

# Individueller Yoga-Urlaub

in Europas größtem  
Yoga und Ayurveda Seminarhaus



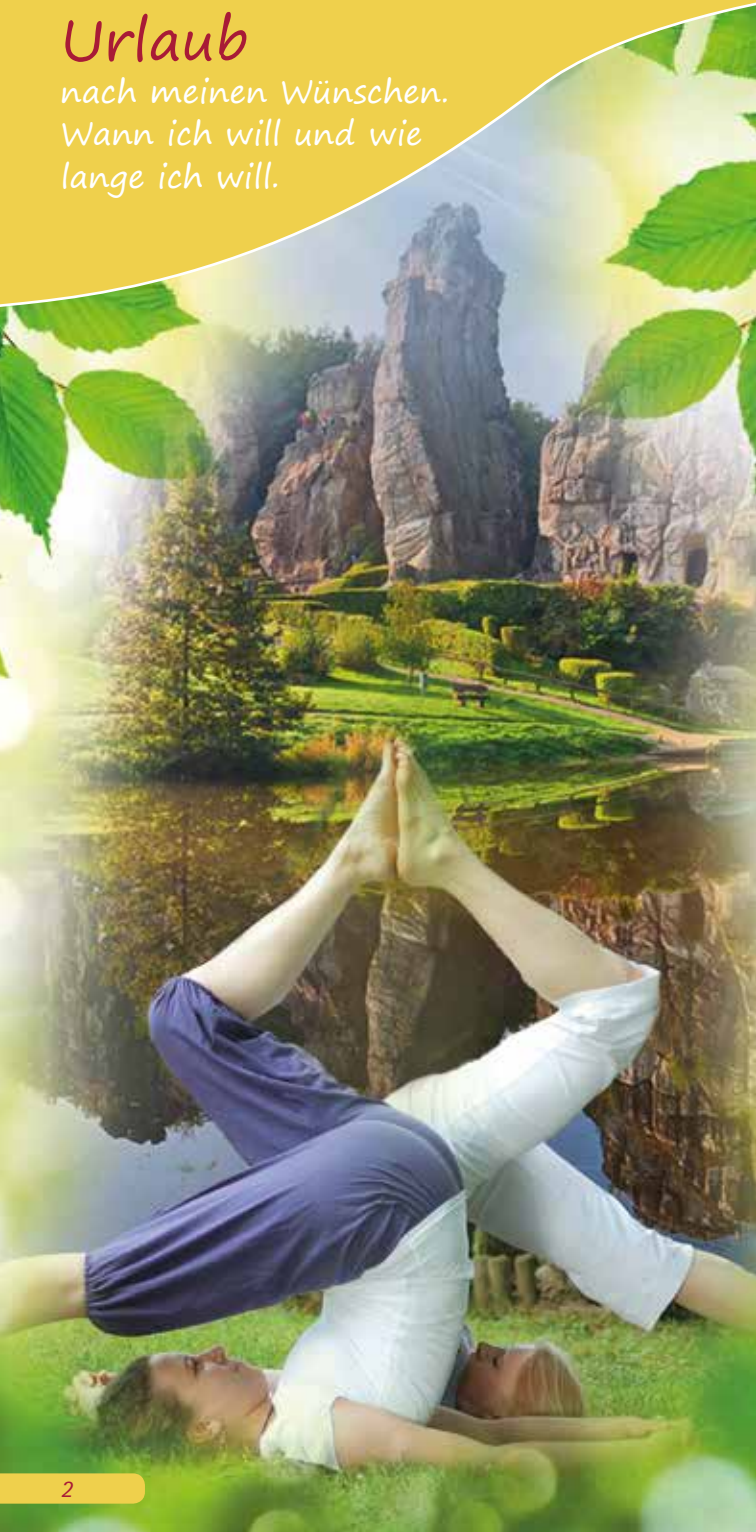
 Yoga  
erleben!

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

**YOGA**  
Vidya

# Urlaub

nach meinen Wünschen.  
Wann ich will und wie  
lange ich will.



## Willkommen bei Yoga Vidya in Bad Meinberg!

Verbringe deine Ferien bei uns im größten Yoga-Ashram  
außerhalb Indiens.

Als Yoga-Feriengast nimmst du am Tagesablauf des Hauses teil und kannst sonst deinen Tag nach eigenen Vorstellungen gestalten. Wir bieten dir eine entspannte Atmosphäre und zahlreiche Möglichkeiten, dich zu regenerieren oder auch intensiv zu praktizieren. Wähle einfach aus unserem umfassenden Angebot aus. Wir empfehlen dir den vorherigen Besuch eines Yoga- und Meditations-Einführungsseminars, damit du mit unserem Tagesablauf und dem ganzheitlichen Yoga unserer Tradition vertraut wirst.

### Das ist unser typischer Tagesablauf:

- 06:00 **Pranayama für Fortgeschrittene**
- 07:00 **Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati**
- 08:05 **Möglichkeit zum Besuch eines Vortrags/Workshops über ein Yoga-Thema**
- 09:15 **Yogastunde (verschiedene Level)**
- 11:00 **Vegetarisch-biologisches Vollwertbuffet**
- 16:15 **Yogastunde (verschiedene Level)**
- 18:00 **Vegetarisch-biologisches Abendbuffet**
- 20:00 **Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati**

**Zusätzlich gibt es ein kostenloses, spirituelles Programmangebot**, wie z.B. Rituale, Rezitationen, Freizeitaktivitäten wie geführte Wanderungen, Klangreisen u.v.m.

### Preisbeispiel Yoga-Urlaub individuell: 2018

Preise in Euro	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
Fr.-Sa.	57,-	73,-	90,-	44,-
Sa.-So.	57,-	73,-	90,-	44,-
So.-Fr. pro Tag	50,-	66,-	82,-	37,-

MZ = Mehrbett-, DZ = Doppel-, EZ = Einzelzimmer, Z/S/Womo = Zelt, Schlafsaal, Wohnmobil

„Impossible is not yogic!“

(„Unmöglich  
ist nicht yogisch!“)

Swami Vishnu-devananda

## Ganzheitliches Yoga-Angebot

**Offene Yogastunden** für Anfänger und Mittelstufe, auch fordernd für Fortgeschrittene, finden täglich um 09:15 Uhr und 16:15 Uhr statt.

Oft gibt es besondere **Themen-Yogastunden**, z.B. mit Mantra-Begleitung, mit Klangschalen, Affirmationen u.v.m. Zu jeder Yogastunde gehören Atemübungen, Hatha Yoga (Körperstellungen), Tiefenentspannung und Meditation.

**Satsang** (Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und die Licht-Zeremonie Arati) gibt es täglich von 07:00 bis 08:00 Uhr und von 20:00 bis 21:00 Uhr für alle Gäste.

**Einführungen** in den Satsang sowie in die Meditation finden immer freitags und sonntags um 20:00 Uhr für Gäste statt, die noch nie in einem Yoga Vidya Seminarhaus waren; diese bitten wir, jeweils freitags oder sonntags anzureisen. Bei weiteren individuellen Yoga-Aufenthalten ist die Anreise täglich möglich.

## Wöchentliches Angebot für alle

- Begleiteter Morgenspaziergang: Dienstag, Donnerstag, Freitag und Samstag
- Geführte Wanderung: Dienstagnachmittag
- Geführter Spaziergang: Dienstagabends (meditativ) und samstagsmittags
- Nordic Walking: Mittwoch und Samstag (Stöcke stehen zur Verfügung)
- Klangreise: Mittwochabends
- Fantasiereise: Montagabends





## Traditionsreiche Spiritualität

Wir leben den ganzheitlichen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda, Swami Vishnu-devananda und Sukadev Bretz.

Zusätzlich zu Yogastunden, Vorträgen und Meditation finden regelmäßig Rituale und Rezitationen statt:

- Homa (Feuerzeremonie): jeden Morgen
- Krishna-Puja (Verehrungsritual): jeden Abend
- Rezitationen kraftvoller vedischer Mantras: mehrmals täglich
- Das Mantra „OM Namo Narayanaya“ wird täglich abends eine Stunde lang für den Frieden gesungen
- Große Pujas oder Homas finden häufig Donnerstagabend nach dem Satsang statt
- Mantraweihe und spirituelle Namensgebung sind auf Wunsch möglich
- Segensrituale bei besonderen Anlässen wie Hochzeit, Geburt... gegen Spende (Anfrage an [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de))
- Spirituelle Beratung möglich (Anfrage an Swami Nirgunananda [nirgunananda@yoga-vidya.de](mailto:nirgunananda@yoga-vidya.de))

Ooohmm...

## Das Shivalaya Retreatzentrum

steht auch allen Feriengästen zur Verfügung, die Ruhe, Stille und meditativen Rückzug suchen.

Hier finden täglich morgens und abends Meditationen, dazu Rezitationen und Rituale statt. Unabhängig davon kannst du die Räume des Stille-Zentrums jederzeit für deine eigene Praxis im Schweigen nutzen. Kostenlose Teilnahme ohne Voranmeldung möglich. Mehrmals jährlich gibt es auch angeleitete Stille-Retreats unter der Leitung von Swami Nirgunananda.

Alle Informationen zum Shivalaya im Internet unter:  
[www.yoga-vidya.de/shivalaya](http://www.yoga-vidya.de/shivalaya)

Ein Ort der  
Stille und  
Einkehr



## Kostenlose Themenwochen

In den Themenwochen kannst du jeden Tag an einem Vortrag, Workshop oder einer speziellen Yogastunde zu einem bestimmten Thema teilnehmen.

So kannst du während deines Aufenthaltes jeden Tag ein spannendes Thema näher kennenlernen, neue Techniken erlernen oder einfach nur deine Zeit genießen beim Mandala-Malen oder in Klang-Yoga-Stunden. Natürlich stehen dir weiterhin alle Angebote des Hauses zur Verfügung.

**Unser Tipp:** Nutze die Möglichkeit, Swami Yatidharmananda, und Swami Nivedanananda kennenzulernen und deinen Urlaub im Ashram mit international bekannten Yogameistern zu bereichern!

### Themen sind:

- Trommeln & Rhythmus
- Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht
- Bhakti-Yoga – das Herz berührende und öffnende Rituale und Mantras
- Lachyoga
- Mandalas und Yantras
- Bhakti Yoga – der Yoga der Hingabe
- Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda
- Swami Yatidharmananda spricht über Swami Chidananda
- Chandra Cohen spricht über Vedanta
- Nada Yoga mit Ram Vakkalanka – Kraft des Klanges
- Klangwelten
- Mysterium Externsteine

Eine genaue Beschreibung findest du im Internet:  
[www.yoga-vidya.de/themenwoche](http://www.yoga-vidya.de/themenwoche)

Einfach mal nur  
an mich denken...



## Kinder sind bei uns jederzeit willkommen!

Kinderyoga-Seminare für Kinder zwischen 3–6 und 7–12 Jahren gibt es in Bad Meinberg jedes Wochenende und sie finden in den Schulferien durchgängig statt.

**Kinderbetreuung:** Unabhängig von Kinderyoga ist eine Kinderbetreuung durch Mitarbeiter möglich. So kannst du entspannt dein Seminar genießen. Bitte zwei Wochen vorher anfragen. (Kinder bis 3 Jahre kostenlos, 3–11 J. 50% Ermäßigung, 12–16 J. 30% Ermäßigung)

### Weitere Informationen, Termine und Anmeldung unter:

[www.yoga-vidya.de/yoga-urlaub](http://www.yoga-vidya.de/yoga-urlaub)  
[www.yoga-vidya.de/individualgast](http://www.yoga-vidya.de/individualgast)  
[www.yoga-vidya.de/kinder](http://www.yoga-vidya.de/kinder)

### Zusatzangebote nach vorheriger Terminvereinbarung:

**Yogatherapie** – Unsere Yogatherapeuten gehen auf deine persönliche Situation ein und erarbeiten auf Wunsch einen individuellen körperorientierten oder psychologischen Übungsplan. Spirituelle Lebensberatung auf Anfrage.

**Ayurveda** – In unserer Ayurveda Oase kannst du dich verwöhnen lassen. Die Ayurveda Oase verfügt über sieben Behandlungsräume, einen großen Entspannungsraum sowie zwei ayurvedische Dampfsaunen. In der Ayurveda-Küche bereiten wir Kräuterbeutel, Pulver, Pasten, Packungen, Kräuter- & Aroma-Öle aus hochwertigen Bio-Zutaten frisch zu. Du kannst dich bei Massagen und anschließend in der Ruhe-Oase ausruhen.

**Infos und Anmeldung tägl. von 08:00–20:00 Uhr,**

**Tel. 05234/870**

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





## Das Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg

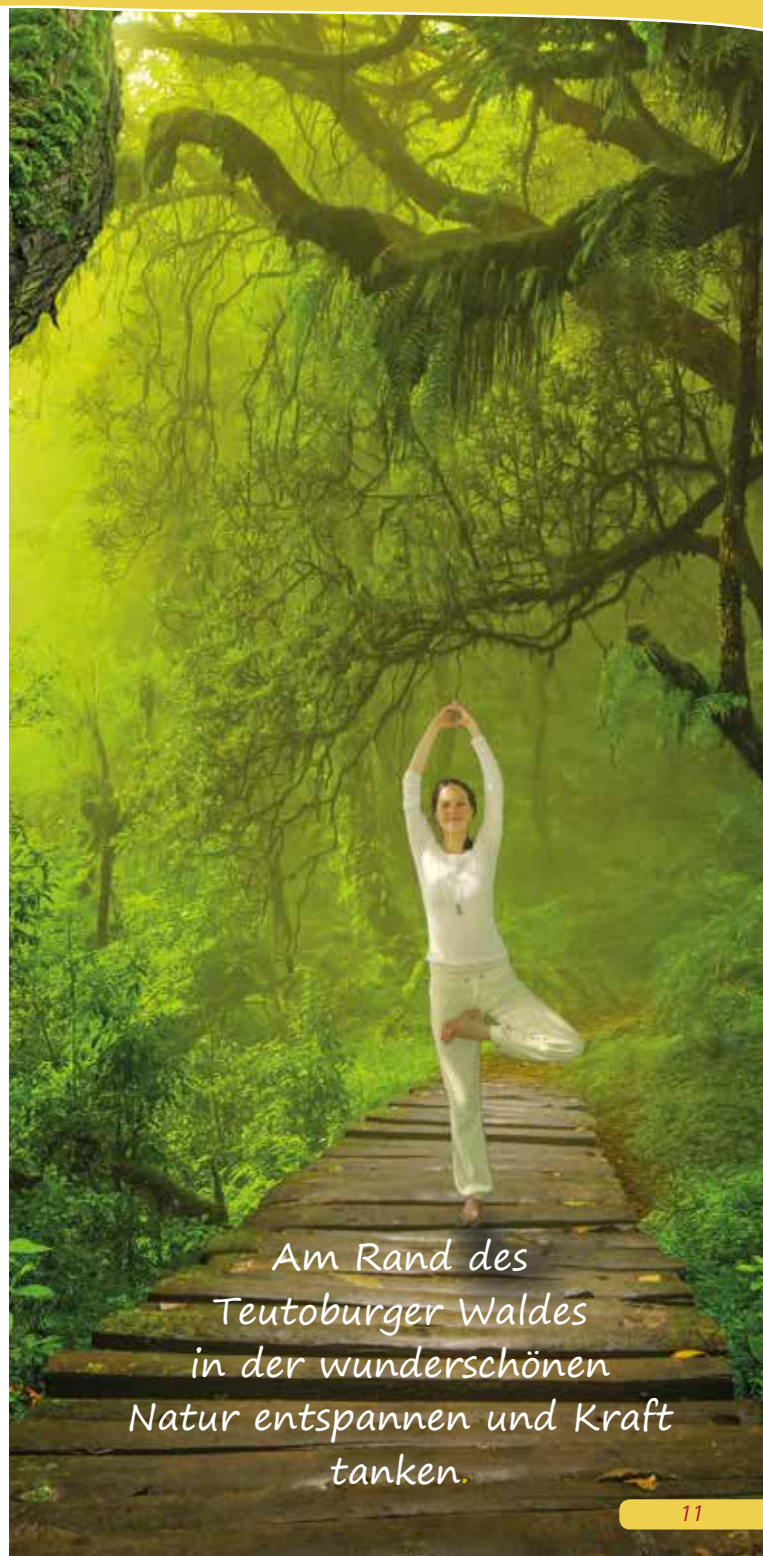
Das Seminarhaus in Bad Meinberg bietet einen hervorragenden Raum, um Yoga kennenzulernen oder zu vertiefen, zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Energie aufzuladen. Das Haus liegt idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg, umgeben von einem großen Park.

### Das Yoga Vidya Team

180 freundliche Sevakas sorgen täglich für das Wohlergehen unserer Seminarteilnehmer und Yogaferiengäste. Das Team aus qualifizierten Yogalehrern und Ayurveda-Beratern und -Masseuren beantwortet gerne deine Fragen zu Yoga und Ayurveda.

### Das weitläufige Haus bietet dir:

- Große Yoga-, Vortrags- und Meditationsräume
- Erholungsmöglichkeiten in der Ayurveda Oase
- Zimmer für Allergiker sowie Appartements (gegen Aufpreis)
- Schwimmbad (kostenlos für unsere Gäste) und Sauna (10,50 €) im Rehasentrum im Haus Shanti
- Vielfältiges Vollwertbuffet aus zertifizierter Bio-Küche
- 2 Speisesäle, einer davon zum Essen in Stille
- Spirituelle Boutique mit Snackangeboten und Literatur
- Sonnenterrasse und großzügiger Garten - ein Park beginnt hinter dem Haus
- Videoraum und Bibliothek
- Kostenloses Internet mit W-LAN im Internet-Café
- Tee und Wasser den ganzen Tag an den Tee-Oasen und energetisch aufbereitetes Wasser an unseren Yoga Vidya-Brunnen
- Ergänzendes Krafttraining im Rehasentrum (bei uns im Haus Shanti) möglich
- Wenige Schritte entfernt befindet sich das Bad Meinberger Badehaus mit Thermalbad, Meersalzgrotte und klassischer Sauna
- Erlebe mystische Sehenswürdigkeiten wie die Externsteine und spüre die Energie eines uralten Kraftortes
- Genieße die idyllische Natur auf den Spazier- und Vital-Wanderwegen



*Am Rand des  
Teutoburger Waldes  
in der wunderschönen  
Natur entspannen und Kraft  
tanken.*



*Erst war ich Gast.  
Jetzt bin ich Freund!  
Werde auch du Teil der  
wachsenden Yoga Vidya  
Gemeinschaft.*

## Unterbringung

Für unsere Gäste stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer zur Verfügung mit Dusche, WC und teilweise mit Balkon sowie Appartements (gegen Aufpreis). Schlafsäle mit 6–12 Betten sind vorhanden. Zelten kannst du in den Grünanlagen beim Haus, was sehr romantisch und besonders günstig ist. Dein Wohnmobil kannst du auf unseren Parkplatz oder im benachbarten Wohnmobilhafen (mit Strom und gegen eine Standgebühr) stellen.

## Umgebung und Freizeit

Der Kurort Bad Meinberg bietet alles, was das spirituelle Wellness-, Wander- und Yogi-Herz begehrt. Einmalig ist die hohe Konzentration von Kurorten, Heilbädern, Heilquellen und Kraftorten der Kelten und Germanen. Seit Jahrhunderten suchen Menschen in dieser Region Heilung, Ruhe, spirituelle Erfahrung und Zugang zu sich selbst. Zahlreiche Sehenswürdigkeiten, Museen, historische Stadtkerne, alte Burgen, Schlösser und mystische Orte bereichern deinen Aufenthalt:

- Das berühmteste Natur- und Kulturdenkmal der Region sind die Externsteine
- Das Hermannsdenkmal mit weitem Panoramablick über den Teutoburger Wald
- Schloss und Altstadt von Detmold
- Die Dom- und Universitätsstadt Paderborn
- Adlerwarte Berlebeck und Vogelpark
- Hameln mit einem der schönsten mittelalterlichen Stadtbilder Norddeutschlands
- Das Mineral-Thermalbad mit Saunalandschaft direkt um die Ecke (klassische Sauna)
- Geführte Radtouren, Nordic Walking und vieles mehr
- Wunderschöne Spazier- und Wanderwege beginnen direkt hinter dem Haus im ausgedehnten Länderpark Silvaticum.

## Haustiere

Wenn du einen Hund mitbringen möchtest, stehen dir unsere Tiergästezimmer zur Verfügung. Keine Zusatzgebühr. Wegen der begrenzten Kapazität bitte rechtzeitig anfragen.

## Mithilfe – Karma Yoga

Du kannst dich über einen kürzeren oder längeren Zeitraum auch gerne im Rahmen eines ehrenamtlichen Engagements bei uns einbringen.



... und so viel Unterstützung bei meiner Yoga-Praxis.



## Die Vorteile für dich als Feriengast auf einen Blick

- Yoga kennen lernen oder vertiefen, unabhängig von einem festen Seminar
- Flexible Gestaltung deines Tagesablaufs
- Teilnahme am täglichen Programm: täglich 1–2 Yogastunden (je 105 Min.) deiner Wahl und ein Satsang mit Meditation und Vortrag (je 60 Min.)
- Umfassendes spirituelles Rahmenprogramm
- Traditionelles, klassisch-indisches Yoga, angepasst an westliche Bedürfnisse
- Kurzurlaub einmal anders
- Günstiger Preis
- Gesunde Ernährung
- Auftanken in einer hochenergetischen, spirituellen Atmosphäre
- Austausch mit Gleichgesinnten
- Treffen netter Leute

**Wir sind das größte Yoga-Seminarhaus Europas:** mehr als 100 kompetente Yogalehrer leben und arbeiten hier, viele international bekannte Yoga-Experten kommen regelmäßig zu uns, dazu bieten wir indisches Flair – wo gibt es das sonst?





# Yoga Urlaub - Anmeldung

auch telefonisch möglich: **05234/870**  
oder per E-Mail: **rezeption@yoga-vidya.de**

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Zeitraum

vom ..... bis .....

Anzahl Erwachsene ..... Kinder .....

(Kinder bis 3 Jahre kostenlos, 3-11 J. 50% Ermäßigung, 12-16 J. 30% Ermäßigung)

Ich wünsche Unterbringung im:

EZ  MZ  DZ

Schlafsaal  Zelt  Wohnmobil

Name .....

Str., Hausnr. ....

PLZ, Ort .....

Tel. tagsüber .....

Tel. abends.....

E-Mail.....

Wie hast du von uns gehört?

.....  
.....  
.....

## SEPA-Lastschrift:

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

## Zahlungspflichtiger

Name.....

Adresse.....

IBAN.....

BIC.....

Überweisung: Ich überweise die Anzahlung bei Anmeldung und den Gesamtbetrag bis spätestens 2 Wochen vor Beginn.

(Unsere Bankverbindung erhältst du mit der Anmeldebestätigung.)

Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift

Bitte schicken oder faxen (05234/871875) an:

Yoga Vidya Bad Meinberg

Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg