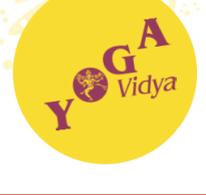




# Yoga Vidya

## Yoga erleben!

In Europas größten Yoga und Ayurveda Seminarhäusern



## Yoga für alle

Yoga ist eine jahrtausendealte Lehre aus Indien und heute mehr denn je lebendig. Yoga bedeutet Einheit, Harmonie und führt zu einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

- ♥ Yoga kann jedem Menschen helfen. Es bewirkt:
- ♥ Völlige Entspannung und Wohlbefinden
- ♥ Verschwinden von Rücken- und Kopfschmerzen
- ♥ Mehr Kraft und neue Vitalität
- ♥ Stärkung des Immunsystems
- ♥ Bessere Konzentrationsfähigkeit
- ♥ Neues Selbstbewusstsein



## Yoga – bei Yoga Vidya

Das führende Yoga-Netzwerk in Deutschland

### Yoga – in besonderer Atmosphäre

Bei Yoga Vidya erlebst du indische Ashram-Atmosphäre, sinnvoll an westliche Bedürfnisse angepasst. Durch Meditation, Yoga und Mantra-Singen erfährst du Energie und Kraft, die auch noch zu Hause lange nachwirken.

### Yoga – in der Philosophie des ganzheitlichen Yoga

Yoga Vidya vertritt einen pragmatischen und gleichzeitig spirituellen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Swami Vishnu-devananda, einer seiner Schüler, hat den Yoga in den 60er Jahren in den Westen gebracht und Sukadev ausgebildet. Sukadev, Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya hat die klassische Hatha Yoga Reihe übernommen, weiterentwickelt und an die Bedürfnisse der westlichen Menschen angepasst.

### Yoga – zu preiswerten Bedingungen

Yoga Vidya ist ein gemeinnütziger Verein mit dem Ziel, Yoga zu verbreiten. Die Seminare und Ausbildungen bieten wir zu einem Preis an, der es vielen Menschen ermöglicht, Yoga kennenzulernen. Übernachtungen und reichhaltige, biologisch-vegetarische Verpflegung inklusive.



## Highlights bei Yoga Vidya

### Yoga und Meditation Einführungsseminar – jedes Wochenende, Fr-So, ab 98 Euro.

Ideal geeignet für alle ohne Vorkenntnisse. Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, gesundes biologisch-vegetarisches Menü und mehr. Du kannst dich entspannen, gleichzeitig mit neuer Energie aufladen und kommst mit theoretischem und praktischem Input in den Alltag zurück. [www.yoga-vidya.de/einfuehrung](http://www.yoga-vidya.de/einfuehrung)

### Yogaferien-Wochen – auch für Familien

Nutze deine Zeit für intensive Entspannung, Yogapraxis und spirituelles Wachstum! Jede Woche von Sonntag-Freitag. Mit Yoga-Stunden, Vorträgen, Meditation, Wanderungen uvm. Du hast Familie? Dann komm in der Familienwoche zu uns! Mit separaten Yogastunden für Kinder und Erwachsene sowie Kinderbetreuung. 20 % Ermäßigung für den 2. Erwachsenen und Kinder bis 3 Jahre kostenlos. [www.yoga-vidya.de/ferienwoche](http://www.yoga-vidya.de/ferienwoche)

### Individualgast – in jedem Seminarhaus gibt es tolle Angebote für dich

Als Individualgast nimmst du am Tagesablauf des Hauses teil und kannst nach Lust und Laune aus dem offenen Programm auswählen: Tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunden, Mandala-Malen uvm. In speziellen Themenwochen gibt es zusätzlich täglich interessante Vorträge, Workshops oder spezielle Yogastunden. [www.yoga-vidya.de/individualgast](http://www.yoga-vidya.de/individualgast) und [www.yoga-vidya.de/themenwoche](http://www.yoga-vidya.de/themenwoche)

### Yogalehrer Ausbildung + 80 weitere Aus- und Weiterbildungen

Du willst selbst Yoga unterrichten? Bei Yoga Vidya kannst du dich entweder in einem der 4 Seminarhäuser oder in einem Stadtcenter ganz in deiner Nähe zwischen einer 4-Wochen-, 2-Jahres- und 3-Jahres-Ausbildung entscheiden. Außerdem bietet dir Yoga Vidya eine Vielzahl von weiteren spannenden Aus- und Weiterbildungen. Lass dich inspirieren, und du wirst viel für deine eigene Persönlichkeitsentwicklung und deinen Yogaunterricht lernen. [www.yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung](http://www.yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung)

### 2700 Seminare pro Jahr – rund um Yoga, Meditation, Ayurveda und Spiritualität!

Wähle aus einem breiten Angebotsspektrum aus, was am besten deinen Bedürfnissen und Vorstellungen entspricht. Alle Seminare, Termine, Orte und Preise unter [www.yoga-vidya.de/seminar](http://www.yoga-vidya.de/seminar)



## Tag der offenen Tür im Ashram

Komplett kostenloses Programm in allen vier Seminarhäusern!

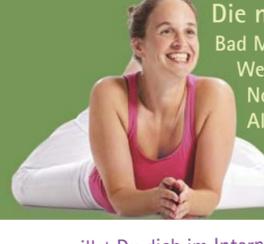
Die Türen von Yoga Vidya sind für alle Interessierten weit geöffnet. Eine gute Gelegenheit, um selbst einmal ins Yoga reinzuschmecken und in Europas größtem Seminarhaus vegetarisches Essen, inspirierende Begegnungen, Live-Musik und viele Yogastunden zu genießen. Es wird keine Anmeldung benötigt und alle Programmpunkte sind kostenlos. Familien sind herzlich willkommen. Von 10:30 bis 21:00 Uhr gibt es eine Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahren. Kinderyogastunden finden zwischen 11:30 - 16:00 Uhr statt.



### Die nächste Gelegenheit Yoga Vidya kennenzulernen:

- Bad Meinberg: 5.1.; 23.2.; 18.5.; 22.6. und 3.10.14
- Westerwald: 1.5. und 2.10.14
- Nordsee: 27.4. und 3.10.14
- Allgäu: 5.1. und 21.9.14

Alle Termine und den Tagesablauf findest du unter [www.yoga-vidya.de/offenuetuer](http://www.yoga-vidya.de/offenuetuer)



...wilst Du dich im Internet über Yoga, Gesundheit und spirituelle Themen austauschen, Yoga-Freundschaften pflegen und interessante Anregungen bekommen? Dann schau rein:

**Youtube:** Schau dir Videos mit geführten Yogastunden, Meditationen, Tiefenentspannungen und Aufzeichnungen von Vorträgen und Kongressen aus Bad Meinberg an: [www.youtube.com/Sukadev108](http://www.youtube.com/Sukadev108)

**Podcasts und E-Books:** [www.yoga-vidya.de/podcast](http://www.yoga-vidya.de/podcast) und [www.yoga-vidya.de/yoga-buch](http://www.yoga-vidya.de/yoga-buch)

**Yoga Wiki:** Das Yoga Vidya Lexikon – mit allem Wissenswerten zum Thema Yoga und Meditation unter [wiki.yoga-vidya.de](http://wiki.yoga-vidya.de)

**Yoga Vidya Blog** [www.yoga-vidya.de/blog](http://www.yoga-vidya.de/blog)

**Facebook** [www.facebook.com/YogaVidya](http://www.facebook.com/YogaVidya)

**Twitter** [twitter.com/yoga\\_meinberg](http://twitter.com/yoga_meinberg)

## Yoga Vidya im Internet – Vernetz dich mit uns!

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

### Der Yoga Vidya Shop

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

Hier findest du jede Menge Bücher, CDs und DVDs zum Thema Yoga und Meditation, Yogamatten, Kissen, Klanginstrumente und vieles mehr für deine eigene Praxis.



## Wie sieht eine Yoga Vidya Yogastunde aus?

Bei einer klassischen Yogastunde beginnst du mit einer kurzen Anfangsentspannung. Dann folgen Atemübungen, um die Energien zu aktivieren und zu harmonisieren. Mit dem nachfolgenden Sonnengruß, der auf der Rückseite abgebildet ist, wärmst du deinen Körper für die anschließenden Yoga-Stellungen auf. Dabei trainierst du alle Körperteile und aktivierst jedes deiner Energiezentren. Mit einer Tiefenentspannung schließt du diese Yogaeinheit ab und gehst 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 möglicher Vortrag/Workshop über ein Yoga-Thema
- 09:15 Yogastunde (für verschiedene Level)
- 11:00 Brunch- Vegetarisches Vollwertbuffet
- 14:30 Workshop/Wanderung
- 16:15 Yogastunde (für verschiedene Level)
- 18:00 Vegetarisch-biologisches Abendbuffet
- 20:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)



# Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg



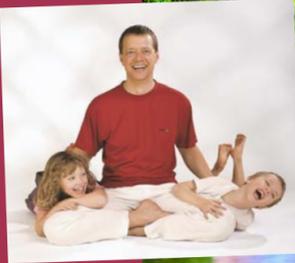
Ist ein dynamischer und lebendiger Ort mit einem vielfältigen Angebot!

Seit 2003 hat sich Yoga Vidya Bad Meinberg kontinuierlich zu Deutschlands größtem Ausbildungszentrum für Yogalehrer entwickelt. Die Seminare mit internationalen Yogameistern und über 80 ausgebildeten Yogalehrern ermöglichen dir besonders lebendige und vielseitige Yoga-Erfahrungen.

Die Begegnungen mit zahlreichen interessanten, gleichgesinnten Menschen bringen dir auf deinem Yogaweg immer wieder neue Entwicklungsimpulse.

**Im Seminarhaus finden täglich bis zu 10 parallele Yogastunden statt** – für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene sowie besondere Themen-Yogastunden und Meditationen.

**Die Ganesha Kinderwelt:** Für entspannte kleine Yogis! Kinderseminare finden jedes Wochenende statt – in der Hauptferienzeit durchgehend. So wird der Yogaurlaub ein Erlebnis für die ganze Familie!



## Freizeitaktivitäten in der Umgebung

**Kraftorte:** Externsteine – Deutschlands berühmtester Kraftort und meist besuchte Kultstätte, Opfersteine, Silberbachtal, Velmestot und das Naturschutzgebiet Norderteich sind nur wenige Kilometer entfernt.

**Bad Meinberger Badehaus:** Thermal-Mineralbad (5 Min. zu Fuß) mit Außenbecken, Textilsauna und Salzgrotte – für unsere Gäste zum halben Preis.

**Hermannsdenkmal und Kletterpark:** nahegelegen im Teutoburger Wald.  
**Adlerwarte und Vogelpark** erfreuen nicht nur Kinderherzen.

**Malerische Altstädte, Schlösser und Kirchen:** z.B. in Detmold, Hameln, Paderborn oder Höxter sowie kulturelle, archäologische Stätten und ein Freilichtmuseum laden zu Ausflügen ein.

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



www.yoga-vidya.de/badmeinberg  
Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erleben!



## Yoga Vidya Westerwald

Der ‚Wald-Ashram‘ liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzachtals im Naturparadies Rhein-Westerwald, eingebettet in sanfte Hügel und wunderschöne Mischwälder. Zum Seminarhaus gehören mehrere Yoga- und Vortragsräume, ein Aufenthaltsraum mit Präsenzbibliothek, viel Land mit Wiesen und lauschigen Plätzen und einem großen begehbaren Chartres-Labyrinth. Bei schönem Wetter können die Yogastunden, Vorträge-/Workshops, Mahlzeiten und Meditationen auch auf der neuen großen Yogaplattform im Garten stattfinden.

Yoga Vidya Westerwald  
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr  
Tel. 02685/8002-0  
westerwald@yoga-vidya.de



www.yoga-vidya.de/westerwald  
Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erleben!



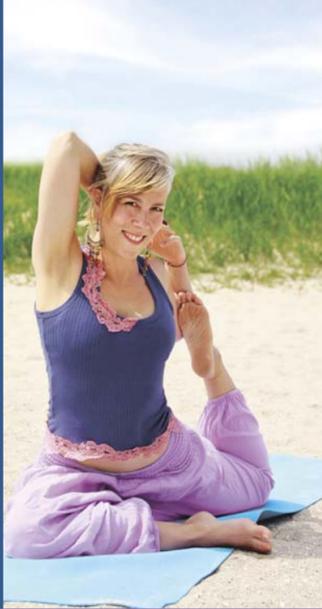
## Yoga Vidya Nordsee

Das Yogaseminarhaus an der Nordsee ist ein ehemaliger Bauernhof, der später zu einem Hotel umgebaut wurde. Es bietet eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre. Zum Grundstück gehören einladende Rasenflächen, ein Kinderspielplatz und schöne alte Bäume. Nur knapp drei Kilometer trennen dich vom langen Wiesen- und Sandstrand am Meer. Durch die breiten Glasfronten des Yogastudios hast du einen tollen Blick auf die wunderbare Landschaft und die romantischen Sonnenauf- und Untergänge. Die frische klare Nordseeluft revitalisiert und energetisiert. Mit Yoga, Atemübungen, Meditation und Wandern am Meer können sich Körper, Geist und Seele ideal erholen und aufladen.

Yoga Vidya Nordsee  
Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersiel  
Tel. 04426/90416-10  
nordsee@yoga-vidya.de



www.yoga-vidya.de/nordsee  
Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erleben!



## Yoga Vidya Allgäu

Der Allgäu Ashram liegt auf ca. 1000 m Höhe unmittelbar vor den Allgäuer Alpen. Die Umgebung ist viel mehr als nur eine attraktive Ferienregion und ein ruhiger Kurort zwischen Kempten und Füssen. Du wirst die Natur sehr intensiv spüren – Wiesen, schattiger Wald, kleine und große Seen und die kraftvollen Berge, die sich immer wieder in unterschiedlichem Licht präsentieren. Direkt vom Haus aus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Alpen. In unmittelbarer Nähe befindet sich die Alpispitze bei Nesselwang und der Grünten. Der Allgäu Ashram – ein Ort, der kraftvoll und weich zugleich ist – ein Ort, wo Wachstum und Heilung stattfinden kann – ein idealer Ort für die Yogapraxis.

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



www.yoga-vidya.de/allgaeu  
Einfach mit deinem Smartphone scannen und Yoga erleben!



## Deine Yoga Vidya Seminarhäuser und Stadtcenter

Mehr Informationen unter: [www.yoga-vidya.de/center](http://www.yoga-vidya.de/center)



**98x**  
in Deutschland, der Schweiz und den Niederlanden

Jederzeit kostenlose Probestunden in deiner Nähe!



## Dex Sonnengruß

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

1. Ein- und Ausatmen, dabei Hände vor dem Brustkorb zusammengeben.
2. Einatmen, dabei Arme heben und nach hinten, Schulterblätter zusammen.
3. Ausatmen, Oberkörper nach vorne beugen, Hände neben die Füße.
4. Einatmen, dabei rechtes Bein nach hinten geben.
5. Atem anhalten, dabei beide Beine nach hinten geben.
6. Ausatmen, Knie, Brust und Stirn auf den Boden legen.
7. Einatmen, dabei Brustkorb und Kopf heben.
8. Ausatmen, dabei Becken heben, Fersen in den Boden drücken.
9. Einatmen, dabei rechten Fuß nach vorne geben zwischen die Hände.
10. Ausatmen, beide Beine nach vorne geben.
11. Einatmen, Arme und Brustkorb heben, Arme nach hinten, Schulterblätter zusammen.
12. Ausatmen, Arme senken.

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

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

