

Yoga

Yoga tut gut!

Programm
Januar 2017
bis Juli 2017

Kostenlose
Probestunden



Yogastunden und Kurse in Bad Meinberg

Yogakurse (teilweise krankenkassengefördert)
Workshops • Ayurveda • Massagen • Meditation
Tiefenentspannung • Info-Veranstaltungen



Yoga Vidya e.V.
Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234/87-0 · Fax: -1875
rezeption@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de



Yoga Vidya



Yoga Vidya Bad Meinberg

bietet dir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Losgelöst vom Stress des Alltags kannst du in unseren schönen Räumen zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden. Unsere freundlichen und geschulten Yogalehrer nehmen sich auch gerne nach der Stunde noch Zeit für ein persönliches Gespräch. Das Seminarhaus ist Teil des Yoga Vidya e.V., Europas führendes Yoga-Seminarhaus und Yogalehrer-Ausbildungszentrum. Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein mit mehr als 100 Yoga-Centern in Deutschland, Österreich, den Niederlanden und der Schweiz.

Ayurveda Oase

Unsere Ayurveda Oase bietet dir ideale Möglichkeiten für ein spontanes Wohlfühl-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren, Relaxen und ein harmonisches Ambiente in acht Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum.

**Bitte für alle Veranstaltungen / Kurse
3 Tage vorher anmelden (außer zu
den Info-Abenden):**

Yoga Vidya (neben dem Thermalbad „Bad
Meinberger Badehaus“)

Yogaweg 7 · Tel.: 05234/87-0 · Fax: -1875

E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Öffnungszeiten: täglich 8:00 - 20:00 Uhr

Was ist Yoga?

Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Die Wege des Yoga sind sehr vielseitig, so dass jeder für sich herausfinden kann, was ihm/ihr am meisten Spaß macht und den größtmöglichen Nutzen bringt. Yoga ist ein faszinierendes Übungssystem, das für jeden das Richtige bietet.

Yoga besteht aus:

- **Yogastellungen (Asanas)** wirken systematisch auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt und gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich oder werden wieder beweglich. Sie wirken auch auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven.
- **Atemübungen (Pranayama)** für mehr Energie, um den Körper mit „Prana“, der Lebensenergie, neu aufzuladen und den Geist zu lenken, indem der Fluss von Prana reguliert wird.
- **Entspannung** vermindert den Energieverlust im Körper. Stress wird abgebaut, das ganze Körper-Geist-System kommt zur Ruhe und regeneriert sich tiefgreifend.
- **Ernährung:** Vollwertige Nahrung hält gesund und fit, reinigt und harmonisiert den ganzen Organismus und beruhigt den Geist.
- **Positives Denken und Meditation:** Du lernst harmonisch und in Frieden zu leben. Kommt die Bewegung im Geist zur Ruhe, erkennst du dein wahres Selbst.



Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei Stunden vor dem Kurs nichts essen. Yoga-Matten sind vorhanden. Du kannst auch gerne deine eigene Matte mitbringen. Kursgebühr bitte vor Kursbeginn überweisen oder abbuchen lassen bzw. spätestens vor Kursbeginn an der Rezeption bezahlen. Versäumte Stunden können bis 2 Wochen nach Kursende kostenlos nachgeholt werden.

Kostenlose Info-Abende

Yoga Info-Abend

Vorführungen erläutern dir die Asanas und in einer praktischen Yoga-stunde kannst du deine eigenen Erfahrungen machen.

- Mittwoch 11.01. 19:00 - 22:00 Uhr
- Mittwoch 08.03. 19:00 - 22:00 Uhr
- Donnerstag 08.06. 19:00 - 22:00 Uhr

Ayurveda Info-Abend

Einführungsvortrag mit anschließendem Praxis-Workshop und ayurvedischen Teeproben.

- Montag 09.01. 19:00 - 22:00 Uhr
- Dienstag 14.03. 19:00 - 22:00 Uhr
- Donnerstag 22.06. 19:00 - 22:00 Uhr

Senioren yoga Info-Abend

- Donnerstag 16.03. 19:00 - 22:00 Uhr

Yogatherapie Info-Abend

Yogatherapie kann bei körperlichen oder psychischen Beschwerden helfen. Informationen zu Angeboten und Arbeitsweisen in der psychologischen + klassischen Yogatherapie.

- Montag 16.01. 19:00 - 19:45 Uhr
- Montag 24.04. 19:00 - 19:45 Uhr
- Montag 12.06. 19:00 - 19:45 Uhr

Kostenloser Info-Abend zur 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung

- Mittwoch 11.01. 19:00 - 20:30 Uhr

Bitte mindestens einen Tag vorher anmelden:

Tel. 05234/87-0 oder E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de



Veranstaltung



8.1., 7.5. Tag der offenen Tür

Von 11:00–21:00 Uhr
zum unverbindlichen Kennenlernen

Alles kostenlos!

- 11:00 Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe • 11:30 Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder • 12:30–13:30 Infos über Ayurveda und Ayurveda-Wohlfühlpakete; Vollwert-Buffer
- 13:30–14:30 Mantra-Konzert • 14:00 Uhr Einführung ins Hatha-Yoga; Information über Yogalehrer-Ausbildungen; Info zu Senioren-yoga • 14:00 Klangreise • 14:30 Einführung in die Meditation; Einführung ins Ayurveda • 16:00 Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder; Mantra-Workshop; Infos zur Yogatherapie mit Workshop • 16:30 Einführung ins Ayurveda; • 17:30 Vollwert-Buffer • 18:30 Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung/Ausbildungen • 19:00 Tiefenentspannung • 20:00 Meditation, Mantra-Singen, Kurzvortrag mit Tombola.

Kinderbetreuung von 10:30 bis 21:00 Uhr für Kinder ab 3 Jahre.
Bitte vorher anmelden.

Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst:

MZ 49 €, DZ 65 €, EZ 81 €, S/Z 36 €.

Nur Übernachtung und Satsang: MZ 25 €, DZ 32 €, EZ 40 €, S/Z 18 €.

21.6. Weltyogatag

Alles kostenlos!

Buntes Programm mit besonderen Yogastunden, Konzert, Bio-vegetarischem Buffet. U.a. 11:30 Uhr Yogastunde, abends Konzert. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: MZ 49 €, DZ 65 €, EZ 81 €, S/Z 36 €. Nur Übernachtung und Satsang: MZ 25 €, DZ 32 €, EZ 40 €, S/Z 18 €.

... oder einfach per E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Konzerte

Mantrakonzert mit Kai und Frauke

Ostermontag, 17.04.

12:30 – 13:30 Uhr

Mittwoch, 21.06. zum Weltyogatag

12:30 – 13:30 Uhr

Mantrakonzert mit Devadas

Montag, 01.05.

18:45 – 19:45 Uhr

Mantrakonzert mit Janin Devi

Dienstag, 07.02.

21:15 – 22:00 Uhr

Dienstag, 07.03.

21:15 – 22:00 Uhr

Dienstag, 04.04.

21:15 – 22:00 Uhr

Dienstag, 02.05.

21:15 – 22:00 Uhr

Sonntag, 07.05.

12:30 – 13:30 Uhr

Dienstag, 06.06.

21:15 – 22:00 Uhr

Dienstag, 04.07.

21:15 – 22:00 Uhr

Friedenskonzert mit Hagit Noam und Band

(Konzert auf Spendenbasis)

Dienstag 10.01.

21:15 – 22:15 Uhr

Kirtan Mela

Lange Nacht mit viel herzöffnender Musik, Meditation, Puja (indisches Opferritual), Mitternachtsmeditation, danach Kirtansingen

Samstag, 08.07.

20:00 – 05:30 Uhr



Yogakurse

Zu den Kursen bitte spätestens 3 Tage vorher anmelden.
Tel. 05234/87-0 oder E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de



Yoga 1 Anfängerkurs

Yoga hilft dir zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. 10 x 1,5 Stunden, systematische und gründliche Einführung ins Yoga, einfache Yoga-Stellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung.

Kursgebühr: 82 €, ermäßigt 76 €

• Mittwoch	18.01. – 22.03.	18:30 – 20:00 Uhr
• Dienstag	31.01. – 04.04.	19:15 – 20:45 Uhr
• Montag	20.02. – 08.05.	18:30 – 20:00 Uhr
• Donnerstag*	09.03. – 11.05.	18:45 – 20:15 Uhr
• Dienstag	25.04. – 27.06.	18:15 – 19:45 Uhr
• Mittwoch	17.05. – 19.07.	19:00 – 20:30 Uhr
• Donnerstag	22.06. – 24.08.	09:30 – 11:00 Uhr

Kurse können nach 10 Einheiten bei Bedarf weitergeführt werden.

* Diese und teilweise andere Kurse können von den Krankenkassen gefördert werden. Bitte erkundige dich vor Kursbeginn bei deiner Krankenkasse.

Yogakurse



Yoga ab 50

Yoga ist ausgezeichnet zur Entspannung, für geistige Klarheit und neue Energie. Yoga aktiviert deine Selbstheilungskräfte und Lebensfreude. Es gilt geradezu als „Anti-Aging“-Technik. Einfach zu lernende Atemübungen, Entspannungstechniken, Körperübungen.

5 x 1,5 Stunden, Kursgebühr: 5er Karten 38 €, 10er Karten 82 €

- Donnerstags: 19.01.-16.02., 23.02.-23.03., 30.03.-27.04.,
04.05.-08.06., 22.06.-20.07., 27.07.-24.08.

jeweils 16:30 - 18:00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich.



Yin Yoga

Yin Yoga zeichnet sich dadurch aus, dass Yogastellungen langsam und bewusst eingenommen und aufgelöst und die Stellungen lange gehalten werden. Durch das lange Halten können sich die Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen ausgiebig dehnen, regenerieren und an Geschmeidigkeit gewinnen. Durch sanfte Dehnungen und abschließende Tiefenentspannung kann sich das Bindegewebe regenerieren und somit der gesamte Organismus.

5 x 1,5 Stunden. Kursgebühr: 38 €

- Montags: 13.02.-13.03. 19:00 -20:30 Uhr

Yogakurse

Yoga Bodywork – Partneryoga

Bodywork ist Üben mit einem Partner für mehr Flexibilität, Ausdauer und Kraft! Mit Hilfe des Partners und Hilfsmitteln wie Klötze, Stühle, Gurte, Kissen erlebst du Yoga in einer neuen Intensität und Dynamik. Für Einzelpersonen und Paare. Für jedes Alter, keine Vorkenntnisse notwendig, für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. 5 x 1,5 Stunden, Kursgebühr: 38 €

- Montags: 06.03. – 03.04. 19:30 – 21:00 Uhr



Yoga für Jugendliche mit Vani Devi

Du bist zwischen 14 und 18 Jahre und möchtest ins Yoga eintauchen? Dann bist du hier genau richtig! Steigere deine Kraft, Flexibilität und Koordinationsfähigkeit. 5 x 1½ Stunden. Kursgebühr: 38 €.

- Mittwochs 11.01.-08.02., 15.02.-15.03., 22.03.-19.04., 26.04.-24.05., 31.05.-28.06.

jeweils 18:30 – 20:00 Uhr

Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.

Anmeldungen bei Vani Devi direkt per Mail vanidevi@yoga-vidya.de oder an der Rezeption



Yogakurse

Yoga für Kinder

Die Kinder lernen mit Leichtigkeit den Einstieg ins Yoga, erfahren durch Entspannungs- und Konzentrationsübungen neue Horizonte. Familien haben so die Gelegenheit, Yoga Vidya kennenzulernen und die Erwachsenen können parallel an den offenen Yogastunden für Anfänger und Mittelstufen teilnehmen.

von 3-5 Jahren (bis Vorschulalter)

5 x 2¼ Stunden, Kursgebühr: 5er Karten 36 €, 10er Karten 65 €, Monatskarte 28 €

- **Dienstags:** Yogastunde für Kinder jeweils 16:00 -18:00 Uhr
Betreuung der Kinder von 16:00 - 18:00 Uhr
(parallel zu den Yogastunden für Erwachsene)

Laufender Kurs, Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.

Von 6-12 Jahren

5 x 1¾ Stunden, Kursgebühr: 5er Karten 36 €, 10er Karten 65 €, Monatskarte 28 €

- **Donnerstags:** Yogastunde für Kinder jeweils 16:00 - 18:00 Uhr
Betreuung der Kinder von 16:00 -18:00 Uhr
(parallel zu den Yogastunden für Erwachsene)

Von 3 – 12 Jahren

5 x 1¾ Stunden, Kursgebühr: 5er Karten 36 €, 10er Karten 65 €, Monatskarte 28 €

- **Samstags:** Yogastunde für Kinder jeweils 16:00 - 18:00 Uhr
Betreuung der Kinder von 16:00 -18:00 Uhr
(parallel zu den Yogastunden für Erwachsene)

Einstieg ist jederzeit nach Absprache möglich.

Die Kurse laufen auch während der Schulferien.



Entspannungs- und Meditationskurse



Bitte spätestens 3 Tage vorher anmelden:
Tel. 05234/87-0 oder E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Meditationskurs für Anfänger

Meditation ist der Schlüssel für Lebensfreude, Kreativität und inneren Frieden. Sie ist jedem Übenden zugänglich. Lichtmeditation, Mantra-Meditation, Energiemeditation, Achtsamkeitsmeditation, Chakra-Meditation, Affirmationen. Kann bei Interesse weitergeführt werden. 5 x 1½ Stunden. Kursgebühr: 41 €, ermäßigt 38

- | | | |
|---------------|---------------------------|-----------------|
| • Montags | jeweils 19:00 – 20:30 Uhr | 23.01. – 20.02. |
| • Donnerstags | jeweils 19:00 – 20:30 Uhr | 27.04. – 01.06. |
| • Dienstags | jeweils 19:00 – 20:30 Uhr | 20.06. – 18.07. |

Meditation Aufbaukurs

- | | | |
|---------------|---------------------------|-----------------|
| • Montags | jeweils 19:00 – 20:30 Uhr | 27.02. – 27.03. |
| • Donnerstags | jeweils 19:00 – 20:30 Uhr | 08.06. – 13.07. |
| • Dienstags | jeweils 19:00 – 20:30 Uhr | 25.07. – 22.08. |

Tiefenentspannung und Entspannungstechniken

Du lernst verschiedene Entspannungstechniken kennen. Entspannung führt zu Regeneration, stärkt das Immunsystem und bewirkt eine ganze Reihe positiver Veränderungen: Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnellere Besserung bei Schlafstörungen, u.v.m. 5 x 1½ Stunden. Kursgebühr: 41 €, 38 € ermäßigt

- | | | |
|--------------|---------------------------|-----------------|
| • Donnerstag | jeweils 18:30 – 20:00 Uhr | 26.01. – 23.02. |
| • Mittwochs | jeweils 18:30 – 20:00 Uhr | 26.04. – 24.05. |
| • Montags | jeweils 18:30 – 20:00 Uhr | 19.06. – 17.07. |

Abendworkshops

Mit diesen **3-Stunden-Workshops** kannst du tiefer in einen bestimmten Aspekt des Yoga oder in andere Themen einsteigen. Mit praktischen Übungen sowie genauen Erläuterungen.
Kursgebühr 20 €, ermäßigt 18 €

Bitte mindestens 3 Tage vorher anmelden:

Tel. 05234 / 87-0 oder E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Einführung in die Meditation

Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Wer regelmäßig meditiert, ist ausgeglichener, gesünder, erfolgreicher und glücklicher. Was ist Meditation? Wozu ist sie gut? Was sind die Wirkungen?

Meditations- und Konzentrationstechniken. Mit viel Hintergrundinformation und einer praktischen, angeleiteten Meditation.

- Montag 16.01. 19:00 – 22:00 Uhr
- Donnerstag 20.04. 19:00 – 22:00 Uhr
- Dienstag 13.06. 19:00 – 22:00 Uhr



Einführung in die Tiefenentspannung

Theoretische und praktische Vorstellung von Entspannungstechniken. Entspannung ist eigentlich der Normalzustand unseres Körper-Geist-Systems, den wir aber auf Grund umweltbedingter Einflüsse der heutigen Zeit verloren haben und wieder erlernen müssen. Entspannung führt zu einer tiefgreifenden Regeneration, stärkt das Immunsystem und bewirkt eine ganze Reihe positiver Veränderungen.

- Donnerstag 19.01. 18:30 – 21:30 Uhr
- Mittwoch 19.04. 18:30 – 21:30 Uhr
- Montag 12.06. 18:30 – 21:30 Uhr

Ayurveda Schönheitsworkshop

Schönheit von innen und außen – erlerne die Gesichtsmassage, die eine verjüngende Wirkung hat und harmonischen Einfluss auf das Seelenleben der Frau nimmt. Vertieft wird die Schönheitspflege mit kosmetischen Masken und Packungen und ganz besonderen Ernährungstipps und Verjüngungsmitteln.

- Montag 16.01. 18:30 – 21:30 Uhr
- Donnerstag 18.05. 18:30 – 21:30 Uhr
- Mittwoch 12.07. 18:30 – 21:30 Uhr

Abendworkshops

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. Durch gezieltes Training, kontrollierte Körperhaltung und richtiges Verhalten im Alltag können Rückenprobleme frühzeitig vermieden oder gelindert werden.

- Mittwoch 18.01. 18:30 – 21:30 Uhr
- Montag 03.04. 18:30 – 21:30 Uhr
- Dienstag 04.07. 18:30 – 21:30 Uhr

Yoga Vidya Asana flow

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden – mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll.

- Mittwoch 01.02. 18:30 – 21:30 Uhr

Yin Yoga

Yin Yoga konzentriert sich auf Bindegewebe, Gelenke und Knochen. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur.

- Montag 06.02. 18:30 – 21:30 Uhr

Faszien Yoga

Erfahre die Funktion der Faszien als flexibles Bindegewebenetzwerk, welches alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke umhüllt. Durch sanftes aber dynamisches Ausführen von Yogapositionen und fließenden Bewegungen wird das Faszienetzwerk stimuliert. Dies führt zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.

- Mittwoch 10.05. 18:30 – 21:30 Uhr



Yogatherapie

Viele Menschen leiden an Stress-Symptomen wie Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Unruhe. Wer Yoga über einen längeren Zeitraum regelmäßig übt, wird positive Veränderungen in seiner Gesundheit, seiner physischen und psychischen Stabilität und in seinem Energiehaushalt verspüren.

Offene Yogatherapiestunden mit wechselnden Themen

jeden Freitag 16:30 - 18:00 Uhr

- 06.01. Yoga zur Stärkung des Beckenbodens
- 13.01. Yoga für die Gelenke
- 20.01. Yoga bei Schulter- und Nackenproblemen
- 27.01. Yoga bei stressbedingten Rückenproblemen
- 03.02. Anti Stress Yogastunde
- 10.02. Yoga für mehr Gelassenheit
- 17.02. Yoga bei Depression
- 24.02. Yoga für mehr Lebensfreude
- 03.03. Stabil im Leben verwurzelt
- 10.03. Yoga bei Burnout
- 17.03. Yoga bei chronischer Müdigkeit
- 24.03. Yoga zur Stärkung von Hals und Nacken
- 31.03. Yoga zur Stärkung des Beckenboden
- 07.04. Yoga bei Essstörungen
- 14.04. Entspannung und Klang Yogastunde
- 21.04. Yoga zur Stärkung der Atemorgane
- 28.04. Yoga für Pessimisten
- 05.05. Yoga bei Trauer
- 12.05. Yoga gegen Angst
- 19.05. Yoga für emotionale Balance
- 26.05. Korrekte Gelenkstellung im Yoga
- 02.06. Yoga für Alterslosigkeit
- 09.06. Der heilsame Klang - Mantrayogastunde
- 16.06. Yoga bei stressbedingten Rückenproblemen
- 23.06. Yoga bei Kiefergelenkbeschwerden
- 30.06. Vitalisierendes Yoga

Yogatherapie

Offene Yogatherapiestunden

Yoga bei stressbedingten Rückenproblemen

- Montags jeweils 09:15 - 11:00 Uhr



Ausbildung

Kostenloser Infoabend zur Yogalehrer-Ausbildung

- Mittwoch 11.01. 19:00-20:30 Uhr

2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung

Berufsbegleitend ab Mittwoch 18.01.17

Umfassende Ausbildung in allen Aspekten des Yoga, des Unterrichts und der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Berufsbegleitend einmal pro Woche von 18:30 bis 22:00 Uhr, nicht in den Ferienzeiten. Kursabende: Yogastunde mit Atemübungen, Yogastellungen, Tiefenentspannung, Mantra-Singen, geistigen Praktiken, Meditation, Vortrag/Besprechung/Diskussion und leichter Mahlzeit.

Alle 2 Monate findet ein Intensiv-Wochenend-Seminar statt, um das Gelernte zu vertiefen. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat „Yogalehrer/in BYV“, anerkannt vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen.

Tagesseminare



Ein Tag Yoga – ein Mini-Urlaub mit Maxi-Wirkung für Körper und Geist. Für mehr Energie und Lebensfreude! Jeweils 10:00 – 18:45 Uhr, 2016 59 €, 2017 61 € einschließlich Mittag- und Abendessen.

Bitte spätestens 3 Tage vorher anmelden:

Tel. 05234/87-0 oder E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Yoga und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis.

- Sonntag 19.02. 10:00 – 18:45 Uhr
- Sonntag 05.03. 10:00 – 18:45 Uhr
- Sonntag 21.05. 10:00 – 18:45 Uhr

Yoga Bodywork Tag

Intensives Arbeiten an den Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis. 11:00 – 17:00 Uhr ununterbrochenes Üben. Mit Abendessen.

- Sonntag 07.05. 11:00-17:00 Uhr

Ayurveda Wellnessstag

Ein Tag, um den Alltag zu vergessen, deine Seele baumeln zu lassen und dich selbst zu verwöhnen: Ayurveda Massage-Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen, sanfte Yogastunde.

- Montag 27.02. 10:00 – 18:45 Uhr
- Montag 01.05. 10:00 – 18:45 Uhr

Yoga Verwöhntag

Yoga bedeutet „Verbindung von Körper, Geist und Seele“. Erlebe diese Harmonie und fühle dich wie neugeboren! Mit: Yogastunde, Spaziergang, Massageworkshop und vegetarischem Mittag-/Abendessen.

- Sonntag 19.03. 10:00 – 18:45 Uhr
- Sonntag 11.06. 10:00 – 18:45 Uhr
- Sonntag 02.07. 10:00 – 18:45 Uhr

Wochenend-Seminare

Yoga und Meditation Einführung

Jedes Wochenende von Freitag bis Sonntag.

Systematische Einführung in alle Aspekte des Yoga: Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung, Mantra-Singen, Meditation. In Workshops erhältst du einen guten Überblick über das ganzheitliche System des Yoga. Du bekommst viele Anregungen, wie Yoga dein tägliches Leben bereichern kann. Dieses Seminar wird lange nachwirken und dir Kraft schenken.

Tagesablauf

Freitag: 16:30 und 17:00 Uhr Yogastunde • 18:00 Uhr Abendessen • 20:00 Uhr Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag

Samstag: 7:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag • 9:15 Uhr Yogastunde • 11:00 Uhr Brunch • 14:30 Uhr Workshop • 16:15 Uhr Yogastunde • 18:00 Uhr Abendessen • 20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Sonntag: 7:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Lesung • 9:15 Uhr Yogastunde • 11:00 Uhr Brunch • 12:30 Uhr Workshop, Seminarende ca. 15:00 Uhr.

Seminargebühr ohne Übernachtung mit Verpflegung 102 €

Bei Übernachtung im Mehrbettzimmer 127 €, Doppelzimmer 159 €, Einzelzimmer 192 €, Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil 102 €

Bitte ausführliche Sonderbroschüre anfordern!





Ayurveda, die „Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“, ist das älteste überlieferte Gesundheitssystem mit einer über 5000-jährigen Tradition. Ayurveda ist ein System der Vorbeugung und Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können.

Ayurveda Oase

Ein spontanes Wohlfühl-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren, Relaxen bietet dir unsere wunderschöne Ayurveda Oase mit harmonischem Ambiente in acht Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum.

Ayurvedische Massage

Viele verschiedene Massagearten warten auf dich – probiere es aus und genieße die wohltuende und entspannende Wirkung.

Wir bitten um Vorabreservierung:

Tel. 05234 / 87-2123, ayurveda@yoga-vidya.de
täglich 14:30 - 16:00 Uhr

Abhyanga: („Die große Einölung“) Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage. Sie verbindet durch harmonisch fließende Bewegungen Techniken mit mehr Druck und sanften Ausstreichungen. Das einmassierte Öl reinigt und nährt alle Körpergewebe und stärkt das Immunsystem. 60 Min. 52 €

Ayurveda

Marma – Massage: Bei dieser Anwendung werden die Marma-(Vital) Punkte intensiv massiert, eingebettet in eine wundervolle Ayurveda-Massage. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert, Muskelverspannungen werden gelöst und Organfunktionen werden harmonisiert. Die Marma-Massage hilft besonders bei Müdigkeit und Erschöpfung. 90 Min. 79 €, 75 Min. 69 €

Mukabhyanga: Ayurvedische Gesichts- und Nackenmassage. Ein einzigartiges Wohlfühlerlebnis, das beruhigend auf das gesamte Nervensystem wirkt. Löst Sorgen und Stress, wirkt regenerierend und mildert Falten. 15 Min. 18 €

Shiro- und Mukabhyanga: Kombinierte ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage. Intensives Entspannungserlebnis zum geistigen „Loslassen“. Lindernd bei nervlicher Anspannung, beugt Faltenbildung, vorzeitigem Haarausfall und Ergrauen vor. 30 Min. 30 €

Ayurvedische Rücken – Nackenmassage (klassisch): Löst grobe und energetische Blockaden durch speziell aufeinander abgestimmte, wohltuende Massagetechniken. 30 Min. 30 €

Padabhyanga: Ayurvedische Fußmassage. Öffnet den subtilen Zugang zur Erd-Energie und wirkt sehr entspannend, stressreduzierend und stoffwechselaktivierend. 30 Min. 30 €

Ayurvedische Bauchmassage Bringt die Verdauungsenergie harmonisch in Fluss. Hilfreich bei psychischen Anspannungen, Frauenleiden, Energielosigkeit, Störungen im Bauch- und Beckenbereich. Kann Schmerzen im unteren Rücken lösen. Auch empfehlenswert vor einer Darmreinigung. 30 Min. 30 €

Garshan – Massage: Handschuhmassage, ist ähnlich wie die Abhyanga eine Ganzkörpermassage, jedoch ohne Öl. Garshan bewirkt eine erhöhte Stoffwechselaktivität, besonders hilfreich bei Kapha-bedingter Trägheit. Bringt neue Frische und Vitalität, sehr anregend. Die Haut wird glatt und seidig poliert, besonders hilfreich bei Cellulitis. 60 Min. 51 €, 45 Min. 39 €

Udvardhana: Aktivierende Ganzkörpermassage mit Kräutern, Salzen und Kräuterpasten. Als Peeling und zur Anregung des Stoffwechsels. Klassische ayurvedische Schönheitsanwendung für eine reine und geschmeidige Haut. Dient zum Fettabbau, wirkt entschlackend und strafft das Bindegewebe. Kapha- und Vata-Mischung verfügbar. 60 Min. 65 €

Ayurveda



Neben ayurvedischen Massagen bieten wir verschiedene andere Massagen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an:

Entspannungsmassage: Eine individuelle Ayurveda-Massage, die je nach Wunsch angepasst wird. Löst Spannungen in den Muskeln und im Nervengewebe und steigert das Wohlbefinden. 45 Min. 38 €

Thai Yoga - Massage: Durch passives Yoga, Akupressur und Massage wird der Energiefluss des Körpers harmonisiert. Anwendung ohne Öl, mit Kleidung. 60 Min. 51 €, 45 Min. 38 €

Fußreflexzonen - Massage: Durch die Massage von Reflexzonen am Fuß werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert und die Meridiane aktiviert. 60 Min. 44 €, 45 Min. 39 €

Klangschalen - Massage: Verschiedene Klangschalen werden auf den Körper aufgelegt und übertragen ihre positiven Schwingungen. Diese sind als sehr angenehme, feine Vibrationen spürbar. Gleichzeitig werden neue Energien freigesetzt und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. 60 Min. 44 €, 45 Min. 39 €

Ayurveda Wellness

Ayurveda-Wellness-Pakete

Gönne dir einen Vor- oder Nachmittag zum Aufladen, Regenerieren und Relaxen. Die Halbtagspakete bieten sich an, wenn du dir einmal etwas Gutes gönnen oder die wohltuende Wirkung von Ayurveda-Anwendungen kennen lernen möchtest. Ein Paket ist übrigens auch ein schönes Geschenk. Bitte eine Woche vorher anmelden!

Ayurvedisches „Stress-lass-nach“-Programm

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele

Kleine Konsultation • Abhyanga Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen • kleiner Shirodhara-Stirnguss • Mukabhyanga – spezielle Gesichtsmassage • Aromabad. Dauer ca. 3 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 139 €

Ayurvedisches Rückenpaket

Entspannung und Erholung für deinen Rücken

Ayurvedische Rücken-Nacken-Massage mit einem ausgesuchten ayurvedischen Kräuteröl • schmerzstillende ayurvedische Kräuterauflage • Shiroabhyanga-Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja-Öl. Dauer ca. 2 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 79 €

Verwöhntag Lotus

Balsam für Körper, Geist und Seele

Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken • Abhyanga-Ganzkörperölmassage • Mukabhyanga-Gesichtsmassage • Shiroabhyanga-Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl • Peeling • ayurvedische Gesichtsmaske. Dauer ca. 3 Stunden (ein Vor- oder Nachmittag), 135 €



Alle Anwendungen sind auch einzeln buchbar.

Wenn du dich über mehrtägige Pakete informieren möchtest: bitte Ayurveda-Sonderbroschüre anfordern.

Ayurveda direkt Info-Telefon: 05234 / 87-2123

täglich 14:30 - 16:00 Uhr

E-Mail: ayurveda@yoga-vidya.de

Anmeldung

Anmeldeformular

Anmeldung auch telefonisch möglich: 05234/87-0

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgende(n) Kurs(e):

Kurs 1)

vom bis

Kurs 2)

vom bis

Kurs 3)

vom bis

Vor- /Nachname

Str. /Hausnr.

PLZ Ort

E-Mail

Tel. tagsüber abends

Wie hast du von uns gehört?

Anzahlung 10 €, Restzahlung

(fällig 3 Tage vor Kursbeginn)

Abbuchung

Kontoinhaber.....

Bank

IBAN.....

BIC.....

Sepa-Lastschriftmandat: Ich überweise die Anzahlung bei Anmeldung und den Gesamtbetrag bis spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn.

Bankverbindung: Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg

Bank: Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG

IBAN: DE414 726 0121 2150 0784 00 BIC: DGPBDE3M

Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift

Bitte schicken oder faxen an:

Yoga Vidya e.V.

Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

Fax: 05234 / 87-1875

Einzelberatung, Shop

Einzelberatungen (nach Vereinbarung)

Körperorientierte Yogatherapie

- ist genau auf dich und deine jetzige Lebenssituation abgestimmt
- du arbeitest gezielt an deinen gesundheitlichen Problemen
- besteht aus einem angepassten Programm von Körperübungen, Atemtechniken, Meditation
- Tiefenentspannung und Ernährungsempfehlungen
- hilft dir, deine Regenerationskraft zu stärken
- du wirst dabei gesünder, beweglicher, gelassener und fröhlicher

Psychologische Yogatherapie

- kombiniert das gesamte Spektrum des traditionellen Yoga mit modernen psychotherapeutischen Methoden
- hilft dir bei der Sinnfindung und Spiritualisierung deines Lebens
- ist besonders zur Unterstützung in schwierigen Lebensphasen zu empfehlen
- hilft dir, mit schwierigen Gefühlen besser umzugehen und kann dich in deinen Beziehungen unterstützen

In der Einzelberatung erhältst du ein Übungsprogramm, das auf deine persönliche, seelische und gesundheitliche Situation zugeschnitten ist.

60 Min. 39 € 10er – Abo 351 €

90 Min. 59 € 10er – Abo 531 €

Spirituelle Lebensberatung

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

45 Min. 32 €

Terminvereinbarung für Einzelberatung Yogatherapie, Psychologische Yogatherapie, Spirituelle Lebensberatung und Klangmassage

Tel: 05234/87-2250 (täglich von 14:30 – 16:00 Uhr)

E-Mail: yogatherapie@yoga-vidya.de

E-Mail: spirituelle-lebensberatung@yoga-vidya.de

Willkommen in unserem Shop!

Praktisches und Schönes rund um die Gesundheit.

Öffnungszeiten:

Mo–Do: 12:00 – 13:30 und 18:00 – 19:45 Uhr

Fr: 11:30 – 13:30 und 16:00 – 19:45 Uhr

Sa: 11:30 – 14:30 und 18:00 – 19:30 Uhr

So: 11:30 – 16:00 und 18:45 – 19:45 Uhr

Besuchen sie uns
auch in unserem neuen
Online-Shop.

www.yoga-vidya.de/shop/

Bitte für alle Veranstaltungen / Kurse vorher anmelden:

Yoga Vidya · Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel. 05234/87-0 · Fax: -1875 · E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Öffnungszeiten: täglich 8:00 – 20:00 Uhr

Offene Yogastunden

Komm zum Yoga, wann du willst!

90 Minuten Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung. Ohne Voranmeldung.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9:15 YT	9:15 M	9:15 M	9:15 M	9:15 M, MA	9:15 A, M, F	9:15 A, M, F
16:15 M	16:15 A, M, R	16:15 M	16:15 M	16:30 YT	16:15 A, M, F	
				16:30 A, M		16:30 A, M
19:15 M		19:15 A	19:15 R			

A=Anfänger, M=Mittelstufe, R=Rückenyooga, F=Fortgeschrittene, YT=themenbezogene Yogatherapiestunde (s. Seite 14)

MA=Mantrayoga

Kursgebühr:

- kostenlose Probestunde jeden Mi 19:15 Uhr und So 16:30 Uhr
- 1 Yogastunde 9 €, ermäßigt 8 €. Teilnehmer an 5-Wo.-Kursen 5 €
- 10er-Karte 61 €, ermäßigt 57 €
- 1/2-Jahresabo 186 €, ermäßigt 171 €
- Jahresabo 342 €, ermäßigt 311 € (in Raten monatlich 30 €)
Ermäßigte Gebühr für Kurgäste, Studenten, Arbeitslose, Rentner
- Privatstunden in Yoga 60 Min. 39 €, 10er-Karte 311 €

Vegetarisches Vollwertbuffet

täglich 11:00 – 12:00 Uhr und 18:00 – 19:00 Uhr, 7 €

Meditation und Mantra-Singen („Satsang“)

Meditation und das Singen von Mantras hat eine heilende Wirkung, sowohl auf den physischen als auch auf den feinstofflichen Körper. Ein kleiner Vortrag und eine Lichtzeremonie bilden den Abschluss unseres Zusammenseins. Die Veranstaltung ist kostenlos, Spenden sind willkommen. Täglich 7:00 und 20:00 Uhr. Dauer ca. 1 Stunde (Sa ca. 2 Std.).

Besonders die Satsangs am Samstagabend haben eine starke und erhebende Atmosphäre, oft kommen 400 Menschen und mehr zusammen. An manchen Samstagabenden geben international bekannte Gastlehrer Vorträge, die wenn nötig auf Deutsch übersetzt werden. Teilnahmevoraussetzung: die Teilnahme an einem Meditationskurs oder einem Yoga-Vidya-Wochenende oder Vertrautsein mit Meditation und Mantra-Singen.