

Yoga Vidya

Yoga Erleben!

In Europas größten Yoga und Ayurveda Seminarhäusern



yoga-vidya.de

YOGA Vidya

Yoga forEVERyBODY

Entdecke und erLEBE dich:

- Entspannung, Einheit und Entschleunigung • Wachstum •
- Klarheit • Körper, Geist und Seele im Einklang • Begegnungen •
- SelbstBEWUSSTsein • Intuition und Inspiration •

Stärke zusätzlich dein Immunsystem, lindere Kopf- und Rückenschmerzen und erhöhe deine Konzentrationsfähigkeit.



Stand September 2019
100% Recyclingpapier

Yoga Vidya – Das führende Yoga-Netzwerk in Deutschland

Besondere Kraftorte

Bei Yoga Vidya erlebst du indische Ashram-Atmosphäre, sinnvoll auf westliche Bedürfnisse abgestimmt. Durch Yoga, Meditation und Mantra-Singen erfährst du Energie und Kraft, die lange nachwirken.

Ganzheitliche Philosophie

Yoga Vidya lebt einen spirituellen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda. Sukadev, Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya, hat die klassische Hatha Yoga Reihe weiterentwickelt und mit westlichen Bedürfnissen in Einklang gebracht.

Faire Pauschalpreise

Wir haben die Vision, den Reichtum von Yoga allen Menschen zu ermöglichen. Deshalb bieten wir als gemeinnütziger Verein Seminare und Ausbildungen zu günstigen Preisen - Übernachtungen und biozertifizierte vegan/vegetarische Vollwertverpflegung inklusive.



HighLIGHTs

Tauche ein in eine neue Welt: Erfahre Yoga und Meditation in all seinen schillernden Facetten. Bereichere jeden Tag deines Aufenthalts mit Atemübungen, Konzerten, Klangreisen, Ritualen, Rezitationen, Tiefenentspannung, Wellness und vielem mehr.

Yoga und Meditation Einführung

jedes Wochenende, Fr.–So., ab 106 €
yoga-vidya.de/einfuehrung

Ferienwochen

Jede Woche von So.–Fr.

Yoga, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge, Wanderungen und vieles mehr.
yoga-vidya.de/ferienwoche



Familienwochen

Komm gern mit deiner ganzen Familie zu uns. 20 % Ermäßigung für den 2. Erwachsenen, Kinder bis 3 Jahre kostenlos, Kinder-Yoga und Kinderbetreuung möglich.

Traumurlaub für Körper und Seele

Als Individualgast nimmst du am Tagesablauf des Hauses teil. Zusätzlich kannst du nach Lust und Laune aus dem offenen Programm auswählen. In speziellen Themenwochen gibt es täglich interessante Vorträge, Workshops oder spezielle Yogastunden.
yoga-vidya.de/individualgast und yoga-vidya.de/themenwoche

YogalehrerIn Ausbildung + 200 weitere Aus- und Weiterbildungen

Du möchtest deine Leidenschaft für Yoga weitergeben? Dann werde YogalehrerIn mit Europas führendem Anbieter für Yoga Ausbildungen - in den 4 Seminarhäusern oder den Stadtcentern möglich. Wähle flexibel zwischen einer 4-Wochen, 2-Jahres und 3-Jahres Ausbildung. Transformation und Erfahrung pur.
yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung

2.800 Seminare pro Jahr

Wähle aus unserem bunten Angebot von Seminaren rund um Yoga, Meditation, Ayurveda und Spiritualität, was am besten zu dir passt.
yoga-vidya.de/seminar



Hauptkatalog 2019

Tag der offenen Tür. Ein Tag zum Kennenlernen – Yoga, das AshramLEBEN und dich.

Kostenloses Programm in den 4 Seminarhäusern!
Schau doch mal vorbei!

Yoga, Meditation, Mantra-Singen, Konzerte, Kinderyoga, Vorträge, vegan/vegetarisches Buffet und vieles mehr. Ab 11 Uhr. Betreuung für Kinder ab 3 Jahren möglich.

Termine und Tagesabläufe unter:
yoga-vidya.de/offenuetur



Vernetz dich mit uns!

Willst du dich über Yoga, Gesundheit und spirituelle Themen austauschen, Yoga-Freundschaften pflegen und interessante Anregungen bekommen? Dann schau bei uns rein:

- facebook facebook.com/YogaVidya
- instagram instagram.com/yogavidya.de
- twitter twitter.com/yoga_meinberg

Yoga Vidya Blog: yoga-vidya.de/de/service/blog/

Yoga Wiki: Das Yoga Lexikon wiki.yoga-vidya.de

Podcasts und E-Books: Inspiration und Wissen kostenlos.
yoga-vidya.de/podcast und yoga-vidya.de/yoga-buch

Youtube: Yogastunden, Meditationen, Tiefenentspannungen, Vorträge und Kongresse aus Bad Meinberg
youtube.com/Sukadev108

Der Yoga Vidya Online Shop – von Yogis für Yogis
Praktisches und Schönes für deine eigene Yoga Praxis – Stöbere doch mal!
Bücher, CDs und DVDs über Yoga und Meditation, Ayurveda und Gesundheit. Zubehör wie Yogamatten, Kissen, Klanginstrumente.
shop.yoga-vidya.de



Wie sieht eine klassische Yogastunde aus?

Du beginnst mit einer Anfangsentspannung. Um deine Energien zu aktivieren und zu harmonisieren folgen Atemübungen. Mit dem Sonnengruß wärmst du dich auf. Jetzt bist du bereit für die Yogastellungen. Dabei trainierst du deinen Körper ganzheitlich und aktivierst jedes deiner Energiezentren. Mit einer Tiefenentspannung entspannst du deine Yogaeinheit. So „schwebst“ du mit neuer Kraft und Energie zurück in den Alltag.

Ein möglicher Tagesablauf als Gast bei uns:

- 06:00 Pranayama für Fortgeschrittene
- 07:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)
- 08:05 meist Vortrag / Workshop über ein Yoga-Thema
- 09:15 Yoga (für verschiedene Level)
- 11:00 Vegan/vegetarisches Bio-Vollwertbuffet
- 14:30 Workshop
- 16:15 Yoga (für verschiedene Level)
- 18:00 Vegan/vegetarisches Bio-Vollwertbuffet
- 20:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung / Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)



Yoga Vidya Bad Meinberg – Magischer Frieden im Teutoburger Wald

ErLEBE Yoga in Europas größtem Ausbildungszentrum mit internationalen Yogameistern und über 80 ausgebildeten Yogalehrern. Im Seminarhaus finden täglich bis zu 10 parallele Yogastunden statt – für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene sowie besondere Themen-Yogastunden und Meditationen.



Ganesha Kinderwelt:

Für entspannte kleine Yogis! Kinderseminare finden jedes Wochenende statt – in der Hauptferienzeit durchgehend. So wird der Yoga-Urlaub ein Erlebnis für die ganze Familie!

Shivalaya Retreat Center – dem Himmel ganz nah

Finde Frieden, Heilung und neue Tiefen deiner Spiritualität in der LICHTdurchfluteten Oase der Stille auf 230 qm in oberster Etage.



Freizeitaktivitäten in der Umgebung

Bad Meinberger Badehaus:

Thermal-Mineralbad (5 Min. zu Fuß) mit Außenbecken, Sauna und Salzgrotte – für unsere Gäste zum halben Preis

Kraftorte:

Die Externsteine – Deutschlands berühmteste und meist besuchte Kultstätte, Opfersteine, Silberbachtal, Velmerstot, Naturschutzgebiet Norderteich, malerische Altstädte, Schlösser und Kirchen in Detmold, Hameln, Paderborn oder Höxter sowie kulturelle, archäologische Stätten und ein Freilichtmuseum laden zu Ausflügen ein.

Für die ganze Familie:

Kletterpark, Adlerwarte und Vogelpark

Yoga Vidya Bad Meinberg

Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel. 05234 / 87-0 • rezeption@yoga-vidya.de



yoga-vidya.de/badmeinberg

Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erLEBEN!



Yoga Vidya Westerwald – Paradiesische Stille mitten im Wald

Der „Wald-Ashram“ liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzbahtals im Naturparadies Rhein-Westerwald, eingebettet in sanfte Hügel und märchenhafte Mischwälder. Weite Wiesen, begehbare Chartres-Labyrinth und eine große Yogaplattform – Lass dich verzaubern von der lauschigen Gartenidylle.

Yoga Vidya Westerwald

Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr

Tel. 02685 / 8002-0

westerwald@yoga-vidya.de



yoga-vidya.de/westerwald

Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erLEBEN!



Yoga Vidya Nordsee – Erholung pur bei frischer Meeresluft

Das Yogaseminarhaus an der Nordsee ist ein ehemaliger Bauernhof, der später zu einem Hotel umgebaut wurde. Es bietet eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre. Durch die breiten Glasfronten des Yogastudios hast du einen tollen Blick auf die wunderbare Landschaft und die romantischen Sonnenauf- und Untergänge. Das Meer in unmittelbarer Nähe (ca. 2 km) ruft dich für sanfte Strandspaziergänge zu sich.

Yoga Vidya Nordsee

Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersiel

Tel. 04426 / 90416-10

nordsee@yoga-vidya.de



yoga-vidya.de/nordsee

Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erLEBEN!



Yoga Vidya Allgäu – Kraftvolle Stärkung bei beeindruckendem Bergpanorama

Der Allgäu Ashram liegt auf ca. 1.000 m Höhe vor den Allgäuer Alpen. Entdecke deine Verbundenheit zur Natur – Wandle durch Wildblumenwiesen und schattige Wälder. Malerische Bergmassive und stille Seen laden zu ihren dramatischen Lichtschauspielen. Ein wahrer Kraftort – machtvoll und dennoch weich – Wachstum und Heilung zugleich.

Yoga Vidya Allgäu

Lärchenweg 3 • 87466 Maria Rain

Tel.: 08361 / 92530-0

allgaeu@yoga-vidya.de



yoga-vidya.de/allgaeu

Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erLEBEN!



Deine Yoga Vidya Seminarhäuser und Stadtcenter

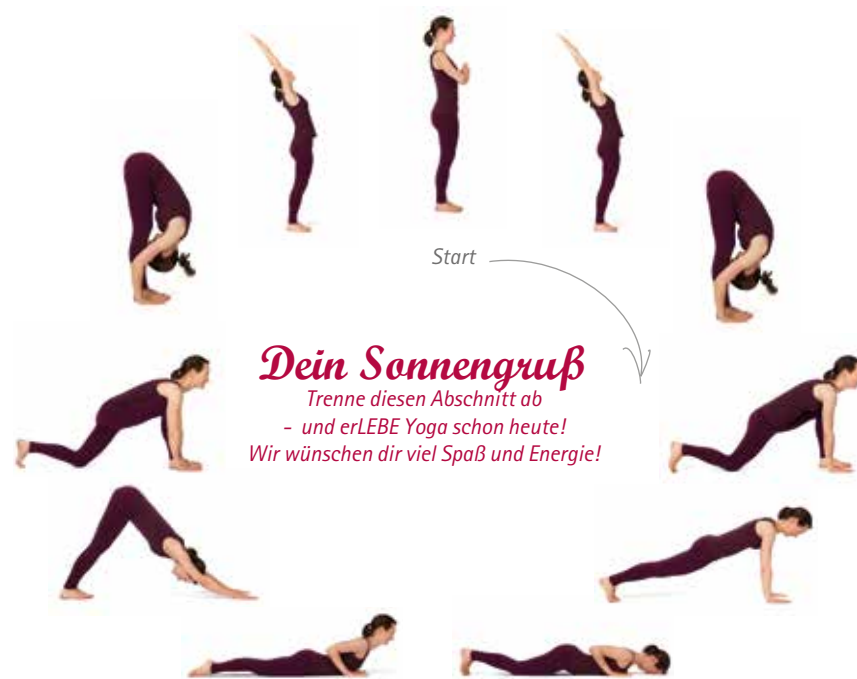
yoga-vidya.de/center



Auch in deiner Nähe!
Kostenlose Probestunde jederzeit!



Wir freuen uns auf deinen Besuch!



Dein Sonnengruß

Trenne diesen Abschnitt ab – und erLEBE Yoga schon heute!
Wir wünschen dir viel Spaß und Energie!

1. Ich sammle mich. Ein- und Ausatmen. Hände vor die Brust.
2. Ich öffne mein Herz. Einatmen. Arme heben und nach hinten, Schulterblätter zusammen.
3. Ich verneige mich. Ausatmen. Oberkörper nach vorne, Hände neben die Füße.
4. Ich schaue in die Zukunft. Einatmen. Rechtes Bein nach hinten.
5. Ich bin stark. Atem anhalten. Linkes Bein nach hinten geben.
6. Ich lasse los. Ausatmen. Knie, Brust und Stirn zu Boden.
7. Ich vertraue. Ausatmen. Brustkorb und Kopf heben.
8. Ich genüge mir. Einatmen. Becken heben, Hosen streben zum Boden.
9. Ich schaue nach vorn. Einatmen. Rechter Fuß zwischen die Hände.
10. Ich akzeptiere mich. Ausatmen. Linken Fuß zum rechten Fuß.
11. Ich nehme mich an. Einatmen. Arme und Brustkorb heben, Arme nach hinten, Schulterblätter zusammen.
12. Ich bin bewusst. Ausatmen. Arme senken.

Eine genaue Anleitung findest du in unserem youtube-Kanal oder du schaust einfach mal bei uns vorbei!

Infos und Anmeldung:
rezeption@yoga-vidya.de
Tel. 05234 / 870

