigkeit als Personal Trainerin und Beraterin in ganzheitlicher Gesundheitsprävention.



**Radhika Siegenbruk** - Gründerin und Leiterin von Amara Yoga, Yogalehrerin (BYV), Senioren-Yoga-Übungsleiterin (BYV), Kinder-Yogalehrerin (BYV) und Meditationskursleiterin (BYVG), Passive Yoga / Ayur Thai Massage (AYV). Den Unterricht gestaltet sie facettenreich, musikalisch, meditativ, fordernd, intensiv, aber sanft, liebevoll und spielerisch.



**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.



**Ramashakti Sikora** - Praktiziert Yoga und Meditation seit ihrer Kindheit, ist Yogalehrerin im Bund der Yoga Vidya Lehrer (BYV), Yogatherapeutin, Musikerin und Krankenschwester mit 20-jähriger interdisziplinärer Berufserfahrung.



**Ravi Ott** - Vielseitig inspirierter Yoga-Lehrer, Physiotherapeut, Masseur und med. Bademeister, Wellness-Trainer und angehender Ayurvedischer Gesundheitsberater.



**Ruzan Davtyan** - Erfahrene Physiotherapeutin mit viel Fachkompetenz, Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Sie unterstützt mit Herz und Hingabe die Yogatherapie in Bad Meinberg.



**Sandra Hirschfeld** - Staatl. anerkannte Physiotherapeutin, u.a. mit WB zur Brügger-Therapeutin, Rückenschultrainerin, Reittherapeutin, Hypnosecoach, Reconnective Healing® Practitioner, Dozentin für Pferdegestützte Therapie und Kommunikation am Pferd sowie im Bereich der Pflege, HP in Ausbildung.



**Saradevi Heyer** - Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene, Staatl. anerkannte Masseurin, Med. Bademeisterin mit Schwerpunkten Ayurveda und Energiearbeit. Sie ist seit ihrem 16. Lebensjahr auf dem spirituellen Weg und hat über Meditation, intensive Zeiten in der Natur, Heilarbeit und Yoga transformierende Erfahrungen durchlebt. Sie lebt im Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg und arbeitet in der Ayurvea Oase.



**Satyam Joachim Clemens** - Yogalehrer, Meditations-Kursleiter, Fastenkursleiter, Nordic Walking Trainer, Marathonläufer. Satyam ist seit 2003 bei Yoga Vidya und hat schon beim Aufbau mitgeholfen. So hat er hat Yoga Vidya u.a. in der Region durch Messebesuche bekannt gemacht. Inzwischen ist Satyam „in Rente“ und konzentriert sich auf Meditation, Mantra-Singen und Kurse.



**Shaktidas Böhmer** - Ist Yogalehrer, Lehrer für Kundalini-Yoga und Meditationskursleiter (BYV). Er ist Gesundheitsspraktiker 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 Sananda 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 Ausbilderin seit 1993, Heilpraktikerin (für Psychotherapie), ausgebildet in Hypnose und Gestaltberatung. Leiterin des Yoga Vidya Ashrams Allgäu.



**Shivani Grote** - Sie studierte Kommunikations-Wissenschaften in Berlin, wo sie vor einigen Jahren auf den Yogaweg kam. Sie ist eine enthusiastische Yogalehrerin und strahlt Liebe, Frieden und Freude aus. Ihr Unterrichtsstil ist verspielt, meditativ und herzöffnend. Sie ist Sevaka im Ashram 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 (u.a. Craniosacral, Orthobionomy), Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Kinesiologin, Hormonyogatherapeutin, Lachyogaleiterin, langjährige Tätigkeit als Seminarleiterin. Sie liebt es, aus dem Vollen zu schöpfen.



**Udo Demmig** - Industriekaufmann, danach Ausbildung zum Bühnentänzer. Engagements in Chicago, Aachen, Kaiserslautern und Köln. Ausbildung zum Yogalehrer und Yogatherapeuten in Indien. Entspannungstrainer, Rücken Yoga Lehrer, Yin Yoga Lehrer und Business Yoga Lehrer. Sein Unterrichtsstil ist geprägt durch seine Körperarbeit im Tanz, Einflüsse von Pilates, Reha Sport und seiner Erfahrung aus verschiedenen Traditionen.



**Vani Devi Beldzik** - Yogalehrerin, Yoga-Therapeutin, Hormonyogalehrerin, Meditationslehrerin. Als examinierte Krankenschwester auf der Suche nach neuen Wegen im Gesundheitsbereich ist sie glücklich in der Yogawelt gelandet. Es bereitet ihr viel Freude, ihr erlerntes Wissen an Andere weitergeben zu können.



**Vesna Veberic** - Praktiziert Yoga seit 1978. Yogatherapeutin, Meditations- und Entspannungs-Kursleiterin, Masseurin, Spirituelle Beraterin sowie Mosaik- und Lebens-Künstlerin. Sie ist selbst hochsensibel und ein kreatives Multitalent. Unterrichtet einfühlsam mit viel Tiefe, Freude und Humor.



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



## Anmeldeformular

Yoga Vidya Therapie-Einzelberatungswünsche und Anmeldung siehe S. 46.

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

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

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

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

### Unterbringung

EZ  DZ  MZ  Schlafsaal  Zelt  Womo

### Zahlungspflichtiger:

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.\*

Name .....

Adresse .....

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

\* 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.

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

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

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

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

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (s. Seite 47) Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

Ort, Datum, Unterschrift: .....

### Bitte per Post/Fax an:

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

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

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

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

Du kannst dich auch online unter [yoga-vidya.de/seminare](http://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: 05234/87-2250**

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

**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 €,

**Telefon: 05234/87-2123**

Täglich 14:30 – 16:00 Uhr

**spirituelle-lebensberatung@yoga-vidya.de**



**Weitere Angebote:**  
Für das ausführliche Programm bitte unseren **Seminarkatalog** anfordern oder reinschauen unter: [yoga-vidya.de/seminar](http://yoga-vidya.de/seminar)

## Anmeldung zur Einzelberatung Ayurveda

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

## Sprechzeiten der Ayurveda & Yoga Therapie Anmeldung:

Täglich 14:30 – 16:00 Uhr

**Telefon: 05234/87-2123**

**ayurveda@yoga-vidya.de**

**yoga-vidya.de/ayurveda**



Für das ausführliche Programm bitte unsere Broschüre **Ayurveda und Yoga Wellness** anfordern oder reinschauen unter: [yoga-vidya.de/ayurveda](http://yoga-vidya.de/ayurveda)

Alle in dieser Broschüre ausgewiesenen Preise und Daten unter Vorbehalt. Druckfehler möglich.

## Allgemeine Informationen

**Anmeldung für Bad Meinberg:** Telefonisch unter 05234/870, per E-Mail unter [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de) oder Anmeldeformular (Seite 47). 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 Weekend- 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 (auch auszuleihen für 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

7:00 Uhr	Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, Vortrag
8:05 Uhr	Vortrag
9:15 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 Feriengäste mindestens die Teilnahme an einer Meditation und an einer Yogastunde am Tag.

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

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

Yoga Vidya e.V., Gemeinnütziger Verein, Vereinsitz: 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](mailto: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 700 Betten, 30 Seminarräumen, separatem Schweigebereich, kleinem Videoraum, Bücherecke, kostenlosem Internet, W-Lan, Teestationen, Wasserbrunnen, kostenlose Nutzung des Schwimmbades des Reha Zentrums Well Vita zu ausgewiesenen Zeiten, Sauna gegen Gebühr. Idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg gelegen, mit großem Park, bietet es viele landschaftliche und kulturelle Ausflugsmöglichkeiten, z.B. zu den Externsteinen.*

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



## Yoga Vidya Westerwald

*Yoga Vidya Westerwald im Naturparadies Rhein-Westerwald liegt sehr ruhig und idyllisch im 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 Westerwald • Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr  
Tel. 02685/80 02-0 • Fax -20 • [westerwald@yoga-vidya.de](mailto:westerwald@yoga-vidya.de)



## Yoga Vidya Nordsee

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

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



## Yoga Vidya Allgäu

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

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