

In Europas größten Yoga- und Ayurveda-Ashram

Yoga Vidya 2024

Yoga
erleben!



- Yoga und Meditation
- Kinder, Jugendliche und Familie
- Wellness • Intensivpraxis • Yogatherapie • Kundalini Yoga
- Yogalehrer:innen-Ausbildung • Ayurveda- und Massage-Ausbildung

WAS MACHT DEIN YOGA ERLEBNIS UNVERGESSLICH?

Ganzheitliches Yoga und Ayurveda:

Tanke Energie! Du nimmst täglich an Yogastunden teil. Profitiere von neuem Wissen aus Workshops und Vorträgen. Abends und morgens Meditation sowie Mantra-Singen runden deinen Tag im Ashram ab.

Besondere Stimmung:

Du erlebst eine indische Ashram-Atmosphäre - auf westliche Bedürfnisse abgestimmt. Hier wird Yoga gelebt.

Kostenlose Angebotsvielfalt:

Bereichere jeden Tag deines Aufenthalts mit Atemübungen, Konzerten, Klangreisen, indischen Ritualen, Nordic Walking, geführten meditativen Spaziergängen, Tiefenentspannung, Tischtennis und vielem mehr.

Faire Pauschalpreise:

Als gemeinnütziger Verein können wir das gesamte Seminar- und Ausbildungspro-

gramm, inklusive Unterkunft und Verpflegung, zu günstigen Konditionen anbieten.

Umfassender Umweltschutz:

Für dein leibliches Wohl sorgt unsere biozertifizierte Küche mit vegan/vegetarischer Vollwertverpflegung. Unsere Putz- und Waschmittel sind aus 100 % natürlichen Rohstoffen. Drucke sowie Toilettenpapier sind Recyclingprodukte. Durch Solarenergie erzeugen wir sogar einen Großteil unseres Stroms selbst.

Ganztägige Kinderbetreuung:

Ob als Seminar- oder Urlaubsgast - genieße deinen Aufenthalt entspannt mit deiner ganzen Familie

Live Online:

Yoga bei dir Zuhause. Eine tolle Möglichkeit, zusätzlich zu den Präsenzkursen spirituelle Inspiration und Begleitung im Alltag zu bekommen.





Unser vielfältiges Angebot Live Online Angebot findest du hier:



yoga-vidya.de/yogalive | yoga-vidya.de/online-yoga-kurse/yoga-vidya-live

INHALTSÜBERSICHT

 Herzlich willkommen..... 3	 Verlagsanzeige..... 13
 Vier spirituelle Kraftorte für dich..... 4	 Ayurveda und Wellness..... 14
 Yoga und Meditation..... 5	 Yoga und Reisen..... 15
 Ferienwoche und Kinderyoga 6	 Yoga Vidya - Wir über uns 16-17
 Yoga Urlaub 7	 Anmeldeformular/Kontakt 18
 Hatha Yoga 8	 Teilnahme und Rücktrittsbedingungen .. 19
 Kundalini Yoga 9	 Berufsverband..... 20
 Meditation..... 10	 Sevaka werden 21
 Yogatherapie..... 11	 Centerkarte..... 22
 Informationen zu den Seminaren 12	 Bad Meinberg Seminare 23

Yoga Vidya Bad Meinberg

05234 / 87-0

Yoga Vidya Nordsee

04426 / 90 41 61-0

Yoga Vidya Westerwald

02685 / 80 02-0

Yoga Vidya Allgäu

08361 / 92 53 0-0

Information und Anmeldung

Täglich Mo.-So. 8:00-20:00 Uhr





HERZLICH WILLKOMMEN

Liebe Yogini, lieber Yogi,

Im neuen Seminar- und Ausbildungsjahr bei Yoga Vidya findest du bestimmt das Richtige für dich!

Durch Yoga kannst auch du Gedanken von Frieden, Einheit und Harmonie in deinen Alltag bringen und beginnen dementsprechend zu handeln. Yoga Vidya bewirkt zusammen mit dir, dass sich Yoga, bewusstes Sein und Selbsterkenntnis, immer mehr in der Welt manifestiert.

Bei uns erwartet dich ein umfangreiches Spektrum interessanter und hilfreicher Kurse: Hatha Yoga- und Asana-Intensivseminare (siehe S. 8), Selbsterfahrung, Entfaltung von Fähigkeiten, therapeutisches Arbeiten (siehe S. 11), entspannte Ferienwochen (siehe S. 6), individuelle Yogaferien (siehe S. 7), intensive Meditationsretreats (siehe S. 10) und natürlich unsere Aus- und Weiterbildungen für einen beruflichen Neustart oder zur Erweiterung deines Horizonts.

Wenn du dir ein bisschen Abstand vom Alltag gönnen möchtest, du bewusster leben, dir selbst begegnen möchtest, wenn du erfahren möchtest wie und was du wirklich bist, dann lass dich überraschen von der Vielfalt der Angebote in unseren Ashrams, die alle Wege sind mit dem gemeinsamen Ziel der Selbsterkenntnis. Genieße die friedvolle Atmosphäre und lass dich verwöhnen mit köstlichem vegan/vegetarischem Essen.

Wir wünschen dir einen erkenntnisvollen, erlebnisreichen und inspirierenden Aufenthalt.

UND WIR FREUEN UNS AUF DICH!
Dein Yoga Vidya Team



Unser Ziel

ist es möglichst viele Menschen mit Yoga zu erreichen, um die Vielfalt, den Reichtum und die Kraft von Yoga, sowie verwandter Disziplinen, weiterzugeben. Dazu bieten wir Seminare, Kurse, Ausbildungen und Workshops an.

Yoga Vidya ist

- der größte Yoga Ashram außerhalb Indiens
- Europas führender Anbieter von Yogalehrer:in Aus- und Weiterbildungen
- Veranstalter eines umfangreichen Ausbildungsangebots auf dem Gebiet ganzheitlicher Gesundheit wie Ayurveda, Massage, Kursleiter für Meditation, Entspannung, Atem und vieler anderer Ausbildungen

Werde Mitglied in der Yoga Vidya Familie!

Willst Du dich über Yoga, Gesundheit und spirituelle Themen austauschen? Du möchtest Yoga Freundschaften pflegen? Verbinde dich mit uns auf YouTube, Facebook, Instagram



In diesem Katalog sind alle Seminare nach Datum und Seminarort aufgeführt. Du möchtest mehr wissen? Ausführliche Beschreibungen der Aus- und Weiterbildungen, findest du unter:

yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung



Die Aus- und Weiterbildungen findest du ab Seite 133 in diesem Katalog



SEMINARORTE

Vier spirituelle Kraftorte für dich



Yoga Vidya Bad Meinberg

Europas größter Ashram, Vielfalt und Tiefe

Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 13.



Sukadev Bretz
Vereinsleiter und Gründer



Narendra Hübner
Ashramleiter



Yoga Vidya Westerwald

Paradiesische Stille mitten im Wald

Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 91.



Dana Oerding
Ashramleiterin



Yoga Vidya Nordsee

Erholung pur bei frischer Meeresluft

Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 107.



Shivakami Bretz
Ashramleiterin



Yoga Vidya Allgäu

Kraftvolle Stärkung bei beeindruckendem Bergpanorama

Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 21.



Karuna M. Wapke
Ashramleiterin



YOGA UND MEDITATION

BALANCE →
→ von Körper, Geist und Seele

Yoga und Meditation schenken dir Ruhe und Kraft, um den gegenwärtigen Moment zu genießen. So kannst du dich dem Fluss des Lebens hingeben und Harmonie erfahren. Die heilsamen Klänge der Mantras öffnen dein Herz und lassen dich Fülle erfahren. Erhebe deinen Geist mit fundiertem Wissen in Vorträgen und Workshops rund um Yoga, Gesundheit und Positives Denken. Mit einfachen Entspannungs- und Atemtechniken kommen Körper und Geist zur Ruhe – so können sich Freude und Gelassenheit offenbaren.

**FÜR
EINSTEIGER**

Krankenkassengefördert*

Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen und ZPP anerkannt.

Bad Meinberg. Ab 120 €



yoga-vidya.de/meditation

* Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V bis zu 75,00 € bei vollständiger Teilnahme. Die genaue Höhe des Zuschusses erfährst du bei deiner Krankenkasse.

Unsere Hatha Yoga Präventionskurse sind von der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und damit von allen Krankenkassen bezuschungsfähig.

Yoga und Meditation Einführung

Der ideale Einstieg in ganzheitliches Yoga. Erlerne u.a. die 12 Grundstellungen der Yoga Vidya Grundreihe. Jedes Wochenende. **Ab 120€****

Einführung Spezial

4 Tage zum Preis von 3 Tagen
Ab 162 €*, 1 Mal monatlich.

Yoga und Meditation Mittelstufe

Steige nach dem Aufbauseminar tiefer in die 6 Yoga Wege ein. **Ab 187€****
2.-4.6., 3.-5.11. (Allgäu)

** alle Preise mit Übernachtung und 2x täglich veganer Bio-Vollwertverpflegung



Allgemeine Infos: Tagesablauf, Seminarbeginn und Seminarende, alle Seminare mit Meditation, Mantra-Singen, Yogastunden.

YOGA FERIEWOCHE UND KINDERYOGA

AUSZEIT - Urlaub für dich

Du möchtest Ferien und den Alltag loslassen? Lass dich in die bunte Welt von Yoga entführen. Atme tief ein! Schwelge tief in der magischen Ashram-Atmosphäre. Genieße das vegane Bio-Bufferet.



Krankenkassengefördert*

Hatha Yoga Prävention Ferienwoche*

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt. Bad Meinberg ab **288 €**.

*Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V bis zu 75,00 € bei vollständiger Teilnahme. Die genaue Höhe des Zuschusses erfährst du bei deiner Krankenkasse. Unsere **Hatha Yoga Präventionskurse** sind von der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und damit von allen Krankenkassen bezuschussungsfähig

Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erlebe Yoga & Meditation, Massage-Workshops, Ausflüge, Vorträge, Konzerte und indische Rituale. Pure Energie – to go! Jeden So.-Fr. ab **288 €**

Spezial Ferienwoche: 7 Tage zum Preis von 5

Mit dem Winter, Frühsommer oder Herbst Spezial in Bad Meinberg.

Ferienwochen mit speziellen Themen

z.B. Thai, bunte Smoothis oder Mantra Ferienwochen.

Mehr Infos unter:

yoga-vidya.de/ferienwoche



Yoga für Kinder von 3-12 Jahren

Spielen & Singen, Kochen & Backen, Entdecken & Entspannen, Yoga & Meditation, Basteln & Austoben in der Natur. Spannende Themen wie Elfen & Drachen, Musik & Tanz, Ganesha und Naturforscher. Ein großes Abenteuer! Beim Yogaseminar kann sich dein Kind im geschützten Rahmen selbst finden, unbeschwert sein und Mut, Selbstbewusstsein, Kreativität, Konzentration und Körpergefühl entwickeln. Die Kinder Yoga Seminare finden parallel zu deinem Seminar/deiner Aus- und Weiterbildung statt.

In Bad Meinberg jeden Fr.-So. und in den Ferien durchgehend. Für unsere anderen Ashrams schicke bitte eine Anfrage.

Preise (Wochenende)

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €

Mehr Infos unter:

yoga-vidya.de/kinder



Kinderbetreuung

Auf Wunsch auch **außerhalb der Kinderseminare** möglich. Bitte spätestens 2 Wochen vorher anfragen.

Preise:

Während 1 Yogaeinheit:	20 €
Während 2 Yogaeinheiten:	25 €
Während Yogaeinheiten und Vorträgen:	
8-11 Uhr, 14-18 Uhr und 21-22 Uhr:	33 €
7-11 Uhr, 12-18 Uhr und 19-22 Uhr:	99 €

Alle Termine und Preise im Seminarartikel ab Seite 13. Tagesablauf siehe Seite 13.





INDIVIDUELLER YOGA URLAUB

RAUS aus dem Alltag rein ins Ashram-Leben

Du möchtest voll und ganz ins Ashram-Leben eintauchen und dich wieder auftanken? Die spirituelle hochenergetische Atmosphäre schenkt dir neue Kraft und Energie! Lass deine Sorgen hinter dir und komm in den Genuss eines yogischen Tagesablaufs. Gerne auch mit deinen Liebsten!

Zusätzliche kostenlose Angebote in Bad Meinberg

Begleitete meditative Spaziergänge, Mantra-Singen, Konzerte, indische Rituale, Fantasiereise/Klangreise, Mandala malen, Rezitationen, Workshop Prana Heilung, Kunstworkshops, Nordic Walking (Stöcke vorhanden), Gute-Nacht-Meditation und persönliche Segensrituale auf Anfrage.

Zusätzlich buchbar

Ayurveda Massagen/Konsultationen (siehe S. xx)
Yogatherapie und Spirituelle Lebensberatung (siehe S. xx)

Mehr Infos unter:

yoga-vidya.de/individualgast



Preise* in Euro pro Nacht:

So.-Fr. pro Tag **MZ 62 €; DZ 81 €; EZ 102 €; S/Z/Womo 46 €.**
Fr.-So. pro Tag **MZ 70 €; DZ 80 €; EZ 111 €; S/Z/Womo 55 €.**

25% Ermäßigung für junge Menschen bis einschl. 25 Jahre auf Zeltplatz/Schlafsaal in Bad Meinberg und Westerwald, im Haus Nordsee nur in der Nebensaison.

*An der Nordsee gelten vom 1. Juli bis 31. August andere Saisonpreise!

Unsere Empfehlung für dich

Besuche vorher ein Yoga und Meditation Einführungs- Seminar (siehe S. 5). Und/oder plane deine Anreise an einem Fr. oder So. für Einführung und Hausführung. Du kannst als Individualgast gerne kostenlos an unseren Themenwochen teilnehmen.

Themenwochen

Bereichere deinen Urlaub mit Vorträgen, Workshops und Themen-Yogastunden. Lass' dich jeden Tag von themenbezogenen Vorträgen, Workshops und Yogastunden inspirieren. Wie z.B. Chakras, Mandalas und Yantras, Nada Yoga, Meditation. Du zahlst den Urlaubsgast-Preis und teilst uns einfach mit, dass du am Angebot der Themenwoche teilnehmen möchtest. Als Seminargast kannst du in deinen Pausen ebenfalls dabei sein.

Themenwochen Beispiele

Fasziengesundheit ganzheitlich:

Freiheit im Sein - Praxiswoche 24.-29.3. mit Arjuna Wings

International Week:

Celebrating Unity in Diversity 29.3.-3.4.

Bhakti, der Weg der Liebe und die heilende Macht des Namen Gottes

14.-19.4. mit Baba Ram das Riccardo Monti

So könnte dein Tag aussehen

6:00 Fortgeschrittenes Pranayama
7:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung/
Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)
8:05 Meist Möglichkeit zu einem Vortrag/
Workshop
9:15 Yogastunde
11:00 Brunch: vegan/vegetarisches Bio-
Vollwertbuffet
16:15 Yogastunde/Meditation
18:00 Veganes Bio-Vollwertbuffet
20:00 Meditation, Mantra-Singen,
Lesung/Vortrag, Arati
(Licht-Zeremonie)

Lust auf Karma Yoga?

Bei 3 Stunden
Mithilfe am Tag,
zahlst du nur die
Hälfte!



Mehr Infos unter:

yoga-vidya.de/themenwoche



HATHA YOGA

Dein Körper – das Fahrzeug deiner Seele



Hatha Yoga stärkt den Körper und schafft Stabilität, Offenheit und Flexibilität. Mit einer ausgewogenen Yoga Praxis erhältst du Ruhe im Geist – so kann sich die Seele besser zum Ausdruck bringen.

In unseren Seminaren wird deine Asana Praxis mit sanften bis fordernden, meditativen oder kräftigenden Yogastunden bereichert. Die tägliche Praxis von 4-6 Stunden wird von gemeinsamen Mantra-Singen, Meditationen und indischen Ritualen begleitet.

„Das
Leben auf der
Erde ist eine Schule
für Weisheit und
Selbstverwirklichung.“

Swami Sivananda

Beispiele für Hatha Yoga Seminare

Asana Intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Asana Praxis! Du lernst Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft.

Asana meditativ – Entstehung des inneren Universums

Meditatives Üben der Asanas unter dem Aspekt ihrer Wirkung auf die 3 Körper und 5 Hüllen. Durch meditatives Üben der Asanas und verschiedene Techniken erhöhst du den Anteil von Sattwa in dir, durchdringst so die Hüllen des physischen, Astral- und Kausalkörpers und gelangst zu deinem inneren Kern. Durch Chakrakonzentration in den Asanas folgst du der schöpferischen Shakti-Kraft und vollziehst bewusst den Weg der Entstehung deines inneren Universums nach, um tiefe Erkenntnisse für deine Reise zum höchsten Bewusstsein zu gewinnen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Meditation und Mantra-Singen.

Asana Intensiv mit Mudras und Chakras

Training für Hirn, Muskeln, Bindegewebe/Gelenke, Energiehaushalt und -balance: Körper yoga mit Chakra Konzentrationen, Mudras, Visualisierungen, Klang und Affirmationen für tiefe Erfahrungen. Erlebe deinen Körper, physisch und vital, als Tempel aus Kraft, Gleichgewicht, Bewegung, Fluss und Grazie!

Bhakti Vinyasa Flow

Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz und gehe auf eine Bhakti Vinyasa Yoga Reise mit fließenden Asana Flows bis hin zu Live Bhakti Yoga Harmonium Chants. Ein fließender Hatha Yoga Stil, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows helfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen.

Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ

Klangschwingungen harmonisieren, entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen.

Asana Intensiv – Schwerpunkt aktivierende Standstellungen

Standstellungen erhöhen insbesondere die Kraft in den Füßen, Beinen und Hüften und schaffen dadurch ein gutes, sicheres Fundament für die Wirbelsäule und den Torso in anderen Yogastellungen. Du lernst, sie wirkungsvoll in deine tägliche Praxis zu integrieren und auf Genauigkeit zu achten. Nach diesem Wochenende wirst du spürbar mehr Energie und Enthusiasmus haben. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.

Asana Intensiv – sanftes Üben

Durch sanftes Üben in Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus kommst du leicht in fortgeschrittene Stellungen. Du entwickelst Konzentration und Achtsamkeit, kannst dir innerer Vorgänge bewusster werden und den Fluss der Lebensenergie in dir spüren. Dadurch eröffnet sich dir ein intuitiver Zugang zu den Asanas. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.

Lust auf mehr?

Weitere Hatha Yoga Seminare findest du ab S. 13.

Asana Intensiv Wochenende Fr.-So.

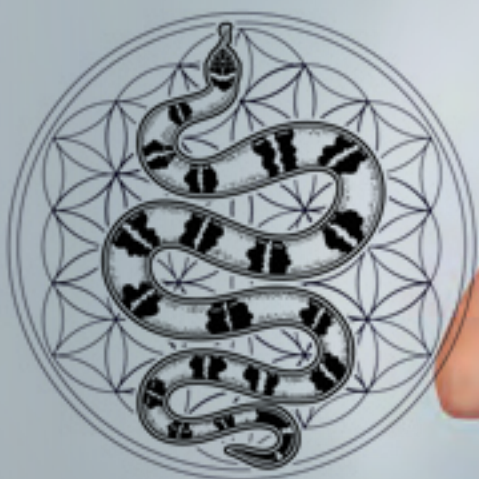
Asana Intensiv Woche 1x im Monat



KUNDALINI YOGA

ERWECKE deine innere Kraft!

Die Kundalini Energie schlummert in jedem Menschen. Wird sie geweckt und richtig gelenkt, kann sie den Menschen zu spirituellen und persönlichen Durchbrüchen führen. Erweitere dein Bewusstsein und tauche ein in die Kundalini Yoga Philosophie und das Wissen über den Astralkörper. Lerne traditionelle Techniken kennen, die dir dabei helfen deine Chakras zu öffnen und zu harmonisieren. So kann sich dein Potential auf verschiedenen Ebenen entfalten. Alles steckt bereits in dir!



„Wer den Weg des Kundalini Yoga geht, der begibt sich auf ein inneres Abenteuer. Kundalini Erweckung ist der Schlüssel für tiefe Meditation, geistige Ausstrahlung und mehr Energie.“

Sukadev Bretz

Termine siehe ab S. 13 oder unter

yoga-vidya.de/seminare/interessengebiet/kundalini-yoga

Einführung

Gründliche Einführung in die Theorie und Praxis des Kundalini Yoga. Die praktischen Übungen des Kundalini Yoga umfassen Pranayama (Atemübungen), einfache Variationen von Bandhas, Mantras, Energie-Meditationen und Asanas in Verbindung mit besonderen Energietechniken. Keine Vorkenntnisse nötig.

Mittelstufe

Längeres Halten der Asanas, spezielle Atem- und Konzentrationstechniken, fortgeschrittene Variationen, machtvolle Pranayama Techniken, Bandhas und Mudras. Mantras, Yantras, Arati, Kriyas. Kundalini-Meditations- und Tiefenentspannungstechniken. Voraussetzung: ein Yoga Vidya Seminar, Kundalini Yoga Einführung oder Yogalehrer:in-Ausbildung.

Fortgeschritten

Intensives Vertiefen der Mittelstufentechniken durch Übung fortgeschrittener Praktiken: Asanas mit längerem Halten, Bija-Mantras und Chakra-Konzentration, lange Pranayama-Sitzungen, Mudras, Bandhas, Kundalini Yoga Meditationstechniken. Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer:in-Ausbildung.

Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung. Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer:in-Ausbildung.

Mehr Infos unter

yoga-vidya.de/kundalini-yoga



MEDITATION

RAUM für Stille

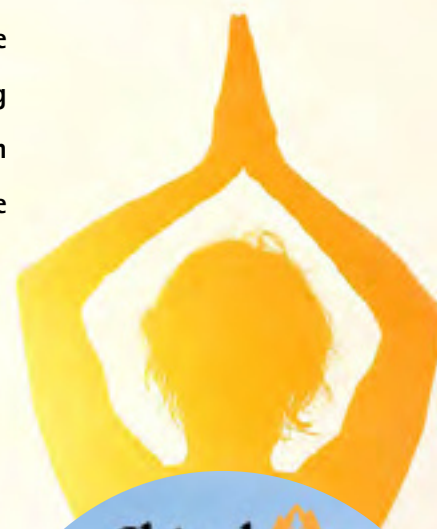
Erfahre innere Stille durch intensive Meditations- und Yoga Praxis. Lange Meditationen, kurze Gehmeditationen, Rezitationen, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Baue Vertrauen in dich und das Leben aus. Schule dein Bewusstsein und deine Achtsamkeit. Gewinne Klarheit. Lasse alle Grenzen hinter dir und verschmelze mit dem kosmischen Bewusstsein.
Unser Shivalaya Retreat

Center in Bad Meinberg

dem Himmel ganz nah

Lasse dich im Schweigen auf neue Tiefen deines Wesens ein, um in dieser Ruhe-Oase Heilung für deine Seele zu finden. Gehe nach Innen zum Licht aller Lichter und pflege deinen Garten der Gedanken mit positiven und erhabenen Gedanken. Unterstützt von täglichen Meditationen und indischen Ritualen richtest du dein Wesen zum Höchsten. Die Atmosphäre in der obersten Etage mit lichtdurchfluteten Yoga- und Meditationsräumen unterstützt deine Praxis abseits von weltlichem Lärm. Erblicke die Weite der Natur von der Dachterrasse aus und erfahre Einheit.

Shivalaya
 Kloster- und Retreatzentrum



Shivalaya
 Kloster- und Retreatzentrum

„So wie man Jasmin, Rosen, Lilien oder andere Blumen im Garten zieht, so pflege man auch die Blumen von friedvollen Gedanken von Liebe, Barmherzigkeit, Freundlichkeit und Reinheit im großen Garten des Antahkarana (inneres Instrument, Psyche).“

Swami Sivananda

Eine Auswahl unserer Meditations-Seminare:

Shivalaya Stille Retreat

Intensive Meditations- und Yogapraxis für Ruhe, Entspannung und tiefe Begegnung mit dir.

7.-12.1., 14.-21.7. und 1.-6.12.

mit Swami Nirgunananda und Rukmini

Shivalaya Meditationsretreat

Stille – Schweigen – Sein. Finde deinen innersten Kern.

13.-18.10. mit Swami Nirgunananda und Rukmini

Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen.

25.2.-3.3., 24.-31.3., 19.-28.7., 13.-22.12. mit Jochen Kowalski

Meditationen aus dem Vijnana Bhairava Tantra

Techniken aus dem Shri Vijnana Bhairava Tantra, einem historischen Text mit 112 Techniken für Ausdehnung des Bewusstseins und Freisetzung von Prana. 22.-24.3. mit Dr. Nalini Sahay

Meditation Retreat leicht gemacht

Aus seiner mehr als 35-jährigen eigenen Praxis heraus und dem Studium bei vielen Yogis und Meistern gibt Swami Bodhichitananda in diesem Retreat eine gründliche Einweisung und Vertiefung in Meditation und Pranayama, erst mit kürzeren und dann längeren Sitzungen. Gelegenheit zu persönlicher Beratung und Eingehen auf deine Fragen. Grundlage ist Swami Sivanandas Buch „Konzentration und Meditation“. 7.-12.7. mit Swami Bodhichitananda

Licht-Meditation – Das göttliche Licht zum Strahlen bringen

Bringe Licht in die dunklen Wintertage. Lerne eine machtvolle Meditationstechnik zur Transformation, die dich zu einem tieferen Verständnis von dir selbst und der Welt führt. Mit Entspannungstechniken, Mantras und Visualisierungen zur Verstärkung deiner Lichtmeditation. Nutze dein inneres Licht als Brücke zu deiner inneren Weisheit. 27.-29.12. mit Swami Sukhananda

Mehr Infos unter

yoga-vidya.de/meditation-seminare





YOGATHERAPIE



GANZHEITLICHE YOGATHERAPIE

Psychologische Yogatherapie

In der psychologischen Yogatherapie wird das gesamte Spektrum des traditionellen Yoga mit modernen psychotherapeutischen Methoden kombiniert. Du wirst unterstützt bei allen Schwierigkeiten, die das Leben so mit sich bringt.

Bei gravierenden **psychischen Störungen** kann die Psychologische Yogatherapie als **begleitende Maßnahme** die ärztliche Behandlung unterstützen

Spirituelle Lebensberatung

Du lernst, Lebensthemen und Ereignisse spirituell einzuordnen und ebenso die spirituelle Praxis in das Leben zu integrieren. Die spirituellen Lebensberater:innen helfen dir dabei, deinen persönlichen Übungsplan zu gestalten und deinen persönlichen spirituellen Weg zu finden.

Körperorientierte Yogatherapie

Die Yogatherapie hat einen ganzheitlichen Ansatz. Die Einzelberatung besteht aus einem Gesprächs- und Übungsteil. Es wird ein individueller Übungsplan erstellt. Damit kannst du selber aktiv deine Selbstheilungskräfte aktivieren.

Astrologische Beratung

Mindset Coaching

Beratung Heilpraktiker

Prana Heilung Online

Chakra Aura Balance

Shiatsu

Ernährungsberatung
vegan/ganzheitlich

Spiritual Healing

Gesundheitscoaching

Spirituelle Hypnose

Ganzheitliche Klangbehandlung

Stressmanagement

Thai Yoga Massage

*Die Yogatherapie ersetzt nicht die medizinische Abklärung und Behandlung durch Ärzt:innen und Heilpraktiker:innen

Terminvereinbarung

Täglich 13:00–14:00 Uhr, außer Dienstag
(Änderungen vorbehalten)

Telefonisch 05234/87-2245

05234/87-2246

sprich uns gerne auf den Ab, wir rufen dich umgehend

zurück.

Email yogatherapie@yoga-vidya.de



Preise

Einzelsitzungen Yogatherapie	60 Min. 45 €
10er Karten	60 Min. 410 €
Spirituelle Lebensberatung	45 Min. 34 €

Ein längerer Aufenthalt im Haus mit therapeutischer Begleitung ist nur nach vorheriger Absprache möglich.

Die Yogatherapie ersetzt nicht die medizinische Abklärung und Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker, Psychologen oder Psychiater.

Seminare zu diesen Themen findest du im Seminarteil und auf unseren Webseiten.



yoga-vidya.de/yogatherapie



yoga-vidya.de/yoga-psychologie



yoga-vidya.de/yogatherapie/beratung/spirituell



INFORMATIONEN ZU DEN SEMINAREN

Standard-Tagesablauf in den Yoga Vidya Häusern

7:00 Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung und Vortrag
(bei Intensiv-Seminaren ab 6:00)

9:15 Yogastunde

11:00 Brunch

14:00/14:30 Workshop/Vortrag

16:15 Yogastunde oder Workshop

18:00 Abendessen

20:00 Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Seminarbeginn/Anreisetag

- Anreise ab 13:00 Uhr möglich
- Zimmer ab 15:00 Uhr beziehbare
- 16:30 Uhr Ankommens-Yogastunde
- 18:00 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag
- Bitte reise bis spätestens 19:00 Uhr an

Seminarende bei Wochenend- und Kurzseminaren ca. 14:00 Uhr, sonst nach dem Brunch um ca. 12:00 Uhr. Zimmer am Abreisetag bitte bis 12:30 Uhr räumen.

Preise

Alle Preise sind Pauschalpreise. Sie beinhalten das gesamte Seminar-, Ausbildungs-, Wellnessprogramm, Unterkunft in der gewählten Zimmerkategorie und vegan/vegetarische Bio-Vollwertverpflegung.

Anmeldung

Telefonische Info und Anmeldung täglich 8:00-20:00 Uhr.

Bitte mitbringen

Bettwäsche/Handtuch (Ausleihegebühr: 5 €/2 €), Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenutui. Wenn vorhanden: Yogamatte, Meditationskissen und -decke (auch kostenlos ausleihbar oder im Yoga Vidya Shop käuflich zu erwerben).

Alle Seminare mit Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden. Wenn nicht anders beschrieben sind für unsere Seminare keine Vorkenntnisse nötig.

Änderungen ergeben sich aus der Thematik des jeweiligen Seminars. Ferien-/Wanderseminare haben nachmittags andere Programme. Bei Wohlfühlpaketen sind die Massagen/Anwendungen entweder vormittags oder nachmittags, sodass in jedem Fall eine Yogastunde, ein Vortrag sowie die Meditation und das Mantra-Singen besucht werden können.



Bad Meinberg: 05234/87-0



Westerwald: 02685/80 02-0



Nordsee: 04426/90 41 61-0



Allgäu: 08361 /92 53 0-0



Abkürzungen

SL: Seminarleiter/in

BM: Bad Meinberg

WW: Westerwald

NO: Nordsee

AL: Allgäu

WB: Weiterbildung

YLWB: Yogalehrer:in Weiterbildung

UE: Unterrichtseinheit

MZ: Mehrbettzimmer

DZ: Doppelzimmer

EZ: Einzelzimmer

S: Schlafsaal

Z: Zelt

Womo: Wohnmobil

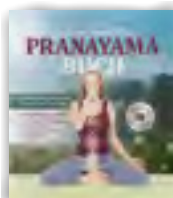
Teilnahmebedingungen siehe S. 19





VERLAGSANZEIGE:

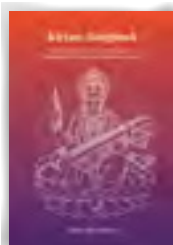
Neues aus dem Yoga Vidya Verlag

**Das große Yoga Vidya Pranayama Buch**

Sukadev Bretz hat basierend auf seinem großen Erfahrungsschatz das umfassendste Praxisbuch über *Pranayama* (Atemübungen) im deutschsprachigen Raum verfasst. Mit detaillierten Anleitungen vom Anfängerkurs über Mittelstufe bis zu fortgeschrittenen Techniken und wissenswerten Hintergrundinformationen. Sehr hilfreich auch für Unterrichtende.

MP3-CD bzw. Download mit ca. 60 von Sukadev angeleiteten Praxiseinheiten (ca. 33 Std.).

Klappenbroschur mit 320 Seiten, inkl. MP3-CD
ISBN 9-78394337655-5, Preis 24,90 €

**Kirtan-Songbook**

Mithilfe dieses Büchleins kannst du neun klassische Kirtans, wie sie bei Yoga Vidya im Satsang gesungen werden, erlernen. Zudem Informationen zur Bedeutung der Mantras und zur korrekten Aussprache. Die Musikaufnahmen auf der beiliegenden CD bzw. MP3-Download zeigen, wie sich diese Kirtans anhören können, und dienen als Inspiration für einen freien und gefühlvollen Umgang mit Mantras.

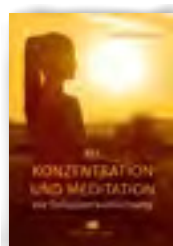
Klappenbroschur mit 28 Seiten, inkl. CD bzw.

MP3-Download, ISBN 9-783943376-57-9, Preis 14,90 €

**YOGA VIDYA - Entstehung, Entwicklung, Leben im Ashram**

Was ist Yoga Vidya? Was ist ein Ashram? Wer lebt in einem Ashram und wie ist der Tagesablauf dort? Was macht Yoga Vidya so besonders? 1992 gründete Sukadev Bretz in Frankfurt das „Yogacenter am Zoo“ und dies war der Beginn von Yoga Vidya. Zum 30. Jubiläum schenkt dieses Büchlein Einblicke und beantwortet einige Fragen, die sich Yoga-Vidya-Neulinge und Neugierige häufig stellen.

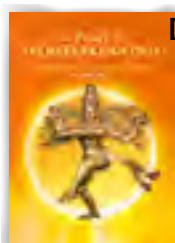
Softcover mit 176 Seiten
ISBN 978-3-943376-60-9, Preis 9,90 €

**Mit Konzentration und Meditation zur Selbstverwirklichung**

Eine komplett überarbeitete Neuübersetzung des Titels „Concentration and Meditation“ von Swami Sivananda, in dem er seine tiefen Einblicke und Erfahrungen teilt. Praktische Meditationsanleitungen, Hindernisse auf dem Weg, mithilfe von Konzentration und Meditation gelassener werden und zur inneren Kraftquelle, der Essenz deiner Seele, kommen.

Softcover mit 368 Seiten

ISBN 978-3-943376-58-6, Preis 16,90 €

**Das Feuer der Selbsterkenntnis**

Der Vedanta-Lehrer James Swartz kommentiert zeitgemäß und lebensnah den Text Atma Bodha, der vom großen Weisen Shankaracharya verfasst wurde und der die grundlegenden Ideen der Upanishaden verdeutlicht. Vedanta-Neulinge finden Zugang zu den Methoden der Vedanta-Philosophie und bereits fortgeschrittene Wahrheitssuchende wertvolle Unterstützung auf dem Weg der Selbst-Erkenntnis.

Softcover mit 240 Seiten
ISBN 978-3-943376-56-2, Preis 15,90 €

**Die wichtigsten Upanishaden**

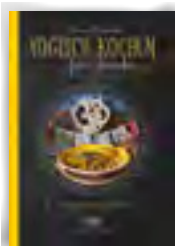
Swami Sivananda erläutert die wichtigsten Upanishaden: Ishavasya, Kena, Katha, Prasna, Mundaka, Mandukya, Taittiriya, Aitareya und Svetasvatara. Mit Originalversen in Devanagari, wissenschaftlicher Umschrift, Worterklärungen und Erläuterungen.

Hardcover mit 560 Seiten
ISBN 978-3-943376-28-9, 24,90 €

**Geheimnis Hatha Yoga**

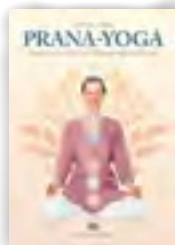
Swami Sivananda Radha, direkte Schülerin von Swami Sivananda, versteht es, die Symbolik der Asanas (Yogastellungen) zu erklären. So erhält die Hatha Yoga Praxis noch mehr Tiefe. Mit zahlreichen farbigen Fotos und Illustrationen. .

Klappenbroschur mit 256 Seiten
ISBN 978-3-943376-46-3, 19,90 €

**Yogisch kochen für Genießer**

Vegane Leckereien aus der Küche des Allgäu-Ashrams. Rein - pflanzlich - yogisch! Ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen bzw. auch Desserts und Auftriche - die wunderbaren Fotos inspirieren zum Nachkochen.

Softcover mit 96 Seiten
ISBN 978-3-943376-51-7, 12,90 €

**Prana-Yoga**

Dr. Nalini Sahay hat über viele Jahre ein spezielles Übungsprogramm entwickelt, das dir ermöglicht, dein Prana (Lebensenergie) zu erhöhen und gezielt zu lenken. So kannst du Energien erwecken und Heilungskräfte aktivieren.

Klappenbroschur mit 224 Seiten
ISBN 978-3-943376-43-2, 12,90 €

Alle Titel erhältlich im Yoga Vidya Online Shop



shop.yoga-vidya.de | shop@yoga-vidya.de | 05234/87 22 09



*Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und zzgl. Versandkosten.



Allgemeine Infos: Tagesablauf, Seminarbeginn und Seminarende, alle Seminare mit Meditation, Mantra-Singen, Yogastunden.

AYURVEDA

AYURVEDA WELLNESS & THERAPIE

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

Bei Yoga Vidya kannst du das gesamte Spektrum des Ayurveda erleben und seine wohltuenden Wirkungen erfahren.

Wir bieten:

- Ayurveda Massagen und Wellness
- Ayurveda Seminare
- Ayurveda Ausbildungen
- Ayurveda Therapie/Kuren

Einzelangebote in der Ayurveda Oase Bad Meinberg

Täglich zwischen 8:15 Uhr und 19:45 Uhr kannst du z.B. Abhyanga-, Marma-, Garshan-, Rücken-Massagen und viele mehr genießen. Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren! Westerwald und Nordsee: Ayurveda Massagen nach Vereinbarung.

Ayurveda Beratung

Kompetente und tiefgehende Beratung durch unseren indischen Ayurveda Arzt Dr.Devendra und Team. Er hat einen Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda sowie der westlichen Medizin. Im Himalaya aufgewachsen, ist er besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension ärztlichen Wirkens zugeneigt und berät dich in Konsultationen, welche Anwendungen deiner Gesundheit förderlich sind.

Große ayurvedische Konsultation

Ayurveda-Therapie- und Gesundheitsberatung nach dem Tridoshakonzept. Speziell bei der großen Konsultation findet eine fundierte und umfangreiche Beratung hinsichtlich des individuellen Störungsbildes

statt. Auf Wunsch wird ein detaillierter Ernährungsplan erstellt sowie weitere ayurvedische Behandlungsstrategien und Kräuterheilverfahren integriert.

60 Min. 67 €. Auch Online möglich: **60 Min. 62 €**

Unser Renner

Abhyanga-Massage: („Die große Einölung“) Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage und eine der bekanntesten Ayurveda Anwendungen. Sie verbindet harmonisch fließende Bewegungen, Techniken mit mehr Druck und sanften Ausstreichungen. Das einmassierte Öl reinigt und nährt alle Körpergewebe und stärkt das Immunsystem. **60 Min. 63€; 90 Min. 90€**

Anmeldung



yoga-vidya.de/ayurveda



yoga-vidya.de/Ayurveda/die-ayurveda-oase



ayurveda@yoga-vidya.de





YOGA REISEN

MIT YOGA DIE WELT ENTDECKEN

Yoga für ein stabiles Nervensystem und einen gesunden Körper

im Seminarhotel Osterberg/Holsteinische Schweiz

18.-25. Juni 2023

Unser Wohlbefinden hängt von einem funktionierenden und anpassungsfähigen Nervensystem ab. Im Mittelpunkt unserer Anpassungsfähigkeit und unserer Reise, insbesondere in Bezug auf Stress, steht der Vagus-Nerv.

Preis: ab 899 €.

Nähere Infos:

yoga-vidya.de/reisen

oder schreib eine E-Mail an

rezeption@yoga-vidya.de**Lebendig achtsam am Meer – auf Iz/Kroatien mit Shakti Simone Lehner & Yvonne Hanhoff****13. – 20. Mai 2023**

Vor der traumhaften Kulisse der Insel Iz kannst du für eine Woche abschalten und genießen und die Wohltat von Achtsamkeitsübungen erleben. Meditation, entspannende Atemübungen, sanftes Yoga und Übungen zur Körperwahrnehmung.

Preis: ab 798 €

ohne Flug. Nähere Infos:

yoga-vidya.de/speyer oder schreib eine

E-Mail an

speyer@yoga-vidya.de**Kiss your Stress goodbye – Yoga & Meditation in Andalusien mit Shakti & Maheshwara Lehner und Gauranga Florian Heinzmann****11. – 18. Juni 2023**

Die ultimative Slow-Down-Woche. Freu Dich auf täglich 1-2 Yogastunden mit Yin Yoga, Mantra-Yogastunden, sanfte und auch mal intensive Flows und klassische Asanas, intensives Atmen, Meditationen und viel Kirtan.

Preis: ab 995 € ohne Flug.

Nähere Infos:

yoga-vidya.de/speyer

oder schreib eine E-Mail an

speyer@yoga-vidya.de**Hormon Yoga & Detox Retreat auf Iz/Kroatien mit Shakti Lehner & Tereza Schmitt****1. – 8. Oktober 2023**

Deine Auszeit mit der du fit und strahlend in den Winter starten kannst. Mit leichter vegetarisch/veganer Basenkost, Smoothies, jeder Menge frische Luft, Hormon Yoga und Yoga Flow und viel Inspiration für inneren Detox und Neustart.

Preis: ab 798 € ohne Flug.

Nähere Infos:

yoga-vidya.de/speyer

oder schreib eine E-Mail an

speyer@yoga-vidya.de**Südindien „Tempel, Ashrams & Natur“ mit Shakti & Maheshwara Lehner, Meera & Harilal Karanath****28. Dezember 2023 – 13. Januar 2024**

Entlang der idyllischen Mallabar-Küste und über die Berge der Western Ghats führt dich die Reise durch den südlichsten Teil Indiens - reich an Kultur, Tradition und spirituellen Orten. Aufgeladen und voller neuer Eindrücke reist du zurück und bist bereit für ein neues Jahr.

Preis: ab 1.890 €.

Nähere Infos:

yoga-vidya.de/speyer

oder schreib eine Email an

speyer@yoga-vidya.de**Yin Yoga & Vedanta Camp auf Iz/Kroatien mit Shakti & Maheshwara Lehner und Maheshwara Illgen****23. – 30. September 2023**

Zur Ruhe kommen und auftanken - mit Yin Yoga und der positiven Energie von Shakti, Maheshwara und Maheshwara. Freu dich auf tägliches Regenerieren mit Yin Yoga, Atmen am Meer, sanfte & bewegte Flows, klassische Asanas und Meditation, Vedanta-Workshops.

Preis: ab 798 € ohne Flug.

Nähere Infos:

yoga-vidya.de/speyer

oder schreib eine E-Mail an

speyer@yoga-vidya.deyoga-vidya.de/yoga-urlaub/yoga-fernreisen

YOGA VIDYA E.V.

Wir über uns!

Der Yoga Vidya e.V. ist seit 1995 ein gemeinnützig anerkannter, nicht kommerzieller Verein. Hauptziel ist es, die verschiedenen Aspekte des Yoga und verwandter Disziplinen in Seminaren, Kursen und Ausbildungen weiterzugeben.

Spenden sind willkommen und von der Steuer absetzbar. Sitz des Vereins ist 32805 Horn-Bad Meinberg, VR-Nr. 1274 beim Amtsgericht Lemgo. Gründer und Leiter sowie 1. Vorsitzender ist Sukadev Volker Bretz. Er praktiziert und lehrt Yoga seit 41 Jahren, davon 12 Jahre bei seinem Meister, Swami Vishnudevananda, der ihn ausbildete und ihm den Titel Acharya (Yoga Meister) verliehen hat.

Gründung und Geschichte

Am 15. Juni 1992 eröffneten Sukadev Bretz und Eva-Maria Kürzinger das Yoga Vidya Center Frankfurt am Zoo. 1997 wurde der Westerwald Ashram eröffnet. Etwa um die gleiche Zeit wurde – neben Frankfurt – in Koblenz ein zweites Yoga Vidya Stadtzentrum gegründet. Heute sind es 6 vereinseigene, 5 Yoga Vidya Mobil und rund 76 Kooperationszentren in Deutschland, Österreich und den Niederlanden. Nach über zweijähriger Suche konnte am 11. Oktober 2003 das weiträumige Haus Yoga Vidya Bad Meinberg im Teutoburger Wald eröffnet werden. Seit Ende 2008 gibt es den Yoga Vidya Ashram in Horumersiel an der Nordsee, für Yogaferien am Meer. Yoga Vidya Allgäu ist das vierte und jüngste Seminarhaus und wurde im August 2013 eröffnet.

Inzwischen ist Yoga Vidya

- Der größte Yoga Ashram außerhalb Indiens
- Europas führender Anbieter von Yogalehrer-Aus- und Weiterbildungen
- Veranstalter eines umfangreichen Ausbildungsangebots auf dem Gebiet ganzheitlicher Gesundheit wie Ayurveda-, Massage-, Atemkursleiter-, Entspannungskursleiter-, Meditationskursleiter- und vieler anderer Ausbildungen

Die Yoga Vidya GmbH

betreibt seit 1994 den Yoga Vidya Verlag, sorgt in der Vor-Ort-Boutique für Yoga-zubehör, Verlags- und Naturkostartikel. Auch die Ayurveda Oase im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg wird von der Yoga Vidya GmbH betrieben.

Das Brahma Vidya Hilfswerk e.V.

dient der finanziellen Unterstützung indischer Hilfsorganisationen. Im Rahmen dieser karitativen Werke ist es möglich, Patenschaften abzuschließen, um Kindern den Schulbesuch und eine Ausbildung zu ermöglichen.



yoga-vidya.de





Unsere Tradition

Yoga Vidya vertritt einen pragmatischen und gleichzeitig spirituellen Yoga in der Tradition des integralen Yoga von Swami Sivananda, in der Interpretation und Weiterentwicklung von Sukadev Bretz.

Swami Sivananda 1887–1963



Einer der großen Yoga Meister des 20. Jahrhunderts. Angezogen von der Macht seiner Persönlichkeit und seiner liebevollen Ausstrahlung kamen viele Schüler zu ihm. Er wirkt als inspirierende Kraft hinter unseren Zentren. Swami Sivananda schrieb viele Bücher. Einige seiner Schüler, Swami Vishnudevananda, Swami Chidananda, Swami Satchidananda, Swami Satyananda, Boris Sacharow und André van Lysebeth gehören zu den Wegbereitern des Yoga im Westen.

Sukadev Bretz



Ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya und Buchautor. Als Jugendlicher war er von den Möglichkeiten des menschlichen Geistes fasziniert, übte Techniken des mentalen Trainings und Meditation. 12 Jahre lebte er in den Zentren seines Meisters Swami Vishnudevananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren. Yoga Vidya hat inzwischen 4 große Yoga Ashrams, über 70 Yoga Vidya Zentren und 25.000 Yogalehrer ausgebildet.



Ashram in Bad Meinberg



Ashram im Westertal



Ashram an der Nordsee



Ashram im Allgäu





INFOS

Anmeldeformular (kann von dir fotografiert und über WhatsApp an Rezeption +49-5234-870 gesendet werden).

- Individualgast
 Seminar Titel:

Datum von bis:

Ort:

- Bad Meinberg Westerwald Nordsee Allgäu

Name, Vorname

Str. + Nr.

PLZ + Ort

Tel.

E-Mail

Unterkunft/Preiskategorie:

- Mehrbettzimmer €
 Doppelzimmer €
 Einzelzimmer €
 Schlafsaal..... € (Nur BM/NO)
 Zelt € (Nur BM, WW, NO)
 Womo € (nur BM, WW)

Zahlungsweise:

- Überweisung
 Lastschrift

Datenschutzerklärung:

- Ich willige ein, dass der Vidya e.V. meine personenbezogenen Daten zur Begründung, Durchführung und Abwicklung meines Vertragsverhältnisses verarbeitet und nutzt
- Ich willige ein, dass der Yoga Vidya e.V. meine personenbezogenen Daten verarbeitet und nutzt, um mir Yoga Vidya Info-Material und -Mitteilungen per Post zuzusenden
- Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Rücktrittsbedingungen zur Kenntnis genommen und stimme diesen zu
- Ich möchte gerne den Newsletter von Yoga Vidya e.V. bekommen.

.....
 Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift

SEPA –Lastschriftmandat:

Hiermit ermächtige ich den Yoga Vidya eV, Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die SEPA-Lastschrift einzulösen.

Zahlungspflichtiger

Name:

Adresse:.....

IBAN:.....

BIC:.....

.....
 Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift

Yoga Vidya Bad Meinberg

Der Ashram liegt wunderschön idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg, umgeben von dem riesigen Park „Silvaticum“. In der Nähe sind die Externsteine, Naturwunder und Kultort seit germanischer und mittelalterlicher Zeit. Das Haus bietet viel Platz und Komfort, starke spirituelle Schwingung und Energie, die für eine intensive Entwicklung nötig sind. Die hauseigene Sauna kann gegen Gebühr genutzt werden. Das Seminarhaus ist südlich von Hannover bei Paderborn gelegen und gut per Bahn (Bahnhof Horn) und Auto erreichbar.

Yoga Vidya · Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg · 05234/87-0 · rezeption@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/badmeinberg

Yoga Vidya Westerwald

Das Haus Yoga Vidya Westerwald bietet dir die ideale Umgebung für die intensive Praxis: Es liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzbachtals im Naturparadies Rhein-Westerwald. Im Sommer können bei schönem Wetter die Yogastunden, Vorträge, Mahlzeiten und Meditationen auch auf einer großen Wiese vor dem Haus oder auf der Sonnenterrasse stattfinden. Etwa 5 km von der A3 Autobahnabfahrt Neuwied- Altenkirchen. Abholung Bahnhof Montabaur, Neuwied, bitte eigenständig organisieren. Details der Taxi-Sonderkonditionen findest du unter: yoga-vidya.de/center/haus-westerwald/start/anreise

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

Yoga Vidya Nordsee

Das Seminarhaus war früher ein Bauernhof, der in den siebziger Jahren zu einem Hotel/Pension umgebaut wurde. Es bietet eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre. Zum Grundstück gehören wunderschöne Rasenflächen, Kinderspielplatz, Obstwiese und herrliche alte Bäume. Große lichtdurchflutete Yogaräume mit Blick über das weite flache Land, das liebevoll geführte Ayurveda- und Yogacafé, die frische pranareiche Nordseeeluft, Wattwanderungen, machen deinen Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis. Abholung ab Bahnhof Wilhelmshaven (Preis auf Anfrage) möglich.

Yoga Vidya · Wiarder Altendeich 10 · 26434 Horumersiel · 04426/904161-0 · nordsee@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/nordsee

Yoga Vidya Allgäu

Der Yoga Vidya Allgäu Ashram liegt auf ca. 1.000 m Höhe vor den Allgäuer Alpen. Eingebettet in einer attraktiven Ferienregion ist Maria Rain ein beliebtes, aber ruhiges Kur- und Erholungsgebiet zwischen Kempten und Füssen. Umgeben von vielen Badeseen und fernab von Straßenlärm und Feinstaub ist der Ort ideal für Yoga und Meditation. Direkt vor dem Haus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Alpen. In unmittelbarer Nähe befindet sich der Alpispitz bei Nesselwang und der Grünen. Ein Genuss für jeden, der Yoga in einer kraftvollen Naturumgebung praktizieren oder lernen möchte. Anreise mit der Bahn: Haltestelle Maria Rain aussteigen.

Yoga Vidya · Lärchenweg 3 · 87466 Oy Mittelberg/Maria Rai · 08361/92530-0 · allgaeu@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/allgaeu





TEILNAHME- UND RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Teilnahmebedingungen

Seminare, Pakete und individuelle Urlauber

Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, verzichte bitte während der Yogaseminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak und nimm an allen Teilen des Kursprogramms teil. Verpflichtend ist auch für individuelle Feriengäste mindestens die Teilnahme an der Morgenmeditation und an einer Yoga-stunde am Tag.

Ausbildungen

Während der Ausbildungen gilt vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch, Fisch.

Die Teilnahme an allen Programmen gemäß dem Tagesablauf ist Pflicht und Voraussetzung für das

Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Satsang, die Yogastunden sowie täglich 45

Minuten Karma Yoga (Mithilfe) bei den Arbeiten im Haus.

Bei Aus- und Weiterbildungen ist es nicht möglich, später an- oder früher abzureisen.

Anmerkung zur Ausübung der Heilkunde

Bitte beachte, dass es für die „Ausübung der Heilkunde“ gesetzliche Bestimmungen gibt. Die Ausbildungen berechtigen nicht zur „Ausübung der Heilkunde“ in Deutschland, wenn man die Zulassung durch die zuständigen staatlichen rechtlichen Organe noch nicht besitzt, also nicht niedergelassener Arzt, Psychologe oder Heilpraktiker bzw. Heilpraktiker für Psychotherapie ist.

Zahlungsbedingungen/Rückerstattung

Anzahlung Wochenende 25 €, Wochenseminare 100 €, mehrwöchige Kurse 250 €. Der Restbetrag ist bei Überweisung 2 Wochen vor Seminarbeginn fällig, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn, bei kurzfristiger Anmeldung mit der Anmeldung. Nur bei entsprechender Begleichung des Seminarpreises innerhalb dieser Fristen können wir deine Reservierung und deinen Zimmerwunsch garantieren. Bei Rücktritt weniger als 2 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50% der Seminargebühr an (oder wahlweise Gutschrift des Gesamtbetrags). Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses bzw. Aufenthalts besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Sollte ein Seminar aus den Gründen a) oder b) storniert werden, kannst du zwischen einer kostenlosen Umbuchung, einer Gutschrift oder einer Rückerstattung bereits bezahlter Beträge wählen:

- Falls der Seminarleiter erkrankt oder kurzfristig absagt, bemühen wir uns, einen gleichwertigen Ersatz zu finden. Du kannst entscheiden, ob du dann an dem Seminar teilnimmst oder nicht.
- Sollte ein Seminar wegen geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden.

Ein Anspruch auf Fahrtkostenrückerstattung besteht nicht. Bei manchen Ausbildungen gelten spezielle Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Sollte ein Seminar abgesagt werden müssen, kannst du wählen: du kannst kostenlos umbuchen, eine Gutschrift oder eine Rückerstattung bereits geleisteter Zahlungen bekommen. Einige Ausbildungen bestehen aus 2 oder mehr Teilen, für die man sich nur als Ganzes anmelden kann. Bei diesen Ausbildungen sind Belegungen nur eines Ausbildungsteils nicht möglich, ebenso keine Rückerstattungen nach Beginn des ersten Ausbildungsabschnittes. Bei Ausbildungen, bei denen die Bausteine flexibel auswählbar und auch einzeln belegbar sind trifft dies nicht zu, da jeder Baustein für sich eine abgeschlossene Ausbildung oder Fortbildung darstellt.

Alle in diesem Katalog ausgewiesenen Preise und Daten unter Vorbehalt. Druckfehler möglich.

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 eines Vertragsverhältnisses verarbeitet und nutzt. Weitere Infos unter:

yoga-vidya.de/datenschutz, Kontakt: datenschutz@yoga-vidya.de oder per Post: **Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg.**

Yoga Reisen

Bis 30 Tage vor Reisebeginn Rückerstattung des Gesamtbetrags abzüglich der Anzahlung von 250 € (Indien 500€). Ab dem 29. bis 20. Tag vor Abreise 50% der Kosten. Ab dem 20. Tag ist keine Rückerstattung mehr möglich. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

Xperience Festival

Die Anmeldung entspricht der Ticketbestellung. Daher ist der Gesamtbetrag für das Festival/ Ticket innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung zu bezahlen. Es ist keine Rückerstattung möglich.

Spezielle Preise

- Anreise ein Tag vor Seminarbeginn: gleicher Preis wie Tagespreis für individuelle Gäste (siehe S. 7, nur für Menschen empfohlen, die schon ein Seminar hier besucht haben)
- Abreise ein Tag nach Seminarende; nur Übernachtung/ Abendessen: halber Preis wie Tagespreis
- Abreise ein Tag nach Seminarende, einschließlich Yoga-stunde, Brunch: gleicher Preis wie Tagespreis
- Spätere Anreise oder frühere Abreise vom Seminar, wenn es schon bei Anmeldung erwähnt wurde: Normaler Seminarpreis abzgl. Tagespreis. Bitte beachte: Bei Aus- und Weiterbildungen ist es nicht möglich, später an- oder früher abzureisen
- Spätere Anreise oder frühere Abreise, ohne dass dies auf dem Anmeldeformular erwähnt wurde: Normaler Seminarpreis, kein Abzug.

Bitte mitbringen

Bettwäsche, Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenetui, biologisch-abbaubare Körperpflegeprodukte sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden: Yoga-Matte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen werden). Leihgebühr für Bettwäsche 5 €, für ein Handtuch 2/3 €.

Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, wie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya unterstützen die spirituelle Entwicklung und fördern die Gesundheit. Sie können jedoch keine Therapie ersetzen. Unsere Lehrerinnen und Lehrer gehen mit größter Sorgfalt vor. Für auftretende gesundheitliche Beeinträchtigungen infolge der Teilnahme an den Angeboten unserer Häuser kann Yoga Vidya jedoch keine Haftung übernehmen. Die Teilnahme geschieht in Eigenverantwortung. Bei physischen oder psychischen Erkrankungen bitten wir, vor einem Aufenthalt einen Arzt zu konsultieren.

Impressum

Herausgeber: Yoga Vidya e.V., 32805 Horn-Bad Meinberg

Leiter und 1. Vorsitzender: Volker Bretz VR-Nr. 1274 beim Amtsgericht Lemgo

Kontakt: Yoga Vidya e.V. Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg Tel.: 05234/87-0, Fax: -1875

E-Mail: info@yoga-vidya.de, yoga-vidya.de

Spenden sind herzlich willkommen und von der Steuer absetzbar.

Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, VerbundVolksbank OWL eG, BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00

Massagen, Einzelanwendungen sowie Wellness-Paketleistungen werden von der Yoga Vidya GmbH durchgeführt:

Yoga Vidya GmbH, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg Tel.: 05234/87-2209, Fax: -2225

Geschäftsführerin: Katja Ulbricht HRB 5489, Amtsgericht Lemgo, DE231175611

Fotos: M. Winkelbauer, C. Sagasser, deposit, Harald Schnauder

Layout/Layout: C. Sagasser

Yoga ganzheitlich (er)leben

Nicht nur Kopfstand und Atemkontrolle, sondern gelebte Ethik und Handeln im Einklang mit der Natur und allen Lebewesen. Hand in Hand für die Zukunft unserer Kinder.

Bei uns ist alles bio!

Lebensmittel aus biologischem Anbau haben eine höhere Qualität und schonen den Boden. Unsere Küche hat sogar ein Bio-Zertifikat bekommen und wir verwenden nur Putz- und Waschmittel aus 100% natürlichen Rohstoffen.

Respekt vor allen Lebewesen

Unsere Küche ist vegan ausgerichtet. Diese Ernährungsform trägt auch dazu bei, dass alle Menschen genug zu essen haben. Mit der gleichen Anbaufläche, die man zur Fütterung eines Rindes braucht, kann man 20 Menschen gut ernähren. Wir beweisen dies Tag für Tag.

Unser Dach ist ein Sonnenkraftwerk

Photovoltaik stinkt nicht, verursacht keinen Lärm und macht unabhängig. Die Sonne geht garantiert jeden Morgen wieder auf. Sonnenstrom ist auch aktive Friedensarbeit, denn die meisten Konflikte und Kriege in der Welt werden um Rohstoffe geführt.

Recycling lebt vom Mitmachen

Papier sammeln alleine nützt nicht viel – es muss auch jemand abnehmen. Du hast es gerade in der Hand. Wir verwenden Recyclingpapiere für unsere Drucksachen und das Toilettenpapier, denn die Produktion von Zellstoff aus frischem Holz benötigt erheblich mehr Wasser und Energie.



BERUFSVERBAND

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)

Der BYV, mit seinen Zweigverbänden für Kinder Yoga, Hormon Yoga, Rücken Yoga, Yin Yoga, Lachyoga und Business-Yoga, mit Sitz in Frankfurt ist mit ca. 5.100 Mitgliedern Deutschlands zweitgrößter Yogalehrerverband. Er führt Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen durch. Er organisiert Yoga-Kongresse und Vorträge/Seminare mit international bekannten Gastlehrern, pflegt Verbindungen zu Yoga-Schulen, Yoga-Gruppen und Instituten im In- und Ausland. Der BYV unterstützt die Anliegen seiner Mitglieder bei öffentlichen Ämtern, Volkshochschulen und anderen Bildungsstätten, Krankenkassen etc. durch fachbezogene Ratschläge, rechtliche Empfehlungen und Vermittlung sinnvoller Kontakte. Der BYV setzt sich dafür ein, Yoga allgemein und die Arbeit seiner Mitglieder im Besonderen bekannt zu machen. Der BYV ist Mitglied in der European Federation of Yoga Teachers Associations (EFYTA), einem europäischen Dachverband von nationalen und internationalen Yogalehrer-Verbänden, sowie Gründungsmitglied des Deutschen Yoga-Dachverbandes (DYV), in dem alle führenden Yogaverbände Deutschlands zusammengeschlossen sind und in den „Freien Gesundheitsberufen“ (FG). Yoga Vidya ist auch zertifizierter Yogalehrer-Ausbilder der amerikanischen internationalen Yoga Alliance. Die Mitgliedschaft steht allen offen, welche die erste Hälfte der Yoga Vidya Yogalehrerausbildung oder eine vergleichbare Ausbildung abgeschlossen haben.

Berufsverband der Yoga- und Ayurveda-Therapeuten (BYAT)

Der BYAT ist ein Zusammenschluss von Therapeuten unterschiedlicher ganzheitlicher und alternativer Fachrichtungen. Er führt Yogatherapie-, Yoga- Psychotherapie-, Ayurveda-Therapie- und Massage-Therapie-Ausbildungen durch und fördert besonders die Zusammenarbeit wissenschaftlicher Institutionen und der Forschung.

Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)

Der Anfang 2003 gegründete Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater (BYVG), mit seinen Zweigverbänden für Entspannung, Meditation, Ayurveda und Massage, mit Sitz in Köln ist ein Berufsverband zur Verbreitung des Wissens, der Lehre, der Übungen und der Techniken von ganzheitlichem Yoga, Ayurveda, der vedischen Wissenschaften und verwandten Disziplinen. Er vertritt die ideellen

und allgemeinen wirtschaftlichen Interessen des Berufsstandes der Gesundheitsberater, Kursleiter, Lebensberater und Therapeuten. Er führt insbesondere fachgerechte Aus- und Weiterbildungen auf den Gebieten von Yoga, Ayurveda sowie von ganzheitlichen Methoden durch. Yoga Vidya Berufsverbände.



yoga-vidya.de



byvg.de



byv.de



Bitte Sonderbroschüre „Yoga Vidya Berufsverbände“ anfordern:
Tel. 05234 / 870
info@yoga-vidya





SEVAKA

WERDE SEVAKA



Ein großer Schritt
für Dein spirituelles Wachstum

Entfalte dich mit Yoga

- Erlebe Yoga auf allen Ebenen
- Entwickle deine Talente und Potentiale
- Führe ein erfülltes und spirituelles Leben
- Engagiere dich mit Enthusiasmus in verschiedenen Teams- und Projektgruppen.

Bewirb Dich jetzt und komm im Sevabüro vorbei

Öffnungszeiten

tägl. 13:00 bis 14:00 Uhr

außer Di 14:30 bis 16:00 Uhr

Mittwochs geschlossen

Weitere Termine nach Vereinbarung

Infoveranstaltung

Samstag und Montag um 12:30 Uhr


Haus Shanti, Ebene 1, Raum: Maitri Bhava 1


seva@yoga-vidya.de

05234 / 87-2104



Seminarprogramm

 Größter Yoga-
Ashram in Europa

 Infos zum Ashram

 JANUAR  FEBRUAR  MÄRZ

 APRIL  MAI  JUNI  JULI

 AUGUST  SEPTEMBER

 OKTOBER  NOVEMBER

 DEZEMBER

BAD MEINBERG

Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg

Tel. 05234/87-0, Fax -1875 • rezeption@yoga-vidya.de • yoga-vidya.de/badmeinberg

Ein dynamischer und lebendiger Ort mit einem vielfältigen Angebot!

Größter Yoga-Ashram in Europa Bad Meinberg

Yoga Vidya Bad Meinberg

ist der größte Ashram außerhalb Indiens.

Seit 1993 hat sich Yoga Vidya kontinuierlich zu Europas größtem Ausbildungszentrum für **Yogalehrer/innen** entwickelt. Der Yoga Vidya e.V. hat bisher ca. 25.000 Yogalehrer/innen ausgebildet.

Internationale Yogameister und ausgebildete Yogalehrer/innen bieten dir ein breites Spektrum an fundiertem Wissen und Erfahrung in Form von **Seminaren und Weiterbildungen**. Hier kannst du deinen Yogaweg vertiefen und dich mit gleichgesinnten Menschen verbinden.

Deine tägliche Asana-Praxis kannst du mit einer Auswahl von 10 parallel laufenden Yogastunden bereichern. Das Angebot stellt sich aus verschiedenen Themengruppen wie bspw. Mantra-, Kundalini- oder Rücken-Yogastunden zusammen. Ob **fortgeschritten oder Anfänger** – hier findest du etwas für dich. Zusätzliche Yogaräume bieten dir ebenfalls Raum für deine eigene Meditations- und Asana Praxis. Eine köstliche **vegan Bio-Vollwertkost** kannst du entspannt im Grünen auf unserer Terrasse genießen.



yoga-vidya.de

Was es hier zu erleben gibt

- **Yoga und mehr:** Yoga kennenlernen und vertiefen, sich entspannen, Kraft aufladen.
- **In der Umgebung:** Erlebe mystische Sehenswürdigkeiten wie die Externsteine – ein uralter Kraftort und wunderschönes Naturdenkmal!
- Genieße die **idyllische Natur** auf den Spazier- und Wanderwegen im weitläufigen Park.
- **In der Ayurveda Oase:** Entspanne dich in unserer Ayurveda Oase. Unsere Ayurveda-Spezialisten beraten dich fachkundig und stellen dir ein individuelles Programm mit Massagen und anderen traditionellen ayurvedischen Anwendungen zusammen. Einfach wohlfühlen und genießen!
- **In der Yogatherapie:** Profitiere von der Erfahrung unserer Yogatherapeuten. Einzelsitzungen und individuelle Übungspläne helfen dir, zu Hause selbstständig und effektiv an deinen Themen zu arbeiten. Kuren und Seminare der Yogatherapie sind speziell ausgerichtet nach gesundheitlichen und therapeutischen Gesichtspunkten.

Unterbringung:

Für unsere Gäste stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer zur Verfügung – fast alle mit Dusche, WC und Balkon. Schlafsäle mit 6-12 Betten. Zelten in den Grünanlagen beim Haus ist romantisch und besonders günstig. Dein Wohnmobil kannst du auf unseren Parkplatz stellen oder nebenan im Wohnmobilhafen (mit Strom) parken.

Freizeitaktivitäten in der Umgebung

- **Aqualip Detmold,** Schwimmbad, Therme und Saunalandschaft 11 km entfernt
- **Westfalenterme** Bad Lippspringe, 20 km entfernt
- **Kraftorte:** Externsteine, Opfersteine, Silberbachtal, Velmestot und das Naturschutzgebiet Norderteich sind nur wenige Kilometer entfernt
- **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



HEALTHY LIFE



BALANCE



MEDITATION

Die weitläufigen Gebäude beherbergen u.a.

- Zimmer für Allergiker
- Einige Familienapartements
- veganes Buffet aus zertifizierter Bio-Küche
- 9 Speisesäle, einer zum Essen in Stille
- Sonnenterrasse, großzügiger Garten/Park
- Kleine Yoga-Bibliothek
- Kostenloses Internet
- Tee und Wasser den ganzen Tag an den Tee-Oasen
- energetisch aufbereitetes Wasser an unseren Brunnen
- hauseigene Sauna (11 €; Preisänderungen vorbehalten)
- und/oder Massage: yoga-vidya.de/ayurveda/die-ayurveda-oase/ayurveda-massage-und-mehr
- Fitnessraum

Haus Shanti – das Besondere in Bad Meinberg

Dort findest du:

Die Ganesha Kinderwelt: Für entspannte kleine Yogis! Kinderseminare finden jedes Wochenende statt – in der Hauptferienzeit durchgehend. So wird der Yogurlaub hier ein Erlebnis für die ganze Familie! Eine Betreuung der Kinder ist auch außerhalb der Kinderseminare möglich (bitte 2 Wochen vorher anfragen).

Das Shivalaya Retreatzentrum – Ein Ort der Stille und Einkehr:

Steht allen Seminar- und Individualgästen zur Verfügung, die Ruhe, Stille und meditativen Rückzug suchen. Für zwischendurch oder für intensive eigene Praxis. Tägliche Meditationen, Rezitationen, Rituale. Kostenlos und ohne Voranmeldung. Mehrmals jährlich gibt es auch angeleitete Stille-Retreats unter der Leitung von Swami Nirgunananda.

yoga-vidya.de/shivalaya



Yogatherapie: Aktiviere deine Selbstheilungskräfte! Unsere Yogatherapeuten unterstützen dich dabei: Sie gehen auf deine persönliche Situation ein und erarbeiten auf Wunsch einen individuellen körperorientierten oder psychologischen Yoga Therapie- und Übungsplan.

yoga-vidya.de/yogatherapie



Gastgruppen: Das Haus Shanti bietet den idealen Rahmen für deine eigene Veranstaltung: Für dein Seminar stehen dir 10 Seminarräume und Gästezimmer zur Verfügung. Die kraftvoll-spirituelle Atmosphäre des Hauses, alkohol-, rauchfrei und vegan, lässt dein Event zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Für dich und deine Gastgruppe steht unsere Gastgruppenbetreuung zur Verfügung, die sich liebevoll um deine Wünsche und Fragen kümmert.



**1.1. Mantra-Konzert mit Frauke Richter 12:30 – 13:30 Uhr****1.1. Tanz ins Neue Jahr mit Hamsa Cuhadari 00:00-02:00 Uhr**

1.-5.1. Ayurveda Wellness-Woche
Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.
MZ 340 €; DZ 415 €; EZ 492 €; S/Z/Womo 282 €.

1.-5.1. Fundamental Vinyasa Flow
Auf der Basis eines stabilen Fundaments und der ebenmäßigen Verteilung des Bewusstseins über den Körper entstehen sanfte fließende Bewegungen. Bewegung und Atem fließen gemeinsam, die Asanas verschmelzen durch weiche Übergänge zu einem Tanz, der dich mit deinem Körper verbindet, den Geist zur Ruhe kommen lässt.
SL: Gauri Daniela Reich.
MZ 340 €; DZ 415 €; EZ 492 €; S/Z/Womo 282 €.

1.-5.1. Themenwoche: Nada Yoga
Diese Themenwoche mit Nada Amerta gibt einen kleinen Einblick, wie Nada Yoga dazu beitragen kann, sich zu zentrieren, den Energiefluss zu aktivieren und zu harmonisieren. Raga-Meditationen, Vocal-Tunings und das Lauschen auf Naad, den inneren Klangstrom, befreien von Stress und inneren Blockaden, entspannen und energetisieren gleichzeitig. Mehr Infos siehe S. 7.
SL: Anne-Careen Engel.
MZ 220 €; DZ 288 €; EZ 360 €; S/Z/Womo 164 €.



1.-7.1. Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung
Du erlernst Menschen ins Mantra-Singen einzuführen, Kirtangruppen zu etablieren, Mantra-Seminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln.
SL: Narendra Hübner, Hagit Noam.
MZ 630 €; DZ 739 €; EZ 855 €; S/Z/Womo 541 €.

1.-7.1. Themenwoche: Trance Tanz – der Shiva in dir
Erwecke die Shiva-Energie in dir und erfahre ein befreiendes Gefühl voller Kraft und Leichtigkeit. Zusätzlich zur Themenwoche stehen dir auch die anderen Individualgastangebote frei. Mehr Infos siehe S. 7.
SL: Lakshmi Engelbrecht, Ananda Engelbrecht.
MZ 362 €; DZ 471 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 274 €.

1.-10.1. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta
Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken, Hatha Yoga,

Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement.
SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert.
MZ 791 €; DZ 958 €; EZ 1129 €; S/Z/Womo 657 €.

2.1. Mantra-Konzert mit Shamana OM 21:10 – 22:00 Uhr

2.-7.1. Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (über den Aspekt Deines Mantras).

SL: Sukadev Bretz, Katyayani.
MZ 456 €; DZ 547 €; EZ 643 €; S/Z/Womo 381 €.



5.-7.1. Aerial Yoga Basic
Erlebe Yoga neu! Erfahre Schwerelosigkeit – mit einem großen Tuch praktizierst du Yoga in der Luft. Spiele beim DANA® AERIAL YOGA mit der Schwerkraft: Gib dein eigenes Körpergewicht an das Tuch ab, lasse los und vertraue. Arbeite an der Flexibilität und Stärkung deines Körpers. Erlerne die Aerial Grundreihe.
SL: Adidivya Andre.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

5.-7.1. Asana Intensiv – sanftes Üben
Durch sanftes Üben in Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus kommst du leicht in fortgeschrittene Stellungen. Du entwickelst Konzentration und Achtsamkeit, kannst dir innerer Vorgänge bewusster werden und den Fluss der Lebensenergie in dir spüren. Dadurch

eröffnet sich dir ein intuitiver Zugang zu den Asanas. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.

SL: Fernando Machado Silva.
MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

5.-7.1. Ayurveda Wohlfühlwochenende
Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Abhyanga (Ölmassage), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.
SL: Karsten Unger.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

5.-7.1. Bhakti: Die Welt der Herzensklänge
Entdecke verschiedene Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Dieses Seminar ist ein kraftvolles und zugleich subtiles Erlebnis deiner Stimme in Verbindung zu deinen Emotionen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. Dort wo Öffnung und Heilung stattfindet. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen.
SL: Gauri Daniela Reich.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

5.-7.1. Die Heiligen 3 Könige – Yoga für Kinder
Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.
SL: Diana Becker.
MZ 92 €; DZ 109 €; S/Z/Womo 69 €.

NEU 5.-7.1. Einführung in vedisches Chanten
Vedisches chanten/rezitieren ist eine uralte und heilige Praxis, die bis heute lebendig ist und sich grundlegend vom gängigen Kirtansingen unterscheidet.
SL: Sanja Wieland.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.



**5.-7.1. Engel-Basisseminar**

Jeder Mensch hat seit Geburt an seine persönlichen Schutzengel kennen und lass dich durch die Herzenswärme berühren. Wie arbeiten die Engel mit uns? Erfahre mehr über die Ordnung und die Qualitäten der wichtigsten Erzengel und wieder mit Ihnen jederzeit in Kontakt treten kannst.

SL: Janaki Marion Hofmann.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

5.-7.1. Gayatri Mantra

Das Gayatri-Mantra ist eines der ältesten und kraftvollsten Mantras der Veden. Regelmäßiges Wiederholen kann dich schnell in einen tiefen meditativen Zustand versetzen. Du lernst die genaue Aussprache und Schreibweise kennen und übst spezielle Meditationen. Bedeutungen und Wirkungen werden erklärt. Musik, Mantra-Singen und eine Homa runden dieses Seminar freudvoll ab.

SL: Sitaram Kube.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

5.-7.1. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

5.-7.1. Heilsames Singen

Singen tut gut, es macht Freude und gibt Energie. Es hilft, Blockaden zu lösen, berührt dein Herz und regt deinen Geist an. Dabei kommt es weniger darauf an, dass du ‚richtig‘ singst, als mehr, dass du dich von deiner Stimme führen lässt. Zu Beginn helfen Atem-, Stimm- und Körperübungen. Wenn wir warm und eingesungen sind, können wir die wohltuende Wirkung der Heilmantras erfahren.

SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

5.-7.1. 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.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

5.-7.1. Schreibe dein Leben

Öffne dich deiner inneren Stimme und verbinde Yoga mit Schreiben. Lausche der Geheimsprache des Hatha Yoga, reflektiere wie Asanas in Verbindung mit deinem Geist-Körper-Seele-System stehen. Deine Erfahrungen sind Samen für Inspiration, die in schriftlichen Übungen erblühen und deine Lebensgeschichte offenbaren und entwickeln. Mit Mantras und Meditation. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Sukhananda.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

5.-7.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Durga Vogel.

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

5.-7.1. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: Bernd Arthur Plumm.

MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

6.1. Mantra-Konzert mit Shama OM 18:45 – 19:45 Uhr**7.1. Tag der offenen Tür**

11:00–21:00 Uhr

zum unverbindlichen Kennenlernen.

11:30 Uhr, 13:00 Uhr und 15:00 Uhr

Hausführungen

11:00 Uhr

Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe

11:30 Uhr

Infos über Ayurveda und Ayurveda-Wohlfühlpakete;

Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder

12:30–13:30 Uhr Vollwert-Buffer

13:30–14:30

Mantra Konzert

14:00 Uhr

Einführung ins Hatha-Yoga; Information über Yoga-lehrer-Ausbildungen;

14:30 Uhr

Einführung in die Meditation; Klangreise

16:00 Uhr

Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Mantra-Workshop

16:30 Uhr

Einführung in den Ayurveda; Information über Yoga-Therapie mit Workshop;

17:30–18:30 Uhr

Vollwert-Buffer

18:30 Uhr

Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung;

20:00 Uhr

Meditation, Mantra-Singen, Kurzvortrag mit Tombola.

10:30–21:00 Uhr

Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre. Aktuelle interessante Zusatzangebote wie z.B. Klangreise, Entspannung, Mantra-Konzert, Senioren yoga etc. Alles kostenlos! 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 62 €, DZ 81 €, EZ 102 €, S/Z 46 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 31 €, DZ 41 €, EZ 51 €, S/Z 23 €.

7.-12.1. Shivalaya Stille Retreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu persönlichen Beratungsgesprächen. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.

SL: Swami Nirgunananda.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

7.-12.1. Themenwoche: Aloha Spirit als Lebensgefühl

Der Begriff Aloha ist mehr als eine Begrüßung, man könnte ihn als die Grundlebenseinstellung der Hawaiianer bezeichnen. Daher rührt sicherlich auch die Erweiterung Aloha-Spirit. Es ist ein Bewusstseinsweg, für den wir uns jederzeit selbst entscheiden können. Begegne ich jedem Menschen und jeder Situation mit diesem Aloha Spirit, dann muss ich den anderen nicht mehr be- oder verurteilen, denn ich teile den Atem des Lebens mit ihm und der andere ist für seinen Teil verantwortlich und ich für meinen. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Adidivya Andre.

MZ 290 €; DZ 380 €; EZ 475 €; S/Z/Womo 215 €.

7.-12.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Aline Weißig.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €

7.-14.1. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Aline Weißig.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

7.-14.1. Ganzkörpermassage Ausbildung

Lerne die intuitive Ganzkörpermassage systematisch kennen, dazu einige Massagetechniken, die schnell erlernbar sind und gute Wirkungen zeigen. Bei der gegenseitigen Massage sammelst du sehr viel praktische Erfahrung, die du direkt an Klienten weitergeben kannst. Praxisorientierte Ausbildung.

SL: Sabine Vallabha Steenbeck.

MZ 722 €; DZ 853 €; EZ 984 €; S/Z/Womo 621 €.

**7.-14.1. Yoga Aktiv Fasten**

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 2x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Spaziergang und Wanderung im Teutoburger Wald, z.B. zu den Externsteinen oder anderen Ausflugszielen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren!

SL: Sharima Steffens.

MZ 691 €; DZ 819 €; EZ 954 €; S/Z/Womo 588 €.



**7.-21.1. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra**

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 Devendraji Prasad Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

SL: Devendraji Prasad Mishra.
MZ 1411 €; DZ 1661 €; EZ 1911 €;
S/Z/Womo 1.220 €.

10.-15.1. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). Sanftes Seminar.

SL: Mahavira Wittig.
MZ 180 €; DZ 226 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 144 €.

12.-14.1. Asana Intensiv: Corework - kraftvolle Mitte

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ - körperlich gesprochen die Rumpfgegend einschließlich unterem Rücken und Hüfte, emotional gesehen der Sitz der Willenskraft, in spiritueller Hinsicht Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga, die dir nicht nur helfen, deine Asanas sicherer auszuführen, sondern auch dazu beitragen, Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet.

SL: Ramani Julia Brandenburg.
MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

12.-14.1. Energieschutz - Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst viel über den Energiekörper und Energieübungen, deinen Yogaunterricht nach energetischen Aspekten zu gestalten und wie mit einfachen Techniken die Positivität deiner Teilnehmer im Alltag aufrecht erhalten werden kann.

SL: Erkan Batmaz.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

12.-14.1. Ganesha und seine Freunde - Kinderyoga rund um die Götter

Gemeinsam entdecken wir die indischen Götter, mit Yoga, Spiel und Spaß. Änderungen vorbehalten.

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.

12.-14.1. 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 gleichendenden Chakra Harmonisierung und einer Klangreise kannst du entspannt in deiner Mitte ruhen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 12.-14.1. Meditation - Leben POSITIV verwandeln

Lerne Meditations- und Alltagstechniken zur Gestaltung eines lebensfrohen, bejahenden Daseins kennen. Erlebe Glück von innen heraus, während du dein Umfeld mit ruhigem, friedvollem Geist wahrnimmst. Stärke deine Persönlichkeit. Mit wertvollen Tipps von Patanjali für einen erfolgreichen Lebenswandel.

SL: Shankari Winkelbauer.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

**12.-14.1. Seelenpartner / Dualseelen**

Eine erfolgreiche spirituelle Beziehung ist nur dann möglich, wenn du selber ein bewusster und achtsamer Partner(in) wirst und mit deinen eigenen Gefühlen in Kontakt trittst. Interpersonale Beziehungen sind einer der schnellsten Wege zum spirituellen Wachstum und bieten doch die größten Fallgruben. Den Idealpartner anziehen und behalten. Partnerschaft kultivieren. Liebe und Angst. Widerstand, Kampf, Projektion. Kommunizieren lernen. Verzeihen und Loslassen. Nähe und Distanz; Verbindung herstellen und Grenzen achten. Arbeit an der Beziehung aus der yogischen und spirituellen Sicht. Mit praktischen Übungen und Tipps; Arbeit mit Elementen aus der angewandten Psychologie, Ritualarbeit und schamanischen Techniken.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

12.-14.1. Yoga bei Endometriose

Erfahre, wie Yoga und naturheilkundliche Ansätze in der Endometriose Therapie und beim unerfüllten Kinderwunsch helfen können. Themen: Yoga, Atemtechniken, Meditation, Ernährung, Stressabbau, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels sowie Erfahrungsaustausch.

SL: Christin Gopika Friedla.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

12.-14.1. Yoga mit Jugendlichen - Yogalehrer Weiterbildung

Wie erreicht man Jugendliche? Wo stehen sie im Leben? Was brauchen sie? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung oder Kinderyoga Übungsleiter Ausbildung,

SL: Kati Tripura Voß.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

12.-14.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Kamala Schramm.
MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

12.-16.1. Yoga und Meditation Einführung/4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Kamala Schramm.
MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

12.-14.1. Zum Glück mit Kopf und Herz - Was wir für unser**Wohlergehen tun können**

Was kannst du für dein Glück tun? Erkenne deine Einflussmöglichkeiten, lerne Werkzeuge zur positiven Selbststeuerung kennen und einzusetzen. Die Jahrtausende alte Tradition des Yoga trifft auf moderne wissenschaftliche Forschung, denn wer Yoga praktiziert, aktiviert immer auch die neuronale Selbststärkung.

SL: Eva Schlüter.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 14.-19.1. DRUM ESSENTIALS - Erfolgreiches Begleiten an der Trommel bei Kirtan, Bhajan & Co.

Rhythmus erleben, körperlich spüren und auf die Trommel bringen. Du lernst auf praktische und direkte Weise, die erdigen afrikanischen Djembes „hands-on“ zu bespielen. Dabei sind die drei „Kos“ wichtig: Koordination - meiner Hände, Kommunikation - im Groove mit den anderen, und Konzentration - ich bleibe sicher und ausdauernd in meiner Stimme, auch wenn um mich herum andere Trommelstimmen zu hören sind.

SL: Johannes Backhaus.
MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

14.-19.1. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Waltraud Lessel.
MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

14.-19.1. Yoga Ferienwoche / Winter Spezial

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Aline WeiBig.
MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

14.-21.1. Yoga Ferienwoche / Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Aline WeiBig.
MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

**14.-19.1. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). Sanftes Seminar.

SL: Mahavira Wittig.
MZ 180 €; DZ 226 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 144 €.



**14.-21.1. 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.

SL: Yamuna Anna Henne.
MZ 883 €; DZ 1049 €; EZ 1222 €;
S/Z/Womo 751 €. Bitte bis 02.12. anmelden.

14.1.-11.2. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Suniti Jacob, Mahavira Wittig, Nirmala Erös, Ananda Devi Ruprecht.
MZ 2681 €; DZ 3198 €; EZ 3735 €;
S/Z/Womo 2271 €.

19.1. Shamanic Winter Festival – Tagesticket – Freitag

Tauche ein in die Welt der Neuzeit-Schamanen. Zusammen wollen wir unsere innere Kraft und Weisheit durch verschiedene schamanische Rituale, Tänze und Yogastunden zum Ausdruck bringen. Wir kreieren unsere eigenen, heiligen Räume, um uns mit der großen Weltenseele zu verbinden.

SL: Satyadevi Bretz.
49 €.

19.-21.1. Asana meditativ mit Klangschalen

Mit chakrenorientiertem Einsatz von Klangschalen und Mantren. Durch intensives Sonnengebet, langes Halten der Asanas mit dem Einsatz von Klangschalen, öffnest du dich sehr weit in den Stellungen, entspannst dich und bringst die Lebensenergie harmonisch zum Fließen. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Gauri Surek.
MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

19.-21.1. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung.

Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Nilakantha Momo Cörek.
MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

NEU 19.-21.1. Mantra Begleitung mit Ukulele Fortgeschrittene

Du kannst die grundlegenden Akkorde auf der Ukulele und schaffst es auch, Mantras mit einem einfachen Schlagmuster zu begleiten? Dann lerne in diesem Seminar, wie du mit einfachen, aber effektiven rhythmischen Techniken sicherer werden kannst und dadurch mehr Abwechslung in dein Spiel bringst. Gemeinsames Singen und Spielen, das Üben in Kleingruppen, sowie die Möglichkeit für ein kurzes, individuelles Input sind an den Tagen gegeben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Leihinstrument kann bei Bedarf und in Absprache gestellt werden.

SL: Shankari Susanne Hill.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

19.-21.1. Meisterung der Umkehrhaltungen – Yogalehrer Weiterbildung

Kopfstand, Skorpion und Handstand zu meistern ist nur eine Frage der Technik. Sinnvolle Vorübungen geben exakte Tipps, um systematisch in diese königlichen Umkehrhaltungen hineinzukommen. Du bekommst das Handwerkszeug, um es an deine Schüler weiterzugeben.

SL: Madhuka Kuhnle.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

19.-21.1. Räkkel Yoga

Räkle dich frei – so löst Räkkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkkel Reflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst.

SL: Erkan Batmaz.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 19.-21.1. Shamanic Winter Festival

Tauche ein in die Welt der Neuzeit-Schamanen. Zusammen wollen wir unsere innere Kraft und Weisheit durch verschiedene schamanische Rituale, Tänze und

Yogastunden zum Ausdruck bringen.

SL: Satyadevi Bretz.
MZ 225 €; DZ 261 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 207 €.

NEU 19.-21.1. Shamanic Winter Kids

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.

19.-21.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Vishnuprema Massoth.
MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

19.-21.1. Yogatherapie Einführung

Du lernst die Grundlagen und Wirkungsweise der Yoga Therapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Gleichzeitig Beginn der Ganzheitlichen Yogatherapie Ausbildung.

SL: Ravi Persche, Claudia Persche.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

**20.1. Shamanic Winter Festival – Tagesticket – Samstag**

Tauche ein in die Welt der Neuzeit-Schamanen. Zusammen wollen wir unsere innere Kraft und Weisheit durch verschiedene schamanische Rituale, Tänze und Yogastunden zum Ausdruck bringen. Wir kreieren unsere eigenen, heiligen Räume, um uns mit der großen Weltenseele zu verbinden.

SL: Satyadevi Bretz.
79 €.

21.1. Shamanic Winter Festival – Tagesticket – Sonntag

Tauche ein in die Welt der Neuzeit-Schamanen. Zusammen wollen wir unsere innere Kraft und Weisheit durch verschiedene schamanische Rituale, Tänze und Yogastunden zum Ausdruck bringen. Wir kreieren unsere eigenen, heiligen Räume, um uns mit der großen Weltenseele zu verbinden.

SL: Satyadevi Bretz.
38 €.

**ENTDECKE DIE KRAFT IN DIR**

MIT THOMAS ANDRES, GUNTRAM STOEHR,
SATYADEVI BRETZ, MAHARANI F. DE NAVARRETE,
JÜRGEN KÖNIG, JANAVALLABHA DAS WLOKA,
HEART LOTUS - ALEAH & HENNING,
JUTTA QU'JA, JANIN DEVI UND VIELEN ANDEREN
NATURMYSTIKER*INNEN

05234 / 87-0

YOGA VIDYA E.V. - YOGAWEG 7
32805 HORN-BAD MEINBERG

Anmeldung: www.yoga-vidya.de/suf



**NEU 21.-26.1. Bhakti Yoga Meditations Retreat**

In diesem Retreat kommst du in deiner wahren Authentizität bei dir im Innen an. Du kannst den Geschmack einer tieferen Freude erfahren, die aus dem Herzen kommt. All dies nimmst du dir für deine Yoga Praxis mit nach Hause.

SL: Divya Nama Devi Dasi, Rama Gopala Dasa.
MZ 290 €; DZ 380 €; EZ 475 €; S/Z/Womo 215 €.

21.-26.1. Genussvoll gesund – Basenfasten vegan

Ich werde dir das Basiswissen zu Ernährung, gesunde Lebensmittel jenseits von industriell verarbeiteten Produkten und wie sieht ein „verdauungsfreundliches Essen“ aus, vermitteln. An einem Tag werden wir einige der basischen Gerichte gemeinsam bereiten. Unbedingt eine Packliste anfordern, falls diese versehentlich nicht mit der Anmeldebestätigung verschickt wurde.

SL: Christiane de Jong.
MZ 407 €; DZ 495 €; EZ 585 €; S/Z/Womo 337 €.

21.-26.1. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita

Mantra Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude.

SL: Gruppe Mudita
MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

21.-26.1. Schließe Freundschaft mit Dir Selbst

Vielleicht kennst du die Erfahrung, dass du dein ärgster Kritiker bist und in Familie oder Beruf die Bedürfnisse anderer Menschen wichtiger nimmst als deine eigenen. Diese Neigung kannst du durch die Entwicklung von Selbst-Mitgefühl dahingehend verändern, dass du dir selbst mit mehr Freundlichkeit und Selbstfürsorge begegnest. Es erwarten dich Impulsvorträge, Übungen, Gruppengespräche und Meditationen.

SL: Kirsten Noltenius.
MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

21.-26.1. Themenwoche: Mandalas und Yantras

Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Der Kreis symbolisiert dabei die Einheit mit dem Göttlichen und wirkt dadurch harmonisierend, beruhigend und friedvoll. Ein Yantra hat um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Sharima Steffens.
MZ 290 €; DZ 380 €; EZ 475 €; S/Z/Womo 215 €.

NEU 21.-26.1. Yin Yoga Präventionswoche – Körper & Geist regenerieren

Tauche tief ein in die wundervolle Welt des Yin Yoga. Lerne, durch die Yin Yoga Asanas und dem spannenden Wissen aus Yoga und TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin), deinen Körper und Geist zu harmonisieren.

SL: Diana Becker.
MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

21.-26.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Kamalakhmi Gauger.
MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

21.-28.1. Yoga Ferienwoche / Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Kamalakhmi Gauger.
MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

26.-28.1. Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ

Klangschwingungen harmonisieren, entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen.

SL: Ramani Julia Brandenburg.
MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

26.-28.1. Ayurveda Einführung/ Spezial

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause.

SL: Jyotidas Neugebauer.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

26.-30.1. Ayurveda Einführung/ Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause.

SL: Jyotidas Neugebauer.
MZ 254 €; DZ 312 €; EZ 369 €; S/Z/Womo 212 €.

26.-28.1. Ayurvedisch vegan kochen

Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepten, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam. Ideal ergänzt mit Yoga, Meditation und Mantrasingen.

SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

**NEU 26.-28.1. Das strahlende Licht in deinem Herzen**

Denke jetzt an das Strahlende, Leuchtende im Herzen. Es schenkt dir ein Lächeln, erhellt dein Umfeld. Öffne auf ewig alle geschlossenen Zugänge mit Meditation und lass es vollkommen ausströmen. Befreie dich von Dunkelheit, vom Schattendasein. Finde in diesem Meditationsseminar das Licht, die Liebe.

SL: Shankari Winkelbauer.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

**26.-28.1. Die Lebenstraum-Werkstatt – finde deine Berufung**

Bin ich einzigartig? Was finde ich sinnvoll? Mit Hilfe von 8 Tools entdeckst du deine Überzeugungen und Lebensmotive und wie du Selbstsabotage-Muster überwindest. Du wirst dich stark und verbunden fühlen, wenn du weißt, was du zu geben bereit bist. Du lernst deine Blockaden zu besiegen und findest zu starker Selbstmotivation, indem du erste Schritte in Richtung Zukunft planst!

SL: Janaki Marion Hofmann.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

26.-28.1. 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.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

26.-28.1. Klangyoga für Kinder – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst die Grundlagen des Klangyogas fachgerecht und zielorientiert für Kinderyogagruppen anzuwenden, den Einsatz von Klang in der Kinderyogastunde, Klangbegleitung bei Fantasiereisen und methodisch didaktische Planung von Kurseinheiten für verschiedene Zielgruppen wie z.B. Kindergarten, Grundschule, Eltern Kind Gruppen. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer Ausbildung oder Kinderyoga Übungsleiter Ausbildung,

SL: Krishnashakti Stiboy.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

26.-28.1. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Mehr Infos siehe S. 9.

SL: Bhakti Skarupke.
MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

26.-28.1. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Sinne. Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Riechen, Basteln, Singen und beim Yoga. Beobachte wie du die Welt durch deine Sinne erleben kannst. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.

26.-28.1. Power Vinyasa Yoga

Du verbindest fließende Asanas mit dem Atem. Dynamisch kraftvolle Sequenzen wechseln mit gehaltenen Asanas ab. Bringe das Prana zum Fließen und entwickle Kraft, Ausdauer und Flexibilität und lerne, auch in der Anstrengung auf die Kraft des Atems zu vertrauen. Mit Atemtechniken, Bandhas, Konzentrationshilfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Sonya Yildiz.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.



**NEU 26.-28.1. YinThai – Erfahre deine innere Stille**

In dieser Fusion aus Yin Yoga und Thai Massage wirst du lernen, dich durch sanfte Berührungen und achtsamer Praxis tiefer mit deiner inneren Stille zu verbinden und körperliche sowie emotionale Blockaden zu lösen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Cara Osterholzer.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

26.-28.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

**28.1.-2.2. DANA® AERIAL YOGA**

Eine ganz neue Art Yoga zu erleben! Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.

SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

28.1.-2.2. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.

28.1.-2.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Lisa Sprey, Bhakti Rickert.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

28.1.-4.2. Yoga Ferienwoche / Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Lisa Sprey, Bhakti Rickert.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

28.1.-25.2. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

Ganzheitliche vegetarisch-vegane Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis.

SL: Janavallabha Das Wloka.

MZ 2928 €; DZ 3445 €; EZ 3982 €;

S/Z/Womo 2.518 €.

**30.1. Mantra-Konzert mit Aleah G & Friends 18:45 – 19:45 Uhr,****NEU 2.-4.2. Achtsamer Atem, modernes Pranayama und Meditation**

Aufbauend auf einer tantrischen lebensbejahenden Betrachtung, gehst du in Verbindung mit deinem Sein und Lebensquell. Du machst dich grundlegend vertraut mit deinem individuellen Atem, du übst dich der Innenschau, damit du bestärkt und wertschätzend im Leben wirken kannst.

SL: Ravi Ott.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

2.-4.2. Achtsamkeit im Alltag – Das Nicht-Tun

Achtsamkeit lässt dich die Welt anders sehen; freundlicher, interessanter und lustiger; du selbst bist gesünder, aktiver und ausgeglichener. Achtsam zu werden ist einer der beeindruckendsten Prozesse im eigenen Leben. Schwerpunkt an diesem Wochenende ist das „Nicht-Tun“. Das Nicht-Tun ist das Gegenteil davon, nichts zu tun. Dennoch gewinnst du mehr Ruhe und Gelassenheit.

SL: Nada Gambiroza-Schipper.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

2.-4.2. Ashtanga meets Sivananda

Kraftvoll und präzise: Das ist Ashtanga Vinyasa Yoga, angepasst nach modernen medizinischen Erkenntnissen. Du lernst zwei neue Sonnengrüsse sowie eine traditionelle Abfolge von Asanas – alles in harmonischem Fluss mit einem tiefen Ujjayi Atem und eingebettet in die Yoga Vidya Grundreihe. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Maria Cantu.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 2.-4.2. Du siehst nur mit dem Herzen gut

In diesem Seminar stärken wir die Kraft des Herzens durch Atemtechniken, Yogaübungen, durch Ätherische Öle und Kräuter, Ernährungshinweise, Achtsamkeits- und Metta-Meditationspraxis und gehen auf unser Energiesystem – Chakren ein. Du bekommst kurze Übungsanleitungen für den Alltag. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Kamala Marlen Kretschmer.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

2.-4.2. Durch Mut und Vertrauen zur Freiheit

Überwinde Ängste und Zweifel – löse dich aus beengenden Denkstrukturen. Entwickle Mut – denn mit Mut kannst du alles angehen. Erfahre Wege zu einem tiefen Vertrauen, welches auch durch Fehlschläge nicht erschüttert werden kann. Übungen aus Raja Yoga und westlicher Psychologie, aus Vedanta und Ayurveda. Machtvolle Techniken, um Lampenfieber, Phobien und Alltagsängste zu transformieren.

SL: Premala von Rabenau.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

2.-4.2. Einführung in die schamanischen Heiltechniken der Inka

Du lernst einfache und wirkungsvolle Heiltechniken aus der spirituellen Tradition der Inka kennen. Nach einer Einführung in das Weltbild der Inka als Kosmos aus lebendiger Energie erfährst du diese Energie in Reinigungsübungen, Energielenkung und Reisen durch die Chakras und einer schamanischen Heilreise.

SL: Jürgen König.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.





2.-4.2. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Jyotidas Neugebauer.
MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

2.-4.2. Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag – Yogalehrer Weiterbildung

Du bekommst Entspannung- und Konzentrationstechniken für den Schulalltag an die Hand, die zusammen mit einer regelmäßigen Yogapraxis Harmonie in den Schulalltag bringen und die Gesundheit ganzheitlich fördern. Wir werden auch ein gesundes Schulfrühstück kreieren.

SL: Kati Tripura Voß.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

2.-4.2. Kundalini Yoga Sutra

Ein Leitfaden für deine Kundalini Yoga Praxis. Mit klassischen Kundalini Yoga Techniken (abgestimmt auf das Bewusstsein des heutigen Menschen) wird auf Details in der Ausführung eingegangen und die Praxis zu einem Leitfaden mit klarer Abfolge und Wiederholbarkeit strukturiert, der so seine Wirkung entfaltet.

SL: Erkan Batmaz.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.



2.-4.2. Lernkultur-Coach Einführung – Basismodul der LernkulturZeit

Du lernst Bewusstseinsentwicklung entlang der Inhalte der erweiterten Achtsamkeit kennen und vertiefst dein Verständnis in praktischen Übungen. Basiselemente sind: - Das integrale Modell Ken Wilbers, - Transparente Kommunikation, - Meditations- und Reflexionstechniken. - Die Landkarten für Potenzialentfaltung in der Bildungspraxis, - der Zirkel der Veränderung, - die 5 A(ha)s! der Achtsamkeit, - 9 Perspektiven auf die Wirklichkeit - und der Potenzial-Entfaltungs-Kompass. Ca. 22 Unterrichtseinheiten. Teil der Lernkultur-Coach Fortbildung. (Zwischen den Modulen gibt es monatliche Online-Treffen.) Die nachfolgenden Module sind nur im Gesamtpaket buchbar.

Siehe auch:

24.-28.03.24 – Modul 1:

Die Architektur eines Vertrauensraumes – Lernkultur-Coach Weiterbildung Teil 1

30.05.-02.06.24 – Modul 1:

Die Architektur eines Vertrauensraumes – Lernkultur-Coach Weiterbildung Teil 2

14.-21.07.24 – Modul 2:

Die innere Freiheit zu sein wer ich bin – Lernkultur-Coach Weiterbildung

20.-26.10.24 – Modul 3:

Ganzheitliche Führung – Lernkultur-Coach Weiterbildung Das Basismodul vom 02.-04.02.24 ist unabhängig von den anderen Modulen buchbar.

SL: Edith Rösgen, Vishnupriya Silke Weiß.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 2.-4.2. Poetry Slam und Yoga

Im diesem Seminar lernst du, wie du einen Poetry Slam-Text schreibst, überarbeitest und vorträgst. Die begleitenden Yogastunden für alle Level dienen dabei als Inspirationsquelle und zur Erfrischung des Geistes.

SL: Lisa Brenner.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

2.-4.2. Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie

Was ist der Unterschied zwischen Klangarbeit zur Entspannung und Klangtherapie? Wo hört Primärprävention auf und wo beginnt Therapie? Durch das Erarbeiten der Grundlagen und konkrete Übungen wirst du sicherer bei deiner Arbeit mit Klängen. Pflichtbaustein für Absolventen der Klangtherapie-Baustein-Ausbildung und offen für alle Interessierten, die beruflich oder privat mit Klängen arbeiten. Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang und Anwendung von Klanginstrumenten oder Besuch eines Klang- oder Gongseminars. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

2.-4.2. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.

2.-4.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Bhaskara Bergmann.
MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

2.-6.2. Yoga und Meditation Einführung/ Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Bhaskara Bergmann.
MZ 209 €; DZ 262 €; EZ 321 €; S/Z/Womo 162 €.

2.-11.2. 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.

SL: Sharima Steffens.
MZ 883 €; DZ 1049 €; EZ 1222 €; S/Z/Womo 751 €.
Bitte bis 21.12. anmelden.

4.-9.2. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherelebnis für deine Yoga-Paxis! Intensivseminar.

SL: Fernando Machado Silva.
MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

4.-9.2. Gesichtsmassage Ausbildung

Praxisorientierte Ausbildung – massiere Reflexpunkte, lockere Muskeln und erlebe tiefe Entspannung bei dir und deinen Klienten.

SL: Karsten Unger.
MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.

4.-9.2. In der Stille liegt die Kraft

Erfahre in der Meditation die Kraft der Stille. Du bekommst Raum und Zeit Dich tief nach innen zurück-

zuziehen. Dorthin, wo Du auf Deine Lebensfragen Antworten findest. Die Kraft der Stille wird Dein ständiger Begleiter im Alltag. Lerne wie Du aus der Stille heraus agieren kannst. Mit mehreren Meditationseinheiten pro Tag begleitet von Vorträgen und Lesungen, meditativen Yogastunden in der Gruppe und individuellen Praxiseinheiten. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.

SL: Ananta Heussler, Shankari Winkelbauer.
MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

4.-9.2. 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. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Kati Tripura Voß.
MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

4.-9.2. Themenwoche: Ein Kurs in Wundern

Mit Übungen, die dir helfen, deine Denk- und Sichtweise neu zu formen und zu berichtigen. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Dirk Gießelmann.
MZ 290 €; DZ 380 €; EZ 475 €; S/Z/Womo 215 €.

4.-9.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Udo Demmig.
MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

4.-11.2. Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs

Kompakte Grundausbildung in ayurvedischer Medizin, unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arzttes. Theorie und praktische Anwendungen.

SL: Devendraji Prasad Mishra.
MZ 797 €; DZ 927 €; EZ 1061 €; S/Z/Womo 695 €.

9.-11.2. Akasha Chronik

Viele Mythen weben sich um die Akasha Chronik. Es ist ihr Geheimnis, dass sie mit ALLEM verwoben ist. Alles was war, alles was ist und sein wird, ist in ihr verborgen. Akasha kommt aus dem Sanskrit und heißt Äther. Mit Yoga- und schamanischen Techniken wollen wir Zugang zu dieser feinen Ebene bekommen und etwas über unser Leben erfahren.

SL: Satyadevi Bretz.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

9.-11.2. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Muladhara und Swadhisthana

Lerne alle Aspekte der beiden ersten Chakras, 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. Ein Seminar der Chakra-Reihe. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Beate Menkarski.
MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.





9.-11.2. Glücklich wohnen mit dem indischen Vastu

Wie kannst Du glücklich und gesund wohnen? Wie kann deine Wohnung deinen spirituellen Weg unterstützen? Lerne das indische „Vastu“ kennen, aus dem später in China das „Feng Shui“ entstanden ist. Du lernst welche Naturgesetzmäßigkeiten wichtig sind für eine gute Wohnsituation und erhältst ein Werkzeug, mit dem du dein Leben in deinen eigenen vier Wänden glücklich und harmonisch gestalten kannst.

SL: **Guntram Stoehr.**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

9.-11.2. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.

SL: **Jürgen Wade.**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 9.-11.2. Indian Balance®- den Körper bewegen, während die Seele ausruht

Indian Balance®- das sind langsame und präzise geführte Bewegungen die fließend praktiziert und mit Atemtechniken kombiniert werden- eingebunden in eine stimmungsvolle, eigens dafür produzierte indische Klangwelt.

SL: **Gauri Surek.**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.



9.-11.2. Karneval der Kinder – es wird gefeiert – Yoga für Kinder

Du kannst zu Hause stöbern, vielleicht auch in Omas und Opas Schatztruhe, und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Tücher, Brillen usw. mitbringen. Wir kreieren dann lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit Faschingschminke. Tage mit Yoga, kreativem Gestalten, Singen, Lachen, Tanzen und vielen Überraschungen. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.

9.-12.2. Karneval der Kinder – es wird gefeiert – Yoga für Kinder

Du kannst zu Hause stöbern, vielleicht auch in Omas und Opas Schatztruhe, und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Tücher, Brillen usw. mitbringen. Wir kreieren dann lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit

Faschingschminke. Tage mit Yoga, kreativem Gestalten, Singen, Lachen, Tanzen und vielen Überraschungen. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 135 €; DZ 164 €; S/Z/Womo 103 €.

9.-11.2. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Mehr Infos siehe S. 9.

SL: **Irina Jacobi.**

MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

NEU 9.-11.2. Mantrayoga & Mantrachanting für Lebensfreude und Verbundenheit

Mantras sind Instrumente zur Verbindung mit dem höchsten Klang, der Einheit, der Stille. Sie befreien Geist und Herz von Unruhe und Trübsheit und führen zu wahren Bewusstsein. Das gemeinsame Chanten in der Gruppe und das Teilen des Erlebten führen zu einer tiefen Erfahrung von Vertrauen und Verbundenheit.

SL: **Katyayani**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 9.-11.2. Samurai Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Du wirst verschiedene Anfangsrituale, Feedbackmethoden und warm ups kennen lernen, die Kinder begeistern. Spiele zur Steigerung von Konzentration und Achtsamkeit, die so interessant sind, dass die Kinder mühelos dabei bleiben.

SL: **Hans-Jürgen Klee.**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 9.-11.2. Vinyasa-Asana – Healing-Flow Yogalehrer Weiterbildung

Beim Vinyasa-Asana-Healing-Flow lernst du deine Energiebewegungen zu spüren, zu harmonisieren und mit deinen Körperbewegungen in Einklang zu bringen. Die Arbeit mit der Wirbelsäule, Tanzelemente, die Basis-Flows der Yoga-Vidya Grundreihe und das Surya Namaska sind die ersten Schritte dorthin.

SL: **Lalita Furrer-Hübner.**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

9.-11.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: **Hendrik Bolten.**

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

9.-11.2. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: **Bernd Arthur Pflumm.**

MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

9.-16.2. Yoga rund um die Geburt – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, die Yoga Vidya-Reihe für Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit nach der Geburt anzupassen und zu ergänzen, sowie spezielle Atem- und Entspannungstechniken und setzt dich mit den yogischen und medizinischen Hintergründen von Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, möglichen Komplikationen und Kontraindikationen, auseinander.

SL: **Susanne von Somm.**

MZ 627 €; DZ 755 €; EZ 888 €; S/Z/Womo 524 €; S/Z/Womo 524 €.



NEU 11.-16.2. Bhakti Meditationen mit Kirtansingen

Deine Meditationen, der gemeinsame Kirtan und deine Yoga Praxis wird zum freudvollen und tiefen Gebet und du lernst, wie du in dieser Haltung auch im Alltag verweilen kannst.

SL: **Divya Nama Devi Dasi, Rama Gopala Dasa.**

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

11.-16.2. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

11.-16.2. Karneval der Kinder – es wird gefeiert – Yoga für Kinder

Du kannst zu Hause stöbern, vielleicht auch in Omas und Opas Schatztruhe, und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Tücher, Brillen usw. mitbringen. Wir kreieren dann lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit Faschingschminke. Tage mit Yoga, kreativem Gestalten, Singen, Lachen, Tanzen und vielen Überraschungen. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 200 €; DZ 245 €; S/Z/Womo 142 €.



**11.–16.2. Spirituelles Retreat mit Sukadev**

In diesem Retreat teilt Sukadev seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 40 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Wie bei vielen Meistern, die schon lange auf dem Weg sind und hohe Bewusstseinsstufen erreichen, verschmelzen auch bei Sukadev Jnana und Bhakti zu einer organischen Einheit. Die gemeinsame Praxis und Anleitung durch Sukadev ist allein schon Inspiration. Allein durch seine persönliche Ausstrahlung entsteht eine starke Schwingung, Kanäle der Intuition werden geöffnet. Sukadev wird spezielle Meditationen anleiten, spirituellen Input geben und natürlich auf Fragen eingehen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich.

SL: Sukadev Bretz.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

**NEU 11.–16.2. Themenwoche: Human Design**

Human Design ist ein System zum Erkennen deiner einzigartigen Energie. Schritt für Schritt hilft dir das Human Design Wissen, dein wahres Wesen zu verkörpern, gute Entscheidungen zu treffen und mit deinen Mitmenschen in ein starkes Miteinander zu kommen. Befasse dich in dieser Themenwoche mit den Basics deiner Chart (Typ, Strategie, Autorität, Profil) – in Theorie und Praxis! Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Kristina Schirawski.

MZ 290 €; DZ 380 €; EZ 475 €; S/Z/Womo 215 €.

11.–16.2. Themenwoche: Typgerechtes Fasten – Wie geht das?

Wir stellen Dir einige bewährten Fastenmethoden vor, die man ganz leicht in seinen Alltag integrieren kann. Die ganz unterschiedlichen Fasten-Erfahrungen der Seminarleiter helfen dir, die heilsamen Wirkungen des Fastens selber auszuprobieren. Mit Möglichkeit des Basenfastens hier vor Ort. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Susanne Feisthauer.

MZ 290 €; DZ 380 €; EZ 475 €; S/Z/Womo 215 €.

11.–16.2. Yin Yoga Präventionswoche – Körper & Geist regenerieren

Tauche tief ein in die wundervolle Welt des Yin Yoga. Lerne, durch die Yin Yoga Asanas und dem spannenden Wissen aus Yoga und TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin), deinen Körper und Geist zu harmonisieren.

SL: Astrid Shubhada Docter, Shivani Brauner.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

11.–16.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €

11.–18.2. Yoga Ferienwoche / Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

11.–18.2. Lerne deine Schatten lieben – mit Yin Yoga zur Ganzheit

In liebevoll angeleiteten Meditationen, schamanischen Reisen, Yin Yogastunde mit Klang und Mantrien. Mit diesen Übungen kannst du auf sanfte Art in Kontakt mit deinen Schatten kommen, du lernst zu erkennen welches Potential dort für dich bereitliegt und kannst auf diese Kraft wieder zugreifen.

SL: Iris Chandrika Kurz.

MZ 627 €; DZ 755 €; EZ 888 €; S/Z/Womo 524 €; S/Z/Womo 524 €.

NEU 11.–18.2. Yogatherapie Retreat

Mit Yoga, Meditation, Atemübungen, Entspannung und yogabasierter psychologischer oder körperorientierter Begleitung, bieten wir Dir selbst anzukommen und Inspiration für eine wohltuende, ganzheitliche Neuausrichtung Deines persönlichen Lebenswegs zu finden. Teilnahmevoraussetzung: siehe Ausbildungsbeschreibung.

SL: Raphael Mousa, Vani Devi Beldzik.

MZ 909 €; DZ 1066 €; EZ 1225 €; S/Z/Womo 786 €.

16.–18.2. Ayurveda für die Frau

Stärke deine weibliche Urenergie durch verschiedene Rituale, Frauenmassagen und einen bewussteren Kontakt zur Mutter Erde. Du bekommst einen Einblick in die Frauenheilkunde. Sanftes Seminar.

SL: Krishnashakti Stiboy.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

16.–18.2. Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Basisseminar

Fußreflexzonen Therapie ist eine besondere Form der Fußmassage mit der Stimulation verschiedener Zonen an den Füßen, die daraufhin bestimmte Organsysteme stimulieren. Dadurch werden die Energie und der Kreislauf in dem zugehörigen Organsystem ausgeglichen. Mit Theorie und Praxis. Engl. mit dt. Übersetzung. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Devendraji Prasad Mishra.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

16.–18.2. Bhagavad Gita

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag.

SL: Sitaram Kube.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

16.–18.2. Die Haupttore des menschlichen Körpers

Haupttore sind die größten dynamischen Gelenke des Körpers. Hüft- und Schultergelenk sind von großer Bedeutung in Bewegung im Alltag, als auch auf der Matte zu integrieren, zu öffnen und kräftigen. Mit Hilfe eines Gurtes und Blocks dehnt und kräftigst du muskuläre, fasziale Ketten und Schlingen. Für mehr an Vitalität und Lebensfreude. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Ravi Ott.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

16.–18.2. Embodiment

Selbsterfahrung mit dem Wissen der Embodiment-Forschung ermöglicht dir, durch deinen Körper positive Rückkopplungen in Geist und Seele zu bewirken! Lerne diese Zusammenhänge für deinen Alltag individuell nutzbar zu machen. So kannst du unguete und unerwünschte Gewohnheiten und Verhaltensweisen ablegen und dein Leben und deine Yogapraxis passender, harmonischer und glücklicher gestalten. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Susanne von Somm.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

16.–18.2. Fundamental Yoga

Arbeite mit deinem Fundament, zentraler Focus auf deinen Füßen und deren Muskulatur. Asanas bauen sich von selbst auf und du wirst zum Beobachter. Durch diese Praxis entstehen Harmonie und Balance. Erlebe, wie sich neue Räume entfalten. Der Körper richtet sich wieder natürlich aus und der Geist wird ruhig und klar.

SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

16.–18.2. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Bhakti Skarupke.

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

16.–18.2. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Mehr Infos siehe S. 9.

SL: Shivapriya Grubert.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

16.–18.2. Lichtarbeit mit deinen Händen

Öffne deine Handchakras. Lasse die unendliche Weisheit durch sie hindurchströmen. Du wirst deine Hellfühligkeit ausbauen und deine Intuition erweitern. Du kannst deine Hände nutzen, um Blockaden in Menschen, Tieren und Gegenständen zu finden und aufzulösen. Du verbindest dich mit einer höheren Kraft und lässt sie durch dich wirken. Eine heilsame, lichtvolle Erfahrung!

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

16.–18.2. Passiv Yoga (IIIYTM) – Die Kunst der Berührung

AYTM ist eine einzigartige Körpertherapie in der Tradition des Leibarztes Buddhas. Sie ist das Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga, und wird auch als passives Yoga bezeichnet. Passive Yogaübungen, zielgerichtete Berührung und meditative Aufmerksamkeit intensivieren die eigene Wahrnehmung. Körper und Gemüt können sich regenerieren. Yogalehrer und Therapeuten können neue Dimensionen für sich entdecken. Auch als Vorbereitung für die AYTM-Ausbildung geeignet.

SL: Lara-M. Vucemilovic.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

16.–18.2. Selbstwahrnehmung und Leiderkenntnis

Wir betrachten das Vorhandensein von unbewussten Identifikationen und Motiven als die Ursache von Unbehagen und üben durch die Verfeinerung unserer Selbstwahrnehmung, unsere unbewussten Identifikationen und Motive aufzuspüren und Bewusstheit über ihre Ursachen und Zusammenhänge und somit Leidfreiheit herbeizuführen.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.





16.-18.2. Yin Yoga – achtsam, ruhig und tief

Yin Yoga führt uns auf unsere heilsamen und meditativen Wurzeln zurück. Loslassen und liebevolle Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. Unterstützt durch Kissen und Decken werden die Positionen längere Zeit ohne Muskelanstrengung auf dem Boden eingenommen, so dass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden. Dies unterstützt den freien Energiefluss durch den ganzen Körper. Sanftes Seminar.

SL: Sanja Wieland.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

16.-18.2. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.

16.-18.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Christin Gopika Friedla.

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

16.2.-1.3. Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Wenn du einen medizinischen Grundberuf hast und Yogatherapie anwenden willst, kannst du dir mit der „Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe“ in mehreren Bausteinen die nötigen Kenntnisse dafür erwerben.

SL: Shaktipriya Vogt.

MZ 1374 €; DZ 1634 €; EZ 1902 €;

S/Z/Womo 1.171 €.

17.2. Mantra-Konzert mit Frauke Richter 19:00 – 19:50 Uhr



18.-23.2. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga.

MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.

NEU 18.-23.2. Entwicklung der Hellsinne Ausbildung

Du lernst in diesem Seminar in vielen praktischen Übungen, deine Hellsinne wiederzuentdecken. Vertraue deiner Intuition. Theorie und Praxis begleiten dich durch diese spannende Woche und helfen deine Sinne zu verfeinern.

SL: Norma Shivakami Duhm.

MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.

18.-23.2. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung

Lerne, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Sie sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen. Sie können auch heilsame und therapeutische Wirkung haben.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.

18.-23.2. Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson – Kursleiterausbildung

Lerne, Entspannungskurse in Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen anzuleiten. Du kannst PMR als einzige Entspannungsmethoden oder als Ergänzung zu anderen lehren.

SL: Beate Menkarski.

MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.

18.-23.2. Themenwoche: Bhakti Yoga / Mantra Singen mit Shankara

Bhakti-Yoga ist das Yoga der Hingabe und der Liebe. Bhakti bezeichnet dabei die Sehnsucht nach Wahrheit, Erkenntnis, Erfahrung, das Göttliche, wie auch immer du es nennen magst. Alles was ich tue, alles was ich denke, all das was ich bin, widme ich diesem Ziel. Wir singen Mantren in den verschiedensten Formen und Farben und praktizieren Hingabe an die Musik, an den Gesang, an das Leben selbst. Mantragesang und Tönen als Meditation – zum Ankommen bei sich und der Welt – im Hier und Jetzt – mit Stimme und Stille – mit Körper und Herz – mit Frieden und Liebe – mit...einander. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Shankara Stefan Maune.

MZ 290 €; DZ 380 €; EZ 475 €; S/Z/Womo 215 €.

18.-23.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Udo Demmig.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €/ S/Z/Womo 288 €.

18.-25.2. Yoga Ferienwoche/ Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Udo Demmig.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €/ S/Z/Womo 288 €.

18.-23.2. Yoga Wellnesswoche

Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc.

SL: Stefanie Berg.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

18.-27.2. Vitalkost Heilfasten

Werde gesund und fit! Lerne Fasten ganz neu kennen, über natürliche Entgiftung und Stärkung von Körper und Geist. Der Körper wird mit der Kraft der Natur in Form von frisch gepressten Säften aus speziell gewähltem Gemüse und Wildkräutern in seiner Reinigung unterstützt und vitalisiert.

SL: Beate Leuthold.

MZ 784 €; DZ 952 €; EZ 1122 €; S/Z/Womo 652 €.

18.2.-17.3. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Patrick Vopel, Ananda Devi Ruprecht, Vincent Pippich, Irina Jacobi, Ananta Heussler.

MZ 2681 €; DZ 3198 €; EZ 3735 €;

S/Z/Womo 2271 €.



23.-25.2. Die inneren Fesseln sprengen – die Phyllis Krystal Methode

Du lernst mit Hilfe der Phyllis Krystal Methode und mit Yogaübungen, Imaginationstechniken und Entspannungsmeditationen. Dadurch ist es dir möglich mit der Inneren Weisheit, der Seele, in Kontakt zu treten. Mit dieser inneren Führung kannst du deine Probleme besser bewältigen und deine Beziehungen zu anderen Menschen entwickeln sich positiver.

SL: Ingrid Seemann.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 23.-25.2. Gesund durch Meditation (für deine Gesundheit meditieren lernen)

Krankheiten haben verschiedenste Ursachen auf körperlicher, energetischer und geistig-emotionaler Ebene, auch in Sinnkrisen oder im Karma begründet. Lerne wie du mit Meditation, unterstützt durch Yoga, deine Ebenen harmonisierst und dir die Basis schaffst für ein gesundes, erfolgreiches Leben.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.



23.-25.2. Gitarrenbegleitung zu Mantras spielen lernen

Für Anfänger, die erste Erfahrungen auf der Gitarre gemacht haben und nun lernen möchten Mantras zu begleiten. Du lernst einfache Akkorde und Schlagtechniken, so dass du schon nach kurzer Zeit Mantras auf der Gitarre begleiten kannst. Du lernst Akkorde, Anschlagstechniken, gemeinsames Spielen und Singen. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen.

SL: Wolfgang Seemann.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.



**23.-25.2. Hormon Yoga für starke Frauen nach Dinah Rodrigues**

Bringe deine Hormone auf natürliche Weise in Balance! Du praktizierst die originale Übungsreihe von Dinah Rodrigues und erhältst viele praktische Infos über Hormonbalance. Hormon Yoga entwickelt ein gutes Körpergefühl und hilft insbesondere bei PMS, Kinderwunsch und in den Wechseljahren. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Nitya Yvonne Jaudas.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

23.-25.2. Neutralsein – Bewusstseinspraxis im Alltag

Ziel ist die Erlangung der Fähigkeit, aus der zerstreuten Unbewusstheit des Alltags zur gelösten Präsenz überzugehen und in den Zustand der neutralen Schau der Geschehnisse zu gelangen. So werden deine Handlungsmöglichkeiten erweitert, aber auch die Fähigkeit des bewussten Geschehenlassens erreicht.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

23.-25.2. 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 Resilienz-Strategien kennen. Komme in deine Kraft!

SL: Janaki Marion Hofmann.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

23.-25.2. Schamanische Lebensreinigung

Wie oft passiert es, dass in dir Gedankenkarusselle entstehen? Du durch Schicksalsschläge aus der Bahn geworfen wirst? Oder du dich über Nichtigkeiten aufregst? Erlebe unterstützende schamanische Rituale zu deiner Vollkommenheit.

SL: Mahadev Stefan Schwarz.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

23.-25.2. Systemisches Aufstellen und Yoga

Wirst du schon lange von einem schwierigen Thema begleitet, welches viel Lebenskraft kostet, sowohl bei psychischer als auch körperlicher Symptomatik? Beschäftigen dich Probleme in deiner Herkunftsfamilie, in der Partnerschaft oder im Job? Mit der systemisch-lösungsorientierten Methode der Skulptur Arbeit kannst du Erkenntnisse über versteckte Muster erlangen, die oft schon über Generationen bestehen.

SL: Beate Menkarski.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 23.-25.2. Veränderung mit und durch Yoga leben! Mit 8 Stufen zu einem glücklicheren Leben

Patanjalis 8 Stufen zu einem dauerhaft glücklichen und gesunden Leben sind ein jahrhundertelanger erprobter Weg, mit dem Veränderung umgesetzt werden kann. In diesem Seminar lernst du wie die 8 Stufen des Yoga dir ganzheitlich helfen können ein immer mehr authentisches, friedliches und glückliches Leben zu führen.

SL: Nicole Padmini Neumann.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

23.-25.2. Vipassana Meditation und sanfte Yoga Flows

Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas. Du wirst Sitzmeditation, achtsame Körperarbeit, Entspannungstechniken, Atemübungen und Body Scan intensiv selber praktizieren.

SL: Marco Büscher.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

23.-25.2. Yoga in der Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere und junge Mütter zu unterrichten. Du erlernst den Aufbau einer Yogastunde, spezielle Asanas und theoretische Hintergründe.

SL: Susan Holze.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

23.-25.2. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.

23.-25.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Vishnuprema Massoth.

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

23.-25.2. Yoga und Qi Gong für einen starken Rücken

Qi Gong Übungen sind gesundheitsfördernde Bewegungen, die sich durch Leichtigkeit und geschmeidige Übungsabläufe auszeichnen (hier speziell für Wirbelsäule und Schulter-Nacken-Bereich). Ziel ist ein Gleichgewicht der Lebenskraft im Körper. Mit zusätzlichen Asanas für spezielle Rücken-Herausforderungen.

SL: Michael Büchel.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

**25.2.-1.3. Ayurveda Lymphmassage Ausbildung**

Lass dich von einem erfahrenen indischen Ayurveda Arzt in die Geheimnisse der Lymphmassage einführen: Massagetechniken, Anwendung von Ölen, Lymphe im Ayurveda. Erfahre wie du eine Massage durchführst, wie sie wirkt und wo du sie einsetzen kannst. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

SL: Devendraji Prasad Mishra.

MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.



**NEU 25.2.–1.3. Herzenergie – der zarte Ort der Löwenkraft**

Das Herz ist ein Energiezentrum. Es ist ein kraftvoller Ort unserer Seele, das Wissen und Verbindungen schafft. Was wie esoterische Poesie klingt, ist mit modernen Messgeräten belegbar. Das Energiefeld unseres Herzens ist tatsächlich messbar, stark und wahrnehmbar.

SL: **Susanne Sirringhaus.**

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

25.2.–1.3. Themenwoche: Hormon-Yoga

Bringe deine Hormone auf natürliche Weise in Balance! Du praktizierst die originale Übungsreihe von Dinah Rodrigues und erhältst viele praktische Infos über Hormonbalance. Hormon Yoga entwickelt ein gutes Körpergefühl und hilft insbesondere bei PMS, Kinderwunsch und in den Wechseljahren. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: **Nitya Yvonne Jaudas.**

MZ 290 €; DZ 380 €; EZ 475 €; S/Z/Womo 215 €.

25.2.–1.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verbessern. Siehe S. 6.

SL: **Silvia Henn.**

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

25.2.–1.3. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1–2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). Sanftes Seminar.

SL: **Mahavira Wittig.**

MZ 180 €; DZ 226 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 144 €.

25.2.–3.3. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw.

SL: **Jochen Kowalski.**

MZ 627 €; DZ 755 €; EZ 888 €; S/Z/Womo 524 €

25.2.–3.3. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 2x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Spaziergang und Wanderung im Teutoburger Wald, z.B. zu den Externsteinen oder anderen Ausflugszielen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren!

SL: **Sharima Steffens.**

MZ 691 €; DZ 819 €; EZ 954 €; S/Z/Womo 588 €.

27.2. Mantra-Konzert mit Aleah G & Friends 18:45 – 19:45 Uhr**1.–3.3. Ayurveda Wohlfühlwochenende**

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Abhyanga (Ölmassage), ver-

schiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.

SL: **Karsten Unger.**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

1.–3.3. Einführung in die Monochord Klangmassage

Klingen – Berühren – Fühlen – Meditieren im Klang – liebevolle Hingabe. Lerne, wie ein Monochord gespielt wird und wie man Klangmassagen durchführt. Dieser Workshop ist gespickt mit viel Wissen aus jahrelanger Erfahrung und Forschung. Wir arbeiten dazu mit Planetentönen und Ansätzen zum Finden und Nutzbarmachen von Tönen und Frequenzen. Mit Basis-Einführung, Partnerübungen, Wissen über Hintergründe, Spieltechnik, Klangreise u.v.m.

SL: **Christian Noll.**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

1.–3.3. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: **Jyotidas Neugebauer.**

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

1.–3.3. Mantra Singen und Yoga – Freude im Herzen

Lerne neue wunderschöne Mantras mit den Muditas kennen. Und genieße auch die bekanntesten und beliebtesten Mantras. Gemeinsam widmen wir uns dem Mantrasingen – lass dich bezaubern und dein Herz mehr öffnen. Und singe einfach, erlebe diese Freude beim Mitsingen. Denn Mudita bedeutet Mitfreude.

SL: **Gruppe Mudita**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

**1.–3.3. Meditation Now!**

Erlerne Techniken, die dich ins Hier und Jetzt holen und dich in die Meditation führen. Mit stetigem Austausch über die gemachten Erfahrungen und der Betrachtung, wie du mit möglichen Hindernissen in der Meditation umgehen kannst.

SL: **Maria Cantu.**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

1.–3.3. Mudra-Yoga

Mudras sind Handhaltungen die deine tägliche Yogapraxis unterstützen. Sie sind leicht auszuführen, fördern die Konzentration, den Pranafluss und helfen bei Nervosität und Schlafstörungen.

SL: **Kati Tripura Voß.**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

1.–3.3. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.

1.–3.3. Sequencing – Vom Einfachen zum Komplexen – Yogalehrer Weiterbildung

Sinnvolle Aneinanderreihung von Sonnengrußvariationen. Erlebe und verstehe die Eigenheiten der individuellen Anatomie des Körpers, um angepasst zu praktizieren und so entsprechend auf deine Teilnehmer eingehen zu können. Außerdem Besprechung von Fragen.

SL: **Corinna Grote.**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

1.–3.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: **Dirk Gießelmann.**

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

1.–5.3. Yoga und Meditation Einführung/ Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: **Dirk Gießelmann.**

MZ 209 €; DZ 262 €; EZ 321 €; S/Z/Womo 162 €.

**NEU 1.–3.3. Yogapraxis angepasst an deinen weiblichen Zyklus**

Dein Körper verändert sich jeden Monat hormonell und energetisch und durchläuft verschiedene Zyklusphasen. An diesem Wochenende lernst du wie du die Menstruation positiv für dich nutzen kannst, welche Asanas und Pranayamas besonders gut in den verschiedenen Zyklusphasen wirken, und wie du den Zugang zu deiner spirituellen Kraft behältst.

SL: **Shakti Sanverdi-Maehle.**

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

1.–4.3. Einführung in die Yoga-Basierte-Traumatherapie für Psycho- und Yogatherapeuten

Zur Orientierung und als Voraussetzung für den Besuch der Module 1–4 für die Yoga-Basierte-Traumatherapie-Weiterbildung. Auch wenn du dich nicht für die gesamte Weiterbildung entscheiden solltest, gibst dir dieses Einführungsseminar wertvolle Informationen zum Thema. „Trotz der relevanten Wirksamkeit von Trauma-fokussierter Verhaltenstherapie von PTBS, sind die evidenzbasierten Behandlungen nach wie vor unzureichend (Danielle C. Mathersul, et al. 2019).“ Die Erforschung des Pranayama hat vor kurzem erst begonnen. In USA an der Stanford- und Yale Universität sowie in Palo Alto, wird Pranayama bei PTBS ebenso erforscht wie in der Universität Duisburg-Essen. Erste Ergebnisse legen nahe, dass es Wirkzusammenhänge zwischen Pranayama und PTBS gibt. Das einzigartige an Yoga ist das Pranayama. Es reguliert das Nervensystem auf Hirnstammbasis. Der Dorsal-Motorische-Nucleus – Ausgangspunkt für die Erstarrung nach Stefan Porges – wird durch Pranayama gehemmt. Die Auswirkung dieser Hemmung ist die Wiederherstellung der Präsenz. Ich komme ins „Hier und Jetzt“. Der Nutzen ist, dass Dissoziation regulierbar ist.

SL: **Dietmar Mitzinger.**

MZ 284 €; DZ 339 €; EZ 398 €; S/Z/Womo 234 €.



**1.-8.3. Schamanische Energie Ausbildung**

Ausgehend von schamanischen Techniken lernst du mit der feinstofflichen Energie umzugehen, Chakra Clearings und schamanische Heilreisen durchzuführen. Schwerpunkt ist die persönliche Entwicklung.

SL: Jürgen König.

MZ 722 €; DZ 853 €; EZ 984 €; S/Z/Womo 621 €.

1.-8.3. Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Vor allem Rückenbeschwerden haben sich heutzutage zu einer weit verbreiteten Volkskrankheit entwickelt. Sie können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Gerade hier bietet die Yogatherapie mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas, die wir in dieser Woche kennen lernen und üben, beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. Auch für rheumatische Beschwerden gibt es zahlreiche beschwerdespezifische Übungen, ergänzt durch spezifische Ernährungsempfehlungen.

SL: Wolfgang Keßler, Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 772 €; DZ 901 €; EZ 1036 €; S/Z/Womo 670 €.

**1.3.-1.12. Next Level Yoga – Yogalehrer Weiterbildung**

3 Wochenenden, die deinen Yoga Unterricht auf ein vollkommen neues Niveau heben! Alignment, Hands On und Sequencing sind technische Skills, die die Qualität einer Yogastunde sehr stark beeinflussen. Jedes Wochenende ist einem dieser Bereiche gewidmet:

01.-03.03.24 Alignment

Yogatherapeutische Ausrichtungsprinzipien

27.-29.9.24 Hands On

29.11.-01.12.24 Sequencing

Vom Einfachen zum Komplexen.

Einzelnen oder als Gesamtpaket (dieses Seminar) mit 10% Rabatt buchbar.

SL: Corinna Grote.

MZ 529 €; DZ 637 €; EZ 740 €; S/Z/Womo 456 €.

3.-8.3. Achtsamkeitsmeditation Kursleiter Ausbildung

Du lernst Achtsamkeitsmeditationen aus verschiedenen Traditionen und ihre Charakteristika kennen und anzuleiten. Für mehr Gelassenheit, Präsenz im Hier und Jetzt und eine neue Lebensqualität.

SL: Savitri Retat.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

3.-8.3. Ayurveda Fasten

Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massageworkshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden bereichern unseren Tagesablauf. **SL: Kuldeep Kaur Wulsch.**

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

3.-8.3. DANA® AERIAL YOGA

Eine ganz neue Art Yoga zu erleben! Du hängst mittels

eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.

SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

3.-8.3. Die Gesundheit schützen mit Yoga und Qi Gong

Es werden gesundheitsschützende Qi Gong- und Yoga Übungen vorgestellt. Durch den harmonische Qi- bzw. Pranafluss im Körper wird eine körperliche und energetische Balance als Voraussetzung für Gesundheit vermittelt.

SL: Amyana Finkel.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

NEU 3.-8.3. Happy Hormone

Anhand dem 5 Körper-Modell (Koshas) wirst du durch ein Kunterbuntes Programm aus Integrativer Ernährung, Yoga, Lachyoga und Entspannung lernen, wie du deine Hormongesundheit individuell und mit Leichtigkeit verbessern kannst. Mit vielen praktischen, an dich angepassten Tipps für deinen Alltag,

SL: Gauri Michaela Anzinger.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

3.-8.3. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Waltraud Lessel.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

NEU 3.-8.3. Natur Retreat – Entfachte deine Urkraft

Im Zyklus der Jahreszeiten näherst du dich in deiner Langsamkeit Schritt für Schritt deinem Wesenskern. Du kommst in Verbindung mit dir, deiner inneren Schatzkammer und wirst dein bester Freund. Du hast alles in dir.

SL: Julia Hauk.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

3.-8.3. Themenwoche: Öffne dein Herz mit Mantra-Singen

Mantras sind machtvolle Klangenergien auf Sanskrit. „Mantra“ wird Sprache der Götter genannt. Mantra-Singen öffnet Herzen, erfüllt den Geist mit Reinheit, bringt Harmonie und göttliche Liebe ins Bewusstsein. Wer den Namen Gottes singt, vergisst den Körper und die Welt. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Ruzan Davtyan.

MZ 290 €; DZ 380 €; EZ 475 €; S/Z/Womo 215 €.

3.-8.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwohnen. Siehe S. 6.

SL: Udo Demmig.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

NEU 3.-10.3. Business Yoga Intensivwoche – Yogalehrer Weiterbildung

In dieser Weiterbildung lernst du Business Yoga in der

betrieblichen Gesundheitsförderung zu platzieren und zu vermarkten. Außerdem zeige ich dir, Yogaübungen für den Stuhl zu modifizieren und auf die häufigsten Beschwerden (körperlich und mental) von Arbeitnehmern einzugehen.

SL: Govinda Sprater.

MZ 627 €; DZ 755 €; EZ 888 €; S/Z/Womo 524 €; S/Z/Womo 524 €.

5.3. Mantra-Konzert mit Kirbanu 21:10-22:00 Uhr**8.3. Mantra-Konzert mit Sundaram 12:30 – 13:30 Uhr****8.-9.3. Shivaratri – Event Special**

Shivaratri – die heilige Nacht des Shiva. Erlebe anlässlich dieses besonderen Feiertages zu Ehren von Shiva die Einheit von individueller und kosmischer Seele. Verbinde dich mit Shiva in seinen verschiedenen Aspekten für Transformation, tiefe Meditation und besonderen Segen. Kirtan, Mantras, Pujas, Feuerrituale, mythologische Geschichten, Meditation, Themen-Yogastunden. Bei Interesse kannst du deinen Aufenthalt gerne als Individualgast erweitern.

SL: Yoga Vidya Events, Sitaram Kube.

MZ 65 €; DZ 84 €; EZ 104 €; S/Z/Womo 51 €.

8.-10.3. Asana Intensiv – Schwerpunkt Vorwärtsbeugen und Variationen

Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Du arbeitest insbesondere an der Vorwärtsbeuge und fortgeschrittenen Variationen. Du entwickelst Geduld und übst, Geist und Sinne zurückzuziehen. Deine Energie wird stark erhöht und die Meditation vertieft sich. Techniken und Tricks zur Erhöhung der Flexibilität. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

8.-10.3. Atme dich frei! Yoga, Meditation & Achtsamkeit

Lade dich mit neuer Energie auf & stärke deine Selbstheilungskraft! Wir praktizieren dynamische und ausgleichende Atemübungen und bringen unseren Atem und Körper mit sanften Flows zum Fließen. Den Hauptteil bildet eine lange Meditation mit Fantasiereise zum Abtauchen! Ein heilsames Erlebnis für Körper, Geist & Sinne!

SL: Adidivya Andre.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

8.-10.3. Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar

Einführung in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya.

SL: Beret Ohlendorf.

MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

8.-10.3. Chakra Sadhana – Erweckung des Energiekörpers

Die Chakra-Arbeit ist das Herzstück des Kundalini Yoga. Du lernst Konzentrationstechniken, um die Chakras zu aktivieren und zu harmonisieren und Atemtechniken, um die Energiekanäle (Nadis) zu reinigen. Dies ist unerlässlich, um Prana (die Lebenskraft) zu steigern und die Kundalini (das spirituelle Potential) zu erwecken. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Santosh Tryambaka Baglio.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.



**8.-10.3. Das Enneagramm – 9 Persönlichkeitstypen**

Das Enneagramm beschreibt 9 Punkte der Verhaftung an unsere Ego- oder Persönlichkeitsstruktur. Eine Charakterlehre, die zeigt, was deine typischen Verhaltens- und Reaktionsmuster sind und dich die Verblendungen und/oder blinden Flecken in der spirituellen Wahrnehmung erkennen lässt. Du kannst zu einem tieferen Verständnis dieser Wahrnehmung und deines Erlebens kommen.

SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

**8.-10.3. Der spirituelle Weg**

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Ramani Julia Brandenburg, Sukadev Bretz.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

8.-10.3. Faszien Bodywork mit Yin Yoga

Faszien als flexibles Bindegewebnetzwerk umhüllen alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke. Sie werden dem Yin Prinzip zugeordnet und lieben es, gedehnt zu werden, sowohl passiv in länger gehaltenen Yin Yoga-Positionen als auch aktiv in dynamischen Übungen aus dem Faszien Training. Ergänzende Übungen mit einer Faszienrolle unterstützen deinen Körper auch in seiner Entgiftung. Wenn vorhanden, bitte eigene Faszienrolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Beate Menkarski.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 8.-10.3. Frieden finden in der Vergebung – Ho'oponopono für Frauen

An diesem Wochenende widmen wir uns in Begleitung des Aloha Spirits ganz der weiblichen Kraft. Wir bilden eine Schwesternfamilie (Ohana), kommen in Kreisen zusammen, sprechen gemeinsame Gebete, halten Rituale, verbinden uns mit Mutter Erde und Tanzen.

SL: Carina Dhana Lakshmi

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 8.-10.3. Luzides Träumen und Yoga Nidra

Lerne in deinen Träumen aufzuwachen und die Kraft der Tiefenentspannung zu nutzen, um zu deinem authentischen Leben aufzuwachen.

SL: Mandira Anand Spangler.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

8.-10.3. Manege frei – Yoga für Kinder

Tauche ein in die Welt der Zirkusmanege und entdecke deine verborgenen Talente. Bei Zauberei, Akrobatik oder Clownerie, gibt ausreichend Raum für Träume, Phantasie und eigene Ideen. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.

**8.-10.3. Mantra Singen – ein Weg zum Herzen**

Beim Singen kommt die universelle Sprache unseres Herzens zum Ausdruck. Lass dich vom Klang und der Musik verzaubern und erlebe selbst die Harmonie und erhebende Kraft der Mantras. Diese Kraft gibt uns immer wieder Raum zur Erneuerung und Öffnung. Das Seminar bietet Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen.

SL: Sundaram

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

8.-10.3. Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung

SL: Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 252 €; DZ 289 €; EZ 327 €; S/Z/Womo 222 €.

NEU 8.-10.3. Restore & Reset – Aus der Ruhe in die Kraft

Lasse den anstrengenden, arbeitsreichen Alltag hinter dir und tauche ein in die Ruhe, die Entspannung, die Stille und das Nichts-tun.

SL: Suniti Jacob, Rowanna Comerford.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

8.-10.3. Yoga bei Rheuma

Aus yogischer Sicht entsteht Rheuma durch Überlastung des Stoffwechsels mit Säuren und Schlacken. Diese lagern sich in den Körpergeweben ab und sorgen für schmerzhaftes Entzündungen. Mit speziellen Yogastunden, Entspannungstechniken, dem Einsatz von Klangschalen, Selbst-Akupressur und Ernährungstipps.

SL: Saradevi Heyer.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

8.-10.3. Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln

Wer „harträchtig“ ist hat viel gemeinsam mit Menschen die öfter „die Zähne zusammenbeißen“ - meist trifft beides zu: Beide Muskelbereiche gehen ineinander über. Yoga bietet Abhilfe: Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die verspannte Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und dir neuen Schwung und Kreativität bringen. Zahlreiche Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

8.-10.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Bolten.

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

10.-15.3. Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung

Achtsamkeit trainieren mit dem MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn, achtsame Körperwahrnehmung (Body Scan), Yoga, Sitz- und Gehmeditationen, Kommunikation, Essen, u.v.m. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Kirsten Noltenius.

MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.

10.-15.3. Energietrainer Ausbildung

Lerne, Energietraining anzubieten und durchzuführen: in Kursen, Workshops, Einzelcoachings, in Firmen, oder als Bereicherung und Variation deiner sonstigen Lehr-, Beratungs- oder Therapie-Tätigkeit.

SL: Kati Tripura Voß.

MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.

10.-15.3. Themenwoche: Lachyoga

Tägliche Lachyogastunden entspannen und machen fröhlich und gute Laune! Du kannst kostenlos mitlachen und -üben. Es macht Spaß und du bekommst Anregungen, wie du deinen Alltag mit Lachen entspannen kannst. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Gauri Michaela Anzinger.

MZ 290 €; DZ 380 €; EZ 475 €; S/Z/Womo 215 €.





10.–15.3. Themenwoche: Mit Liebe und Achtsamkeit durch den weiblichen Zyklus

Finde den verborgenen Schatz jeder Zyklusphase. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Aline Weißig.

MZ 290 €; DZ 380 €; EZ 475 €; S/Z/Womo 215 €.

10.–15.3. Toxische Beziehungen heilen

Jede Beziehung ist von Natur aus ein Spiegel und kann uns nur das an Liebe, Verbundenheit und Respekt widerspiegeln, was wir uns selbst und unserem Gegenüber entgegenbringen können. Wo verletzte innere Kinder im Außen um Liebe und Erlösung kämpfen, begegnen wir diesen Anteilen auch in unseren Beziehungen, in uns selbst und unserem Partner. Erfahre wie du toxische Beziehungen heilen kannst.

SL: Beate Menkarski.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

10.–15.3. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga, dem regenerativen „weiblichen“ Yogastil, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelangt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

10.–15.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

10.–17.3. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

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. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

SL: Devendraj Prasad Mishra.

MZ 909 €; DZ 1066 €; EZ 1225 €; S/Z/Womo 786 €.

10.–24.3. Fastenkursleiter Ausbildung

Werde als Fastenkursleiter aktiv! Du kannst Fastenkuren am Wohnort oder im Urlaub anbieten, mit Ärzten, Kurkliniken oder Wellnesshotels kooperieren u.a. 1. Woche Theorie, 2. Woche Praxis Fastenwoche.

SL: Yamuna Anna Henne.

MZ 1374 €; DZ 1634 €; EZ 1902 €; S/Z/Womo 1.171 €.

11.–14.3. Einführung in die Yoga-Basierte-Traumatherapie für Psycho- und Yogatherapeuten

Zur Orientierung und als Voraussetzung für den Besuch der Module 1-4 für die Yoga-Basierte-Traumatherapie-Weiterbildung. Auch wenn du dich nicht für die gesamte Weiterbildung entscheiden solltest, gibt dir dieses Einführungsseminar wertvolle Informationen zum Thema. „Trotz der relevanten Wirksamkeit von Trauma-fokussierter Verhaltenstherapie von PTBS,

sind die evidenzbasierten Behandlungen nach wie vor unzureichend (Danielle C. Mathersul, et al. 2019).“ Die Erforschung des Pranayama hat vor kurzem erst begonnen. In USA an der Stanford- und Yale Universität sowie in Palo Alto, wird Pranayama bei PTBS ebenso erforscht wie in der Universität Duisburg-Essen. Erste Ergebnisse legen nahe, dass es Wirkzusammenhänge zwischen Pranayama und PTBS gibt. Das einzigartige an Yoga ist das Pranayama. Es reguliert das Nervensystem auf Hirnstammbasis. Der Dorsal-Motorische-Nukleus – Ausgangspunkt für die Erstarrung nach Stefen Porges – wird durch Pranayama gehemmt. Die Auswirkung dieser Hemmung ist die Wiederherstellung der Präsenz. Ich komme ins „Hier und Jetzt“. Der Nutzen ist, dass Dissoziation regulierbar ist.

SL: Dietmar Mitzinger.

MZ 255 €; DZ 310 €; EZ 370 €; S/Z/Womo 239 €.

13.–18.3. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus).

SL: Mahavira Wittig.

MZ 180 €; DZ 226 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 144 €.

15.–17.3. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchelerlebnis für deine Yoga-Paxis! Intensivseminar.

SL: Fernando Machado Silva.

MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

NEU 15.–17.3. Blindfold Yoga

Du lernst dein Selbstvertrauen als Yoga praktizierende Person zu stärken und auf die Bedürfnisse und Wünsche deines Körpers zu hören und zu vertrauen. Mach dich frei von Vorgaben und der außen Sicht und folge deiner inneren Stimme. SL: Hanan Gröger.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

15.–17.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Adishakti Stein, Tara Devi Anja Schiebold.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 15.–17.3. Drum & Silence Circle: Rhythmus – Bewegung – Stille

Erfahre Stille & Ekstase in der lebendigen Dynamik des Drum Circle! Mit und ohne Vorkenntnisse darfst du in einer fehlerfreien Atmosphäre deinen Rhythmus finden und gleichzeitig ein Puzzleteil des gesamten Grooves sein. Gespielt wird auf ganz verschiedenen Trommeln und Perkussionsinstrumenten.

SL: yoza.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

15.–17.3. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein

und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

NEU 15.–17.3. Lebensfreude zurückgewinnen – Wege aus der Dunkelheit

Du lernst Depression oder Niedergeschlagenheit für den Moment zu akzeptieren und bei Aktionen Prioritäten zu setzen. Es ist wichtig, sich die Zeit zuzugestehen, die es braucht, um aus der schwierigen Phase der Depression wieder herauszukommen. SL: Beate Menkarski.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

15.–17.3. Partner Yin Yoga

Erlebe achtsame Berührungen, die die passive Praxis des Yin Yoga noch intensiver werden lassen. Geeignet sowohl für Anfänger im (Yin) Yoga, als auch für Yin Yogalehrer, die assisted Yin tiefer kennenlernen möchten.

SL: Sarada Drautzburg.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.



NEU 15.–17.3. Religion und Spiritualität

Nach einer allgemeinen Definition des Begriffs Religion werden wir kurz die Merkmale der 5 Weltreligionen beschreiben. In praktischen Übungen wirst du erfahren, wie sich durch den spirituellen Weg im Sinne Swami Sivanandas dein Leben in eine neue Richtung bewegen wird.

SL: Wolfgang Seemann.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.



**15.-17.3. Yoga für gute Laune**

Sei entspannt und dein Blick weitet sich für die schönen Dinge. Yoga harmonisiert und macht stark. Yogaübende sind überdurchschnittlich häufig glücklich und zufrieden. Lerne die speziellen Körper- und Atem-Übungen die dich in deine innere Mitte bringen und die dich so lebendig und wonnig werden lassen wie du es dir nur vorstellen kannst.

SL: Christian Bliedtner.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

15.-17.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

15.-17.3. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder

Wir kreieren schöne Dinge aus Resten und Abfällen und nutzen alles was wir finden können um neue Dinge entstehen zu lassen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.

15.-17.3. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

NEU 17.-22.3. Deep Rest Meditation

Buddhistische Meditation im Liegen! Mit der Weisheitslehre des Buddhas, sanften Meditationsanleitungen und intuitivem Embodiment wirst du Einsichtsmeditation praktizieren. Lerne Liebe, Mitgefühl und Fürsorge für dich selbst und andere zu kultivieren.

SL: Nirmala Werner.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

17.-22.3. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga. Lerne Entspannung

SL: Premajyoti Schumann, Kaivalya Meike Schönknecht.

MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.

NEU 17.-22.3. Hormonyoga und Ayurveda

Das Beste für die Frau aus dem Ayurveda und dem Hormonyoga. Künstliche Hormontherapien boomen, doch warum eigentlich? Hormon Yoga bietet eine natürliche und wissenschaftlich evaluierte Methode, um hormonelle Dysbalancen auszugleichen- in jedem Alter.

SL: Sina Divya Jyoti Wingen.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

17.-22.3. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 200 €; DZ 245 €; S/Z/Womo 142 €.

17.-22.3. Rücken- und Nackenmassage Ausbildung

Du lernst Massagesequenzen für den Rücken und Schulter-Nacken-Massage.

SL: Sabine Vallabha Steenbuck.

MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.

17.-22.3. Themenwoche: (Liebes-) Beziehungen yogisch gestalten – mit klarer und mitfühlender Kommunikation

Wertschätzung, sich mitteilen, zuhören, Wünsche formulieren – alles vertraute Begriffe... und trotzdem macht es Sinn, sich den „Basics“ von gelungener Kommunikation immer mal wieder zu widmen. Denn... – mein Kommunikationsverhalten trägt entscheidend dazu bei, dass ich Freude und Glück in Beziehungen empfinde. Input und spielerische Übungen, die zeigen, was wir tun können und was wir besser lassen sollten, um uns gut zu verstehen. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Kerstin Leichthammer.

MZ 290 €; DZ 380 €; EZ 475 €; S/Z/Womo 215 €.

17.-22.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Udo Demmig.

MZ 359 €; DZ 454 €; EZ 549 €; S/Z/Womo 288 €.

NEU 18.-22.3. Energie und Freude für innere Kraft – speziell für Krebspatienten

Krebspatienten benötigen viele Ressourcen, um mit der Krankheit, den verschiedenen Behandlungen und vielen anderen Herausforderungen umzugehen. In diesem Seminar wirst du die Gelegenheit haben, dir selbst zu begegnen, dich mit anderen auszutauschen, und Möglichkeiten finden, dich auf verschiedenen Ebenen zu stärken.

SL: Hagit Noam.

MZ 340 €; DZ 415 €; EZ 492 €.

22.-24.3. Anatomie und Physiologie für Yogalehrer

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe und Muskeln. Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

22.-24.3. Asana Intensiv – Die 84 Hauptasanas

Erweitere deine Yogapraxis um die Übungsreihe der 84 Hauptasanas. Diese werden in den alten Überlieferungen als besonders wirksam für den Menschen empfohlen. Es heißt, es gibt insgesamt 8.400.000 Yogastellungen! In diesem Praxisseminar lernst und übst du die wichtigsten 84 davon! Intensivseminar. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Ananta Heussler.**

MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

22.-24.3. Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlegendes Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yoga, Meditation, Mantra-Singen.

SL: Bhakti Skarupke.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

22.-24.3. Fundamental Yoga – Asanas für Schulter und Nacken

In diesem Praxisseminar erlernst du Techniken, wie du Schulter- und Nacken-Problemen entgegenwirken und vorbeugen kannst. Du bekommst ein anatomisches Verständnis für die Entstehung und Behebung von Schulter- und Nacken-Themen, das du im Alltag direkt

umsetzen kannst.

SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

22.-24.3. Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen

Die Externsteine sind einer der bedeutendsten Kraftorte der Erde: vielseitig, transformierend und heilbringend. Durch Öffnung des heiligen Raumes und das bewusste Durchschreiten der Baumtore an diesem sagenumwobenen Platz kommst du wie von selbst in die Magie der Steine. Diese Tage sind besonders dem Heil- und Visionsstein gewidmet. Jener Stein, wo Menschen aus aller Welt Heilung und Visionen bekommen haben, sogar chronische Krankheiten verschwunden sein sollen, auf einmal die eigene Bestimmung klar wurde. Also auch gerade für Menschen gut, die an einem Wendepunkt in ihrem Leben stehen.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

22.-24.3. Liebe dich selbst

Liebe Dich selbst! Das ist eine Einladung, das loszulassen, was dir schadet und das zu tun, was dich stärkt. Dafür ist wichtig, dich mit allen Schwächen und Schatten anzunehmen, dir über deine wahren Bedürfnisse klar zu werden und dich frei zu machen von der Abhängigkeit und vom Wohlwollen anderer. Das erspart dir viele Enttäuschungen und Stress.

SL: Marleen Heuer.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

22.-24.3. Meditationen aus dem Vijnana Bhairava Tantra

Von Shiva und Parvati Meditation lernen? Ja, mit Techniken aus dem Shri Vijnana Bhairava Tantra, einem historischen Text mit 112 Meditationstechniken für Ausdehnung des Bewusstseins und Freisetzung von Prana (Energie). Jeder kann hier seine eigene passende Meditationsmethode finden. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 211 €; DZ 249 €; EZ 286 €; S/Z/Womo 182 €.

22.-24.3. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.

22.-24.3. RELAX-YOGA

Durch achtsames, sanftes Yoga, Tiefenentspannung, wohltuende Klangreisen und Meditationen kann deine Seele ausatmen, der Geist zur Ruhe kommen und der Körper die heilende Wirkung der Tiefenentspannung erfahren. Die transformative Gongmeditation macht dieses Seminar zu einem besonderen Erlebnis.

SL: Sanja Müller-Hübenthal.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

22.-24.3. Yoga für Erschöpfte – Entspannung und Kraft tanken

Wie oft bist du zu erschöpft um dich zu entspannen? Rummhängen macht es nicht besser. In solchen Situationen brauchst du ein Entspannungsprogramm, das du trotzdem noch gerne durchführst. Du lernst in diesem Seminar eine Sammlung wirkungsvoller Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungstechniken kennen. Erlebe die Wiederauferstehung deiner Energie! Viel Praxis, wenig Theorie. Für Betroffene.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.



**22.-24.3. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung**

Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen.

SL: Susan Holze.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

22.-24.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 151 €; DZ 186 €; EZ 226 €; S/Z/Womo 120 €.

**22.-29.3. Vedanta Kursleiter Ausbildung**

Du vertiefst dein Wissen über Vedanta, lernst Vorträge in Kleingruppen mit Feedback zu geben und den Aufbau eines 8-wöchigen Vedanta Kurses für deine Teilnehmer. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Tattvarupananda,

Vedamurti Dr. Olaf Schöner.

MZ 722 €; DZ 853 €; EZ 984 €; S/Z/Womo 621 €.

22.-31.3. Indische Schriften – Bhagavad Gita

Nutze deine Chance und lerne diese hochangesehene indische Schrift kennen- mit Sitaram, der sich bereits seit über 20 Jahren mit ihr beschäftigt. Bhagavad Gita, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga, Meditation, Sanskrit. Bhagavad Gita: Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag: Wie erkenne ich meine Lebensaufgabe? Wie entscheide ich mich? Was ist meine Pflicht? Wie finde ich meine Wesensnatur (Swarupa)? Wie kann ich meiner Wesensnatur folgen? Wie finde ich den Weg zu meinem Herzen? Karma Yoga: Handeln ohne Anhaftung. Dienen (und lehren), ohne auszubrennen. Liebe und Herzensöffnung im Alltag. Bhakti Yoga: Mantra-Singen. Wie vertiefe ich meine Beziehung zu Gott/zum Göttlichen im Alltag? Sanskrit: Erlernen bzw. Üben von Devanagari, des Sanskrit Alphabets und vielen Details in den Mantras.

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Sitaram Kube, Nirmala Erös.

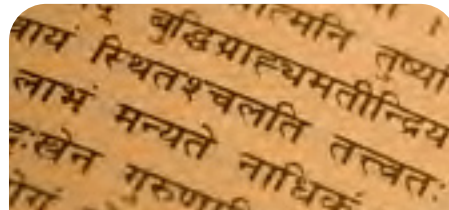
MZ 784 €; DZ 952 €; EZ 1122 €; S/Z/Womo 652 €.

22.-31.3. Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv A – Pflichtbaustein der Kinderyogalehrer Ausbildung

Theorie und Praxis zum Unterrichten von Kinderyoga. Schwerpunkt: Pädagogik, Sozialisation, Didaktik, Methodik des Yogaunterrichts mit Kindern. Psychologie. Lehrproben: gegenseitiges Unterrichten unter Supervision.

SL: Narendra Hübner, Hubert Specken.

MZ 791 €; DZ 958 €; EZ 1129 €; S/Z/Womo 657 €.

**22.-31.3. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C – Bhagavad Gita**

Bhagavad Gita, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga. Unterrichtstechniken, Meditation, Sanskrit. Bhagavad Gita: Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag.

SL: Nirmala Erös, Sitaram Kube, Gajendra

Flore.

MZ 784 €; DZ 952 €; EZ 1122 €; S/Z/Womo 652 €.

24.-27.3. Indisch Vegan Kochen mit Nalini

Lerne, wie du leckere indische Gerichte mit einfachen Gewürzen in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zubereitest – mit minimalem Kochaufwand. Pfannengerührt, gedünstet oder leicht gebraten. Du wirst staunen, wie schnell du leckeres indisch-veganes Essen zaubern kannst. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 327 €; DZ 386 €; EZ 448 €; S/Z/Womo 280 €.

NEU 24.-27.3. Klangschaalen und Stimme

Dein Körper hat einen eigenen Resonanzkörper mit der Möglichkeit zu schwingen, wodurch die Sauerstoffversorgung, Blutkreislauf und die anderen Körpersysteme lebendiger und besser funktionieren. Klangschaalen sind aus mehreren Metallen zusammengeschmolzen

und jede Klangschaale hat seinen eigenen Klang und Charakter. Wenn man sie auf den Körper legt, werden die Schwingungen aktiviert was Blockaden lösen und heilen kann.

SL: Hagit Noam.

MZ 273 €; DZ 332 €; EZ 396 €; S/Z/Womo 228 €.

24.-29.3. ADS/ADHS-Berater/in-Ausbildung

Du lernst betroffene Kinder effektiv zu begleiten und Eltern wie Lehrer kompetent zu beraten. Verschiedene bewährte Therapieprogramme als Alternativen zu einer medikamentösen Behandlung werden vorgestellt.

SL: Iris Zanders.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

24.-29.3. Ayurveda Fasten

Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massageworkshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden bereichern unseren Tagesablauf.

SL: Kuldeep Kaur Wulsch.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

24.-29.3. Emotionales Stressmanagement (IIIYTM)

Emotionalität ist der Weg, unseren ureigenen Empfindungen Ausdruck zu verleihen. Lerne die neurologischen Grundlagen der Emotionen kennen, die Rhythmen des Körpers, die Kunst des Atems und der Berührung. Stressmanagement mit der Integrativen Yogatherapie (AYTM), Einführung in das Begleiten in der Therapie u.v.m.

SL: Lara-M. Vucemilovic.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

24.-29.3. Faszientraining mit Yin Yoga

Lerne, wie du durch dynamische Schwingungen und Dehnungen aus dem Faszientraining sowie passiven Übungen aus dem Yin Yoga dein Bindegewebsnetzwerk aus Faszien geschmeidiger und den Körper beweglicher machen kannst. Ergänzt durch das Arbeiten mit Faszienrolle und Bällen, die den Körper in seiner Entgiftung unterstützen. Du profitierst so langfristig von mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Bitte Faszienrolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Susan Holze.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.



**24.-29.3. Ich sollte..Ich müsste..aber was will ich?**

Wir alle kennen die inneren Stimmen, die uns antreiben: Ich sollte noch dies und müsste noch jenes, das führt nur allzu oft zu großem Stress und tiefer Unzufriedenheit. Ein Seminar in dem es darum geht die versteckten „solltest“ und „müsstest“ aufzuspüren, die dich daran hindern zu dem zu finden, was du wirklich willst, was dir wirklich von Herzen wichtig ist.

SL: Karsten Blauel, Anja Blauel.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

24.-29.3.24 Immunfit – stärke dein Immunsystem mit Yoga & Co

Bekomme einen Einblick, wie dein Immunsystem funktioniert und lerne es bestmöglich zu unterstützen. Geeignete Asanas, Pranayama und Kriyas, aber auch die Kraft der Pflanzen, Aspekte der Ernährung mit ihren Mikronährstoffen und kneippsche Anwendungen helfen dir dabei.

SL: Diana Becker.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

24.-29.3. Intensives Hüftarbeiten – Yogalehrer Weiterbildung

4 Yogasessions zu je 3 Stunden speziell zum Öffnen und Weiten der Hüfte. Faszienmassagetechnik bereitet dein Gewebe optimal vor. 45 Min. Sonnengebettsvariationen wärmen dich auf. Systematischer Aufbau in mehreren Schwierigkeitsgraden (Level 1, 2, 3) – von Pawanmuktasana bis Chakrasana & Co. Level 3 gibt fortgeschrittenen Yogis Tipps/Tricks für Spagat, Taube, Tänzer ...Theorie nachmittags.

SL: Atman Shanti Hoche.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

24.-29.3. Klangspiele und Yoga für Kinder

Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel. Gemeinsam nehmen wir die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung bei Yoga, Spiel und Spaß aufmerksam und bewusst wahr. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

24.-29.3. Metta – Herzenswoche stärke deine Herzens-Qualität

METTA ist eine Yoga- und Meditationspraxis aus dem Buddhismus welche zum Wohle und Frieden aller fühlenden Lebewesen führt. Stärke mit ihr deine Herzens-Qualität zu stärken, Weisheit und Gelassenheit. Herzöffnende Yoga Übungen, traditionelle Meditations-Techniken, sowie Mantra-Chantings begleiten dich und geben dir dieses Gefühl der Liebe, die bedingungslos fließen will, wieder zurück.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

24.-29.3. Pranayama – Yogalehrer Weiterbildung

Erweitere deine Kenntnisse in Pranayama und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen.

SL: Sukadev Bretz, Radharani Birkner, Shakti-

priya Vogt.

MZ 448 €; DZ 546 €; EZ 646 €; S/Z/Womo 371 €.

24.-29.3. Rückenyooga-Woche zum Wohlfühlen

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

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

24.-29.3. Thai Yoga Ferienwoche

In dieser besonderen Ferienwoche besuchst du morgens eine Yoga Stunde deiner Wahl, nachmittags die gemeinsamen Thai Yoga Massage Workshops. So lernst du in entspannter Atmosphäre eine etwa einstündige Thai Yoga Massage Sequenz. Täglich Yoga, Meditationen und Mantra-Singen stimmen dich auf die Massagepraxis ein.

SL: Gundi Nowak.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

24.-29.3. Themenwoche: Fasziengesundheits ganzheitlich: Freiheit im Sein – Praxiswoche

Fasziengesundheits ganzheitlich: Freiheit im Sein – Praxiswoche. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

24.-29.3. Themenwoche: Lachyoga

Tägliche Lachyogastunden entspannen und machen fröhlich und gute Laune! Du kannst kostenlos mitlachen und –üben. Es macht Spaß und du bekommst Anregungen, wie du deinen Alltag mit Lachen entspannen kannst. Offen für alle. Nähere Infos s. Seite 7.

SL: Madhavi Fritscher.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

24.-29.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

24.-29.3. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

24.-31.3. Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

Hier schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Du lernst, wie du in den Erst-Kontakt gehst und eine Anamnese erstellst. Baustein A der Psychologischen Yogatherapie.

SL: Raphael Mousa, Shivakami Bretz.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

24.-27.3. Klangschalen und Stimme

Dein Körper hat einen eigenen Resonanzkörper mit der Möglichkeit zu schwingen, wodurch die Sauerstoffversorgung, Blutkreislauf und die anderen Körpersysteme lebendiger und besser funktionieren. Klangschalen sind aus mehreren Metallen zusammengeschmolzen und jede Klangschale hat seinen eigenen Klang und Charakter. Wenn man sie auf den Körper legt, werden die Schwingungen aktiviert was Blockaden lösen und heilen kann.

SL: Hagit Noam.

MZ 273 €; DZ 332 €; EZ 396 €; S/Z/Womo 228 €.

**24.3. – 27.3. Indisch Vegan Kochen mit Nalini**

In diesem Kochkurs lernst du leckere indische Gerichte mit einfachen Gewürzen in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zuzubereiten. Das Ziel ist, mit einem minimalen Kochaufwand Leckerer herzustellen. Pfannengerührt, gedünstet oder leicht gebraten. Knusprig und knackiges Gemüse und bunte Linsen werden in unterschiedlichen Ölen gegart, zubereitet mit Aromen von Sesam, Kokos, Erdnuss und Oliven, ebenso verschiedene Chutneys und Rajitas aus Soja Joghurt, duftende Reisfladen, Tee, Snacks und Desserts. Lerne wie schnell leckeres indisches, veganes Essen zubereitet werden kann.

SL: Dr. Nalini Sahay

MZ 327 €; DZ 386 €; EZ 448 €; S/Z/Womo 280 €.

24.-29.3. ADS/ADHS-Berater/in-Ausbildung

Du lernst betroffene Kinder effektiv zu begleiten und Eltern wie Lehrer kompetent zu beraten. Verschiedene bewährte Therapieprogramme als Alternativen zu einer medikamentösen Behandlung werden vorgestellt.

SL: Iris Zanders

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

24.-31.3. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung.

SL: Jochen Kowalski.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

24.3.-5.4. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten. Es ist daher eine besonders „weiche“, „sanfte“ („Yin“) – gleichzeitig besonders tiefgreifende wirkungsvolle – Weise, die Yoga Vidya Grundreihe auszuführen.

SL: Christian Bliedtner.

MZ 1.250 €; DZ 1.480 €; EZ 1.722 €;

S/Z/Womo 1.064 €.

**24.3.-7.4. Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung**

Für alle, die mit Kindern Yoga üben wollen. Du lernst die Grundlagen des Yoga sowie eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe, auf Kinder angepasst zu unterrichten.

SL: Lalita Furrer-Hübner, Noémie Daiva Hübner.

MZ 1.443 €; DZ 1.716 €; EZ 1.997 €;

S/Z/Womo 1.230 €.



**24.3.–21.4. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Shivapriya Grubert, Ananta Duda, Patrick Vopel.

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €;
S/Z/Womo 2.385 €.

**24.3.–26.10. Lernkultur-Coaching Weiterbildung in 5 Modulen**

Erweiterung der Kommunikations- und Beziehungskompetenzen, die von zentraler Bedeutung in der Begleitung anderer in ihrer Entwicklung sind. 3 Module. Beschreibung siehe Ausbildungsteil.

SL: Vishnupriya Silke Weiß, Edith Rösgen.

MZ 2032 €; DZ 2420 €; EZ 2821 €; S/Z/Womo 1.723 €.

28.3.–1.4. Abschied und Neubeginn – Übergänge gestalten

Das Leben ist beständige Veränderung – Parinama. Dazu gehören Umbrüche, Abschiede, Neuanfänge – und die Zeit dazwischen. Was brauchst du, um die Übergänge zu leben? Wie kannst du gut in dem Dazwischen sein? Was bedarf es, damit du dich dem Wandel, der Transformation im Hier und Jetzt übergeben kannst?

SL: Premala Wachtel.

MZ 397 €; DZ 475 €; EZ 556 €; S/Z/Womo 332 €.

29.3. Mantra-Konzert mit Kalyani & Samuel 18:45 – 19:45 Uhr**29.–31.3. Abenteuer Familie stärken**

Erlebe Yoga, die Geheimnisse der Samurai, Spiel und Spaß mit der ganzen Familie.

SL: Hans-Jürgen Klee.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.–31.3. AFROYOGA® – Die Kunst des Loslassens

AFROYOGA® verbindet Afrikanischen Tanz und Yoga für Entspannung, Stressreduktion und Loslassen. Mit elementaren Swings, Interaktion zwischen Musik, Bewegung und Atem, Elementary Moves aus dem Afrikanischen Tanz und Asanas.

SL: Monika Adele Camara.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.–31.3. Anusara Elements

Anusara Yoga ist ein moderner, anspruchsvoller und herausfordernder Hatha Yoga Stil, basierend auf einer tantrischen lebensbejahenden Philosophie. Mit Kenntnis universeller Ausrichtungsprinzipien, entwickeln sich Asana Formen, von innen nach außen, um der Schönheit der Schöpfung Ausdruck zu verleihen.

SL: Ravi Ott.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.–31.3. Ayurveda für die Seele

Lasse deine Seele baumeln, genieße tiefe Entspannung in einem Ayurveda-Massageworkshop und erlerne die Basis der ayurvedischen Massage. Konstitutionsanalyse und Ernährungstipps gemäß deiner Konstitution helfen dir, im Alltag das Erlernte weiterzuführen. Wunderschöne Natur, köstliches bio-veganes Essen und tägliche Yogastunden lassen dich Energie auftanken.

SL: Durga Devi.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**29.–31.3. Frei von Ärger, Angst und Wut**

Mit systematischem Wissen und Geschichten über die Kunst des Lebens findest du Antworten über dich selbst, Gott und die Welt. Wie gestalte ich meine Beziehungen, begegne Konflikten und befreie mich aus Abhängigkeiten von all dem was ich „brauche“? Dabei geht es auch um Freiheit vom Selbst-Urteil, von den eigenen Begrenzungen, von Trauer und Isolation, von Wünschen und inneren Zwängen. Das bedeutet auch Freiheit von den Frustrationen und Reaktionsmustern, mit denen wir uns immer wieder daran hindern, einfach wunschlos glücklich und zufrieden zu sein. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.–31.3. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Waltraud Lessel.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**29.–31.3. Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.

SL: Bhakti Skarupke.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

29.–1.4. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.

SL: Bhakti Skarupke.

MZ 249 €; DZ 308 €; EZ 369 €; S/Z/Womo 200 €.

29.–31.3. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Mehr Infos siehe S. 9.

SL: Adishakti Stein, Stephan Wilde.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.–1.4. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Mehr Infos siehe S. 9.

SL: Adishakti Stein, Stephan Wilde.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

29.–31.3. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

29.–31.3. Yoga im Seniorenheim – Yogalehrer Weiterbildung

Menschen im Seniorenheim sind in ihrer Gesundheit und Beweglichkeit oft stark eingeschränkt. Ihr Fokus ist eher an Defiziten orientiert. Du lernst, wie du die Lebensweisheiten der Senioren für deine Yogastunde nutzen kannst, um ihre Aufmerksamkeit zurück auf die noch vorhandenen Möglichkeiten zu lenken und Freude an der Bewegung zu wecken.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.–31.3. Yoga mit dem Osterhasen – Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Osterzeit bei Yoga Vidya! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

29.–31.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Nilakantha Momo Cörek.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

NEU 29.3.–1.4. Anpassen der Asanas an den eigenen Körper

In diesem Seminar lernst du in den Asanas eine bequeme Position zu finden und kümmerst dich um die Teile deines Körpers, die manchmal eine Warnung aussenden.

SL: Gauri.

MZ 317 €; DZ 377 €; EZ 439 €; S/Z/Womo 270 €.



**29.3.-1.4. Schwing dich hoch mit deiner Stimme**

Du hast Freude am Singen und möchtest deine Stimme mit dem Göttlichen verbinden? Dein Körper wird durch tiefes Bewusstsein und meditative Übungen zu einem göttlichen Werkzeug. Ungeahnte Kräfte werden frei, Blockaden werden gelöst, so dass sich deine Stimme frei entfalten kann.

SL: Hagit Noam.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

29.3.-1.4. Selbstakzeptanz entwickeln und inneres Potenzial entfalten mit Shanmug

Verwandle deine Schwächen in Stärken. Traue dich, deine Talente zu entdecken und zu leben. Mit seinem umfangreichen spirituellen und psychotherapeutischen Wissen zeigt Shanmug dir in seinen humorvollen, brillanten Vorträgen wie du dein Potential entfalten kannst.

SL: Shanmug.

MZ 317 €; DZ 377 €; EZ 439 €; S/Z/Womo 270 €.

NEU 29.3.-1.4. Shakti Namaskar – Salutation dansée à la force de création

Tu apprends le Namaskaram (prière dansée) sous deux formes ainsi qu'une belle chorégraphie de MantraDance sur le mantra „Adhi Shakti“ avec plusieurs variations. La prière et le mantra peuvent être exécutés séparément ou combinés et peuvent également être intégrés dans ton (cours de) yoga ou comme rituel/performance de danse. Cela peut être le début d'un chemin de danse spirituelle.

SL: Sarasvati Frederica Devi.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

29.3.-3.4. Theme Week: International Week – Celebrating Unity in Diversity

During this theme week, we open the ashram especially for non-German speakers. Alongside our standard German program, we will offer English yoga classes twice a day, as well as English satsang and meditation in the morning and evening. We will also host a number of international guests from India, the USA and other countries, who will give talks on various topics related to yoga and vedanta. You can stay either for the whole week or just a few days. When registering online, please indicate how many days you would like to stay in the „Additional Comments“ field under „Additional Information“. Basend on that, the price for your stay will be calculated. Overnight accommodation including full board, satsang, meditations, yoga classes and lectures etc.:

Monday to Friday per day: shared room 62 €; double room 81 €; single room 102 €; dormitory/tent/caravan 46 €;

Weekend (Fri-Sun): shared room 139 €; double room 179 €; SR €221; dormitory/tent/caravan 109 €.

Englisch ohne Übersetzung.

MZ 325 €; DZ 423 €; EZ 526 €; S/Z/Womo 247 €.

29.3.-5.4. Spirituelle Hypnose Grundausbildung

Lerne, mit Trancetechniken eine tiefere Intelligenz jenseits der Worte zu erfahren und zu nutzen. Moderne Trancetechniken mit Elementen aus der Hypnosetherapie können helfen, Ideen zu finden und Intuition zu stärken.

SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

**29.3.-5.4. Yoga Nidra – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne die Yoga Nidra Tiefenentspannungen nach Swami Satyananda erfolgreich an deine Schüler weiterzugeben. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

29.3.-7.4. Jugendübungsleiter für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche

Du bist zwischen 14 und 18 Jahre, möchtest tief in's Yoga eintauchen und Yoga an Leute in deinem Alter weitergeben? Dann bist du hier richtig!

SL: Kavita Pippon.

MZ 395 €; DZ 483 €; EZ 751 €; S/Z/Womo 285 €.

31.3. Mantra-Konzert mit Sundaram 12:30 – 14:00 Uhr**31.3.-5.4. Chakren und ihre Verbindung mit Planeten**

Du lernst die Verbindung der 7 Hauptchakren in deinem Körper und ihre analogen Planeten in Sonnensystem kennen. Die Kombination aus Astrologie und Energie Psychologie gibt Einblick in den Zusammenhang zwischen dem Geburtshoroskop als Energie Karte eines Menschen und seinen Energie Zentren.

SL: Tereza Tripura Schmitt.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

31.3.-5.4. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

31.3.-5.4. Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung

Hier lernst du, deinen Yoga-Unterricht fasziengerecht anzupassen, d.h. besonders das muskuläre Bindegewebe zu trainieren. Mit praktischen Beispielstunden, Übungsabfolgen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Faszienforschung. Wenn vorhanden, bitte eigene Faszienrolle mitbringen.

SL: Brigitta Thommen-Kraus.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

31.3.-5.4. Klang und Embodiment

Lausche deinen inneren Klängen und lerne dich selbst, wie ein Instrument zu stimmen. Im geschützten Raum kannst du Gefühlen begegnen und dir erlauben mit ihnen zu sein und zu fließen. Wenn Gedanken, Gefühle, Körper und Handeln im Einklang sind kommst du in deinen natürlichen Fluss. Mit Trance, Körper- und Atemübungen, sowie einer Klangreise mit der Harfe.

SL: Melanie Bloch.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

NEU 31.3.-5.4. Psycho-physiologie des Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ausgehend vom Modell der 5 Hüllen (Koshas) der Taittiriya Upanischade lernst du die unterschiedlichen Erfahrungsebenen des Menschen kennen und integrierst diese mit den 25 Tattvas (Seins-Elementen) des Sankhya.

SL: Kalidas Docter.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

31.3.-5.4. Themenwoche: Schamanismus – Das Wissen der alten Kulturen

Schamanismus – Erforsche das Wissen der alten Kulturen. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Jürgen König.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

31.3.-5.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

31.3.-5.4. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

31.3.-5.4. Yoga mit dem Osterhasen – Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Osterzeit bei Yoga Vidya! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

31.3.-7.4. Mantra Yogalehrer/ in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. u.a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen, je nach Zielsetzung. Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften u.v.m.

SL: Sundaram, Katyayani.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

**1.-5.4. Rücken-Yoga: Gesunderhaltung, Vorbeugung, Regeneration**

In 30 Jahren Yogapraxis und Unterrichten hat Gauri eine innovative neue Technik entwickelt: die Verbindung klassischer Yoga Asanas mit genauen anatomischen Korrekturen und Anpassungen. Du lernst, den Rücken im Alltag zu trainieren, Rückenverletzungen zu vermeiden, neue Gewohnheiten und Bewegungen zu entwickeln um Rückenprobleme zu überwinden und ihnen vorzubeugen. Mit ihrer Erfahrung vermittelt sie kompetent und genau grundlegende Einsichten in die Wirkungsweise von Asanas auf den Rücken. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Gauri.

MZ 402 €; DZ 479 €; EZ 561 €; S/Z/Womo 338 €.



**1.-5.4. 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. Du wirst ein Gefühl ungläublicher Befreiung erfahren und mit einem ganz neuen Selbstbewusstsein Dinge angehen. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Shanmug.

MZ 417 €; DZ 498 €; EZ 581 €; S/Z/Womo 353 €.

NEU 1.-5.4. Themenwoche: Stimm- und Atembildung mit Körper, Atem und Seele

Jede Stimme ist sehr individuell und beinhaltet deine persönlichen Eigenschaften. Die Stimme ist also eine Spiegelung deines ganzen Körpers, deiner Haltung, deines Atems, deiner Gefühle und deiner Seele. In dieser Woche wirst du die verschiedenen Aspekte und Herangehensweisen bei der Stimm- und Atembildung kennenlernen und ausprobieren. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Hagit Noam.

MZ 248 €; DZ 325 €; EZ 407 €; S/Z/Womo 184 €.

1.-6.4. Vegane Kochausbildung

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-veganen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche!

SL: Kuldeep Kaur Wulsch.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

1.-7.4. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. Mehr Infos siehe S. 9.

SL: Adishakti Stein, Stephan Wilde.

MZ 480 €; DZ 597 €; EZ 721 €; S/Z/Womo 384 €.

5.4. Mantra-Konzert mit Kirbanu 21:10 - 22:00 Uhr**5.-7.4. Aku Yoga – Yoga mit Akupressur Punkten**

Akupressur Punkte sind Tore zu deinem Inneren. Du lernst, welche Wirkung sie haben, wie du sie findest und selbst behandelst. Schicht für Schicht können sich körperliche, energetische, emotionale und geistige Verspannungen lösen, während du die Punkte in Asanas, beim Pranayama und in der Meditation hältst.

SL: Saradevi Heyer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.4. Bindung und Beziehung verstehen

Mit anderen Menschen in Beziehung sein ist für uns das wichtigste und auch alltägliche, doch sind in der Beziehung zu anderen viele Schwierigkeiten und Störungen vorhanden und sichtbar. Welche Störungen gibt es, welche Bindungstypen gibt es und wie ist die Bindung und Beziehung zu anderen Menschen für uns heilsam.

SL: Tenzin Leickert.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 5.-7.4. Dein Spiel des Lebens nach R. Dahlke Teil 1

Du wirst die Spielregeln des Lebens nach R. Dahlke kennenlernen. Durch bestimmte Übungen bekommst du einen anderen Blickwinkel für die Geschehnisse deines bisherigen Lebens. Du lernst dich selbst gut kennen, um mit Leichtigkeit bewusster Gestalter deines Lebens zu werden. Die Bauchatmung unterstützt dich.

SL: Hridaya Kugler.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**5.-7.4. Einführung in die Craniosacrale Therapie – Einfach zur Ruhe kommen**

Die sanfte Form von Körperbehandlungen. Du erlernst die Grundlagen der Craniosacralen Therapie, und einfache Haltegriffe am Körper, wo du dich selber oder andere im Alltag unterstützen kannst. Durch das sanfte Halten und des Erspürens des CS Pulses findet tiefe Entspannung, Regulation und Weite statt. Die Selbstregulation des Körpers wird angeregt, Stresssymptome verringert, Körper und Geist kommen zur Ruhe. Für Anfänger und Massageanwender geeignet.

SL: Ameeta Leowsky.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.4. Faszientraining mit Yoga

Du lernst viele praktische Übungen aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebsnetzwerk (Faszien) das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, wieder geschmeidig und elastisch zu machen. Dadurch förderst du deine Beweglichkeit und kannst so (Sport-) Verletzungen vorbeugen. Wenn vorhanden, bitte eigene Faszienrolle mitbringen.

SL: Brigitta Thommen-Kraus.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.4. Human Design

Human Design ist ein gechannelltes Tool, was dir hilft, dich besser zu verstehen, bessere Entscheidungen zu treffen und dein authentisches Ich zu leben. Du lernst, dein Chart zu lesen und bekommst darüber transformierendes Wissen über dich. Es wird praxisnah, mit viel Raum für Selbsterfahrung!

SL: Kristina Schirawski.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.4. 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!

SL: Susan Holze.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.4. Mandalas gestalten und Yoga für Kinder

Spielen, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit und gestalten auf die eine oder andere Weise verschiedene Mandalas. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

5.-7.4. Pranaheilung Aufbaukurs

Aufbau- und Weiterbildungskurs für Absolventen der Pranaheilung-Ausbildung. Intensive interaktive Pranaheilung-Praxis in der Gruppe. Themen: * Weitergabe der Prana Heilungstechniken: Wie bilde ich Teilnehmer/Schüler in Prana Heilung aus? * Ratschläge und Umgang mit Teilnehmern bei Prana-Erweckungserfahrungen * Eventuelle auftretende Schwierigkeiten und häufige Fragen von Teilnehmern und der Umgang damit. Teilnahmevoraussetzung: Pranaheilung Ausbildung. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 222 €; DZ 261 €; EZ 300 €; S/Z/Womo 191 €.

NEU 5.-7.4. Sadhana – Lerne die Grundlagen spiritueller Praxis

Du möchtest gerne spirituell praktizieren, weißt aber nicht, wo du anfangen sollst? Dann ist dieses Wochenende genau das, was du brauchst. Hier lernst du die Grundlagen spiritueller Praxis nach Swami Sivananda kennen, sowie verschiedene Arten von spiritueller Praxis und welche davon für dich am besten geeignet sind.

SL: Kalidas Docter.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**5.-7.4. Tanzende Aufstellungen**

Lange nicht mehr getanzt? Für alle, die sich gern bewegen und so auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene Heilung erfahren möchten. Besonderheit: Der intuitive Zugang zu deinen verborgenen Themen. Diese werden ohne den Umweg der verbalen Kommunikation ans Licht und in Lösung gebracht.

SL: Anne-Karen Fischer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.4. Wildkräuter und Ayurveda im Frühjahr

Saisonale heimische Wildkräuter in der Natur entdecken, anwenden und ayurvedisch verstehen. Erfahre, was und wie du sie zubereiten kannst und welche Doshas dadurch unterstützt werden und wie sie wirken. Praxisseminar. Bitte mitbringen: Frischhaltebox, lange Hose, feste Schuhe und Regenkleidung. Geeignet als Ayurveda-Weiterbildung.

SL: Devendraji Prasad Mishra, Sitaram Kube.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.4. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe besonders unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt insbesondere Gelenkproblemen vor. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und deine Lebensenergie kann frei fließen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Premajyoti Schumann.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**NEU 5.-7.4. Yoga auf Spanisch unterrichten – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne Yoga auf Spanisch zu unterrichten. Auch als Weiterbildung für Kursleiter geeignet,

SL: Vishnuprema Massoth.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.4. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

5.-7.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Mahavira Wittig.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

5.-7.4. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: Narayan Zraggen.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

NEU 7.-12.4. Faszien Yogawoche

Erforsche die Anatomie der faszialen Leitbahnen. Löse Verspannungen und Verklebungen über gezielte Bewegung und Achtsamkeit. Erlebe dadurch mehr Beweglichkeit und energetische Freiheit. Auch für Yogalehrer geeignet, die neue Inspiration für ihre Stunden suchen.

SL: Dorothee Sievers.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

7.-12.4. Gelassenheitsmeditation Kursleiter Ausbildung

Lerne, Menschen in die Gelassenheitsmeditation einzuführen und in ihrer Meditationspraxis zu begleiten.

SL: Eva Schlüter.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

7.-12.4. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung

Du möchtest Klangschalen und / oder Gongs im Yogaunterricht einsetzen? In dieser Weiterbildung lernst du, wie du mit Hilfe von Klang deinen Yogastunden eine besondere Note geben kannst. Mit den Klängen kannst du deine Teilnehmer:innen noch leichter in die

Entspannung oder Meditation führen. Außerdem lernst du, Klangschalen und Gongs auch gezielt in den Asanas oder beim Sonnengruß einzusetzen.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

7.-12.4. Satsangtrommeln – Grundausbildung: Die Begleitung in der Kirtanmusik

Lerne in dieser Ausbildung, verschiedene Patterns und Möglichkeiten um deine rhythmische Kirtanbegleitung zu optimieren.

SL: Bernardo Juni, Kalyani Apel.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

7.-12.4. Tattwa Shuddhi

Tattwa Shuddhi Sadhana ist ein tantrisches Übungssystem zur tiefgehenden Reinigung auf allen Ebenen. Das ganze Körper-Geist-System wird vorbereitet und fähig für höhere spirituelle Erfahrungen. Die Chakras und Nadis werden von Blockaden befreit. Als Resultat verjüngen sich spontan alle Körperprozesse, Heilung und Regeneration kann geschehen. Dr. Nalini Sahay gibt das alte tantrische Wissen mit großem Sendungsbewusstsein, Erfahrung und eingehender Kenntnis der Methoden weiter. Ein wertvolles Seminar, das einen Durchbruch in deiner spirituellen Entwicklung bewirken kann! Teilnahmevoraussetzung: Einige Jahre regelmäßige eigene Yogapraxis. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 484 €; DZ 583 €; EZ 685 €; S/Z/Womo 406 €.

7.-12.4. Themenwoche: Mit Liebe und Achtsamkeit durch den weiblichen Zyklus

Finde den verborgenen Schatz jeder Zyklusphase. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Aline Weißig.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

7.-12.4. Trauma und Traumafolgestörungen

Dieses Seminar soll die Möglichkeit bieten, dich deinem eigenen Trauma erleben zu nähern und mehr über dich und dein Leben in der Gesellschaft zu erfahren. Für dieses Seminar möchte ich einen Achtsamen Raum schaffen und die Möglichkeit der Selbsterfahrung.

SL: Tenzin Leickert.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

7.-12.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Udo Demmig.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

7.-12.4. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

**7.-12.4. Yoga meets Qi Gong**

Vorstellung einer Qi Gong Form aus 12 Einzelübungen, mit Schwerpunkt Nacken, Schulter, Hüfte und Beine. Du führst deine Bewegungen auf dem Yogakissen durch. Der Fokus liegt auf Streckung und Massage. Die Übungen können in jedem Alter durchgeführt werden und dienen der Förderung der Gesundheit.

SL: Amyana Finkel.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

7.-14.4. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

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 Devendraji Prasad Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

SL: Devendraji Prasad Mishra.

MZ 973 €; DZ 1141 €; EZ 1311 €; S/Z/Womo 841 €.

9.4. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita 21:10 – 22:00 Uhr

**10.-15.4. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus).

SL: Mahavira Wittig.

MZ 193 €; DZ 242 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 154 €.

12.-14.4. Asana meditativ - mit Mantrabegleitung

Durch unterschiedliche Arten von Mantras, deren Rezitation und Begleitung werden verschiedene Bewusstseinschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantra-rezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Ramani Julia Brandenberg.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

NEU 12.-14.4. Auf zu neuen Gehirn- und Denkstrukturen

Meditation zeigt dir Wege die Welt mit all ihren Herausforderungen positiv und klar zu sehen. Lerne mit neuen Verhaltensmustern zu reagieren. Erfahre dich emotional stabiler. Öffne dich für subtilere Erfahrungsbereiche. Verbessere Konzentrations- und Merkfähigkeit, verarbeite Informationen schneller.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.4. Dancing Feet - Kinderyoga - Integrierte Tanz- und Yoga Pädagogik - Yogalehrer Weiterbildung

Für Pädagog:innen, Erzieher:innen, Yoga- und Tanzlehrende. Mache mittels Inspirationen aus der elementaren Tanzerziehung, Natur und Yoga aus Zappelfilippen, Träumlein und Stubenhockern zufriedene, ausgeglichene Kinder. Fördere sinnliche Erfahrung, Phantasie und Selbstvertrauen. Integratives Konzept. Mit Stundenbildern.

SL: Monika Adele Camara.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.4. Das Sri Yantra - Mystik, Symbolik und Arbeiten mit diesem mächtigsten Symbol des Tantra

Das Sri Yantra ist die Mutter aller Yantras, das mächtigste Symbol aus dem Tantra. Es erzeugt einen spirituellen Raum, in dem negative Energien aufgelöst und transformiert werden. Du lernst, wie du mit dem Sri Yantra arbeiten kannst, für mehr Energie, innere Ruhe, Selbstvertrauen Auflösen negativer Gefühle. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 195 €.

NEU 12.-14.4. Die stille Power des tibetischen Yogas

Tibetisches Yoga und Atemübungen sind dem indischen Yoga ähnliche. Es wird in diesem Seminar eine kurze Sequenz für die Pflege der Gesundheit vorgestellt. Ziel ist es, Prana wieder frei fließen zu lassen und Krankheiten vorzubeugen.

SL: Amyana Finkel.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.4. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**12.-14.4. How to teach an English yoga class - Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne Yoga auf Englisch zu unterrichten. Du bist Yogalehrer/in und möchtest gerne im internationalen Kontext englische Yogastunden anbieten? Hier bekommst du wertvolle Tipps und Material mit gängigem Vokabular mit an die Hand. Du nimmst an zwei englischen Yogastunden teil und erhältst Vorlagen für englische Musterstunden im Yoga Vidya Stil. Englisch ohne Übersetzung.

SL: Kaivalya Meike Schönknecht.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.4. Jnana Yoga und Vedanta

Der Yoga des Wissens führt dich zur Erforschung von Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist das Ziel des Lebens? Was ist das Universum? Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditationstechniken, Unterrichtstechniken: Meditation im Yogaunterricht.

SL: Durga Vogel, Darshini Schwirz, Rama Schwab.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.4. Kartenlegen mit dem Tarot

Erweitere deine Yoga Praxis um die Kunst des Kartenlegens mit dem Tarot. Im Alltag ist der weise Meister nicht immer zur Stelle. Beim Kartenlegen nimmst du Kontakt zu deinem inneren Selbst auf. Lerne die Weisheitstechnik des Kartenlegens kennen und die Bilder zu deuten, die dein innerer Ratgeber dir zeigt. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Benjamin Schwering.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.4. Lebe deine wahre Natur

Um mit uns selbst in Einklang zu sein und uns gleichzeitig lebendig zu fühlen, ist es wichtig, dass wir einen heilsamen Weg finden, mit unseren Gefühlen umzugehen. Lerne in diesem Seminar, deine Gefühle bewusst anzunehmen und sie als authentischen Teil deiner Persönlichkeit mit Liebe, Verständnis und Mitgefühl auszuleben.

SL: Stefanie Kirsch.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.4. Nada Yoga - Sing dich ins Licht

Die natürliche Stimme ist ganz unmittelbarer Ausdruck deiner Seele. Leicht und spielerisch entwickelst du deine stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, erlebst den Zusammenhang zwischen Körper, Gefühl und Stimme in Bewegung und Stille. Eine Einführung ins Nada Yoga mit etwas Theorie und vor allem mit viel tönenden Erfahrungen.

SL: Anne-Careen Engel.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.4. Waldbaden Indian Balance Nature®

Diese Form des Waldbadens ist ein indigenes Programm, das indianisches Heilwissen mit der modernen Bewegungslehre vereint und mit der Heilkraft des Waldes verbindet. Mit Energie-, Balance-, Bewegungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen werden deine Sinne geöffnet und die Wirkung auf Körper, Geist und Seele spürbar. Die universell einsetzbaren Techniken kannst du leicht in deinen Alltag integrieren. Sie sind für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet.

SL: Gauri Surek.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**12.-14.4. Wie Bäume dir Kraft geben**

Eine spirituelle magische Reise zu den Baumwelten! Nimm den Zauber der Bäume in dich auf. Spüre ihre tiefe Heilkraft und die wohltuende Stille. Du lernst mit ihnen zu sprechen und machst verschiedene Wahrnehmungsübungen und Baumrituale, um auch später mit ihnen in Kontakt zu bleiben und ihre Botschaften deuten zu können.

SL: Mahadev Stefan Schwarz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**NEU 12.-14.4. Worte richtig wählen im Yogaunterricht**

Du möchtest deine Ansagen im Yogaunterricht verfeinern? Lerne, über Standardansagen hinaus zu formulieren, verschiedene Zielgruppen anzusprechen und deine Wortwahl an unterschiedliche Themen anzupassen. Dein Yogaunterricht wird durch bewusstes Sprechen auf ein ganz neues Niveau gehoben.

SL: Sarada Drautzburg.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.4. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

12.-14.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Viveka Devi Münch.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

12.-16.4. Yoga und Meditation Einführung / Spezial; 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Viveka Devi Münch.

MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 343 €; S/Z/Womo 173 €.

12.-14.4. Ayurveda Einführung/Spezial

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause.

SL: Karsten Unger.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.

12.-16.4. Ayurveda Einführung/Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause.

SL: Karsten Unger.

MZ 291 €; DZ 357 €; EZ 423 €; S/Z/Womo 243 €.

14.4. Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen.

10:00-18:45 Uhr.
71 €.

NEU 14.-19.4. Empower yourself durch schamanische Rituale und moderne Spiritualität

Das ist deine eigene Heilreise, denn du bist deine eigene Heilerin und alles steckt bereits in dir. In dieser Woche reisen wir mit Hilfe von schamanischer Reisen und Rituale, Energiearbeit, Yoga und Traditioneller Spiritualität sowie modernen Coaching Techniken in dein Innerstes.

SL: Suniti Jacob.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

NEU 14.-19.4. Nada-Yoga Klang-Meditation

Erlerne Grundlagen der Nada Yoga Meditation in Theorie und Praxis: Pratyahara, Dharana und Dhyana in Stille und mit der eigenen Stimme, der Tanpura, Klangschalen, Gong. Du kannst die Techniken in deine Yogastunden integrieren, um im Alltag einen Weg zu finden für mehr geistige Klarheit, Harmonie, Schönheit.

SL: Anne-Careen Engel.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**14.-19.4. Themenwoche: Bhakti, der Weg der Liebe und die heilende Macht des Namen Gottes**

Erfahre, wie du Bhakti, den Weg der Liebe gehen und die heilende Macht von Gottes Namen in deinem Leben spüren und entwickeln kannst. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Baba Ram das Riccardo Monti, Anjali Angelika Stein.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

14.-19.4. Yoga bei Schmerzen – Übungen mal anders

Schmerzen im Bewegungsapparat und in Folge häufig auch in Organsystemen können durch Yoga oft positiv beeinflusst werden. Hier werden die klassischen Yoga Übungen einmal anders interpretiert, so dass die Dehnung der Muskulatur in Vordergrund steht. Bitte Tennisball und weiche Faszienrolle mitbringen.

SL: Amyana Finkel.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

14.-19.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

14.-21.4. 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.

SL: Susanne Feisthauer.

MZ 945 €; DZ 1.122 €; EZ 1.308 €; S/Z/Womo 804 €.
Bitte bis 02.03. anmelden.

14.-21.4. Ho'oponopono Ausbildung

Du lernst, in Einzel- und Gruppensitzungen und –beratungen die traditionelle hawaiianische Familienkonferenz als effektives Konfliktlösungs- und Organisationsmittel einzusetzen.

SL: Damodari Dasi Wloka.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

14.-21.4. Kommunikationstrainer/in Ausbildung

Lerne mit viel Praxisarbeit professionell Kunden, Klienten, Teams und Mitmenschen kommunikativ zu überzeugen. U.a.: Konfliktmediation, gewaltfreie Kommunikation,

Eigenmarketing, Motivations- und Moderationstechniken. S

L: Kati Tripura Voß.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

16.4. Mantra-Konzert mit Aleah G & Friends 21:10 – 22:00 Uhr**16.4. Rama Navami**

Am 9. Tag des "Festes zur Verehrung von Rama" singen wir von 8:00 – 20:00 Uhr „Om Shri Ramaya Namah“. Die Wiederholung und auch schon das Zuhören des Mantras können helfen, Energien zu transformieren, auf verschiedenen Ebenen Heilung, Segen und Stärke zu erfahren. Falls du länger bleiben möchtest, bitte Übernachtung extra reservieren.

19.-21.4. Alignment – Yogatherapeutische Ausrichtungsprinzipien – Yogalehrer Weiterbildung

Alignment beschreibt im Yogakontext das Einrichten präziser Achsen des Bewegungsapparates, durch Setzen von Bewegungsimpulsen und Visualisierung, um einen größtmöglichen physischen, energetischen und krankheitspräventiven Effekt auf deine Yogapraxis zu erzielen. Du bekommst ein tieferes Verständnis für deine Teilnehmer und ihre Praxis.

SL: Julia Schlenkert.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.4. Anahata Retreat

Passend zur Osterzeit kannst du dich intensiv mit deinem Bewusstsein in dein Anahata Chakra, in dein spirituelles Herz, zurückziehen. Yoga, Meditationen und Geschichten helfen dir dabei.

SL: Sarada Drautzburg.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.4. Asana Exakt

Genaueres Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis beleben und verfeinern. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Fernando Machado Silva.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

19.-21.4. Atem erleben

Das erweiterte Atemerleben führt zu öffnenden und befreienden Wonneerfahrungen. Der Atem kann sich aber auch durch Blockadenmuster entlang des Atemraums blockiert und unerfüllt anfühlen. Mit verschiedenen Techniken werden die Orte von Atemblockaden finden und lösen und die Befreiung unseres Atems herbeiführen.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.4. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Swadhisthana und Manipura

Lerne alles über das zweite und dritte 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.

SL: Beate Menkarski.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**19.-21.4. Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar**

Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken. Auch als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert.

SL: **Silke Hube.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.4. Mentalschlaf und Yoga

Der Mentalschlaf ist ein meditativer Bewusstseinszustand, der in wenigen Sekunden herbeigeführt werden kann. Und das, ohne eine Technik anwenden zu müssen. Allein die Absicht ist der Auslöser. Sogar Neulingen kann es auf Anhieb gelingen und jeder Teilnehmer kann dies erfahren. Yogaübungen und Mentalschlaf ergänzen sich sehr gut, um noch tiefer bei sich anzukommen.

SL: **Tanja Schmidt.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.4. Monochord im Fluss des Lebens

Ein wundervolles Saiteninstrument, eignet sich hervorragend für die Klangmassage, zur Begleitung im Yogaunterricht, für Meditationen und Klangreisen. Du kannst dich ausprobieren, den Umgang erlernen. Heilsame Erfahrungen inklusive. SL: **Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.4. Wildkräuter – vom Wald bis auf den Tisch

Überall in der Natur kannst du Essbares finden! Blätter, Blüten, Wurzeln, Rinde oder Knospen, die Natur hat so viel zu bieten. Bekomme einen Überblick über die heimischen Pflanzen, und wie du sie erkennst. Wir sprechen die medizinische Verwendung und bereiten köstliche Salate, Smoothies und vieles mehr zu.

SL: **Ruzan Davtyan.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.4. 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.

SL: **Susan Holze.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.4. Yoga für ein vitales Immunsystem

Leidest du unter Allergien und Abwehrschwäche? Möchtest mehr Widerstandskraft, um Erkältungen besser abwehren zu können? Nutze zur Immunkraftstärkung die yogischen Atemtechniken und einfache ayurvedische Hausmittel. Mit Einführung in basisches Entschlacken und Tipps für Superfoods. Yoga und Entspannungsreisen regenerieren.

SL: **Janaki Marion Hofmann.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.4. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. So können sie sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben. Kinderyogakurse sind besonders an Grundschulen sehr gefragt.

SL: **Narayan Poese.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: **Hendrik Bolten.**

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**19.-21.4. Yoga und Pferd**

Yoga für Pferdeliebhaber/innen und Reiter/innen! Du erfährst, wie du dich noch mehr mit dir selbst und deinem Pferd verbinden kannst, indem ihr beide zu mehr Losgelassenheit kommt! Spannende Themen wie z.B.: Faszien- und Yin Yoga für Reiter, funktionelle Anatomie,

ganzheitliche Behandlungstechniken, wie Faszientechniken und andere körperorientierte Lösungstechniken, Energiearbeit, Ernährung und Fütterung erwarten dich.

SL: **Ulrike Dammann, Dorothee Sievers.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.4. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder

Wir kreieren schöne Dinge aus Resten und Abfällen und nutzen alles was wir finden können um neue Dinge entstehen zu lassen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

NEU 19.4.-18.12. Schamanische Jahresgruppe mit 3 Wochenenden plus 7 Tage Naturretreat

Ein Jahr wirst du von Satyadevi begleitet. Tiefe Naturerfahrungen warten auf dich. Wir öffnen zusammen in der Natur den heiligen Raum und betreten ihn auf magische Weise. Du wirst in diesem Jahr viele schamanische Rituale kennenlernen, an mystische Orte geführt und dich gleichzeitig auf eine Reise nach innen einlassen. Bitte Sitzkissen mitbringen. Es handelt sich um eine feste Jahresgruppe, die sich regelmäßig trifft. Daher kannst du dich dafür nur für das Gesamtpaket anmelden mit folgenden Seminaren:

19.-22.04.2024

Schamanische Jahresgruppe – Einstiegswochenende (nur Jahresgruppe)

14.-16.06.2024

Holunderzeremonie

23.-30.08.2024

Naturretreat mit Elementen aus Yoga und Schamanismus

06.-08.12.2024

Das Samsara Rad – Durchschau die Welt der Illusionen

SL: **Satyadevi Bretz.**

Gesamtpreis für alle 4 Seminare:

MZ 1.043€, DZ 1.254€, EZ 1.468€, S/Z/Womo 881€.

20.4. Mantra-Konzert mit Frauke Richter 19:00 – 19:50 Uhr**21.-26.4. Integrale Erlebnisreise**

Erlebe den Integralen Yoga. So wie er ist. Flexibel. Dynamisch. Mit Tiefe. Erfahre durch das Spüren des Universums in dir, das Yoga mehr ist als körperliche Übungen. Alles Wissen, alle Heilung, alle Zufriedenheit wird in dir kultiviert. Bist du bereit die Welt zu verändern?

SL: **Suryadev Christian Müller.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

21.-26.4. Lachyoga Übungsleiter Ausbildung

Durch einfache Lachübungen und Übungen aus dem Yoga lernst du Menschen zu einem tiefen, befreienden Lachen zu führen. Mit Kurskonzepten und Übungen auf Yogabasis, Meditationsformen und mehr.

SL: **Gauri Michaela Anzinger.**

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

21.-26.4. Stärke deine Resilienz mit Hilfe des Familienstellens

Wir beleuchten die Themen, die dich schwächen, aus deiner Mitte ziehen und dir Kraft rauben. Die Aufstellungsarbeit kann hier sehr gut helfen, diese oft verborgenen Themen ins Bewusstsein und in die Heilung zu bringen. Aufstellungssequenzen und Übungen wie schamanische Reisen, Trancetanz, geführte Meditationen.

SL: **Narayani Kreuch.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



**21.-26.4. Stressreduktion durch Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn**

Die Lebens- und Arbeitswelt bringt Menschen an den Rand ihrer Belastbarkeit, die Stresssymptome des Körpers nehmen zu. Doch es gibt ein wirkungsvolles Instrument des Geistes, das auch dir als Hilfe zur Verfügung steht – Achtsamkeit. Erfahre die Achtsamkeit und lerne, sie im Alltag zu integrieren. Mit geführten Meditationen und Yoga speziell für Gestresste. MBSR nach John Kabat-Zinn.

SL: Beate Menkarski.**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.****21.-26.4. Themenwoche: Bhakti Yoga / Mantra Singen mit Shankara**

Bhakti-Yoga ist das Yoga der Hingabe und der Liebe. Bhakti bezeichnet dabei die Sehnsucht nach Wahrheit, Erkenntnis, Erfahrung, das Göttliche, wie auch immer du es nennen magst. Alles was ich tue, alles was ich denke, all das was ich bin, widme ich diesem Ziel. Wir singen Mantras in den verschiedensten Formen und Farben und praktizieren Hingabe an die Musik, an den Gesang, an das Leben selbst. Mantragesang und Tönen als Meditation – zum Ankommen bei sich und der Welt – im Hier und Jetzt – mit Stimme und Stille – mit Körper und Herz – mit Frieden und Liebe – mit...einander. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Shankara Stefan Maune.**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.****21.-26.4. Themenwoche: Mandalas und Yantras**

Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Der Kreis symbolisiert dabei die Einheit mit dem Göttlichen und wirkt dadurch harmonisierend, beruhigend und friedvoll. Ein Yantra hat um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Sharima Steffens.**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.****NEU 21.-26.4. tibetisch-buddhistische Meditation**

Zunächst üben wir Methoden ein, den Geist zur Ruhe zu bringen und uns zu entspannen. Dann folgt ein Teil mit analytischen Meditationen. Im 3. Teil geht es darum, den Geist zu reinigen. In einem 4. Teil üben wir Methoden ein, eine Haltung von Anteilnahme und Mitgefühl allen Geschöpfen gegenüber zu kultivieren.

SL: Ingola Pantke.**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.****21.-26.4. Yoga Ferienwoche** Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.**SL: Ronny Bohnert.****.MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €****21.-28.4. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Ronny Bohnert.**.MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.****21.-28.4. Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung**

Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen Anleitung von Dr. Devendra und Julia.

SL: Devendraji Prasad Mishra, Julia Lang.**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.****NEU 21.-28.4. Yinreise durch die 7 Energiezentren**

Theorie und Yin-Yoga-Praxis zu den sieben subtilen Energiezentren entlang der Wirbelsäule. Erfahre ihre Bedeutung und Auswirkung auf unser Wohlbefinden. Schenke dir in dieser Woche Ruhe und tauche in die Tiefen deines Wesens. Reflexionsfragen unterstützen deinen Tiefgang.

SL: Dorothee Sievers.**MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.****21.4.-14.6. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung Gesamt Teil 1 + 2**

Teil 1: 21.-26.4.24, Teil 2: 9.-14.6.24. Nur als Paket buchbar. Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbelen ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Behandlungen des Körpers, der Chakren und der Aura sowie ein gezieltes Unterstützen von Asanas. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Silke Hube.**MZ 1.126 €; DZ 1.321 €; EZ 1.520 €; S/Z/Womo 970 €.****23.4. Hanuman Jayanti**

Feier zum Geburtstag von Hanuman.

23.4. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita 21:10 – 22:00 Uhr**26.-28.4. Asana Intensiv für Achtsamkeit, Geduld und Beweglichkeit**

Lerne mit Achtsamkeit in der Asanapraxis mehr im Hier und Jetzt anzukommen. Durch intensives Arbeiten an deiner Flexibilität kannst du Weite entwickeln und über bisherige Grenzen hinauswachsen. Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Durch Halten der Stellungen werden dir innere Vorgänge bewusster und du lernst, sie mit Gelassenheit und Gleichmut zu betrachten. Täglich 4-6 Stunden Asanas. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Gauri Daniela Reich.**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.****26.-28.4. Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende**

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Du wirst entspannt und voller Energie in deinen Alltag zurückkehren. Inkl. ayurvedischem Massage-Workshop.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**26.-28.4. Bäume an Orten der Kraft**

Wir werden viel in der Natur sein und Bäume mit besonderen Wuchsformen aufsuchen. Wir lernen die „Sprache der Bäume“ kennen und uns an kraftvollen Orten aufhalten. So können wir von den positiven Ortskräften profitieren und erfahren, wie wir an unserem persönlichen Wohnort kraftvolle Orte finden können.

SL: Guntram Stoehr.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****26.-28.4. Frühjahrskinder – Yoga für Kinder**

Im Frühling beginnt alles wieder zu blühen und zu wachsen. Es wird wärmer und es zieht uns vermehrt in die Natur hinaus. Nicht nur Pflanzen wachsen, sondern auch die Tierwelt erwacht zu neuem Leben. Der Frühling ist eine gute Zeit, um Kinder auf Prozesse in der Natur aufmerksam zu machen. Nach einem langen Winter gehen wir mit den Kindern auf Entdeckungstour draußen in der Natur. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**26.-28.4. Fußreflexzonen-Massage Basisseminar**

Regulierende, energetisierende und ausgleichende Massagetechnik für Körper, Geist und Seele. Lerne sie an dir selbst und anderen anzuwenden. Seminar dient auch als gute Vorbereitung für die Ausbildung „Ganzheitliche Fußreflexzonenmassage“.

SL: Silke Hube, Natalie Nuß.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****26.-28.4. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenatmung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Jyotidas Neugebauer.**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.****NEU 26.-28.4. Heilung und Verbundenheit durch den Atem**

Du lernst, wie du die Kraft des Atems nutzen kannst, um dich zu entspannen, zu energetisieren, präsenter zu werden und in veränderte Bewusstseinszustände zu kommen.

SL: Valentin Engel-Krapf.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****26.-28.4. holistic dance mit Yoga**

Im holistic dance verbindet sich authentic movement, contact improvisation, somatics und Tanzimprovisation zu einem dynamisch kraftvollen und expressiven Tanz. Dabei führt der Weg über, Körperarbeit/Körperwahrnehmung und Bewegungsstudien, der die innere Wahrnehmung und Bewegungserfahrung steigert, um zu mehr Expressivität und Selbstbewusstheit zu gelangen.

SL: Claudia Girtgen-Diehl.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****26.-28.4. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. Die in den Wechseljahren freiwerdende Energie kann Frau mit gezielten Übungen für ihre spirituelle Entwicklung nutzen.

SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 26.–28.4. Kreiere dein Leben durch Yogapraxis**

Finde und kreiere mit Hilfe Yogischer Techniken eine hochschwingende Vision für dein Leben, sodass du durch die aktive, zielgerichtete Gestaltung deines Lebens, in einer für dich und dein Umfeld höheren Schwingung, im Einklang mit dir Selbst, durch dein Leben gleitest.

SL: **Ronny Bohnert.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.–28.4. L(i)ebe dein inneres Kind

Entdecke die Verbindung zu deinem inneren Kind, welches der verrückte, lachende, traurige, ängstliche und doch so weise und lebendige Anteil in dir ist, mit dessen Hilfe du dein Leben bewusster gestalten kannst.

SL: **Beate Menkarski.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 26.–28.4. Lerne entspanntes Einschlafen

Lerne, die optimalen Voraussetzungen zu schaffen, für einen tiefen, festen Schlaf mit gezielten Meditations- und Entspannungstechniken. Erfahre eine ruhige, friedvolle Schwingung im Geist. Yogastunden harmonisieren dein System. Mit wertvollen Tipps zum Thema Einschlafen und Wieder-Einschlafen.

SL: **Shankari Winkelbauer.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.–28.4. Praktische Schritte zum inneren Frieden

Ein sehr wirkungsvolles, transformatorisches Seminar mit vielen Anregungen. Unter anderem zu: Mehr Energie im Alltag – Umgang mit Emotionen – Unverarbeitetes integrieren – Positives Denken – gute Beziehungen zu den Mitmenschen aufbauen – seine Lebensaufgabe finden – Beziehung zu etwas Höherem aufbauen.

SL: **Katyayani.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.–28.4. Yoga bei MS (Multiple Sklerose) – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst die Grundlagen der Erkrankung und welche Übungen besonders hilfreich sind, um die Symptome von Multipler Sklerose zu mildern.

SL: **Kati Ranjana Mund.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.–28.4. Yoga für Blinde und Sehbehinderte – Yogalehrer Weiterbildung

Die traditionellen Körper- und Atemübungen des Hatha-Yoga werden ergänzt durch Elemente aus der Feldenkrais-Technik. Erfahre dieses Prinzip und lerne, wie du als Yogalehrer Blindengruppen anleiten kannst. Ganz nebenbei gewinnst du auch einen bewussteren Zugang zu den eigenen Bewegungen und der persönlichen Yoga-Praxis.

SL: **Tobias Weber.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.–28.4. 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. Für Betroffene und als Präventionsmaßnahme geeignet.

SL: **Erkan Batmaz.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.–28.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: **Nilakantha Momo Cörek.**

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

26.4.–5.5.24 Systemische Coaching Ausbildung

Du lernst, wie Systeme, z.B. Teams, Unternehmen, Familie, gesellschaftliche Gruppen, funktionieren. Du lernst Aufstellungen für die verschiedensten Lebensbereiche deiner Klienten kennen.

SL: **Tenzin Leickert.** MZ 953 €; DZ 1130 €; EZ 1309 €; S/Z/Womo 815 €.

**28.4. Tag der offenen Tür**

11:00–21:00 Uhr

zum unverbindlichen Kennenlernen.

11:30 Uhr, 13:00 Uhr und 15:00 Uhr

Hausführungen

11:00 Uhr

Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe

11:30 Uhr

Infos über Ayurveda und Ayurveda-Wohlfühlpakete;

Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder

12:30–13:30 Uhr Vollwert-Buffer

13:30–14:30

Mantra Konzert

14:00 Uhr

Einführung ins Hatha-Yoga; Information über Yoga-lehrer-Ausbildungen;

14:30 Uhr

Einführung in die Meditation; Klangreise

16:00 Uhr

Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Mantra-Workshop

16:30 Uhr

Einführung in den Ayurveda; Information über Yoga-Therapie mit Workshop;

17:30–18:30 Uhr

Vollwert-Buffer

18:30 Uhr

Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung;

20:00 Uhr

Meditation, Mantra-Singen, Kurzvortrag mit Tombola.

10:30–21:00 Uhr

Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre. Aktuelle interessante Zusatzangebote wie z.B. Klangreise, Entspannung, Mantra-Konzert, Senioren yoga etc. Alles kostenlos! 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 62 €, DZ 81 €, EZ 102 €, S/Z 46 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 31 €, DZ 41 €, EZ 51, S/Z 23 €.

28.4.–1.5. Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ

Klangschwingungen harmonisieren, entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine

Geisteshaltung beeinflussen.

SL: **Sonya Yildiz.**

MZ 232 €; DZ 291 €; EZ 352 €; S/Z/Womo 183 €.

NEU 28.4.–3.5. Einführung in die buddhistische Psychotherapie

Die Buddhistische Psychotherapie ist ein psychotherapeutisches Behandlungskonzept, das zum einen die buddhistische Weltlehre als philosophisches Element und zum anderen das westlich geprägte psychotherapeutische Verständnis miteinander vereint. Auch als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet,

SL: **Beate Menkarski.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

28.4.–3.5. Energetisches Heilen Ausbildung

Du lernst u.a. mit Energien zu arbeiten, Grundlagen und fortgeschrittene Techniken der Energiebehandlung, Energieschutz; die sieben Auraschichten und wichtigen Energiezentren zu reinigen, auszubalancieren und zu energetisieren.

SL: **Janavallabha Das Wloka.**

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

28.4.–3.5. Kirtan Camp

Tauche ein in die Welt des Kirtan! Freue dich auf eine Woche voller Musik und lebendiger Philosophie. Du lernst mehr über die Bedeutung von Mantras und deren Aspekte und was die Götter im Hinduismus verkörpern. Mit praktischem Vocal Coaching, gemeinsame Ensemble-Arbeit und „How to lead a Kirtan“-Workshop.

SL: **Sadbhuja Dasa.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

28.4.–3.5. Themenwoche: Lachyoga

Tägliche Lachyogastunden entspannen und machen fröhlich und gute Laune! Du kannst kostenlos mitlachen und –üben. Es macht Spaß und du bekommst Anregungen, wie du deinen Alltag mit Lachen entspannen kannst. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: **Gauri Michaela Anzinger.**

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**NEU 28.4.–3.5. Themenwoche: Yoga und Hypnose**

Diese Themenwoche gibt dir die Möglichkeit Trance als veränderten Bewusstseinszustand kennen zu lernen. Mittags kannst du in Vorträgen erfahren, wie Trance und Yoga zusammenpassen und abends wirst du bei einer angeleiteten Trommelreise mitmachen, die dir die Gelegenheit zu einer ersten Selbsterfahrung gibt. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: **Tara Devi Anja Schiebold.**

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

28.4.–3.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: **Michael Maier.**

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.



**28.4.–5.5. Yoga Ferienwoche/
Frühssommer Spezial: 7 Tage zum Preis
von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Michael Maier.

MZ 348 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**28.4.–5.5. Ayurvedische Marma
Massage Ausbildung**

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. Durch sanfte kreisförmige Bewegungen auf bestimmte Energiepunkte des Körpers können Giftstoffe entfernt und gebundene Energien sowie blockierte Emotionen freigesetzt werden.

SL: Sabine Vallabha Steenbuck, Silke Hube.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

**28.4.–5.5. Grundlagen der
Gesundheitsförderung und Prävention**

Für alle Anbieter/ Kursleiter (zum Beispiel Yogalehrer) geeignet, deren Anerkennung als Kursleiter nicht mehr unter den Bestandsschutz der Krankenkassen/ der ZPP fallen. Du erhältst einen Einblick in das Gesundheitswesen in Deutschland, in die gesundheitsfördernde Gesamtpolitik, lernst verschiedene Gesundheitsbegriffe, deren Bedeutungen und Auswirkungen kennen. Du vertiefst dein Wissen über Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Ein besonderer Schwerpunkt ist die individuelle Gesundheitsförderung mit den Handlungsfeldern und Präventionsprinzipien der individuellen verhaltensbezogenen Primärprävention.

SL: Michael Büchel.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

28.4.–5.5. 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 Pranyama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

**28.4.–5.5. Thai Yoga Massage
Ausbildung**

Du lernst eine vollständige Ganzkörper Thai Yoga Massage durchzuführen, sie auf die Bedürfnisse der Klienten abzustimmen, Variationen und aufbauende Positionen, Kontraindikationen.

SL: Gundi Nowak.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

**28.4.–5.5. Yoga bei psychischen
Problemen – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne, mittels Yoga deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen. Diese Weiterbildung richtet sich an Yogalehrer mit Unterrichtserfahrung ohne tiefere psychotherapeutische Vorkenntnisse. Gleichzeitig Baustein D der Psychologischen Yogatherapie Ausbildung.

SL: Sarada Drautzburg, Juliane Borkenfels.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

28.4.–5.5. Yogatherapie Retreat

Mit Yoga, Meditation, Atemübungen, Entspannung und yogabasierter psychologischer oder körperorientierter Begleitung, bieten wir Dir die Möglichkeit, bei Dir selbst anzukommen und Inspiration für eine wohlthuende, ganzheitliche Neuausrichtung Deines persönlichen Lebenswegs zu finden. Teilnahmevoraussetzung: siehe Ausbildungsbeschreibung.

SL: Ruzan Davtyan.

MZ 973 €; DZ 1141 €; EZ 1311 €; S/Z/Womo 841 €.

**1.5. Mantra-Konzert mit Kirbanu
12:30 – 13:30 Uhr****3.–5.5. Asana intensiv: Prakrti
Namaskar**

Prakrti Namaskar ist eine Kombination von Grund-Asanas, die eine Karana, d.h. eine Abfolge - wie das beliebte Surya und Chandra Namaskar - bilden. Im Gegensatz zu diesen wird Prakrti Namaskar jedoch fast gar nicht gelehrt, da es sich nicht um ein traditionelles Namaskar handelt. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Fernando Machado Silva.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

**3.–5.5. Asana meditativ – mit
Mantrabegleitung**

Durch unterschiedliche Arten von Mantras, deren Rezitation und Begleitung werden verschiedene Bewusstseinsschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantra-rezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Prashanti Grubert.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

**3.–5.5. Bogenschießen als Weg zu
mehr Gelassenheit**

Es ist gerade das Einfache, was das Bogenschießen so besonders macht. Der sich wiederholende Prozess des Spannungsaufbaus, des intuitiven Loslassens und der Gedankenstille kann auch im Alltagsleben dazu beitragen Anspannung und Stress zu verstehen und umzuwandeln, Konzentration und Achtsamkeit zu schulen.

SL: Klemens Schmelter.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 3.–5.5. Dein Spiel des Lebens
nach R. Dahlke Teil 2**

Du lernst dein Spiel des Lebens, dass du bisher gespielt hast besser kennen. Durch die tiefe Anwendung der 3 wichtigsten Schicksalsgesetze nach R. Dahlke mit Hilfe von Selbstreflexion und Gruppenarbeit. So wirst du bewusster Schöpfer und Gestalter deines eigenen Lebens. Die Bauchatmung unterstützt dich. Teilnahmevoraussetzung Teil 1,

SL: Hridaya Kugler.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

3.–5.5. Erde dich

Wünschst du dir mehr Erdung und Verwurzelung in deinem Leben? Wir besuchen einen Baumtempel, in dem ein Weltenbaum wohnt. Gehe in tiefe Meditation und öffne dich für die Erdmagie, die dich zu deinen Wurzeln führt. Die Naturrituale geben dir innere Stabilität. Bitte Sitzkissen/Meditationstuch für Draußen mitbringen.

SL: Gauri Bade.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**3.-5.5. Erleben mit dem Bauchraum**

Wir werden mit Techniken praktizieren, die den Bauch lösen, die Funktion der Bauchorgane harmonisieren und den Bauchraum wieder erlebbar und zu dem machen, als was er uns auf dem Weg der Bewusstwerdung dient: ein emotionaler Wahrnehmungsapparat.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

3.-5.5. FeetUp Yoga

Noch nie war es so simpel, yogische Umkehrhaltungen zu meistern! Lerne die Welt aus einem anderen Blickwinkel kennen. Langsam wirst du an den Umgang mit dem FeetUp herangeführt und schaffst es in kürzester Zeit, verschiedene Übungen miteinander zu kombinieren und zu lieben.

SL: Ganesha Schulz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

3.-5.5. Food as medicine

„Unsere Nahrungsmittel sollten Heil-, und unsere Heilmittel Nahrungsmittel sein“ – Hippokrates. Finde das Beste aus allen Ernährungsrichtungen für deine persönlichen Bedürfnisse! Paläo, High Carb, Low Carb, Keto, Vegan, Vital, Kochkost ... was ist das Richtige? Ein Erlebniseminar mit Theorie und Praxis.

SL: Julia Lang.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

3.-5.5. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenatmung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

NEU 3.-5.5. Inner Peace Flow – Frieden in dir, Frieden in der Welt

An diesem Wochenende erinnern wir uns daran, dass unsere Yogapraxis auch Friedensarbeit ist, denn, wenn wir im Frieden mit uns sind und unser Licht bewusst hell strahlt, wird unser Umfeld auch friedlich und wach. Gemeinsam entscheiden wir uns in diesem Seminar zuerst unseren inneren Raum (Gedanken, Gefühle, Energie- und physischen Körper) zu reinigen. Kennst du die Yoga Vidya Grundreihe,

SL: Ananta Duda.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**3.-5.5. Maha Mantra Workshop**

Das Chanten der heiligen Namen Gottes wird in diesem Zeitalter in allen Religionen empfohlen. Es geht dabei um die Entwicklung einer Beziehung mit dem Göttlichen, Herzensöffnung und tiefe spirituelle Gefühle. Wir werden viel gemeinsam singen und die Tiefe der Bedeutung des Mahamantras – des größten Mantras – ergründen.

SL: Janavallabha Das Wloka.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 3.-5.5. Mantras & spirituelle Lieder auf Gitarre

An diesem Wochenende spielen wir verschiedene Mantras und spirituelle Lieder. Wir Tönen und praktizieren intuitives Singen, und wie wir uns dazu auf der Gitarre begleiten können, und experimentieren auf welcher vielfältigen Weise ein Lied gespielt werden kann. Du musst keine Noten lesen können.

SL: Nancy Haywood.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

3.-5.5. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Sinne. Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Ballancieren, Riechen, Basteln, Singen und beim Yoga. Beobachte wie du die Welt durch deine Sinne erleben kannst. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

NEU 3.-5.5. Psychosomatische Störungen verstehen – Wenn die Seele mit uns spricht

Unter psychosomatischen Erkrankungen versteht man solche, deren Ursachen sich nicht oder nicht vollständig körperlich erklären lassen. Der Begriff Psychosomatik leitet sich aus den griechischen Wörtern „Psyche“ für Seele und „Soma“ für Körper ab. Psychosomatik als Teilgebiet der Medizin beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen psychologischen, biologischen und auch sozialen Bedingungen von Erkrankungen. Ist das seelische Befinden erheblich gestört, äußert sich dieses auch häufig körperlich. Umgekehrt kann eine körperliche Erkrankung einen Menschen auch seelisch aus dem Gleichgewicht bringen,

SL: Beate Menkarski.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

3.-5.5. Visionssuche

Die Suche nach der Lebensvision ist so alt wie die Menschheit. Unsere wesenseigene Lebensaufgabe zeigt sich in voller Klarheit, wenn wir ernsthaft nach ihr suchen und uns verpflichten, sie im Leben umzusetzen. Du durchläufst 3 klassische Phasen einer schamanischen Visionssuche: Ablösen (Vorbereitung), Reise (Schwelle), Nacharbeitung (Integration). Die Vision wird nicht unbedingt neu geschaffen, sondern wieder-erinnert und neu belebt.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

3.-5.5. Yoga für Menschen mit geistiger Behinderung – Yogalehrer Weiterbildung

Wie finde ich das richtige Yoga Angebot für Menschen mit geistiger Behinderung? Welche Herausforderungen gilt es zu meistern?

SL: Gopi Jana Kretschmer da Conceição.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

3.-5.5. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung

Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen.

SL: Kavita Pippon.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

3.-5.5. Yoga im Wald

Freude an der Natur? Du badest mal gerne im Wald und auf der Wiese? Auch dort kann man ohne Matte Yoga

praktizieren. Komm doch zu einem Wochenende mit Übungen auf Feld, Wald und Wiese! Yoga im Stehen und Sitzen zusammen mit Breath Work und Achtsamkeitstraining. Lass dich mit Visualisation und Erdung in die geheime Welt der Bäume hineinführen!

SL: Kamala Devi Hirschele.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

3.-5.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

3.-12.5. Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung

Lerne, Yogakurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten oder selbst älter sind.

SL: Kavita Pippon.

MZ 953 €; DZ 1130 €; EZ 1309 €; S/Z/Womo 815 €.

NEU 5.-9.5. Heilrituale zum Frühlingsfest Beltane

Wir werden gemeinsam ein Fest zelebrieren. Das sogenannte keltische Jahreskreisfest Beltane zum Mai-Neumond. Im Vordergrund steht dabei die Verbindung zu früheren Naturkulturen, eine Anbindung an die Jahreszyklen der Natur, die Lebensfreude und der bewusste Start in den Frühling (bzw. Sommer).

SL: Yamuna Anna Henne.

MZ 364 €; DZ 444 €; EZ 526 €; S/Z/Womo 302 €.

5.-10.5. Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung

Lerne Gruppen oder Einzelpersonen in der Stressbewältigung zu begleiten. Schutz vor der Stressfalle. Gegenmaßnahmen. Ausstieg aus der Opferrolle. Techniken aus fernöstlichen und westlichen Therapie-, Bewegungs- und Verhaltenskonzepten.

SL: Kati Tripura Voß.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

NEU 5.-10.5. Erforsche deine Reinkarnation durch Reisen in vergangene Leben

Erlebe die Jiva, die verkörperte Seele, die von einem Leben zum anderen weiterzieht, um zu lernen, zu wachsen und sich zu entwickeln.

SL: Darshanie Sukhu.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

NEU 5.-10.5. Wurzeln und Zweige des Yoga – Crashkurs Yogatraditionen

Tauche ein in Geschichte, Praxis und Vielfalt der Yogatraditionen. Vorträge zu klassischen Yoga-Philosophien (u. a. Vedanta, Samkhya, Patanjali, Tantra & Hatha Yoga), den sechs Yogawegen und modernen Stilen (Vinyasa, Yin, Iyengar, Sivananda, Satyananda & Kundalini Yoga), mit passenden Yogastunden.

SL: Raphael Mousa.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

5.-10.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Michael Maier.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.



**5.-12.5. Yoga Ferienwoche/
Frühssommer Spezial: 7 Tage zum Preis
von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Michael Maier.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €

**5.-10.5. Yoga, Wandern und
Klangtherapie**

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.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**5.-12.5. Ayurveda Fußreflexzonen
Therapie Ausbildung**

Fundierte und von einem kompetenten indischen Ayurveda Arzt geleitete Ausbildung. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Devendraji Prasad Mishra.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

**6.5.-17.10. Yoga-Basierte-
Traumatherapie Modul 1-5 WB**

Die Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT®) bietet einen körperorientierten Ansatz bei Traumatisierung, da Yoga über den Körper und über das Bewusstsein wirkt. Teilnahmevoraussetzung: Einführungsseminar 01.-04.3.24 oder vom 11.-14.03.24, Yoga- oder Psychotherapeut. Beschreibung siehe Weiterbildungsteil.

SL: Dietmar Mitzinger.

MZ 1306 €; DZ 1598 €; EZ 1898 €;

S/Z/Womo 1.075 €.

**9.-12.5. Musik, Tanz und Spaß –
Kinderyoga**

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der

Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten.

MZ 142 €; DZ 172 €; S/Z/Womo 108 €.

9.-12.5. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 142 €; DZ 172 €; S/Z/Womo 108 €.

**9.-12.5. Yoga Musik Festival – 4
Tages-Ticket / Early Bird – Presale bis
15.2.24**

Wie kein anderes Medium vermag Musik Menschen miteinander zu verbinden. Sie ist eine universelle Sprache, die mit dem Herzen verstanden wird. Erlebe beim Musikfestival das Wunder der heilenden Töne. Freue dich auf Tage voller Harmonie und Energie: Du kannst beim Musikfestival zuhören, mitsingen, tanzen, selbst lernen, wie man ein Instrument spielt und vieles mehr. Lasse dich ganz ein auf Melodien, Rhythmen und Klangwelten und komme so deiner wahren Natur näher. Mit bekannten internationalen Interpreten. Early Birds zahlen weniger! € Inkl. Übernachtung, 2 x am Tag veganes Bio-Buffer, alle Konzerte, Workshops und Yogastunden.

SL: Shankari Susanne Hill, Amari Tober, Narendra Hübner.

Early Bird Ticket bis 15.02.:

MZ 357 €; DZ 421 €; EZ 486 €; S/Z/Womo 307 €.

Ab 16.2.:

MZ 446 €; DZ 525 €; EZ 607 €; S/Z/Womo 384 €.

NEU 10.5. Akshaya Tritiya

Aus Anlass von Akshaya Tritiya, des Segens- und Glückstages in der indischen Mythologie und Astrologie werden wir um 20 Uhr eine große Puja zelebrieren und es wird ein 12 Stunden Akhanda singen von Om Shri Mahalaksmyai Namah singen geben.

10.-12.5.

Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

**10.-12.5. Yoga für den Rücken –
Yogalehrer Weiterbildung**

Rückengerechtes Yoga verlangt sowohl theoretisches Grundverständnis als auch Einfühlungsvermögen. Du lernst u.a die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde.

SL: Bhakti Skarupke.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

10.-12.5. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 340 €; DZ 397 €; EZ 456 €; S/Z/Womo 296 €.

**10.-12.5. Yoga Musik Festival – 3
Tages-Ticket /Early Bird – Presale bis
15.2.24**

Wie kein anderes Medium vermag Musik Menschen miteinander zu verbinden. Sie ist eine universelle Sprache, die mit dem Herzen verstanden wird. Erlebe das Wunder der heilenden Töne. Freue dich auf Tage voller Harmonie und Energie. Du kannst zuhören, mitsingen, tanzen, selbst lernen, wie man ein Instrument spielt und vieles mehr. Mit bekannten internationalen Interpreten. Early Birds zahlen weniger!

Inkl. Übernachtung, 2 x am Tag veganes Bio-Buffer, alle Konzerte, Workshops und Yogastunden.

SL: Narendra Hübner, Amari Tober.

MZ 273 €; DZ 318 €; EZ 365 €; S/Z/Womo 236 €.

International bekannte KünstlerInnen, Kirtan, Klang-Yoga und Workshops
9.- 12.5.2024 Yoga Vidya Bad Meinberg

yoga-vidya.de/musikfestival
Programm: Shankari Susanne Hill
fordhearthsoul.com

Dave Stringer
Maharaj Trio
Kevin James Carrill
Gaiatrees
Aleah G.
Sundaram
Ilyva.

YOGA Vidya



**10.-12.5. Yoga Musik Festival – 3 Tages-Ticket /Early Bird – Presale bis 16.2.24**

Wie kein anderes Medium vermag Musik Menschen miteinander zu verbinden. Sie ist eine universelle Sprache, die mit dem Herzen verstanden wird. Erlebe das Wunder der heilenden Töne. Freue dich auf Tage voller Harmonie und Energie. Du kannst zuhören, mitsingen, tanzen, selbst lernen, wie man ein Instrument spielt und vieles mehr. Mit bekannten internationalen Interpreten. Early Birds zahlen weniger!

Inkl. Übernachtung, 2 x am Tag veganes Bio-Buffer, alle Konzerte, Workshops und Yogastunden.

SL: **Narendra Hübner, Amari Tober.**

MZ 340 €; DZ 397 €; EZ 456 €; S/Z/Womo 296 €.

10.-12.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: **Hendrik Bolten.**

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

12.5. Shankaracharya Jayanti

Akhanda Kirtan Singen („Om Shankaracharya Namaha“) von 08:00-20:00 Uhr; „Nirvana Shatkam“ Workshop mit vedantischen Meditationen; Große Puja um 20:45 Uhr. Kostenlos. Spende willkommen.

NEU 12.-17.5. Coming hOMe – Heilsames Singen & Tönen von Mantrén mit verschiedenen Klanginstrumenten

Jeder von uns kreiert seine eigene Realität in diesem Universum, welches aus Klang & Energie besteht. Genau darüber werden wir sprechen und mit Hilfe unserer Stimmen und verschiedener Klanginstrumente experimentieren und uns mit unserer inneren Quelle zu verbinden. Wie werden Mantrén und andere spirituelle Lieder singen, meditieren, Klangreisen machen, und intuitiv schauen, was sich in der Gruppe zeigen möchte.

SL: **Nancy Haywood.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

12.-17.5. Harmonium Intensiv

Lerne dein Harmoniumspiel zu vertiefen. Musiktheorie und Bhakti, Rhythmus- und Gesangsschulung, Tipps für die Integration von Musik in den Yogaunterricht und die eigene Komposition bereichern deine Praxis. Viele neue Lieder erwarten dich. Erfahrung im Umgang mit dem Harmonium und im Singen erforderlich.

SL: **Sarada Drautzburg.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

NEU 12.-17.5. Mantras aus aller Welt singen und mit Trommeln begleiten

Mantrische Gesänge aus verschiedenen religiösen Traditionen zum Mitsingen und auf der Trommel begleiten. Die Trommel (Djembe) ist ein einfaches Instrument, mit dem Du mit wenigen Techniken bereits sehr wirkungsvoll Mantras selbst begleiten kannst, unabhängig davon, ob Du bereits musikalische Vorkenntnisse hast, oder nicht. Wenn Du „nur“ trommeln möchtest, ist dies auch völlig in Ordnung. Wenn Du trommeln und singst, wirst Du merken, wie meditativ dies ist, Zeit und Raum wirst Du vergessen und danach völlig entspannt sein, da es wie eine musikalische Meditation ist.

SL: **Vaikunta Lenz.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

NEU 12.-17.5. Themenwoche: Bewusstseins-Praktiken

Die in dieser Woche vorgestellten Praktiken werden als bewusste Handlungen betrachtet, die die Entwicklung

des Organismus zu einem bewusstseinsfähigen „Wahrnehmungs-Sensor“ auf dem Weg der Bewusstwerdung begleiten. Mehr Infos siehe S. 7. SL: **Erkan Batmaz.** MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

12.-17.5. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. Inhalt u.a.: Verständnis von Yin-Aspekten im Yoga; funktionelle Anatomie von Muskeln, Knochen, Faszien; Yin Yoga Asanas und ihre Wirkungen; Einsatz von Hilfsmitteln; Anpassung an die individuelle Konstitution des Schülers; Yin Yoga Stunden anleiten; Yin Yoga in die Yoga Vidya Reihe integrieren.

SL: **Shanti Wade.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**NEU 12.-17.5. Yoga der Beziehungen**

Verstanden zu werden, sich akzeptiert zu fühlen, geliebt zu werden – danach suchen wir alle. Es ist das Bedürfnis uns selbst durch die Augen eines anderen zu erfahren, das Verlangen nach Erfüllung und der Vereinigung des Wassertropfens mit dem Ozean.

SL: **Darshanie Sukhu.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

12.-17.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

12.-19.5. Yoga Ferienwoche/ Frúhsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

12.-19.5. Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung

Lerne ayurvedische Schönheits- und Wellnessbehandlungen professionell durchzuführen. Grundlagen des Ayurveda, der ganzheitlichen ayurvedischen Schönheitspflege und Kosmetik.

SL: **Galit Zairi.**

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

12.-19.5. Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

Psychologische Yogatherapie geht über die symptomatische Behandlung hinaus. In dieser Woche übst du, Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des Integralen Yogas, zu begleiten und zu unterstützen. Baustein (C) der Psychologischen Yogatherapie. Voraussetzung: Vorherige Teilnahme an „Grundlagen der Psychologischer Yogatherapie“.

SL: **Shivakami Bretz.**

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

12.-19.5. Vegane Ernährungsberater/ in Ausbildung

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse

in besonderen Lebensphasen einzugehen.

SL: **Julia Lang.**

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

12.-19.5. Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen

Du lernst, wie die ganzheitlichen Techniken des Yoga besonders wirksam bei chronischen Erkrankungen sind und erstellst ein yogatherapeutisches Behandlungsschema mit anschließendem Dokumentationsbericht.

SL: **Claudia Persche, Ravi Persche.**

MZ 811 €; DZ 946 €; EZ 1.088 €; S/Z/Womo 704 €.

12.5.-2.6. Yogatherapie Baustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Intensive Yogatherapie-Ausbildung für Menschen mit umfangreichen medizinischen Vorkenntnissen. Kenntnisse über Anatomie und Physiologie werden vorausgesetzt. Anhand praktischer Übungen lernst du die Grundlagen und Wirkungsweisen der Yoga-Therapie. Die Stärken, Grenzen und Kontraindikationen der Yogatherapie und ihre Unterschiede zum klassischen Yogaunterricht werden ausführlich behandelt, ebenso der Einsatz von Yogatherapie bei bestimmten Krankheitsbildern und Störungen. Teilnahmevoraussetzung: siehe Ausbildungsbeschreibung.

SL: **Mahashakti Engeln.**

MZ 2.130 €; DZ 2.538 €; EZ 2.959 €;

S/Z/Womo 1.806 €.

17.-19.5. Asana Intensiv – Tipps und Details für eine tiefere Praxis

In diesem Seminar erhältst du viele kleine Hinweise für deine Yogapraxis. Dies betrifft die anatomischen Aspekte für einen korrekten und für dich guten Aufbau der Asanas genauso wie deine innere Haltung. Eine Bereicherung für dein Sadhana und gegebenenfalls auch eine Inspiration für deinen Unterricht. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: **Kay Cantu.**

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

17.-19.5. Faszination Heilkräuter

Hier erwartet dich ein interaktives und spannendes Seminar vom Bestimmen, Sammeln und Zubereiten von Heilpflanzen. Du entdeckst die Schätze am Wegesrand, lernst sie zu bestimmen und erfährst wofür diese zu verwenden sind. Schon bald weißt du selber Bescheid und kannst dein Wissen im Alltag anwenden, frische Säfte, Salate und Smoothies zubereiten. Lass dich inspirieren und werde selbst zur/zum Kräuterfrau/mann.

SL: **Anandadevi Kißling.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**17.-19.5. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Waltraud Lessel.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

17.-19.5. Innere Heimat

Der größte Gewinn in unserem Leben ist, im Zuhause der Seele anzukommen, unabhängig von traumatischen Erlebnissen. Innere Ausrichtung deiner Seele ermöglicht dir immer wieder Erneuerung, Anbindung an das Sein und innere Heilung. Bringe mit, was dir heilig ist oder ein Symbol dafür, Rassel oder Trommel.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**17.-19.5. Klangspiele und Yoga für Kinder**

Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel. Gemeinsam nehmen wir die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung bei Yoga, Spiel und Spaß aufmerksam und bewusst wahr. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

17.-20.5. Klangspiele und Yoga für Kinder

Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel. Gemeinsam nehmen wir die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung bei Yoga, Spiel und Spaß aufmerksam und bewusst wahr. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 142 €; DZ 172 €; S/Z/Womo 108 €.

17.-19.5. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.

SL: Mohini Weyl, Bhakti Rickert.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

17.-20.5. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.

SL: Mohini Weyl, Bhakti Rickert.

MZ 249 €; DZ 308 €; EZ 369 €; S/Z/Womo 200 €.

17.-19.5. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Vor

iger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars.

SL: Manuel Hirning.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

17.-20.5. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Vor

iger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars.

SL: Manuel Hirning.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

17.-19.5. Leidenschaft als Mut zur Tiefe

Dein innerer Krieger steht symbolisch für Mut, Leidenschaft und Begeisterung. Erforsche deine Gefühle und finde Möglichkeiten, um konstruktiv mit Emotionalität umzugehen. Durch Bewegung, Atmen, Heilende Reisen, Tanz, Klangreisen, Meditationen, Visualisierungen, Meridian klopfen und Berührung kommst du wieder in Kontakt mit deinem Mut, Leidenschaft und Begeisterung für dich und dein Leben.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

17.-19.5. Thai Yoga Bodywork – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Elemente aus der Thai Yoga Massage kennen, die Asanas entsprechen – als wertvolle Unterstützung für Hilfestellungen und Korrekturen. Entwickle ein besseres Gefühl für andere Körper, bekomme tieferes Verständnis und mehr Sicherheit bei deinen Hands On. Außerdem kreative Inspirationen für Partner Yoga.

SL: Ganesha Ghanshyam.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

17.-19.5. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

17.-20.5. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 142 €; DZ 172 €; S/Z/Womo 108 €.

17.-19.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Mahavira Wittig.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

17.-19.5. Yogatherapie und Ayurveda für Erdung und Vata-Balance

Erde dich, spüre deine Kraft, deine Ruhe und deine Wurzeln. Mithilfe diverser Techniken aus Yoga und Ayurveda lernst du hier, wie du deinen Überschuss im Luft-Element (Vata-Dosha) besänftigst und so tiefe Entspannung, Stressreduktion und ganzheitliche Gesundheit erlangst.

SL: Raphael Mousa.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**17.-20.5. Afrikanischer Tanz und Yoga**

Afrikanischer Tanz ist natürlicher Tanz. Elementare Bewegungsformen trainieren auf ganzheitliche Weise Muskeln, Gelenke, Organe. Im Fluss zwischen Musik, Stimme und Bewegung bringt der Tanz deine Lebensenergie zum Fließen. Ha - Sonne, Tha - Mond verbinden unten und oben und bringen Prana, neue Lebensenergie in alle Körperzellen. Geeignet für alle Altersstufen mit/ ohne Erfahrung in Afrikanischem Tanz und Yoga.

SL: Monika Adele Camara.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

NEU 17.-20.5. Mystik und Gotteserfahrung

Versenke dich mit tiefer Hingabe in Gott in mystischen Meditationen. Erfahre, dass was jenseits aller Worte und Vorstellungen ist. Schenke dir unendlichen Frieden und Freude. Ein langes Wochenende mit Mystik, Gotteserfahrung, vielen Stunden Meditation, Schweigetage und meditativem Yoga. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 284 €; DZ 339 €; EZ 398 €; S/Z/Womo 239 €.

NEU 17.-20.5. Raus aus dem Hamsterrad, rein ins SEIN

NeuroSomatic Yoga Seminar. NSY ermöglicht dir, über gezielte Körperarbeit physische, mentale oder emotionale Programme und Blockaden rasch aufzulösen. Einfach mal anders Yoga machen und tiefe eingefahrene Muster erkennen. Raum und Große spüren und dabei leicht ins Sein kommen.

SL: Sarama Mack.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

17.-20.5. Yin Yoga Retreat

Du möchtest einfach nur mal Loslassen, dich unbeschwert fühlen und zu dir selber finden? Dann komm zu diesem Yin Yoga Retreat und tauche ein in dich selber, das liebevolle Feld der Gruppe sowie in heilsame Klänge und neue Lieder. Für Yin-Affine Yogis.

SL: Adidivya Andre.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.





17.–20.5. Yoga und Meditation Pfingstseminar

Neben der eigenen Praxis, dem eigenen Bemühen, geschieht vieles auf dem spirituellen Weg einfach durch Einstimmen auf das Göttliche, durch „Satsang“ im Sinne von „Zusammensein mit Weisheit“. Erlebe diesen Satsang mit Swamiji aus Rishikesh. Swamiji ist ein Meister, dessen reine Gegenwart dich erhebt und zu tiefen Erfahrungen gelangen lässt. Er strahlt tiefen Frieden und Stille aus. Seine sanfte, friedvolle Schwingung erfüllt die Atmosphäre und überträgt sich, wenn du dich darauf einstimmst. Spannungen fallen von selbst ab. Dein Geist erhebt sich anstrengungslos zu einer höheren Wirklichkeit. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swamiji.

MZ 317 €; DZ 378 €; EZ 439 €; S/Z/Womo 270 €.

17.–20.5. Yoga und TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)

Du bekommst die Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin vermittelt. Du wirst einfache Selbstheilungsmethoden kennenlernen und praktizieren. In Yogastunden lernst du das Wissen und Methoden zu integrieren. Blockaden werden abgebaut und zukünftige Krankheiten geheilt. Mit vielen praktischen Tipps für deinen Alltag!

SL: Minne Lanze Fang Martin.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

17.–22.5. Die Kraft des Gebets

Durch die Kraft des Gebets können wir unser Leben bewusst erschaffen, souverän werden und uns mit der Natur verbinden. Wir können Gott erfahren, Antworten erhalten, Einsicht, Hilfe und Stärke finden und die Tür zu einem bewussten Leben öffnen. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Darshanie Sukhu.

MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.

17.–22.5. Yoga für ein resilientes Nervensystem – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre in Theorie und Praxis, wie du deinen Vagusnerv ins Gleichgewicht bringst und gesundheitlich davon profitierst.

SL: Mangala Horsch, Premajyoti Schumann.

MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.

17.–24.5. Chakrathherapie Ausbildung

Möchtest du dein Basiswissen über Chakras vertiefen und erweitern? Hier lernst du, sie in ihrer Tiefe zu verstehen und sie für dich sowie für deine Klienten, Patienten oder Schüler einzusetzen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Beate Menkarski.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.



19.5. Mantra-Konzert mit Kalyani & Samuel 12:30 – 13:30 Uhr

19.–24.5. Autogenes Training Kursleiter Ausbildung

Lerne Menschen in Kursen und Seminaren mit dem Autogenen Training in die Entspannung zu führen.

SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

19.–24.5. Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

Du lernst gezielte ayurvedische Massnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden. SL: Galit Zairi.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

19.–24.5. Manuelle Korrekturen Ausbildung

Grundlage der Manuellen Korrekturen sind spezielle Handgriff- und Mobilisationstechniken, bei denen Schmerzen gelindert und Bewegungsstörungen beseitigt werden. Diese Manuelle Methode ist ein Behandlungsansatz, bei dem Funktionsstörungen des Bewegungsapparates untersucht und behandelt werden.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

19.–24.5. Naturklang Woche

Bist du bereit für ein Klangabenteuer in der Natur? Über die Klänge in der Natur kann sich dir eine höhere Dimension erschließen. Mit Meditationen in Zauberwäldern, an Bächen und heiligen Kultplätzen. Und Wanderung an den Externsteinen, vorbei an magischen Orten, denen du dich in Stille annäherst und ihnen lauschst. In diesen Tagen entwickelst du Urvertrauen und tiefe Hingabe zu Mutter Erde und Vater Himmel.

SL: Narayani Kreuch.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

19.–24.5. Tantra Kundalini und Yoga

Tantra ist ein nicht separierbarer, alles integrierender Zweig des Yoga, mit der Bitte, das höchste Selbst in jedem und allem zu erfahren. Tantra ist eine nicht dualistische Sichtweise, jegliche Manifestierung als göttlich anzuerkennen. Wir erwecken und integrieren, auf meditativer, musikalischer und spielerischer Ebene, kraftvolle Energien für intuitives Erkennen und Erleben des Selbst. Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung mit Kundalini Yoga jeglicher Tradition!

SL: Adidivya Andre, Kalidas Docter, Ravi Ott.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

19.–24.5. Thai Yoga und Klangreise

Du erlernst die Grundlagen der Thaiyogamassage einige Grifftechniken, Dehnungen und Akkupressurpunkte, so dass du nach der Woche eine etwa 60-minütige Massage geben kannst. Als Empfangender darfst du dich hingeben und völlig loslassen. Genieße diese Woche voller Achtsamkeit und Entspannung.

SL: Ganesha Ghanshyam.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

19.–24.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €

19.–26.5. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

19.–24.5. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

19.–24.5. Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Teil 1

Lerne, die kraftvollen magischen Techniken und Rituale der Schamanen für dich selbst und Beratung anderer anzuwenden. Nur zusammen mit Teil 2 (10.-15.11.) möglich. Preis für beide Teile (10 Tage) zusammen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Rhythmusinstrument (Trommel oder Rassel).

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 1.126 €; DZ 1.321 €; EZ 1.520 €; S/Z/Womo 970 €.

NEU 19.–24.5. Yoga und Selbstverteidigung

Hier wirst du die Verbindung von Yoga und Selbstverteidigung in kurzen theoretischen Einheiten erfahren. Vor allem übst du mit anderen ganz praktisch die Basics von Selbstverteidigung. Ohne schwierige Techniken. Es geht hauptsächlich um klare Haltung und die Umlenkung der Energie.

SL: Devajyoti Czernawski.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

NEU 19.–26.5. Chakra-Yoga und Meditationsretreat

Hier widmest du dich täglich einem Chakra, aktivierst es mit diversen Methoden aus dem Yoga. Die zugehörigen Sinne, Elemente, Symboliken, gesundheitlichen und mental-emotionalen Aspekte werden einbezogen, wie auch die Systeme und Praktiken der Chakra-Lehre aus dem klassischen Tantra-Yoga.

SL: Raphael Mousa.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.



19.–26.5. Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.

SL: Sukadev Bretz, Nirmala Erös.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

19.5.–11.8. Autogenes Training (AT) Lehrer:in Ausbildung für Krankenkassen anerkannte Kurse

Du lernst, Kurse für Autogenes Training (AT) zu konzipieren und Teilnehmer im AT nach den Vorgaben der Krankenkassen anzuleiten. 3 Teile

19.-24.05.24, 21.-30.06.24, 04.-11.08.24, nur zusammen buchbar.

SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.

MZ 2.109 €; DZ 2.513 €; EZ 2.930 €;

S/Z/Womo 1.789 €.



**19.5.–15.11. Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung**

Lerne, die kraftvollen magischen Techniken und Rituale der Schamanen für dich selbst und Beratung anderer anzuwenden. Nur zusammen mit Teil 2 (10.-15.11.) möglich. Preis für beide Teile (10 Tage) zusammen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Rhythmusinstrument (Trommel oder Rassel).

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 1.126 €; DZ 1.321 €; EZ 1.520 €; S/Z/Womo 970 €.

NEU 20.–24.5. Themenwoche: Swings-Vibrations-Rotations

AFROYOGA® verbindet die befreiende Wirkung des Afrikanischen Tanzes und verwandter elementarer Tanzformen mit den entspannenden, friedensstiftenden Techniken des klassisch-ganzheitlichen Yoga. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Monika Adele Camara.

MZ 248 €; DZ 325 €; EZ 407 €; S/Z/Womo 184 €.

24.–26.5. 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.

SL: Beate Menkarski.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

24.–26.5. Christliche Kontemplation und Meditation – Grundlagenseminar

Praxisseminar, indem du verschiedene christliche Meditationstechniken kennlernst. Das Seminar eignet sich besonders auch für Yoga Übeude mit einem christlichen Hintergrund. Einführungsseminar mit großem Praxisanteil. Erfahrung in Meditation von Vorteil.

SL: Mangala Stefanie Klein.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

24.–26.5. Erleben mit dem Herzraum

Wir praktizieren mit Techniken, die Blockaden im Brustraum lösen und ihn als präsenten Wahrnehmungsfeld unserer Gefühlswelt freilegen und erleben lassen, sodass es möglich werden kann, Gefühls Erfahrungen authentisch in ihrem Entstehungsort im Brustraum zu erleben und gefühlsangemessen sich selbst und anderen gegenüber zu reagieren.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

24.–26.5. Faszientraining gegen Rückenschmerzen

In einfachen wirkungsvollen Yoga-Übungen integrierst du die neuesten Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Faszien in deine Yoga-Praxis. Du stärkst, dehnt und entspannt deinen Körper und kannst so Haltungsschäden und Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen entlang der Wirbelsäule lindern.

Bitte mitbringen: Faszienrolle und Tennisball.

SL: Brigitta Thommen-Kraus.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 24.–26.5. Gott erfahren mit hingebungsvollen Meditationen

Erfahre durch Meditation Göttliche Gegenwart. Dein Herz wird sich voller Vertrauen, Prema und Liebe öffnen. Erlerne große Hingabe in Meditationen, Yoga, Mantra singen, Rituale und erlebe dein ehrfürchtiges Staunen. Kehre mit neuer spiritueller Geborgenheit und Gotteserfahrung zurück in deinen Alltag.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 24.–26.5. Klangreise zum Herzen

Finde über die Schwingung der Klänge in deine Mitte. Mit Hilfe von Klanggeführten Meditationen, Atemübungen und Bodyscans kommst du in die Tiefe Entspannung und wirst zum Beobachter deines Selbst. Mit dem eigenen Tönen im Mantrakreis findest du zurück in deinen Herzraum und somit einen Schritt näher zur Selbstverwirklichung.

SL: Ganesh Ghanshyam.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

24.–26.5. Krieger des Lichts – vom Opfer zum Schöpfer

Du bist Meister deines Schicksals! Je mehr du in Kontakt mit deinem Höchsten Selbst kommst, desto mehr Licht manifestiert sich in deinem Leben. Du hast die Kraft, die Zusammenbrüche in Durchbrüche zu verwandeln! Das Seminar wird eine neue Dimension in deinem Leben öffnen, die du vorher nicht kanntest.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

24.–26.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.

SL: Adishakti Stein, Ramashakti Sikora.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

24.–26.5. Okido Yoga

Okido Yoga kombiniert den klassischen Yoga mit japanischem Zen. Der Fokus liegt nicht nur auf Yoga Stellungen, sondern auf einem ganzheitlichen Ansatz der Balance von Ernährung, Atmung, Bewegung, Verstand – Herz und der Interaktion mit anderen Menschen. Du lernst Übungen zum Ausgleichen der Wirbelsäule und der linken und rechten Körperhälfte, Stärkung und Reinigung aller Organe und spezielle Übungen für verschiedene Beschwerdebilder.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 24.–26.5. Trauma verstehen und Maßnahmen der psychosozialen Notfallfürsorge lernen

Du lernst welche Arten von Trauma es gibt, wie Trauma Bewältigung abläuft und welche Phasen es darin gibt. Du

erfährst was in welcher Phase angemessen und hilfreich sein kann und was ein Trauma sogar vertiefen kann.

SL: Nicole Padmini Neumann.

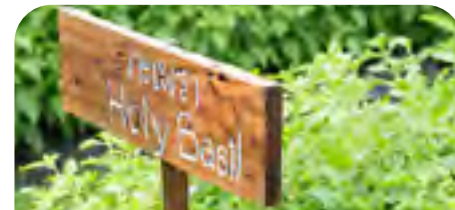
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

24.–26.5. Wie kann ich meinen Unterricht auf die nächste Stufe bringen – Yogalehrer Weiterbildung

In einer Yogastunde gibt es viele Elemente die stetig verfeinert werden können. Korrekturen, Stimme, Wirkungen, Variationszyklen, meditative Elemente, alles kann ständig wachsen. Du kannst hier neue Anregungen für deinen Unterricht finden, für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Ananta Heussler.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**24.–26.5. Wildkräuter und Ayurveda im Frühsommer**

Finde, bestimme und erkenne heimische Wildkräuter in der Natur. Erfahre, was und wie du sie zubereiten kannst und welche Doshas dadurch unterstützt werden, welche Korrelationen es zu ayurvedischen Gewürzen und Kräutern gibt, zu welcher Jahreszeit sie passen und wie sie wirken. Praxisseminar. Bitte mitbringen: Frischhaltebox, lange Hose, feste Schuhe und Regenkleidung.

SL: Devendraji Prasad Mishra, Sitaram Kube.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

24.–26.5. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

**24.–26.5. Yoga und Gewaltfreie Kommunikation**

Im Yoga ist die Achtsamkeit und das Nicht-Verletzten (ahimsa) zentral. Lerne mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen. Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg, mit praktischen Übungen.

SL: Krishnadas Matthias Faust.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**24.-26.5. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Ronny Bohnert.**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.****24.-28.5. Yoga und Meditation Einführung/ Spezial; 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Ronny Bohnert.**MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.****24.-26.5. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**24.-31.5. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung**

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. Durch sanfte kreisförmige Bewegungen auf bestimmte Energiepunkte des Körpers können Giftstoffe entfernt und gebundene Energien sowie blockierte Emotionen freigesetzt werden.

SL: Galit Zairi.**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.****NEU 24.-31.5. Meditations- und Selbsterfahrungs Retreat**

In diesem Retreat verbinden wir die Zurückgezogenheit eines Retreats mit der Möglichkeit in der Gruppe sich selbst zu erfahren. Außerhalb der Unterrichtseinheiten findet das Retreat im Schweigen statt. Es kann das Eigentliche in den Vordergrund treten, die Liebe, die Lebenskraft, die Freude im Sein.

SL: Tenzin Leickert.**MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.****26.-31.5. Asana Intensiv – Ausrichtungsprinzipien**

Universelle Ausrichtungsprinzipien – eine therapeutisch wirksame Methode, integriert in den Yoga Vidya Stil. Hilft, fortgeschrittene Asanas leichter zu halten und dein volles Potential auszuschöpfen. Gleichzeitige

Wirkung und Hilfe auch für dein Inneres, dem Leben in Freude, Kraft und Anmut zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Sina Divya Jyoti Wingen.**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.****26.-31.5. Ayurveda Verjüngungs-Berater Ausbildung**

Für alle, die Gesundheitskonzepte kennenlernen und sich und andere jung erhalten wollen. Du lernst u.a. Verjüngungstechniken, Kräutermasken, Ayurveda-Anwendungen, Anti-Aging-Mentaltechniken für dich selbst und deine Klienten einzusetzen, Seminare, Gesundheits- und Kosmetikberatungen zu geben.

SL: Raphael Mousa, Karsten Unger.**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.****26.-31.5. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Waltraud Lessel.**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.****26.-31.5. Schamanismus, Naturspiritualität und Yoga**

Komme zu intensiven Natur-Erlebnissen. Spüre Herzens-Öffnung, Heilung, Verbindung mit den Elementen und den Feinstoffwesen. Du lernst Wahrnehmungsübungen; Natur-Rituale an Kraftplätzen in der Umgebung. Diese Praktiken werden dir auch künftig Erdung, Heilung und große Freude durch Natur-Verbindung ermöglichen.

SL: Shambhavi Lube.**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.****26.-31.5. Themenwoche: Gedächtnistraining**

Yoga und Gedächtnistraining sind ideale Helfer, um Informationsfülle, Umgebungseinflüsse und Stressoren entspannt zu meistern. Zur Verbesserung von Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration sowie Steigerung des Hirnleistungsniveaus. Mit Tipps für den Alltag. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Waltraud Keller.**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.****26.-31.5. Vedanta Meditation Kursleiter Ausbildung**

Lerne und vertiefe Vedanta Meditationstechniken und dein Verständnis der Vedanta Lehre.

SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert, Sita Devi Hindrichs.**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.****26.-31.5. Vegane 5-Elemente-Koch-Ausbildung**

In Theorie und Praxis lernst du Kochtechniken und Prinzipien der veganen 5-Elemente-Ernährung kennen und anwenden.

SL: Kuldeep Kaur Wulsch.**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.****26.-31.5. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Bhaskara Bergmann.**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.****26.-2.6. Yoga Ferienwoche/ Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Bhaskara Bergmann.**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.****26.-31.5. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder**

Wir kreieren schöne Dinge aus Resten und Abfällen und nutzen alles was wir finden können um neue Dinge entstehen zu lassen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.**26.-31.5. Yoga und Wandern**

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wiederaufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.

SL: Nada Gambiroza-Schipper.**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.****26.5.-2.6. Ayurveda Marma Therapie Ausbildung**

Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung eines indischen Ayurveda Arztes lernst du, wie über die Marmas das Prana gesteuert werden kann, um Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu stimulieren.

SL: Devendra Prasad Mishra.**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**NEU 30.5.–2.6. Heilung und Transformation der Innenwelt durch innere Bilder**

In dem Seminar erlebst du die heilende und transformative Kraft der inneren Bilder. Die inneren Bilder ermöglichen dir, tief in dein Unterbewusstsein einzutauchen, um dich selbst besser zu verstehen, alte Wunden zu heilen und neue Perspektiven zu gewinnen.
SL: Valentin Engel-Krapf.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

30.5.–2.6. Klangspiele und Yoga für Kinder

Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel. Gemeinsam nehmen wir die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung bei Yoga, Spiel und Spaß aufmerksam und bewusst wahr. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 142 €; DZ 172 €; S/Z/Womo 108 €.

30.5.–2.6. Kneipp und Yoga

„Der menschliche Körper ist wunderbar und jeder Teil braucht seine Pflege.“ S. Kneipp Du bekommst in diesem Seminar einen Einblick in das Leben des „Wasserdoktors“ dessen Wirken auch Swami Sivananda schon bekannt war.

SL: Gauri Surek.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

NEU 30.5.–2.6. Lebe deine Spiritualität

Du bist so viel mehr als alle dir jemals aufgetragenen Beschränkungen. Lebe dieses „Mehr“. Unaufhörlich frage: „Wer bin ich?“ „Warum bin ich hier?“ Erfülle dein ganzes Leben mit Spiritualität. Lerne in diesem Meditationsseminar die richtigen Schlüssel einzusetzen. Jeder Augenblick ein Geschenk. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**NEU 30.5.–2.6. Religio – Wiederanbindung an deine göttliche Essenz**

Was ist die „göttliche Essenz“, an die wir uns Wiederanbinden wollen, und wie kann das mit Yoga spürbar gelingen? Wir schauen in der Theorie was die Yoga-Schriften dazu sagen und in der Praxis, was davon jetzt schon spürbar ist.

SL: Premala von Rabenau.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

30.5.–2.6. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga, dem regenerativen „weiblichen“ Yogastil, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. 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.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 284 €; DZ 339 €; EZ 398 €; S/Z/Womo 239 €.

31.5.–2.6. Ayurvedaküche in Theorie und Praxis

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre in Theorie und Praxis kennen. Welche Lebensmittel sind für eine bestimmte Konstitution (Dosha) oder bei div. Beschwerden besonders bekömmlich und gesund.

SL: Durga Devi.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

31.5.–2.6. Emotionscoaching

Lerne ein Emotionscoaching kennen, das es ermöglicht, Kinder und Erwachsene systematisch in ihrer Emotionsregulation zu unterstützen, so dass diese lernen, ihre Emotionen wahrzunehmen, anzunehmen und sich selbst in schwierigen Situationen zu unterstützen. Zugleich lernst du, deine eigene Emotionsregulation effektiv zu trainieren.

SL: Shaktidas Schüler.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

31.5.–2.6. Holunderzeremonie

Der Holunderbusch zählt zu den spirituellsten Pflanzen der Welt. Seine Wirkungen auf unseren menschlichen Geist sind sehr rein und fein. Deine Intuition und Hellfühligkeit werden erweitert. Wir tauchen in die Welt von Frau Holle ein und schlagen eine Brücke in unsere Tradition zu der Göttin Kali. Bringe gerne ein Kleid und eine Decke mit.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 31.5.–2.6. How to Flow – Vinyasa Yogalehrer Weiterbildung

Gute Vinyasa Stunden verzaubern, überraschen und hinterlassen tiefen Frieden und Stille im Innern. Lerne in dieser Weiterbildung, wie du organisch fließende Flows kreierst, die auf den Atem abgestimmt sind und einer energetischen Logik folgen, die deine Teilnehmer:innen in ein tiefes Wohlfühlgefühl und in spontane Meditation führen.

SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

31.5.–2.6. Klangspiele und Yoga für Kinder

Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel. Gemeinsam nehmen wir die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung bei Yoga, Spiel und Spaß aufmerksam und bewusst wahr. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

31.5.–2.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.

SL: Durga Vogel, Ramashakti Sikora.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

31.5.–2.6. Selbstheilungskräfte mit Yoga aktivieren

Du lernst die subtilen Wirkungsweisen einzelner Asanas und Yogapraktiken genauer kennen. Praktische Beispiele aus dem psychosomatischen Bereich machen dir die Funktion einer Erkrankung sichtbar und verständlich. Du bekommst ein tieferes Verstehen von Krankheitsursachen und lernst, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

SL: Kati Tripura Voß.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

31.5.–2.6. Thai Yoga Massage Einführung Wochenende

Einführungskurs in die Thai Yoga Massage. Du lernst

eine kleine Sequenz wohltuender Druckmassage und sanfter Dehnung durchzuführen. Yogastunden und Meditation ergänzen deine Massagepraxis und machen das Wochenende zu einem Wohlfühl- und Lernerlebnis.

SL: Gundi Nowak.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

31.5.–2.6. Vinyasa Flow Sequencing

Lerne Vinyasa Flow in Theorie und Praxis kennen und in deiner Praxis und im Unterricht einzusetzen, Aufbau und Struktur von „Sequencing“ zu verfeinern und deinen Stunden/deiner eigenen Praxis einen roten Faden zu geben. Für Yogaübende, die Inspiration für ihre Yogapraxis suchen. Auch Für Yogalehrer, die ihr Kursangebot erweitern wollen.

SL: Marco Büscher.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

31.5.–2.6. Warrior of Love

Entdecke deinen inneren lichtvollen Krieger, der dir im Alltag Quelle von Kraft, Stabilität und Klarheit sein kann. Yin Yang Yoga mit kleinen Ritualen, sowie mit gemeinsamer Musik und Gesang. Lass uns gemeinsam im Kreise diesen wunderbaren Archetypen in unser Leben holen! Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Christian Bliedtner.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

31.5.–2.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

31.5.–2.6. Yogatherapie und Ayurveda für eine gesunde Verdauung

Lerne wie du mithilfe diverser Techniken aus Ayurveda und Yoga dein Verdauungssystem reinigst, stärkst und gesund erhältst. Dies ist nicht nur zentrale Grundlage der generellen Gesundheit, sondern auch von mentalem, emotionalem und spirituellem Wohlbefinden.

SL: Raphael Mousa.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**2.–7.6. Bodyscan Entspannung und Meditation Kursleiter Ausbildung**

Lerne die uralte und zeitlose Methodik des Bodyscans kennen, um sie dann selbst umfassend weitergeben zu können.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

NEU 2.–7.6. Mantra Meditation Retreat

Mantrameditation ist die am häufigsten angewandte Meditationstechnik. Im Retreat nutzen wir das laute und geistige Rezitieren von Mantras auf verschiedene Weisen als Werkzeug, den Geist zur Einpunktigkeit und vollkommenen Ausrichtung auf das Absolute, das Alldurchdringende, zu führen.

SL: Katyayani.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



**2.-7.6. Meditations Coach
Ausbildung**

Du lernst Menschen in Meditationsgruppen und im Einzel-Coaching noch individueller, bedürfnisorientierter auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten.

SL: Beate Menkarski.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**2.-7.6. Physioga – Yoga und
Physiotherapie für den Rücken –
Yogalehrer und Yogatherapeuten
Weiterbildung**

In diesem Kurs lernst du Krankheitsbilder klar zu befunden und daraus deine Therapie zu entwickeln. Inhalte: Indikation- Kontraindikationen, Übungsplan und Heimprogramm zu den Körperregionen: LWS, ISG, HWS, Schulter, obere und untere Extremitäten. Ziel: Klare Strukturen zu schaffen und für dich und deinen Teilnehmer/Klienten jederzeit wissen, was du wann und warum tust.

SL: Maha Devi Jung.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658€; S/Z/Womo 378 €.

**2.-7.6. Schamanische Intuition
Ausbildung**

Erfahre den Umgang mit der Kundalini und den Chakras und lerne, andere intuitiv zu führen sowie schamanische Reisen anzuleiten.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.

**2.-7.6. Thai Yoga Massage
Weiterbildung**

Erweitere deine Massagebehandlungen mit neuen Grifftechniken und Variationen. Bekomme so mehr Sicherheit in der Kunst der Berührung. Entwickle ein noch besseres Gefühl und tieferes Verständnis für die Wirkung deiner Behandlungen. Voraussetzung: Thai Yoga Massage Ausbildung (mind. 60 Stunden).

SL: Gundi Nowak.

MZ 448 €; DZ 546 €; EZ 646 €; S/Z/Womo 371 €.

**2.-7.6. Themenwoche: Buddhismus
mit Bhante Dhammananda**

Der Buddhismus ist eine praktische Lebensphilosophie, wodurch man heilsames Potential entfalten kann. Im Buddhismus spielen sowohl die eigene Entwicklung als auch ein sozial engagiertes Leben eine wichtige Rolle. Im Mittelpunkt des Weges stehen die Vier Edlen Wahrheiten, der Mittlere Weg bzw. der Achtfache Pfad, Zehn Vollkommenheiten und die Achtsamkeitspraxis. Diese Woche bietet Einblicke in die buddhistischen Grundlagen und kombiniert Praxis und Theorie, die sowohl für Anfänger als auch Menschen mit Vorerfahrung geeignet sind. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7.

SL: Bhante Dhammananda.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**2.-7.6. Vinyasa Flow mit meditativen
Elementen**

Du kannst Dich bei allem in der Präsenz spüren. Während Vinyasa Flowelemente, Dehnübungen im Bewegungsradius, Kriegerstellungen, Gleichgewichtsübungen und Siva-Shakti Asanas sich abwechseln und lang gehaltene Asanas und Kirtans zu Meditationen führen, dann bist

Du eingeladen genau hinein zu spüren in die Bewegung und in die Stille. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Stephan Wilde.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

2.-7.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Ronny Bohnert.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**2.-9.6. Yoga Ferienwoche/
Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis
von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Ronny Bohnert.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**3.-6.6. Themenwoche: Kirtansingen,
Mantra Meditation und spirituelles
Erwachen**

Erlebe mit dem beliebten Mantramusiker, Yogalehrer und Seminarleiter Devadas die Tiefe des spirituellen Klangs. Mantras sind Torwege zum unsterblichen göttlichen Selbst. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Devadas Janku, Suryadevi Hößl.

MZ 186 €; DZ 243 €; EZ 300 €; S/Z/Womo 138 €.

**4.6. Mantra-Konzert mit Aleah G &
Friends 18:45 – 19:45 Uhr****5.-10.6. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens

(3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). Sanftes Seminar.

SL: Mahavira Wittig.

MZ 193 €; DZ 242 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 154 €.

7.-9.6. Achtsamkeit und Meditation

Achtsamkeit ist die Grundlage für rechtes Leben und rechtes Denken. Je höher der Stress, desto wichtiger die Entschleunigung. Wer das innere Tempo beeinflussen kann, schafft eine Grundlage für sein inneres Gleichgewicht und kann damit Veränderungen auch im Alltag herbeiführen. Mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation können wir wieder mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Konzentration finden. Basis des Kurses ist der Lehrtext von den vier Grundlagen der Achtsamkeit: Körper, Empfindungen, Emotionen und Geistesobjekte. Wir wechseln zwischen Sitz- und Geh-Meditation. Mit Yogastunden und Satsang.

SL: Bhante Dhammananda.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**7.-9.6. Acro Yoga**

Mit Elementen aus der Akrobatik, dem Partnernyoga und der Improvisation brichst du feste Strukturen von Asanas sowie Gesetze der Erdanziehungskraft auf. So eröffnet sich dir eine neue Weite in Körper und Geist. Der Workshop eignet sich wunderbar als Weiterbildung für Yogalehrende, sowie für alle Yoga- und Bewegungsfreudigen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Nilakantha Momo Cörek.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**7.-9.6. Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte**

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ – körperlich gesprochen die Rumpfgegend einschließlich unterem Rücken und Hüfte, emotional gesehen der Sitz der Willenskraft, in spiritueller Hinsicht Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga, die dir nicht nur helfen, deine Asanas sicherer auszuführen, sondern auch dazu beitragen, Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet.

SL: Kay Cantu.

MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

7.-9.6. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Diana Becker.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

7.-9.6. Klang Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne die Grundlagen der Schwingungslehre und verschiedene Klangmedien kennen und ihre ganzheitliche Wirkung im Yoga. Nutze dieses Wissen, um die Yogastunden mit Schwerpunkten zu bereichern und deine eigene Praxis so wie die der Schüler sinnvoll und effizient zu unterstützen.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**7.-9.6. Korrekturen und Hilfestellungen – Yogalehrer Weiterbildung**

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein. Schärfen deinen „diagnostischen Blick“ für die Möglichkeiten (und Unmöglichkeiten) deiner Schüler.

SL: Ananta Heussler.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

7.-9.6. Krafftier und Trance Tanz

Lerne dein Krafftier kennen und erlebe wie unterstützend und bereichernd dieser Kontakt in deinem Leben sein kann. Im Trance-Tanz kannst du eine direkte Erfahrung mit ihm machen und so die Verbindung stark und kraftvoll werden lassen. Auch für Menschen, die ihr Krafftier bereits kennen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, isolierende Sitzunterlage, ausreichend Kleidung zum Tanzen/für Yoga, Kraftgegenstände die dir am Herzen liegen, Rassel, Augenbinde.

SL: Christof Schnepf.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

7.-9.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

7.-9.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9.

SL: Shaktipriya Vogt, Durga Vogel.

MZ 196 €; DZ 236 €; EZ 274 €; S/Z/Womo 169 €.

NEU 7.-9.6. positives Mindset – so werde ich mit mir selbst glücklich

Ein positives Mindset ist das Wichtigste für deine Mental Health und somit verantwortlich dafür wie glücklich du durchs Leben gehst. Deswegen möchte ich dir zeigen, wie du ein positives Mindset aufbaust und pflegst. Wir Menschen haben es in uns, den Fokus auf das Negative und Schlechte zu legen. Das liegt an unserem Überlebensinstinkt. Negatives nehmen wir eher wahr als Positives, damit wir Gefahren schneller erkennen. Leider übersehen wir dabei oft das Schöne im Leben und verlernen Dinge zu schätzen. Doch was ist denn eigentlich ein Mindset? Ein Mindset ist deine ganz persönliche Ansammlung an Glaubenssätzen.

SL: Beate Menkarski.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

7.-9.6. Vegan Kochen mit Manikaran

Du bekommst Einblick in das Zusammenspiel der Gewürze sowie deren Wirkungen auf den Körper, mit bestimmten Gemüsearten und Linsengerichten. Wir werden gemeinsam leckere, gesunde vegane Menüs zubereiten und genießen. Lass dich überraschen!

SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 7.-9.6. Yin Yoga Werkstatt – Kreativer und spielerischer Umgang mit Hilfsmitteln

Yin Yoga ist herrlich ruhig und entschleunigt, daher bleibt in den regulären Klassen aber auch oft nicht viel Zeit zum Experimentieren. In der Yin Yoga Werkstatt üben wir den spielerischen Umgang mit unterschiedlichen Hilfsmitteln um Körper, Geist und Seele neue

interessante tiefe Erfahrungen zu schenken.

SL: Sanja Wieland.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

7.-9.6. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

7.-9.6. Yoga Nidra – therapeutisch und kreativ eingesetzt

Yoga Nidra bringt dich in einen tief entspannten und hoch suggestiblen Theta-Zustand wodurch nicht nur starke Stressreduktion geschieht. Mit etwas Kreativität lernst du den therapeutischen Einsatz von Yoga Nidra, in dem dieser auf individuelle Bedürfnisse angepasst wird.

SL: Raphael Mousa.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

7.-9.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Bolten.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

7.-11. 6. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Bolten.

MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.

7.-9.6. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: Narayan Zraggen.

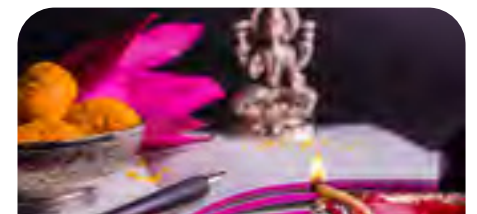
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

7.-9.6. Ayurveda Einführung

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**7.-11.6. Ayurveda Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 291 €; DZ 357 €; EZ 423 €; S/Z/Womo 243 €.



**NEU 9.–14.6. AufbauSeminar zu der Schamanischen Energie Ausbildung**

In dem AufbauSeminar werden die schamanischen Einzelsitzungen vertieft, du verbindest dich tiefer mit der Natur und den Elementen, lernst Räume zu reinigen, mit Traumata umzugehen und mit dem Ahnenfeld zu arbeiten. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die der Schamanischen Energie Ausbildung oder ähnlichen Ausbildungen teilgenommen haben.

SL: Jürgen König.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

9.–14.6. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga.

SL: Shakti Sanverdi-Maehle.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

NEU 9.–14.6. Lebe im Licht deines Herzens

Erweitere dein Licht-Portal in diesem Meditations- Retreat. Um vollkommenes Licht zu erfahren gehen wir durch die Dunkelheit. Schließe deine Augen und lass dich führen. Voller Liebe wartet es bereits auf dich. Die Welt wird ganz im Licht deines Herzens aufgehen und erstrahlen. Mit Schweigeeinheiten. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

NEU 9.–14.6. Mantra Heil- & Wohlfühlwoche

Freue dich in dieser transformativen Woche auf die zutiefst heilsame Wirkung von Mantras. Erfahre spielerisch die Verbindung mit dem Wahren Selbst durch den Tanz der Stille und meditatives Waldbaden. Zudem stellst du in dieser Woche deine eigene Mala für die Mantra-Praxis her.

SL: Devadas Janku, Suryadevi Höbl.

MZ 478 €; DZ 556 €; EZ 679 €; S/Z/Womo 399 €.

9.–14.6. Mardhana Massage Ausbildung

Mardhana ist die ayurvedische Technik der kräftigen Massage. Du lernst gezielten Druck in der Massage anzuwenden, besonders auch Marmalehre und Marmapunkte. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Kati Tripura Voß.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

9.–14.6. Themenwoche: Yogisch-Ayurvedische Psychologie

Die Teilnehmenden erhalten vertiefte Kenntnisse der Yogisch-Ayurvedischen Psychologie und machen in der persönlichen Auseinandersetzung mit den Themen wichtige Wachstumsschritte. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Jean-Pierre Crittin.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

9.–14.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Prashanti Grubert.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

9.–16.6. Yoga Ferienwoche/ Frühlommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Prashanti Grubert.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

NEU 9.–14.6. Yoga für Menschen mit psychischen Beschwerden

In diesem Seminar lernst du Einzel-, Zweier- und Gruppenübungen der psychologischen Yogatherapie als zentrales Werkzeug auf dem Weg in ein rundum gesundes Leben kennen. Du erprobst ausgewählte Asanas, Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen zur Linderung deiner Beschwerden. Den Rahmen bilden yogische, gestalt-, sprach-, systemische und körpertherapeutische Verfahren.

SL: Maike Pranavi Czieschowitz.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

9.–14.6. Yoga meets Ayurveda

Yoga hilft Körper und Geist zu harmonisieren, Energie ins fließen zu bringen und den inneren Frieden zu finden. Ayurveda hilft die elementaren Körperenergien in Balance zu bringen und so zu einem langen und gesunden Leben – durch typgerechte Ernährung, Massagen, Kräuter und mehr. Beide Systeme sind eng miteinander verbunden und ergänzen sich ausgezeichnet.

SL: Ananta Heussler, Raphael Mousa.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**9.–14.6. Yoga und Wandern**

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wiederaufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.

SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

NEU 9.–16.6. Prenataler Vinyasa Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Yogaunterricht für Schwangere ist eine wunderschöne und sehr verantwortungsvolle Aufgabe. Erunterscheidet sich grundlegend vom Yoga für nicht-Schwangere. Um junge Mütter einfühlsam und korrekt begleiten zu können, solltest du die unterschiedlichen Schwangerschaftstrimester beachten, die Kontraindikationen und Risiken kennen, sowie ein umfangreiches Hintergrundwissen über die psychologische und physiologische Veränderung der Frau während der Schwangerschaft haben.

SL: Sina Divya Jyoti Wingen.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

14.–16.6. Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar

Einführung in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya.

SL: Beret Ohlendorf.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

14.–16.6. Energetische Wirbelsäulenaufrichtung

Die Wirbelsäule ist das tragende Gerüst unseres Körpers, die nicht nur körperliche, sondern auch seelisch emotionale Lasten trägt, was zu einer Fehllhaltung im gesamten System führen kann. Durch die energetische Wirbelsäulenaufrichtung bekommt deine Haltung eine neue Ausrichtung, nicht nur körperlich.

SL: Kati Tripura Voß.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.–16.6. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. Die in den Wechseljahren freiwerdende Energie kann Frau mit gezielten Übungen für ihre spirituelle Entwicklung nutzen.

SL: Amba Popiel-Hoffmann,

Shivapriya Große-Lohmann.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.–16.6. Kirtan Jam Session

Gemeinsam widmen wir uns dem Kirtan Singen. Dabei kannst du dein Instrument mitbringen und so auch das Zusammenspiel mit anderen üben. Du bekommst Inspiration für neue Kirtans oder kannst auch einfach nur das Singen genießen.

SL: Sarada Drautzburg.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.–16.6. Klassisches Tantra – Geschichte und Praxis der Shiva-Shakti Philosophie

In diesem Kurs wirst du, basierend auf der authentischen Tradition und historischen Fakten, in die vielseitige und faszinierende Geschichte, Philosophie und Praxis des klassischen Tantra eintauchen. Mit Meditation.

SL: Raphael Mousa.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.–16.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga Vidya-Seminars.

SL: Sukadev Bretz, Adishakti Stein, Ramani Julia Brandenburg..

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.–16.6. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Sinne. Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Riechen, Basteln, Singen und beim Yoga. Beobachte wie du die Welt durch deine Sinne erleben kannst. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

NEU 14.–16.6. Positive Vibrations – Yin Yoga & Soundhealing

In diesem Seminar praktizierst du Yin Yoga mit Klängen und Mantras begleitet. Du kommst tiefer in die Asanas hinein und ein meditativer Zustand von tiefem Frieden und Stille entsteht. Die Asanas werden bis zu 6 Min. eingenommen, um die Tiefe der Faszien zu erreichen.

SL: Gopi Jana Kretschmer da Conceição.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**14.-16.6. Selbstheilung mit energetischer Marma Behandlung**

Marmas sind Vitalpunkte/Felder auf der Haut, an denen es eine spezielle Verbindung von Bewusstsein und Körperphysiologie gibt. Sie eignen sich besonders zur Anregung der Selbstheilung bei physischen und emotionalen Themen. Mithilfe sanfter, energetischer Massagetechniken, ätherischen Ölen, Heilsteinen, Visualisierungen und Atemtechniken lernst du, ausgewählte Marma Punkte zu harmonisieren.

SL: Julia Lang.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.-16.6. Yoga Dance – Energy Flow

Yoga Dance ist ein fließender Yoga Stil, der zu einer abgestimmten Musik ausgeführt wird und somit eine Choreographie ergibt. Wir gehen besonders auf das Fließen der Energien im Meridiansystem ein und zeigen dir wie du deine Yoga Dance Praxis auf die Jahreszeiten und deine Bedürfnisse anpassen kannst.

SL: Fernando Machado Silva.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.-16.6. Yoga für Hüfte und Beckenschiefstand

Elastische Hüften und ein starker, schmerzfreier unterer Rücken sichern Tatkraft, Schwung und Voranschreiten. Aus dem umfangreichen Spektrum von Yogaübungen übst du solche, die besonders für die Hüften und bei Beckenschiefstand hilfreich sind. Spezielle Yoga-Atemübungen zur Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels, yogische Ernährung, zahlreiche Tipps für den Alltag sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

SL: Susan Holze.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.-16.6. Yoga mit Klanginspiration

Wir werden Asanastunden mit Klang, Klangreisen und Klangmeditationen verbinden. Ebenso gibt es Vorträge über Prana, Nadis und Chakras, Stressmanagement, Satsangs und meditative Spaziergänge. Ananta unterrichtet seit 30 Jahren Yoga und Shivani spielt die Klanginstrumente.

SL: Ananta Heussler.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.-16.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

14.-28.6. Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden

Ein zweiwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem Pranayama wie es Swami Vishnu-devananda gelehrt hatte. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga MittelstufenSeminar oder Yogalehrer Ausbildung.

SL: Sukadev Bretz.

MZ 1.059 €; DZ 1.373 €; EZ 1.658 €; S/Z/Womo 874 €.

16.-21.6. Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausbildung im Yoga-Kontext

Als Spezialist/in für betriebliches Gesundheitsmanage-

ment im Yoga-Kontext lernst du, Konzepte zu entwickeln, um mögliche Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und gesundheitsfördernde Maßnahmen durchzuführen. So kannst du deine Yogakenntnisse mit dem Wissen über Prävention und Gesundheitspsychologie verbinden.

SL: Stefanie Kirsch.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 494 €.

**16.-21.6. Bhakti Yoga Praxis Woche**

Lasse dich von verschiedenen Formen von Bhakti berühren. Sie sind wertvolle Mittel, das Herz zu öffnen, dich das Göttliche direkt erfahren und spüren zu lassen, Körper und Geist zu harmonisieren. Eine Woche voller Inspiration, Licht und Segen.

SL: Sarada Drautzburg.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

16.-21.6. Themenwoche: Bhakti Yoga / Mantra Singen mit Shankara

Bhakti-Yoga ist das Yoga der Hingabe und der Liebe. Bhakti bezeichnet dabei die Sehnsucht nach Wahrheit, Erkenntnis, Erfahrung, das Göttliche, wie auch immer du es nennen magst. Alles was ich tue, alles was ich denke, all das was ich bin, widme ich diesem Ziel. Wir singen Mantren in den verschiedensten Formen und Farben und praktizieren Hingabe an die Musik, an den Gesang, an das Leben selbst. Mantragesang und Tönen als Meditation | zum Ankommen bei sich und der Welt | im Hier und Jetzt | mit Stimme und Stille | mit Körper und Herz | mit Frieden und Liebe | mit...einander. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Shankara Stefan Maune.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

16.-21.3.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

16.-23.6. Yoga Ferienwoche/ Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

NEU 16.-23.6. Meditations Klangretreat

In dieser Woche wirst du einfühlsam durch eine bewusstseinsweiternde Meditationsreise geführt. Du wirst mit Hilfe von unseren täglichen, angeleiteten Meditationen in dir alte Muster lösen und die Vergangenheit loslassen, sodass du wieder in dir selbst ruhen kannst.

SL: Satyadevi Bretz, Thomas Andres.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

16.-23.6. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

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. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

SL: Devendra Prasad Mishra.

MZ 973 €; DZ 1.141 €; EZ 1.311 €; S/Z/Womo 841 €.

16.-28.6. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten. Es ist daher eine besonders „weiche“, „sanfte“ („Yin“) – gleichzeitig besonders tiefgreifende wirkungsvolle – Weise, die Yoga Vidya Grundreihe auszuführen.

SL: Christian Bliedtner.

MZ 1.250 €; DZ 1.480 €; EZ 1.722 €;

S/Z/Womo 1.064 €.

16.6.-14.7. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Ishwara Alisaukas, Suniti Jacob, Maheshwara Mario Illgen.

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €;

S/Z/Womo 2.385 €.

**16.6.-11.8. Gurukula Yogalehrer Ausbildung**

2-monatige Yogalehrer Ausbildung mit Karma Yoga Praxis, in Anlehnung an das traditionelle Gurukula-System. Für besonders intensiven spirituellen Fortschritt und Lernen auf allen Ebenen.

SL: Mona Henss, Nada Gambiroza-Schipper.

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €;

S/Z/Womo 2.385 €.

17.-20.6. Themenwoche: Früchte-Ernährung, Prana & Heilung

Devadas und Suryadevi gehen mit dir gemeinsam der Frage nach, wie eine fruchtebasierte Ernährung die Selbstheilung von Körper, Energiesystem & Psyche optimal unterstützen kann. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Devadas Janku, Suryadevi Höbl.

MZ 186 €; DZ 243 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 138 €.

18.6. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita 21:10-22:00 Uhr**21.6. Weltyoga-Tag**

Der Weltyogtag findet jährlich am 21.6. statt und hat zum Ziel, dass Menschen auf der ganzen Welt unterstützt werden mit Yoga eine gesunde Lebensweise zu führen: Diesen Tag feiern wir mit einem besonderen Programm, Yogastunden, Meditationen und Vorträge mit vielen erfahrenen Lehrer*innen bieten Inspiration, Wohlbefinden und Entspannung. Alles kostenlos! 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 62 €, DZ 81 €, EZ 102 €, S/Z 46 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 31 €, DZ 41 €, EZ 51 €, S/Z 23 €.



**21.-23.6. Asana Intensiv – Die 84 Hauptasanas**

Erweitere deine Yogapraxis um die Übungsreihe der 84 Hauptasanas. Diese werden in den alten Überlieferungen als besonders wirksam für den Menschen empfohlen. Es heißt, es gibt insgesamt 8.400.000 Yogastellungen! In diesem Praxisseminar lernst und übst du die wichtigsten 84 davon! Intensivseminar. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Kay Cantu.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

21.-23.6. Asana meditativ – Entstehung des inneren Universums

Meditatives Üben der Asanas unter dem Aspekt ihrer Wirkung auf die 3 Körper und 5 Hüllen. Durch meditatives Üben der Asanas und verschiedene Techniken erhöhst du den Anteil von Sattwa in dir, durchdringst so die Hüllen des physischen, Astral- und Kausalkörpers und gelangst zu deinem inneren Kern. Durch Chakrakonzentration in den Asanas folgst du der schöpferischen Shakti-Kraft und vollziehst bewusst den Weg der Entstehung deines inneren Universums nach, um tiefe Erkenntnisse für deine Reise zum höchsten Bewusstsein zu gewinnen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

21.-23.6. Breath Walk

Verbinde das Gehen mit Atem- und Meditationstechniken aus dem Kundalini und Hatha Yoga, Re-Stepping, Kinesiologie, Waldbaden, Qi-Gong und dem Zen. Lasse Alltagsstress los und schöpfe neue Energie und geistige Kraft.

SL: Susan Holze.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

21.-23.6. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.

SL: Devadas Janku, Suryadevi Hößl.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

21.-23.6. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren

Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Diana Becker.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

21.-23.6. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.

SL: Bhakti Rickert, Mohini Weyl.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

21.-23.6. Liebe dich selbst

Liebe Dich selbst! Das ist eine Einladung, das loszulassen, was dir schadet und das zu tun, was dich stärkt. Dafür ist wichtig, dich mit allen Schwächen und Schatten anzunehmen, dir über deine wahren Bedürfnisse klar zu werden und dich frei zu machen von der Abhängigkeit und vom Wohlwollen anderer. Das erspart dir viele Enttäuschungen und Stress.

SL: Andreas Mohandas Eckert.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

21.-23.6. Manege frei – Yoga für Kinder

Tauche ein in die Welt der Zirkusmanege und entdecke deine verborgenen Talente. Bei Zauberei, Akrobatik oder Clownerie, gibt ausreichend Raum für Träume, Phantasie und eigene Ideen. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

**21.-23.6. Vollmond an den Externsteinen**

Die Externsteine gelten als einer der machtvollsten natürlichen Kraftorte Europas. Gerade an Vollmondtagen und -Nächten kann man die Kraft der Erde besonders gut spüren und sich so mit neuer Kraft und Positivität aufladen. Yoga-Stunden, Mantra-Singen und Meditation im Haus Yoga Vidya bereiten auf das

besondere Erlebnis vor.

SL: Anandadevi Kißling.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

21.-23.6. Wildnispädagogik – Eintauchen in den Zauber der Natur

Erschließe dir den Lebensraum Wald. Lerne den praktischen Umgang mit Feuer und Wasser. Erfahre, wie du Schutz bzw. Rückzugsmöglichkeiten und Nahrung findest. Mit Yoga im Freien, Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulung. Bitte Kleidung entsprechend der Witterung. Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.

SL: Jürgen Wade.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

21.-23.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Ronny Bohnert.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**NEU 23.-28.6. kleine Coachingtechniken für Zwischendurch**

Du wirst in dieser kompakten Fortbildung einige kurze Coaching-Techniken an die Hand bekommen, mit denen Du in Kurzeinheiten andere Menschen und auch dich unterstützen kannst. Die Techniken sind methodenübergreifend. Schwerpunkt ist Üben und anwenden der Technik.

SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

23.-28.6. Mantra & Mindfulness

Finde zurück zu deiner ureigenen Kraft und erneure tief im Inneren die Verbindung zur göttlichen Liebe. Du darfst Momente heiliger Stille erleben, ebenso wie die tiefe Kraft uralter Mantras. Lade dein Herz ein, zu singen und zu heilen. Beschützt, in Liebe, achtsam.

SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



**23.–28.6. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder**

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

NEU 23.–28.6. Postnataler Vinyasa Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Yogaunterricht für die Rückbildung ist eine wunderschöne und sehr verantwortungsvolle Aufgabe. Er unterscheidet sich grundlegend vom klassischen Yoga. Um junge Mütter einfühlsam und korrekt begleiten zu können, solltest du die Kontraindikationen und Risiken kennen, sowie ein umfangreiches Hintergrundwissen über die psychologische und physiologische Veränderung der Frau nach der Geburt und in der Stillzeit haben.

SL: Sina Divya Jyoti Wingen.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

23.–28.6. Themenwoche: Mysterium Externsteine

Spannende Vorträge, Tagesausflüge, Yogastunden, u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Elisabeth Steinbeck-Block, Sharima Stef-fens.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

23.–28.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Ver-wöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

23.–30.6. Yoga Ferienwoche/ Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Ver-wöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

23.–30.6. Yoga Personaltrainer Ausbildung

Werde im klassischen Personaltraining aktiv. Statt mit Hanteln und Stoppuhr arbeitest du mit den Instrumenten des Yoga und Ayurveda. Du lernst, die richtige Methode für die individuelle Konstitution zu entwickeln und mit Yoga Entspannung oder Therapie, Kraft- oder Ausdauer-training anzubieten.

SL: Kay Cantu.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

25.6. Mantra-Konzert mit Shamana OM 21:10-22:00 Uhr**28.–30.6. Ayurveda Meditationstechniken**

Meditation ist die höchste aller Yoga Praktiken. Meditation ist mehr als nur Schließen der Augen und ruhiges Sitzen: Sie bedingt Harmonie in Körper, Geist, Sinnen und Prana (Lebensenergie). Du lernst: Meditationstechniken für bestimmte Doshas, Kräuter, Ernährung und Lebensstil für mehr Sattwa und Tiefe mit vielen praktischen hochwirksamen speziellen Meditationstechniken.

SL: Damodari Dasi Wloka.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

28.–30.6. 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. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

28.–30.6. Marmapunkte an den Füßen – wirksame Behandlung

Fußmassage ist im Ayurveda ein Teil der täglichen Routine, um gesund zu bleiben oder zu heilen. Lerne deine Marmapunkte an den Füßen kennen und sie zu massieren. Spannende Themen wie z.B. Marma und Chakra, Arten von Marmapunkten, Selbstmassage der Marmapunkte an den Füßen, verschiedene Formen der Marma Therapie so wie Öle für Marma Therapie erwarten dich. In Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Devendraji Prasad Mishra.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 28.–30.6. Medizinfrauen und –männer der Erde

Ein Wochenende mit Naturerfahrung, Kräuterkunde, innerer Arbeit mit dem Medizinrad, Yoga und gemeinsamem Singen. Du wirst dich im Spiegel der Natur besser kennenlernen und dich verbinden mit dem reichen Medizinschatz der Erde. Genährtsein erfahren und Dankbarkeit für die Erde zurückgeben.

SL: Amana Anne Zipf, Brigitte Reitter.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 28.–30.6. Mit Meditation zur Transzendenz**

Überschreite die Grenzerfahrungen von Körper und Geist mit transzendierender Meditation. Bringe deinen inneren Kern zum Erstrahlen und Leuchten. Erfahre die Einheit durch Überwindung der stärksten Identifikationen. Mit vielen Stunden tiefer Meditation, intensivem, meditativem Yoga und Schweigetage.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

28.–30.6. Nadi Shuddhi Sadhana – Reinigung der Energiebahnen

Mit Atemtechniken, speziellen Asanas, Mudras und Surya Namaskars werden die Nadis, die feinstofflichen Energiebahnen, gereinigt. Du erhältst neue Lebenskraft und Vitalität, Stabilität für den Körper. Klärt die Gedanken und erhöht die Achtsamkeit. Die Praxis basiert auf traditionellen Yogaschriften. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Sudarsh Namboothiri.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

28.–30.6. Vinyasa & Yin

Du lernst Vinyasa Yoga näher kennen. Hier entsteht eine Symbiose aus dynamischen Körperübungen mit Musik, geführtem Atem, spirituellen Themen und Meditation. Im Yin Yoga Part kannst du dann besonders gut entspannen. Sanfte Dehnungen und langes Verweilen bringen dich in einen Zustand der Harmonie. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Lisanne Gnacke.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

28.–30.6. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

28.–30.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**28.–30.6. Yoga und Natur erleben**

Nimm in der Natur die Verbundenheit mit dir selbst und dem Lebendigen, das dich umgibt, wahr. Yoga und Natur – beides führt dich zu dem dahinterliegenden Eins, das alles umfasst und integriert. Du verbindest dich ganz bewusst mit der Natur, mit Techniken aus der Achtsamkeitspraxis, dem Yoga und der Naturerlebenspädagogik. Bitte mitbringen: geeignetes Schuhwerk, Kleidung und eine Sitzunterlage.

SL: Maren Weber.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

28.–30.6. Yogatherapie und Ayurveda für die Atemwege

Lerne diverse Techniken aus Yoga und Ayurveda kennen, die dir helfen die Atemwege zu reinigen, zu stärken und damit die Lebensenergie (Prana) hoch und Körper und Geist gesund zu erhalten. Tief durchatmen. Auch passend bei Long-Covid.

SL: Raphael Mousa.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.6. Mantra-Konzert mit Frauke Richter 19:00-19:50 Uhr**30.6.–5.7. Detox – auf allen Ebenen**

Entgiften auf allen Ebenen! Mit Praxis-Tipps und Tricks. Detoxe individuell-konstitutionsgerecht: Entlaste deinen Stoffwechsel und baue ihn wieder auf. Finde Raum für innere Arbeit, lasse überfällige Muster auf emotionaler Ebene los. Inklusive Digital Detox! Als Fresh Up zwischendurch und/oder Einstieg in eine Kur.

SL: Sina Divya Jyoti Wingen.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

30.6.–5.7. Erneure dein Leben

Höre auf, dich als Opfer der Umstände zu fühlen und nimm' dein Leben aktiv in die Hand. Du bist Schöpfer:in deines Schicksals. Lerne, wie du deine Schöpferkraft bewusst und gezielt einsetzen kannst. Wenn in Einklang mit gewisse kosmischen Gesetzen schwingst, kannst du dein ganzes Potential entfalten, deine ureigene Bestimmung entdecken und leben. Dann wird dein Leben leicht, spielerisch und voller Freude sein. Wir behandeln insbesondere die Gesetze der Anziehung, des Schicksals und des Karmas. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Chitra Sukhu.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



**30.6.–5.7. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde**

Kinder erleben Feuer, Wasser, Luft und Erde. Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren die Elemente. Änderungen vorbehalten.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

NEU 30.6.–5.7. Selbstfürsorge stärken

Ziel der Selbstfürsorge ist, dass es Dir gut geht. In diesem Seminar lernst Du die wesentlichen Elemente von Selbstfürsorge wie Achtsamkeit, Bedürfnisorientierung, Gelassenheit, positive Grundhaltung kennen.

SL: Eva Schlüter.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

NEU 30.6.–5.7. Themenwoche: Mantrayoga und Mantrasingen mit Vallabha

Mantras erfüllen den Geist mit Reinheit, bringt Harmonie und göttliche Liebe ins Bewusstsein. Mantras sind machtvolle Urklänge, die in Resonanz mit unserem innersten Wesen und allen Manifestationen des Lebens gehen. Mantra-Singen berührt und öffnet das Herz, wer den Namen Gottes singt, vergisst den Körper und die Welt. Die Yogapraxis mit Mantras kann eine bedeutende Kraftquelle und Unterstützung auf deinem eigenen Weg sein. Bei den Mantrayogastunden wird jede Asana durch den lieblichen Mantra Gesang oder herzöffnenden Affirmationen begleitet. Lass dich durch das Hören in Verbindung mit der Praxis tief nach innen führen und erfahre auch selbst deine eigenen Klangräume. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Sabine Vallabha Steenbuck.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

30.6.–5.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Ronny Bohnert.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

30.6.–5.7. Yoga Ferienwoche – Bhakti, Homa und Puja

Das Singen von Mantras und das Ausführen von Ritualen wie Arati, Homa und Puja ist besonders kraftvoll. Diese helfen, sich im Herzen zu öffnen, und die Geschichten aus der hinduistischen Mythologie enthalten große Wahrheiten und sind eine große Inspirationsquelle. Eine Woche für dein spirituelles Herz, um Zugang zu bekommen zur inneren Stärke, Frieden und Freude. Gerne Instrumente mitbringen. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Sudarsh Namboothiri.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

NEU 30.6.–5.7. Yoga für den Bambus-Rücken

In diesem Seminar schenkst du deinen muskulären und faszialen Strukturen deine volle Aufmerksamkeit für einen starken und flexiblen Rücken. Du erweiterst den Bewegungsradius deiner Schultern und Hüften, gibst deinen Faszien verschiedene Impulse und aktivierst große und kleine Muskeln tief in deinem Körper.

SL: Sonja Müller-Haase.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

30.6.–7.7. Asana exakt Yogalehrer/in Ausbildung

Vertieftes Asana-, Unterrichts- und Anatomie-Know how, um deinen Yogaunterricht gesund, effektiv, exakt auf die Konstitution und die Möglichkeiten deiner Teilnehmer auszurichten.

SL: Kay Cantu.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

30.6.–28.7. Yogalehrer Ausbildung English

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Anerkanntes Zertifikat. Die Ausbildung ist auf Englisch ohne deutsche Übersetzung. Englisch ohne Übersetzung. **SL: Harilalji.**

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €;

S/Z/Womo 2.385 €.

4.7. Konzert mit Neckarganga 21:10-22:00 Uhr**5.-7.7. Aradhana – Tantrische Herzensgebete**

Ein Kurs für alle Suchenden, die sich auch im Alltag mit dem Göttlichen verbunden fühlen möchten, die die künstliche Kluft zwischen Alltag und spirituellem Leben überwinden möchten. Als langjährige direkte Schülerin von Swami Satyananda Saraswati, dem berühmten Begründer der Bihar School of Yoga, hat Dr. Nalini die systematischen Techniken des Aradhana Sadhana unmittelbar von diesem großen Meister gelernt und gibt sie mit großem Sendungsbewusstsein und Einfühlungsvermögen aus langjähriger eigener Praxis weiter. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 195 €.

**5.-7.7. Ayurveda im täglichen Leben**

Ayurveda ist ein 5000 Jahre altes System der Naturheilkunde mit Ursprung in der vedischen Kultur Indiens. Betrachte dein „Dosha“, deinen spezifischen Körper-Geist-Typ, der dir ermöglicht, auf mehr Energie zuzugreifen und zu einer besseren allgemeinen Gesundheit verhilft. Du erhältst Tipps für die spezifische Ernährung für dein Dosha und tägliche einfache Übungen, die deine Energie verstärken. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Chitra Sukhu.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.7. Energieschutz mit Yoga

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungs-

übungen um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie: Haupt-, Neben-Chakras, Nadis, Prana.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.7. Feinstoffliche Energiearbeit mit Energiezellen

Erfahre, wie Energiezellen dich auf feinstofflicher Ebene unterstützen können. Erhalte Antworten auf die Fragen: Wie setze ich Energiezellen ein? Wie energetisiere ich Wasser? Wie harmonisiere ich Chakras? Eine wertvolle Ergänzung zu deiner Yogapraxis, bei Klangbehandlungen, Massagen oder als energetische Behandlung.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.7. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

NEU 5.-7.7. Heilen mit Ayurveda, Meditation und Ätherischen Ölen

Hier lernst du Methoden, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Du bekommst einen Einstieg ins Ayurveda und in die Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle vermittelt. Mit angeleiteten Meditationen unterstützt von Ölen gehen wir gezielt ausgewählte typische Herausforderungen an.

SL: Yamuna Anna Henne.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 5.-7.7. Herausforderungen im Bewegungsapparat

In der heutigen Arbeitswelt ist eine Verdichtung der Arbeitsleistung zu beobachten. In diesem Seminar befasst du dich u.a. mit deinem Rücken, Beinen und Schulter-Nackengebiet. Es werden Yoga-Übungen mit überraschenden Varianten durchgeführt, gezielte Atemübungen und Meditationen vorgestellt.

SL: Amyana Finkel.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**5.-7.7. Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar**

Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken. Auch als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert.

SL: Silke Hube.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**5.-7.7. Natur-Yoga für inneren und äußeren Frieden**

Die Natur ist die ideale Umgebung, um zu Frieden und Selbsterkenntnis zu gelangen. Wir praktizieren so viel möglich draußen, wie die traditionellen Waldyogis: Asanas, angeleitete Naturmeditation, Selbstreflexion. So bringst du dich mit der äußeren und inneren Natur in Einklang, fühlst dich verbunden mit dem ganzen Universum. Das ist der Weg zu wirklichem Frieden für uns selbst, die Menschheit, die Erde und all ihre Wesen. Werke von Pionieren des spirituellen Naturalismus wie Teilhard de Chardin, Thomas Berry, Michael Dowd und der Integralen Bewegung fließen mit ein. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 195 €.

5.-7.7. Pentakel Übungen aus der Feentradition

Die Feentradition - Elfen sind zwischendimensionale Wesen, die hohe ethische Werte besitzen, und uns Menschen helfen, unsere eigenen Werte zu „polieren“. Lerne mehr über diese sehr ganzheitlichen Übungen, die den Körper stärken, den Geist reinigen und die Seele scheinen lassen. Kamala Devi arbeitet seit 1999 in der ursprünglichen europäischen schamanischen Tradition mit keltisch-germanischen Wurzeln.

SL: Kamala Devi Hirsche.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.7. Resilienz – Training für Gelassenheit und innere Stärke

Deine Balance zwischen Leistung und Regeneration zu optimieren, mehr Gelassenheit und Klarheit zu gewinnen ist Ziel dieses Seminars. Du lernst Strategien und Übungen kennen, die du in Beruf und Privatleben gut zur Selbststärkung integrieren kannst, um weniger „Hamster im Rad“ und mehr „Fels in der Brandung“ zu sein.

SL: Eva Schlüter.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.7. Sommer im Märchenwald – Yoga für Kinder

Sommer, Sonne, Wind und ... Yoga Vidya. Yoga machen, Schwimmen, Essen unter freiem Himmel, Spielen im Wald, Basteln, Singen, Klettern, Fußball spielen, Toben, Quatsch machen, neue Freunde kennen lernen - das alles kannst du bei den Yoga Vidya Kids im Sommer erleben. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

5.-7.7. Yantra Meditation und Kreation

Gemeinsam legen wir ein Yantra mit Kräuterpulvern und

allen geometrischen Details; dazu die entsprechenden Yantra Meditationen. Das Kreieren eines Yantras und das Chanten des zugehörigen Mantras erzeugen eine besondere göttliche Schwingung, die in uns und um uns herum erweckt wird und unser Bewusstsein erhebt. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Sudarsh Namboothiri.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

5.-7.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Bolten.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

5.-9.7. Yoga und Meditation Einführung/Spezial 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Bolten.

MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.

5.-14.7. Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage.

SL: Galit Zairi.

MZ 953 €; DZ 1130 €; EZ 1309 €; S/Z/Womo 815 €.

7.-12.7. Body Voice Process

Erfahre Körper und Stimme als Ausdruck deines wahren Wesens. Die Übungen zeigen dir einen Weg zu einem kraftvollen und selbstbestimmten Sein und den Zusammenhang zwischen körperlich-energetischen Blockierungen und anerzogener geistiger und körperlicher Haltung. Du lernst wieder achtsamer mit dir selbst umzugehen.

SL: Hagit Noam.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**7.-12.7. Emotionscoach für Kinder und Erwachsene Ausbildung**

Lerne, Kinder und Erwachsene zu coachen, ihre Emotionen zu regulieren, sodass sie sich auch in belastenden Situationen selbst helfen zu können.

SL: Dr. med. Johanna Sach, Shaktidas Schüler.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

7.-12.7. Fundamental Vinyasa – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre, wie du eine Vinyasa Klasse sinnvoll und strukturiert aufbaust. Lerne die Grundlagen der Ausrichtung (Alignment), Sequencing und Methoden, mit denen deine Yoga Stunden zu einem unvergesslichen Erlebnis für deine Teilnehmer:innen werden.

SL: Dennis Dattatreya Wittmann, Gauri Daniela Reich.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

7.-12.7. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der

Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

7.-12.7. Mathruka Nyasam – Tantrische Einführung in die Mantra Praxis

Mathruka Nyasam ist eine tantrische Technik, mit der du die pranischen Ebenen reinigst. Das wird die Kapazitäten deiner Annamaya, Pranamaya und Manomaya Kosha stärken, Klarheit in die Vijnanamaya Kosha bringen und ganz natürlich zu Ananda führen. Die Technik hilft dir dabei, die Wirkungen der Mantras bestmöglich aufzunehmen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Sudarsh Namboothiri.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

7.-12.7. Meditations Retreat leicht gemacht

Aus seiner mehr als 35-jährigen eigenen Praxis heraus und dem Studium bei vielen Yogis und Meistern gibt Swami Bodhichitananda in diesem Retreat eine gründliche Einweisung und Vertiefung in Meditation und Pranayama, erst mit kürzeren und dann längeren Sitzungen. Gelegenheit zu persönlicher Beratung und Eingehen auf deine Fragen. Grundlage ist Swami Sivanandas Buch „Konzentration und Meditation“. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 484 €; DZ 583 €; EZ 685 €; S/Z/Womo 406 €.

7.-12.7. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

7.-12.7. Schamanische Erdheiler/in Ausbildung

Lerne, dich als Lichtarbeiter/in der Erde zur Verfügung zu stellen, um dir, anderen und Mutter Erde etwas Gutes zu tun.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

7.-12.7. Themenwoche: Eine neue Sicht auf die Asana Praxis mit Shiva Shankar

Die Art des Unterrichts von Shiva Shankar ist eine Kunst. Er versteht es, das jeweilige Level des Schülers zu erkennen und den Unterricht nach den individuellen Bedürfnissen aufzubauen. Erfahre die Asana Praxis in ihrer ganzen Tiefe. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Shiva Shankar.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

7.-12.7. Themenwoche: Einführung in klassisches Vedisches Chanten

Traditionelles Vedisches Chanten, vermittelt von einem „Samaveda Ratnam“ - einer von 2 Personen weltweit, die die Sama Veden in der „Oth“ Tradition noch rezitieren können. Dich erwartet traditionelles indisches Flair, ein enormer Wissensschatz und gelebte Tradition. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Sivakaran Namboothiri.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.





7.-12.7. Toxischer Stress und Trauma-Management

In diesem Seminar lernst du zu erkennen und zu verstehen, wie toxischer Stress und Trauma dich beeinträchtigen können. Du wirst gecoach, um mit den Anzeichen und Symptomen von toxischem Stress und Trauma umzugehen. Du wirst Techniken erlernen, die dir Selbstmitgefühl, Selbstliebe, Achtsamkeit, Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden vermitteln.

SL: **Dr. Nalini Sahay.**

MZ 452 €; DZ 545 €; EZ 640 €; S/Z/Womo 379 €.

NEU 7.-12.7. Traditionelle Chinesische Medizin Ausbildung

Die Traditionell Chinesische Medizin ist eine energetische Methodensammlung aufgebaut u. a. aus Akupunktur, Ernährung oder Bewegung (Qi gong). In dieser Ausbildung bekommst du einen Einblick in das Energie-Leitbahnen-System, energischen Zentren (Organe), Akupunktur-Punkten. Zudem lernst du eine Qi gong-Form kennen.

SL: **Amyana Finkel.**

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

7.-12.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: **Bhaskara Bergmann.**

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.



7.-14.7. Lomi-Lomi – Hawaiianische Energiemassage Ausbildung

Lerne eine vollständige Lomi Lomi Massage zu geben. Mit Skript und Zertifikat.

SL: **Adidivya Andre, Franziska Schöne.**

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

7.-14.7. Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)

Du lernst Yoga-, Atem- und Kriya- (Reinigungs-) Techniken sowie spezielle Ernährungsempfehlungen kennen, mit denen du Krankheiten wie Asthma, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündungen und allergischen Schnupfen vorbeugen kannst.

SL: **Claudia Persche, Ravi Persche.**

MZ 811 €; DZ 946 €; EZ 1.088 €; S/Z/Womo 704 €.

7.-17.7. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung

Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbelen ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Behandlungen des Körpers, der Chakras und der Aura sowie ein gezieltes Unterstützen von Asanas. Diese Ausbildung beinhaltet Teil 1 und 2.

SL: **Silke Hube.**

MZ 1.053 €; DZ 1.245 €; EZ 1.446 €; S/Z/Womo 899 €.

9.7. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita 21:10-22:00 Uhr

12.-14.7. Der königliche Weg des Ashtanga Yoga

Der achtstufige Weg des Yoga Sutra von Patanjali.

Du lernst die Raja Yoga Philosophie, sowie die dazugehörigen Meditationstechniken kennen und in dein Leben zu integrieren. Durch die tägliche Praxis und das Studium verschiedener Raja-Yoga Schriften wird dein Sadhana eine große Tiefe erlangen, die dich zu neuen Höhen führt. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: **Swami Bodhichitananda.**

MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 195 €.

12.-14.7. Entspannungsbogen – besser schlafen, entspannen, Yoga

Verschiedene Entspannungsmethoden, vorwiegend aus den Bereichen Yoga, Meditation, Wahrnehmung und Achtsamkeit bieten neben den klassischen Yogabewegungen und Atemübungen viele Möglichkeiten des Abschaltens vom Alltag. Ziel ist es, die innere Balance zu optimieren, erholt zu schlafen und gestärkt in die neue Woche zu starten.

SL: **Amyana Finkel.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.7. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebe (Faszien) das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, geschmeidig und elastisch zu machen und integriere sie in deinen Yogaunterricht um so Beweglichkeit und Wohlbefinden zu fördern. Viele praktische Tipps und Übungen. Bitte Faszienrolle mitbringen.

SL: **Brigitta Thommen-Kraus.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



12.-14.7. Hohe Energie-Ebenen aufrechterhalten

Die alten Yogis verschrieben einige einfache und doch sehr effektive Übungen, um hohe positive Energie-Ebenen den Tag über aufrecht zu erhalten – vom Aufwachen bis zum Schlafen gehen. Sie verbessern dein Tagesbewusstsein, fördern ein bewusstes Leben und machen jeden Augenblick zu einer freudvollen Erfahrung. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: **Ram Vakkalanka.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 12.-14.7. Inklusive Sprache im Yogaunterricht

Lerne, Menschen mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen frei von Frustration und Leistungsdruck zu unterrichten. Präzise Anleitungen schaffen einen Raum der Sicherheit für deine Teilnehmer:innen. Offene Sprache ermöglicht die eigentliche Yogapraxis: den Kontakt zu sich selbst.

SL: **Sarada Drautzburg.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.7. Liebe dich selbst

Liebe Dich selbst! Das ist eine Einladung, das loszulassen, was dir schadet und das zu tun, was dich stärkt. Dafür ist wichtig, dich mit allen Schwächen und Schatten anzunehmen, dir über deine wahren Bedürfnisse klar zu werden und dich frei zu machen von der Abhängigkeit und vom Wohlwollen anderer. Das erspart dir viele Enttäuschungen und Stress.

SL: **Ajai Preet.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.7. Mandalas gestalten und Yoga für Kinder

Spielen, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit und gestalten auf die eine oder andere Weise verschiedene Mandalas. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

12.-14.7. Shradha – das vedische Toten- und Ahnenritual

Die Wissenschaft hat bestätigt, dass Gene der letzten 3 Generationen weiter in unserem System aktiv sind, unser tägliches Leben und spirituelles Wachstum beeinflussen. Das Gedenken an unsere Ahnen ist daher für unser tägliches und spirituelles Leben wichtig. Du lernst Theorie und Praxis von Shradha, dem Ahnenritual. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: **Sudarsh Namboothiri.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.7. Tantra-Techniken zur Transformation

Lerne machtvolle Techniken aus dem Vijnana Bharava, einer tantrischen Schrift, mit denen du das Normalbewusstsein transzendieren und deine ganze Persönlichkeit und dein Leben transformieren kannst. Sie führen dich zu einem neuen Gefühl von Ausdehnung und Präsenz, machen dich achtsamer und erwachter. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: **Chitra Sukhu.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 12.-14.7. Traumasensible Körpertherapie

Bei Traumatisierungen wird der Körper als unsicherer Ort wahrgenommen, Grenzsetzungen sind nicht mehr angemessen möglich. Durch angeleitete Übungen kannst Du zu einem besseren Körperempfinden kommen, eine klare Verbindung zum Körper herstellen. Ferner förderst Du das Selbstwirksamkeitserleben.

SL: **Claudia Girtgen-Diehl.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.7. Yoga der drei Energien: Vedanta und Gunas

Sattva, Rajas und Tamas sind die drei Energien, aus denen die Welt besteht. Die Gunas werden auch als „Seile“ übersetzt, weil sie unsere geistigen Instrumente binden und so unsere Erfahrungen beeinflussen. Ein Verständnis über ihre Wirkkraft kann dir helfen, dein Leben von bindenden Wünschen und Ängsten zu befreien.

SL: **Katrin Nostadt.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.7. Yoga Nidra – Schlaf des Yogi

Einführung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra – entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen.

SL: **Raphael Mousa.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-14.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: **Ananta Duda.**

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.



**12.-14.7. Zhineng Qigong-Öffnung der Energie Tore mit Hagit Noam**

Zhineng Qigong ist eine Methode zur Selbstregulierung, Selbstheilung und Persönlichkeitsentwicklung. „Energie Tore“ in uns werden geöffnet und durch meditative, bewusste Bewegungen wird der Körper gekräftigt, die Haltung verbessert, Verspannungen gelöst, Körperfunktionen und die Koordination verbessert. Zhineng Qigong wurde von der chinesischen Gesundheitsbehörde als die effektivste Selbstheilungsmethode anerkannt. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Hagit Noam.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

12.-21.7. Systemisches Familienstellen Ausbildung

Du lernst die grundlegenden Ordnungsprinzipien und Dynamiken kennen, nach denen ein Familiensystem funktioniert, Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten der systemischen Familienstellung. Trance als Mittel der Einzelarbeit. Erstsitzung. Therapieziele festlegen.

SL: Anne-Karen Fischer.

MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €; S/Z/Womo 815 €.

**13.7. Konzert mit Ram Vakkalanka 18:45-19:45 Uhr****14.7. Mahasamadhi Swami Sivananda - Event Special**

Öffne dich für die geistige Kraft von Swami Sivananda und seine Führung. Feiere mit uns diesen besonderen Feiertag im Ashram. Kirtan/Mantrasingen, Puja, Rituale, Geschichten, Meditation, Themen-Yogastunden. Bei Interesse kannst du deinen Aufenthalt gerne als Individualgast erweitern.

SL: Yoga Vidya Events. 76 €.

14.-19.7. Bhakti: Die Welt der Herzensklänge

Entdecke verschiedene Wege, tief in deine innere Stimme

einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Dieses Seminar ist ein kraftvolles und zugleich subtiles Erlebnis deiner Stimme in Verbindung zu deinen Emotionen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. Dort wo Öffnung und Heilung stattfindet. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen.

SL: Pieter Bünger, Matthias Meyne.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

14.-19.7. Der Yoga Höhepunkt in der Asana

Asanas reflektieren die Freude, sich an einem besonderen Ort Zuhause zu fühlen. Die Besonderheit des Lebens spiegelt sich in den vielen Möglichkeiten wider. Hattest du einen Plan, erkennst du, dass es auch andere Wege gibt. Erlebe beim Kennenlernen fortgeschrittener Asanas, dass das Ende auch nur ein neuer Anfang ist. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Shiva Shankar.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

14.-19.7. Emotionale Blockaden lösen - der geschickte Umgang mit Gefühlen

Kehre zurück zur Leichtigkeit deines Wesens und lasse dich nicht mehr von destruktiven automatischen Emotionen beherrschen! - Du bekommst ein tiefes Selbstbewusstsein, den Schlüssel zum Verständnis, Annehmen und Heilen. Mit speziellen Meditationstechniken für die Auflösung von emotionalen Blockaden und damit zur Befreiung der Seele,

SL: Saradevi Heyer.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

14.-19.7. Erwecke den inneren Lehrer

Erwecke und nutze Buddhi, deine höhere Intelligenz - dein zuverlässigster innerer Lehrer. Du lernst, das Leben aus der Makro-Perspektive wahrzunehmen, die Dinge zu sehen und zu fühlen, wie sie wirklich sind. Du erkennst, dass alles perfekt ist, so wie es ist. Übungen zu: Buddhi in dir stärken und entwickeln; sehen, wie die übergeordnete Intelligenz in der Welt wirkt; deine Verbindung mit Buddhi im Alltag stärken. Antworten und Führung von deinem inneren Lehrer bekommen. Engl. mit dt. Übersetzung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung,

SL: Chitra Sukhu.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

NEU 4.-19.7. Heile dich selbst mit Mantra-Tantra-Kriya

In diesem Seminar wirst du lernen, wie du dich selbst mit Mantra, Tantra und Kriya im Kerala Tantra Stil heilen kannst. Kerala Tantra ist eine kraftvolle Heiltradition, bei der kosmische Energien durch eine Mischung aus Mantras, Mudras, Kriyas (Handlungen) und Meditation angerufen werden. Bei Bedarf werden Tipps für die korrekte Aussprache von Sanskrit-Mantras gegeben. Das Seminar beinhaltet Mudras und Kriyas, die einzigartig in der Kerala Tantra Tradition sind. Du wirst lernen, wie du negative Energien vertreiben, dich energetisieren, verjüngen und ein Gefühl der Harmonie im Leben erfahren kannst. Aufnahmen der Mantras werden zur Verfügung gestellt, um sie nach dem Workshop zu üben.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**14.-19.7. Kundalini, Tantra & Yantra**

Das Erwecken der Kundalini-Kraft ist der Schlüssel zum höheren Yoga, zu mehr Energie, größerer Erfüllung im Leben und spiritueller Erleuchtung. Swami Bodhichidananda als erfahrener Yogameister führt dich durch Theorie und Praxis des Kundalini Yoga und Tantra. Besonders: Visualisierung, Meditation, Arbeit mit Chakras, Nadis, Yantras, insbesondere mit dem Sri Yantra, dem höchsten und geheimsten aller Yantras, um die Shakti, die Kundalini Kraft zu erwecken. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 484 €; DZ 583 €; EZ 685 €; S/Z/Womo 406 €.

14.-19.7. Thai Yoga Ferienwoche

In dieser besonderen Ferienwoche besuchst du morgens eine Yoga Stunde deiner Wahl, nachmittags die gemeinsamen Thai Yoga Massage Workshops. So lernst du in entspannter Atmosphäre eine etwa einstündige Thai Yoga Massage Sequenz. Täglich Yoga, Meditationen und Mantra-Singen stimmen dich auf die Massagepraxis ein.

SL: Gundi Nowak.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



**14.-19.7. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen**

In dieser Woche kannst du jeden Tag die tiefe Wirkung indischer Rituale erfahren, mit vedischen Rezitationen. Diese Rituale ermöglichen innere Sammlung, Herzensöffnung und viel Inspiration. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Sudarsh Namboothiri.
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

14.-19.7. Themenwoche: Noam Voice – eine neue Methode für eine ganzheitliche Stimme

Arbeite mit einer professionellen Sängerin daran deine Stimme zu entfalten. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Hagit Noam.
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**14.-19.7. Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga**

Lerne Menschen in fortgeschrittenes Pranayama anzuleiten und durch Kundalinierweckungs-, Energie- und andere Bewusstseinsverfahren zu begleiten.

SL: Sukadev Bretz, Shaktipriya Vogt, Radharani Birkner.

MZ 427 €; DZ 520 €; EZ 615 €; S/Z/Womo 353 €.

NEU 14.-19.7. Yinyasa – Yin meets Vinyasa

Vinyasa Yoga, die Synchronisation von Bewegung und Atmung, fließend, im Rhythmus der Ein- und Ausatmung und Yin Yoga, das sich Hineinentspannen in die Haltung, das Loslassen und das Statische. In diesem Seminar erfährst du beide Yogastile in deiner Asanapraxis in spezifischen Yogastunden und findest so den Zugang zu deiner Tiefe und deinem innersten Kern.

SL: Sina Divya Jyoti Wingen.
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

14.-19.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verweilen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

14.-19.7. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

14.-19.7. Zwischen Himmel und Erde – Aerial meets Yin Yoga

Erlebe Tage zwischen Himmel und Erde. Lass dich im Aerial Yoga auf den spielerischen Umgang mit der Schwerkraft ein und verbinde dich bei Yin Yoga Stunden entspannt und tief mit der Erde. So gehst du gestärkt und gleichzeitig entspannt nach Hause.

SL: Adidivya Andre.
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

14.-21.7. Ayurveda Lebensberater Ausbildung

Kompaktausbildung in praktischen Grundlagen des Ayurveda, für Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise. Besonders gedacht für Ayurveda Masseur, Yogalehrer, Gruppenleiter und andere Interessierte.

SL: Galit Zairi.
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

NEU 14.-21.7. Energie-Coach Ausbildung

In der heutigen Arbeitswelt ist eine zunehmend eine Verdichtung der Arbeitsleistung zu beobachten. Du kannst jedoch gezielt und ohne viel Aufwand etwas für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden tun. In dieser Ausbildung gehst du auf die Suche auf deine Energieräuber und lernst Methoden kennen, die deine Kraft bewahren und wieder regenerieren.

SL: Amyana Finkel.
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**14.-21.7. Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche**

Du lernst, Hormonyoga-Übungsreihen und gezielte Übungen zu unterrichten, entsprechende Kurse und Workshops aufzubauen und zu strukturieren: Hintergrundwissen zum Hormonsystem, Umgang mit hormonellen Umstellungen, Potential in Umbruchphasen zu nutzen.

SL: Shivapriya Große-Lohmann,
Amba Popiel-Hoffmann.
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

14.-21.7. Prana Heilung Ausbildung Grundkurs

Prana-Heilung ist ein System, welches Energieblockaden abbauen, Chakras öffnen und das Prana zum Fließen bringen kann. Du lernst u.a. deine eigenen Energien zu harmonisieren und die verschiedenen Ebenen deines Wesens zu heilen sowie Prana Heilenergie zu übertragen. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €
Bitte bis 29.06. anmelden.

**14.-21.7. Shivalaya Stille Retreat**

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu persönlichen Beratungsgesprächen. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.

SL: Swami Nirgunananda.
MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

14.-21.7. Yogatherapie Retreat

Mit Yoga, Meditation, Atemübungen, Entspannung und yogabasierter psychologischer oder körperorientierter Begleitung, bieten wir Dir die Möglichkeit, bei Dir selbst anzukommen und Inspiration für eine wohltuende, ganzheitliche Neuausrichtung Deines persönlichen Lebenswegs zu finden. Teilnahmevoraussetzung: siehe Ausbildungsbeschreibung.

SL: Raphael Mousa.
MZ 973 €; DZ 1.141 €; EZ 1.311 €; S/Z/Womo 841 €.

14.7.-11.8. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Ishwara Alisaukas, Ananda Devi Ruprecht, Sarada Drautzburg.
MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.

16.7. Mantra-Konzert mit Aleah G & Friends 18:45-19:45 Uhr**19.-21.7. Chakra Harmonisierung mit Klang, Mantra und Mudra**

Ein ganz besonderes Erlebnis: Asanas zu den klassischen Klängen der Sitar, dazu kraftvolle Mantras und Mudras harmonisieren die Chakras. Ram ist ein Meister der Sitar und Mantras. Er und Kaivalya begleiten dich auf deiner Reise durch die Chakras. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Kaivalya Meike Schönknecht, Ram Vakkalanka.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.7. Frauenzirkel bei Vollmond

Die Kraft des Vollmondes wird dich dabei unterstützen, noch tiefer in deine weibliche Kraft zu gehen und eine besonders nährnde Atmosphäre zu kreieren, so dass du gestärkt und voller Inspiration sein wirst. Erfahre wahre Schwesternliebe. Mit Meditation, sanften Yogastunden, Entspannung, Ritualen und Austausch. Für Frauen jeden Alters.

SL: Corinna Grote.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 19.-21.7. Frischer Wind für die Liebe

Ein Angebot für Paare, Singles und Beziehungspartner*innen, die die Achtsamkeit und Liebe in ihren Beziehungen stärken und beleben wollen. Erfülle Beziehungen durch gelungene Kommunikation. Lerne Methoden der achtsamen Kommunikation kennen und probiere sie aus.

SL: Andreas Mohandas Eckert.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.7. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

19.-21.7. Munay – Die Kraft der Liebe

Die Kraft des Herzens und der Liebe steht an 1. Stelle in der Tradition der Inka. In der Erkenntnis, dass wir mit allem energetisch verbunden und in ständigem Austausch sind, haben die Inka Übungen entwickelt, mit denen Munay – die Kraft der Liebe – in uns erzeugt werden kann. Lerne diese Übungen kennen.

SL: Jürgen König.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**NEU 19.-21.7. Reiki 3. Grad Ausbildung**

Im 3. Reiki Grad, dem Meistergrad, wirst du mehrmals in das Meistersymbol und dessen Mantra eingeweiht. Dies ist das machtvollste Symbol, mit dessen Hilfe du nicht nur bei nahen Verwandten und Freunden, sondern auch bei Klienten Reiki-Anwendungen durchzuführen kannst.

SL: Silke Hube, Natalie Nuß.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.7. Sommer im Märchenwald – Yoga für Kinder

Sommer, Sonne, Wind und ... Yoga Vidya. Yoga machen, Schwimmen, Essen unter freiem Himmel, Spielen im Wald, Basteln, Singen, Klettern, Fußball spielen, Toben, Quatsch machen, neue Freunde kennen lernen – das alles kannst du bei den Yoga Vidya Kids im Sommer erleben. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

19.-21.7. Standhaltungen und Armbalancen – Asana Intensiv

Tipps und Tricks zur Praxis von fortgeschrittenen Armbalancen und Standhaltungen. Erfahre, wie du Handstand, Skorpion, Pfau, den Tänzer, Variationen der Krähe und Vashistasana ganz einfach selbstständig aufbaust. Sei überrascht, was möglich ist! Ergänzt durch Heldenstellungen und Gleichgewichtsübungen im Stand.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.7. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

19.-21.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Ronny Bohnert.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

19.-21.7. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: Hendrik Bolten.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

19.-21.7. Ayurveda Einführung

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-23.7. Ayurveda Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 291 €; DZ 357 €; EZ 423 €; S/Z/Womo 243 €.

19.-28.7. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw.

SL: Jochen Kowalski.

MZ 839 €; DZ 1019 €; EZ 1.201 €; S/Z/Womo 698 €.

21.7. Guru Purnima

Guru Purnima ist ein hinduistisches Fest, das die Verehrung von spirituellen Lehrern feiert. Es findet am Vollmondtag im Monat Ashadha statt und wird von Anhängern des Yoga und Vedanta gefeiert. Das Fest ehrt die Weisheit und Führung der Gurus und Lehrer, die den Schülern den Weg zum spirituellen Wachstum zeigen. Die Verehrung des Gurus wird als Schlüssel zur Erleuchtung betrachtet. An diesem Tag versammeln sich Schüler, um ihren Lehrern Respekt zu zollen, ihnen Dankbarkeit auszudrücken und ihre Segnungen zu empfangen. Das Fest beinhaltet Rituale, Gebete, Meditation und das Singen von spirituellen Liedern. 18-22 Uhr.

21.-26.7. Chakra Healing Basisausbildung

Praktische Anwendungen für Chakra-Klärung und -Ausgleich mit Theorie zur Chakralehre.

SL: Galit Zairi.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

NEU 21.-26.7. Embodiment Retreat für Frauen

Du lernst, wie du wieder mehr in die Verbindung mit deiner Essenz und deinem Körpertempel kommst und so dein authentisches Selbst in den verschiedensten Formen zum Ausdruck bringen kannst.

SL: Felizitas Blosat.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

NEU 21.-26.7. Faszientraining für die Chakras

Faszie ist – auch – Energieträger und Resonanzkörper. Im (Yin) Yoga bekannt, greift nun auch das „Große“, das Weite Faszientraining nach diesem Bewusstseinssprung: Zahlreiche Inspirationen und Sequenzen! Gespeist aus vieltausendstündiger Ausbildungserfahrung in diesem Bereich.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

21.-26.7. Kriya Yoga Intensiv

Einführung ins Kriya Yoga – Meditationspraxis eines höheren Zeitalters. Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga. Swami Bodhichitananda unterrichtet die grundlegenden Techniken des Kriya Yoga, u.a. „Das Prinzip der Meditation auf den Atem und die Praxis von Hamsa“ und „Anahata Shabdha – die Kraft von OM und Klang in der Meditation“ sowie ergänzende Asanastunden. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 484 €; DZ 583 €; EZ 685 €; S/Z/Womo 406 €.

**21.-26.7. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder**

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

NEU 21.-26.7. Orthopädisches Yoga – Komm in Deine Kraft – Yogalehrer Weiterbildung

In diesem Seminar lernst Du die klassischen Asanas auf orthopädische Weise zu üben und zu unterrichten. Du lernst spezielle Übungen für Rücken, Schultern und Nacken und auf was bei modernen Krankheitsbildern sowie beim Unterrichten von Pranayama und Entspannung zu achten ist.

SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

21.-26.7. Pawanmuktasana Yogalehrer-Weiterbildung

Pawanmuktasana sind spezielle Übungsreihen, die von Swami Satyananda entwickelt wurden. Sie umfassen drei Asanagruppen: Anti-rheumatische Übungen, Übungen für Verdauung und Unterleib sowie Übungen gegen Energieblockaden. Lerne, Pawanmuktasana an deine Yogaschüler weiterzugeben. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



**NEU 21.-26.7. Richtig schön entspannt meditieren**

Dein perfekter Einstieg in die Meditations-Retreat-Welt. Kraft tanken und inneren Frieden erfahren bei 20minütigen Meditationseinheiten, angeleitet und still, gepaart mit Spaziergängen, Auflockerungsübungen, Tanz- und Bewegungseinheiten. Gut geeignet für Anfänger. Mit kleineren Schweigeeinheiten.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 448 €; DZ 546 €; EZ 646 €; S/Z/Womo 371 €.

21.-26.7. Schamanische Natur-Rituale Ausbildung

Diese Ausbildung macht dich sensitiver und eröffnet dir höhere Dimensionen in der Natur. Du lernst u.a. in der Natur Heilrituale durchzuführen, mit Bäumen, und Kräutern zu sprechen, Waldgeister wahrzunehmen, Kontakt zu den Himmelsrichtungen aufzunehmen und ihre Energien zu nutzen.

SL: Iris Chandrika Kurz.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

21.-26.7. Schwing dich hoch mit deiner Stimme

Du hast Freude am Singen und möchtest deine Stimme mit dem Göttlichen verbinden? Dein Körper wird durch tiefes Bewusstsein und meditative Übungen zu einem göttlichen Werkzeug. Ungeahnte Kräfte werden frei, Blockaden werden gelöst, so dass sich deine Stimme frei entfalten kann.

SL: Hagit Noam.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

21.-26.7. 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. Erfahre Klänge und ihre tiefe Wirkung. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

21.-26.7. Themenwoche: Nada Yoga mit Ram Vakkalanka - Kraft des Klanges

Ram Vakkalanka, indischer Sanskrit Experte, begnadeter Sitar Spieler und erfahrener Meditationsleiter, zu Gast bei Yoga Vidya. Ram leitet jeden Morgen eine Nada Yoga Meditation mit seiner Sitar an. Täglich kannst du an offenen Workshops über Sanskrit, Mantras, Chakras und Mudras teilnehmen. Mit Kirtan Konzert. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

21.-26.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

21.-26.7. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

21.-28.7. Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.

SL: Sukadev Bretz, Nirmala Erös.

MZ 800 €; DZ 936 €; EZ 1.075 €; S/Z/Womo 693 €.

21.7.-2.8. Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.

SL: Sukadev Bretz, Nirmala Erös.

MZ 1.250 €; DZ 1.480 €; EZ 1.722 €; S/Z/Womo 1.064 €.

NEU 21.7.-4.8. Reiki-Lehrer Ausbildung, 4. Grad

Die Reiki-Lehrerausbildung ist eine intensive Erfahrung, denn Reiki ist ein Geschenk, und du lernst hier, wie du dieses Geschenk an andere Menschen eigenverantwortlich weitergeben kannst.

SL: Silke Hube, Natalie Nuß.

MZ 1.443 €; DZ 1.716 €; EZ 1.997 €;

S/Z/Womo 1.230 €.

24.-28.7. Reiki 1. Grad Ausbildung

Du lernst verschiedene Möglichkeiten zur Nutzung der Reiki-Energie, wie Körperbehandlungen, Chakrenharmonisierung, Blockadenauflösung uvm. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Natalie Nuß, Silke Hube.

MZ 465 €; DZ 543 €; EZ 624 €; S/Z/Womo 404 €.

26.-28.7. Chakra-Yoga - Schwerpunkt Vishuddha und Ajna

Lerne alles über das fünfte und sechste Chakra. Sie stehen in Verbindung mit: Freiheit, Weite, Raum, Präsenz, Spiritualität, Nervensystem, Geisteskraft und Stressresistenz. Ihre Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper, psychische Ebenen, Entwicklungsstufen, Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Ein Seminar der Chakra-Reihe. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Beate Menkarski.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 26.-28.7. Die Kunst des Kirtan - Yogalehrer Weiterbildung

Du erlernst das Anleiten von Singkreisen, was die Dynamik eines Kirtan ausmacht und wie du ein Ensemble bildest. Grundkenntnisse eines Begleit-Instruments sind dabei notwendig. Wir werden gemeinsam Kirtan machen, singen und musizieren.

SL: Ekachakra Devi Dasi.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**26.-28.7. Drumming Hands**

Erlerne auf einfache Weise die Basics für das Spielen einer Djembe, für die Kirtan Begleitung oder das Solo spielen. Lass dich inspirieren, mehr Rhythmus in dein Leben zu integrieren.

SL: Bernardo Juni, Kalyani Apel.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.-28.7. Free yourself - Let go of control

Erlebe wie befreiend es sein kann, Kontrolle loszulassen und dich deinem Sein im Hier und Jetzt hinzugeben. Wir erkunden verschiedene Formen der Bewegung (z.B. Embodied Yoga und Tanz), sowie Stimme und Atmung, um dich aus deinen eigenen Limitierungen zu lösen und dich authentisch zu zeigen. Grundkenntnisse in Yoga

und Meditation erforderlich.

SL: Felizitas Blossat.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.-28.7. KOLI ZE ANI - Meine Stimme bin ich

Die Stimme ist dein persönliches Kennzeichen mit ihrer eigenen DNA. Du drückst mit ihr deine Lebenserfahrungen aus. Nutze die Gelegenheit mit deinem Atem, Körper und Stimme in einen tieferen Kontakt zu kommen und die Zusammenhänge zwischen Emotionen, Seele, deiner Stimme und die Art deines Seins neu zu entdecken. Erforsche Vokale und singe Mantras.

SL: Hagit Noam.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.-28.7. Kriya Yoga Vertiefung

Vertiefung und Unterstützung des Kriya Yoga Intensiv und der ersten Kriya Yoga Einweihung nach Yogananda. Aufbauende Praktiken Level 2. Voraussetzung: Vorheriger Besuch des Kriya Yoga Intensiv oder mind. 1 Jahr Praxis der vorbereitenden Techniken Om und Hamsa nach Lahiri Mahasaya. Möglichkeit zur Einweihung in den 1. und 2. Kriya Yoga. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 195 €.

26.-28.7. Lerne deine Schatten lieben - mit Yin Yoga zur Ganzheit

In liebevoll angeleiteten Meditationen, schamanischen Reisen, Yin Yogastunde mit Klang und Mantras. Mit diesen Übungen kannst du auf sanfte Art in Kontakt mit deinen Schatten kommen, du lernst zu erkennen welches Potential dort für dich bereitliegt und kannst auf diese Kraft wieder zugreifen.

SL: Iris Chandrika Kurz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.-28.7. Meine 5 Sinne - Yoga für Kinder

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Sinne. Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Riechen, Basteln, Singen und beim Yoga. Beobachte wie du die Welt durch deine Sinne erleben kannst. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

26.-28.7. Persönlichkeitsentwicklung

Entdecke deine innere Stärke. Eine interaktive Entdeckungsreise deiner inneren Welt. Lerne, wie du deine äußere Macht und innere Kraft richtig und nachhaltig einsetzt. Erlebe eine bewusste und aktive Erneuerung und klare Neuausrichtung deiner mentalen Stärke und inneren Ruhe.

SL: Sadbhuj Dasa.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 26.-28.7. Shodasha Adharas - die 16 Energiepunkte im Siddha Yoga

Das Sanskrit-Wort „Adhara“ bedeutet Fundament, Basis und Stütze. Die Siddha-Yoga-Tradition lehrt die 16 (Shodasha) vitalen Energiepunkte in unserem Körper.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.-28.7. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.



**26.-28.7. Yoga meets Vipassana**

Buddhistische Einsichtsmeditation: Harmonischer Yoga-Praxis, fließend im Übergang mit Vipassana. „Buddhas Technik“ und Yoga – denn beides ergänzt sich optimal – in Atem-, Achtsamkeitspraxis und Herzensarbeit. Einheiten an Theorie, meditative Hatha Yogastunden sowie angeleitete Meditationen. Die Theorie stützt dabei ein umfassendes Handout.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.-28.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

26.-31.7. Heilende Rituale Ausbildung

Du lernst, Rituale aufzubauen und durchzuführen. U.a.: Naturmethoden, Räuchern, Feuerplätze einrichten, Räume und Aura reinigen, energetische Schutzfelder.

SL: Galit Zairi.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**NEU 26.7.-2.8. Mantra Yogalehrer Aufbau Woche**

Du bekommst weiterführende Werkzeuge für deine Mantra Yogastunden. Du lernst Themenyogastunden zu gestalten – von der einfachen Schlichtheit eines Mantras bis hin zu komplexeren Mantras und Kirtans. Aufbauendes Gesangstraining, Harmonielehre, berührende Erlebniselemente für Intuition und Kreativität in deinen Mantra Yogastunden. Teilnahmevoraussetzung: Mantra Yoga Lehrer Intensivwoche oder Mantra Yoga Lehrer AB bei Yoga Vidya,

SL: Katyayani, Sundaram.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

26.7.-2.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv Z – 7 Tage

Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

26.7.-4.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A5 – Atma Bodha – die Erkenntnis des Selbst

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Atma Bodha“ (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya. Es will dich direkt zur Erkenntnis der Einheit deines wahren Wesens mit allem führen, zur Überwindung der äußeren scheinbaren Gegensätze von Subjekt/Objekt, Zeit und Raum. Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. Mit Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme. F5 wie Intensiv-Weiterbildung A5, mit zusätzlichen Vedanta-Vorträgen und anderen Unterrichtstechniken, ohne Stress-Psychologie und Trainingslehre. Benötigte Literatur: YVL, YVA, AAP,

SL: Atman Shanti Hoche, Ananta Heussler, Maheshwara Mario Illgen.

MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.

26.7.-4.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F5 – Atma Bodha – die Erkenntnis des Selbst

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Atma Bodha“ (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya. Es will dich direkt zur Erkenntnis der Einheit deines wahren Wesens mit allem führen, zur Überwindung der äußeren scheinbaren Gegensätze von Subjekt/Objekt, Zeit und Raum. Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. Mit Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme. F5 wie Intensiv-Weiterbildung A5, mit zusätzlichen Vedanta-Vorträgen und anderen Unterrichtstechniken, ohne Stress-Psychologie und Trainingslehre. Benötigte Literatur: YVL, YVA, AAP,

SL: Atman Shanti Hoche, Ananta Heussler, Maheshwara Mario Illgen.

MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.

26.7.-4.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv Z

Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 831 €; DZ 1006 €; EZ 1185 €; S/Z/Womo 690 €.

**28.7.-2.8. Astrologie Ausbildung**

Erkenne deinen Moment, deine Zeit und Aufgabe. Mit jemandem, der über 20 Jahre Erfahrung in der Astrologie professionell beruflich lebt. Lerne Astrologie tief, intensiv und praxisnah kennen und navigiere sicher, leicht und klar durch die Zeit.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

28.7.-2.8. Das Gesetz der Anziehung

Wie hängen äußere und innere Realität zusammen? Wie kannst du durch Veränderung der Innenwelt die äußeren Bedingungen verändern und umgekehrt? Wie kannst du Energien gezielt einsetzen, die Schwingungsebenen wechseln und die Sprache des Universums verstehen und sprechen? – Lerne mit dem Gesetz der Anziehung zu arbeiten und so Herr über die äußere und innere Welt zu werden. Engl. mit dt. Übersetzung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung,

SL: Chitra Sukhu.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

28.7.-2.8. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga.

SL: Krishnashakti Stiboy.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

NEU 28.7.-2.8. Ferienwoche im Schweigen

Zum Aufladen und Regenerieren. Verwöhne dich mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Stille. Du kannst für dich selbst entscheiden, wie weit dein Schweigen gehen darf. Nicht sprechen, vielleicht aber auch einfach mal

kein Telefon, kein Computer. Täglich Yoga, Meditation und Mantra-Singen.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

28.7.-2.8. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde

Kinder erleben Feuer, Wasser, Luft und Erde. Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren die Elemente. Änderungen vorbehalten.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

28.7.-2.8. Lerne Harmonium und Kirtan im klassischen indischen Stil

Du lernst von einem professionellen indischen Nada-Meister Harmonium und Kirtans mit heilenden indischen Ragas. Du wirst Kirtans und Mantras im klassischen indischen Stil chanten, dabei das Harmonium einsetzen, Mantras mit Ragas singen und wie in der Raga Tradition improvisieren. Gerne ein Musikinstrument mitbringen. Wissen über die Grundlagen der Musik von Vorteil, aber kein Muss. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

28.7.-2.8. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich.

SL: Nirmala Erös, Sukadev Bretz.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.





28.7.-2.8. Prana Yoga und geistiges Heilen

Pranayama bringt Kontrolle über den Geist und führt zu mehr Gesundheit und Vitalität. Indem wir unseren Pranakörper mit mehr Lebensenergie füllen, können wir diese auch zu anderen Menschen schicken. Das ist der Schlüssel der Geistheilung für sich selbst und andere. Swamiji leitet dich in Theorie und Praxis in Raja Yoga Pranayama und Hatha Yoga Pranayama an. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.
MZ 484 €; DZ 583 €; EZ 685 €; S/Z/Womo 406 €.

28.7.-2.8. Schamanisch-systemische Ahnenheilung

Geheilte Ahnenreihen bergen ein großes Potential. Spreng die Ketten deiner Vergangenheit und heile deine Ahnenreihen! Wir unterstützen dich auf schamanisch-systemische Weise deine Verstrickungen, dysfunktionalen Muster und Glaubenssätze aufzulösen, sodass mehr Kraft & Fülle in dein Leben fließen kann.

SL: Varuni Stefanie Adams, Shivarama Scherer.
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

28.7.-2.8. Themenwoche: Die Psychologische Astrologie – ein Weg zur Selbstfindung

Grundlagen der psychologischen Astrologie, Psychologische Astrologie – der Weg vom Unbewussten zum Bewusstsein, Beruf und Berufung – die psychologische Astrologie als beruflicher Kompass, Astrocoaching – ein Blick in die astrologische Praxis. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Tino Netzkau.
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

28.7.-2.8. Themenwoche: Spezial mit Hagit Noam

Eine Buntes Programm erstellt aus Feldenkrais, Stimme, Musiktherapie, Reiki, Chi Gong und Meditation. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Hagit Noam.
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

28.7.-2.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.



NEU 28.7.-2.8. Yoga für Hände und Augen

In diesem Seminar wirst du mit Swami Saradananda an den beiden ausdrückstärksten Teilen deines Körpers arbeiten. Du lernst auf die Bedürfnisse deiner Hände und Augen zu achten, die im Alltag viel zu oft überlastet sind.

SL: Swami Saradananda.
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

28.7.-2.8. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

28.7.-2.8. Yoga und Wandern

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wiederaufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.

SL: Anandadevi KiBling.
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

28.7.-4.8. Vegane Ernährungsberater/ in Ausbildung

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse in besonderen Lebensphasen einzugehen.

SL: Julia Lang.
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

28.7.-4.8. Yoga Nidra Aufbaukurs – Yogalehrer Weiterbildung

In diesem Intensivseminar lernst du als Yogalehrer Yoga Nidra mit detaillierten Erklärungen, so dass du dieses uralte komplexe yogische Entspannungs- und Meditationssystem klarer verstehst. Inhalte u.a.: Wirkungen von Yoga Nidra, Nyasa, Antar Mouna, Fokussierung und Konzentration, Chidakasha Dharana Praxis. Für Yogalehrer, die fortgeschrittene Yoga Nidra-Schüler unterrichten wollen. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.
MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

28.7.-25.8. Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung

Intensive Yogatherapie-Ausbildung nach dem System des renommierten sVYASA-Instituts in Karnataka/Südindien, das sich am Aufbau der 3 Körper und 5 Hüllen orientiert. Du lernst: – kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden einzugehen – Yogastunden für bestimmte Gruppen anzubieten, z.B. Asthmatiker, Behinderte, Rückenbeschwerden – Yogaübungen und -techniken gezielt therapeutisch einsetzen. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Harilalji.
MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €;
S/Z/Womo 2.385 €.



30.7. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita 21:10 – 22:00 Uhr

31.7.-4.8. Reiki 2. Grad Ausbildung

Vertiefung von Grad 1 und Verstärkung der Reiki-Energie, u.a. Einweihung in drei Reiki-Symbole und ihre Mantren, Fern-Reiki, Harmonisierung und Reinigung von Räumen. Teilnahmevoraussetzung Teil 1, **SL: Natalie Nuß, Silke Hube.**

MZ 465 €; DZ 543 €; EZ 624 €; S/Z/Womo 404 €.

2.-4.8. Ayurveda Wellness-Wochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden. Du lernst etwas über die Philosophie des Ayurveda und Ayurveda Massagen kennen. Du erlebst verschiedene Reinigungsmethoden und erhältst ayurvedische Tipps

für den Alltag. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen sowie eine vollwertige vegetarische Ernährung runden diese erholsamen Tage ab.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 2.-4.8. Folge dem Ruf deiner Seele

Lausche der inneren Stimme in tiefen Meditationen, nachdem Alltags Themen zur Ruhe gekommen sind. Erforsche mit den richtigen Meditationstechniken, wo die Seele dich hinführen will. Lerne ihrem Ruf zu vertrauen und zu folgen. Die Kanäle werden sich öffnen und das Leben wird fließen. Mit Schweigetag.

SL: Shankari Winkelbauer.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

2.-4.8. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

NEU 2.-4.8. Heilsame Naturrituale an Lughnasad

Wir werden am Samstag gemeinsam einen Ausflug zur Magdalenenquelle in Schwalenberg / Teuto unternehmen und dort, an diesem Kraftort, Lughnasad – ein altes keltisches Fest zur Ehre der Erde – wiederbeleben. Freue dich auf eine ganz besondere, kraftvolle Zeit im Einklang mit den Elementen der Natur.

SL: Yamuna Anna Henne.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

2.-4.8. Klangmeditation – Heilende Klänge der Sitar

Vertiefe deine Meditation durch die Einbindung der Sitar-Klänge. Erlerne Meditationstechniken mit Mantras und Mudras. Musik begegnet dir als eine Quelle der Heilung, als ein Mittel des spirituellen Fortschrittes. Einführung in die Unterschiede von Sattva, Rajas und Tamas in der Musik und die Wirkung indischer Rajas auf Körper, Geist und Seele. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

2.-4.8. Krise als Chance – Körpersymptome deuten

Wahrnehmen – Erkennen – Annehmen. Was möchte dein Körper oder deine Seele dir mitteilen? Symptome können unangenehm und lästig sein. Doch es ist wichtig, dass du ihre Bedeutung erkennst, statt sie zu unterdrücken. Lerne durch Achtsamkeit, dich wahr- und anzunehmen wie du bist.

SL: Shanti Shakti Aehlig.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

2.-4.8. Meditation für Wiedereinsteiger

Hole dir neue Motivation und Inspiration zum Wiedereinstieg in deine Meditationspraxis. Bekomme wertvolle Tipps von einer erfahrenen Leiterin. Der Schwerpunkt liegt auf Meditation in Verbindung mit Atemübungen, Asanas und Mantra-Singen – zum tieferen Eintauchen in die Meditation.

SL: Barbara Bosch.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**2.-4.8. Schattenarbeit im Licht des Yoga**

Du lernst u.a. anhand von Praktiken wie Voice Dialog, Erfahrung von Selbst-Perspektiven, spezielle Pranayama Techniken mehr Licht auf deine Schatten zu werfen. Swami Bodhichitananda vermittelt zu Anfangs das richtige Verständnis des Geistes und der psychologischen Entwicklung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 211 €; DZ 249 €; EZ 286 €; S/Z/Womo 182 €.

**NEU 2.-4.8. Schulter und Nacken glücklich machen**

Verspannungen und Schmerzen im Nacken sind für viele Alltag. Die häufigsten Ursachen: einseitige Körperhaltung, muskuläres Ungleichgewicht und Stress- doch das muss nicht sein. Wirke dieser ungunstigen Entwicklung selbst aktiv entgegen durch umfassende psychische und physische Entspannung.

SL: Brigitta Thommen-Kraus.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

2.-4.8. Yin Yoga und Klang - Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, Klangschalen in verschiedenen Sequenzen des Yin Yoga Unterrichts einzusetzen.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

2.-4.8. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

2.-4.8. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

2.-4.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Boltzen.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

2.-7.8. Feldenkrais intensiv

Bringe mehr Leichtigkeit in deine Bewegung und Geist. Die Feldenkrais Methode beschäftigt sich mit der Erweiterung persönlicher Grenzen. Sie geht davon aus, dass jahrelange falsche Bewegungen zu körperlichen Einschränkungen führen, die über die Jahre zu emotionalen und seelischen Blockaden werden. Wir gehen in Gruppen wichtige Bewegungsfunktionen durch und probieren dabei neue Bewusstseinsdimensionen in den täglichen Bewegungsabläufen.

SL: Hagit Noam.

MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.

2.-9.8. Achtsamkeitspraxis Lehrer Ausbildung

Lerne deine eigene Achtsamkeit zu schulen und auszubauen und Kurse in Achtsamkeitspraxis anzuleiten.

SL: Beate Menkarski.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

2.-9.8. Chakra Lehrer Ausbildung

Steige tief ein in Theorie und Praxis der Chakra-Lehre. Der Kurs ist speziell auf deine persönliche Entwicklung und die Entfaltung des kreativen Potentials deiner Schüler ausgerichtet: Wie kannst du die Chakras nutzen, um deine Ideen und Träume wahr werden zu lassen, und dies auch deinen Schülern vermitteln. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Saradananda, Vani Devi Beldzik.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

**2.-9.8. Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden**

Du lernst, was es zu beachten gilt, wenn Yogaschüler besondere Beschwerden oder körperliche Besonder-

heiten haben, und die normale Yoga Vidya Reihe nicht beherrschen. Sukadev gibt wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, spezialisierte Gruppen sowie Tipps für Privatstunden.

SL: Sukadev Bretz, Ma Deva Rany Serra, Nirmala Erös.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

NEU 4.-9.8. Aumakua Ahnen Arbeit

Du wirst dich mit verschiedenen Atemtechniken ganz neu erleben u. kennenlernen. Meditationen, Ritual- & Seelenarbeit runden das Retreat ab. Dadurch lösen wir Informationen aus dem Zellgedächtnis und schaffen Raum für Neues.

SL: Sweta Daniela Kleinsorge.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

4.-9.8. Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper - Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst dich und deine Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen. Während du durch therapeutische Yogasequenzen geführt wirst, nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, was für dich gut ist und in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Dies setzt die Offenheit voraus, deine Haltung sowie innere Konzepte zu überprüfen.

SL: Julia Backhaus.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

4.-9.8. Hellseh Ausbildung

Hier lernst du Techniken, um deine hellseherischen Fähigkeiten zu entwickeln und parapsychologische Phänomene wahrzunehmen. Engl. mit dt. Übersetzung

SL: Chitra Sukhu.

MZ 536 €; DZ 629 €; EZ 724 €; S/Z/Womo 462 €.

4.-9.8. Klang-Entspannung und -Meditation mit Sitar-Begleitung

Die Klänge der Sitar begleiten dich in Tiefenentspannung und Meditation. So kannst du Blockaden lösen, Stress abbauen und deine Kräfte stärken. Mit Infos über die Ragas, die Grundstrukturen der klassischen indischen Musik, Mantras und Mudras. Erlebe einen indischen Meister der Sitar und lasse dich von seiner freundlichen, liebevollen Ausstrahlung inspirieren und berühren. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



**4.–9.8. Kriya Yoga Intensiv mit Dr. Nalini Sahay**

Wenn du seit 2 Jahren oder länger regelmäßig Asanas und Pranayama (mit Mudras und Bandhas) praktizierst, bist du bereit den Kriya Yoga in der tantrischen Tradition als Teil des Kundalini Yoga zu lernen. Du lernst die 20 Haupt-Kriya-Praktiken in einer besonderen Zusammenstellung und Reihenfolge, so dass sie systematisch zu Pratyahara, Dharana und Dhyana führen. Intensivseminar. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.**MZ 484 €; DZ 583 €; EZ 685 €; S/Z/Womo 406 €.****4.–9.8. Kundalini Yoga Intensiv Praxis**

Intensiv Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. Mehr Infos siehe S. 9.

SL: Stephan Wilde, Adishakti Stein.**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.****4.–9.8. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder**

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.**4.–9.8. Resilienz Training**

Resilienz bezeichnet Widerstandskraft und Gelassenheit im Umgang mit den Belastungen des Lebens. Lerne in dieser Woche mit Frustration, Stress und emotionalem Druck umzugehen. Gespräche, Meditation, Asanas und Atemübungen fördern die Entfaltung deines Potentials und eine neue Offenheit in dir.

SL: Marleen Heuer.**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.****4.–9.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Ronny Bohnert.**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.****4.–9.8. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.**4.–11.8. Atemkursleiter Ausbildung**

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Jyotidas Neugebauer.**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.****4.–11.8. Ayurveda Vegan Koch Ausbildung**

Erlerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis. Geeignet sowohl für Hobbyköche als auch für professionelle Köche, die ayurvedische Gerichte anbieten wollen.

SL: Kuldeep Kaur Wulsch.**MZ 758 €; DZ 890 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.****4.–11.8. Ayuryoga Massage Ausbildung**

Du lernst die spezifische Ayuryoga Massage Sequenz, verschiedene Ganzkörper Massagetechniken, passive Yogadehnungen am Klienten uvm.

SL: Anne Wuchold.**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.****4.–11.8. Nada Yoga Grundausbildung**

Methoden des ursprünglichen Nada Yoga auf der Basis der „7 Töne des Lichts“ in Theorie und Praxis, Körperarbeit und Stimmtraining.

SL: Anne-Careen Engel.**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.****4.–11.8. Psychologische Yogatherapie Praxis Intensivwoche**

Durch die Wiederholung der anwendungsorientierten Theorie, durch das Üben in Kleingruppen und vor allem durch die lebendige Eigenerfahrung sowie den Austausch in der Gruppe kannst du dich persönlich, sozial und fachlich gut weiterentwickeln. Voraussetzung: Abschluss der Aus- und Weiterbildung zum Psychologischen Yogatherapeuten (BYAT) oder mindestens die Teilnahme an den Bausteinen A, B und C. (A: Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie; B: Spirituelle Lebensberatung Ausbildung; C: Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie).

SL: Shivakami Bretz.**MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.****4.–11.8. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda**

In dieser Woche haben wir Swami Nivedanananda zu Gast. Er wird jeden Tag berührende indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Sitaram Kube, Swami Nivedanananda.**MZ 449 €; DZ 585 €; EZ 730 €; S/Z/Womo 339 €.****6.8. Mantra-Konzert mit Aleah G & Friends 18:45-19:45 Uhr****NEU 9.–11.8. Asana intensiv – detailliert und virtuos**

Dieser Workshop führt dich durch intensive Begegnungen mit grundlegenden Asanas, die detailliert aufgebaut werden. Du wirst spielerisch zu fortgeschrittenen Asanas und Variationen geführt. Der Fokus ist auf die körperlichen, energetischen und geistigen Wirkungen der Asanas gerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Siegfried Eckstein.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****9.–11.8. Die Biologie der Angst – nach Gerald Hüther**

Was haben Ur-Ängste mit unserem Seelenleben zu tun? Wieder und wieder schauen wir in unserem Leben auf Stress-Reaktions-Prozesse, verlassen Geliebte und Liebende, uns Selbst. Eine Versöhnung mit alten Vorstellungen von der Seele, ein Weg durch Tiefenpsychologie, Yoga, Ayurveda und

eigene Beobachtung.

SL: Kati Tripura Voß.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****9.–11.8. Einführung in Rebalancing**

Rebalancing ist eine Körpertherapie, die dich ins Gleichgewicht bringt. Mit langsamer, tiefer Berührung werden alte Muster bewusst und lösen sich auf. Das Zusammenspiel von Massage, Meditation, Erforschung des Inneren Kindes findet in einem liebevollen Rahmen statt und orientiert sich an den Bedürfnissen der Gruppe.

SL: Ameeta Leowsky.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****9.–11.8. 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.

SL: Barbara Bosch.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****9.–11.8. Systemisches Aufstellen und Yoga**

Wirst du schon lange von einem schwierigen Thema begleitet, welches viel Lebenskraft kostet, sowohl bei psychischer als auch körperlicher Symptomatik? Beschäftige dich Probleme in deiner Herkunftsfamilie, in der Partnerschaft oder im Job? Mit der systemisch-lösungsorientierten Methode der Skulptur Arbeit kannst du Erkenntnisse über versteckte Muster erlangen, die oft schon über Generationen bestehen.

SL: Beate Menkarski.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****9.–11.8. Time out statt Burn out**

Das Seminar für deine gesunde Selbstfürsorge! Wir beschäftigen uns mit dem Thema Stress, warum er entsteht und bleibt. Du lernst innere und äußere Antreiber kennen und wie du mit Ihnen umgehen kannst, damit ein zufriedenerer Alltag entstehen kann. Freu dich auf eine kleine Auszeit und neue Impulse.

SL: Nicole Padmini Neumann.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****9.–11.8. Vom Kopf ins Herz – welcher Stimme folgst du?**

Praktiziere heröffnende Einheiten aus dem Bereich des Embodied Yoga kombiniert mit passenden Meditationen und Journaling, um einen Zugang zur Stimme deines Herzens zu finden. Verschiedene Übungen helfen dir, die Kommandozentrale vom Kopf ins Herz zu verlagern und Antworten zu finden, die der Verstand nicht kennt. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Felizitas Blosat.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****9.–11.8. Yoga der Liebe – Naradas Bhakti Sutra aus der Perspektive des Jnana Yoga/Vedanta**

Möchtest du dein Leben in Fülle und Freude verbringen und erkennen, dass es nie einen Mangel gab? Enthülle deine wahre Natur, reine Liebe, durch bewährte Techniken des Jnana Yoga/Vedanta. Lasse ausgewählte Verse des Bhakti Sutra von Narada (kommentiert von James Swartz) auf dich wirken. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung.

SL: Sita Devi Hindrichs.**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**9.-11.8. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

9.-11.8. Yoga in der Natur, Waldbaden und Klang Yoga

In der Stille Bäume anschauen, meditieren, wandern, entspannen und dich auf mystische Weise mit der Natur verbinden. Klangreisen helfen, mit tieferen Ebenen deines wahren Selbst in Kontakt zu treten. Bei gutem Wetter finden die Yogastunden im Sylvaticum (Park) statt.

SL: Ananta Heussler.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

9.-11.8. Yoga Nidra für Kinder – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne speziell auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmte Entspannungstechniken und ermögliche ihnen damit, den Herausforderungen ihres Lebens mit einer positiven Einstellung und spiritueller Stärke entgegen zu treten. Teilnahmevoraussetzung Teil 1, Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

9.-11.8. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

9.-11.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Boltzen.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

9.-13.8. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Boltzen.

MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.

9.-11.8. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: Vishnuprema Massoth.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

NEU 9.-16.8. Meditationskursleiter Aufbau-Ausbildung

Erfahre in dieser Ausbildung die Tiefen und die Breite der Meditation. Praktiziere verschiedenste Meditations-techniken der 6 Yogawege. Lerne deine Technik zu verfeinern, Nebentechniken kennen und mit den Techniken deinen Yogaunterricht zu bereichern. Optimierte deine Meditationskursleiterpraxis.

SL: Shankari Winkelbauer, Sukadev Bretz.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

**9.-16.8. Mudra-Lehrer/in Ausbildung**

Vertiefe dein Verständnis für diese kraftvollen Gesten um über die Hände psychische Energie für Meditation und Selbstheilung in bestimmte Kanäle des subtilen Körpers zu lenken.

SL: Swami Saradananda.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

10.8. Mantra-Konzert mit Frauke Richter 19:00-19:50 Uhr**11.8. 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 und sanfte Yoga Stunde. 10:00-18:45 Uhr. 71 €.

11.-25.8. Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung

Für alle, die mit Kindern Yoga üben wollen. Du lernst die

Grundlagen des Yoga sowie eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe, auf Kinder angepasst zu unterrichten.

SL: Kavita Pippon.

MZ 1.443 €; DZ 1.716 €; EZ 1.997 €; S/Z/Womo 1.230 €.

**14.-18.8. Xperience Festival – 5-Tages-Ticket/ Early Bird – Presale bis 31.5.2024**

Das erlebnisreichste Festival des Jahres. Mehr als 70+ internationale Acts, 120+ Workshops & Yogastunden, 17+ Konzerte. Incl. Veganem Bio-Catering und zubuchbarem Kinderprogramm. Unsere Headliner aus den Bereichen Plantfood, Yoga, Healing, Dance, Music, Activism warten auf dich, um dich in eine ganz eigene Welt zu entführen. In Kochshows, Talks, Workshops, Yogastunden, Coaching-Einheiten und Konzerten lernst du echte Szene-Größen hautnah kennen. Unter freiem Himmel, in Zelten und in unseren schönsten Yogaräumen erlebst du den Spirit einer Community, die ein freies, nachhaltiges und experimentelles Leben anstrebt. Komm vorbei, sei dabei und „Xperience yourself“.

SL: Doris Dusty Wenk.

Early Bird bis 31.5.: ab 239 € ab 1.6. Normalpreis und Abendkasse: ab 329 €.

MZ 421 €; DZ 486 €; EZ 553 €; S/Z/Womo 329 €.

14.-18.8. Xperience Kids

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yoga-Stunden, Meditation.

S/Z/Womo 139 €.

14.-18.8. Xperience Teens

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Alter: von 13 - 16 Jahren.

S/Z/Womo 139 €.



**16.-18.8. Xperience Festival – 3-Tages-Ticket/ Early Bird**

Das erlebnisreichste Festival des Jahres. Mehr als 70+ internationale Acts, 120+ Workshops & Yogastunden, 17+ Konzerte. Incl. veganem Bio-Catering und zu buchbarem Kinderprogramm. Unsere Headliner aus den Bereichen Plantfood, Yoga, Healing, Dance, Music, Activism warten auf dich, um dich in eine ganz eigene Welt zu entführen. In Kochshows, Talks, Workshops, Yogastunden, Coaching-Einheiten und Konzerten lernst du echte Szene-Größen hautnah kennen. Unter freiem Himmel, in Zelten und in unseren schönsten Yogaräumen erlebst du den Spirit einer Community, die ein freies, nachhaltiges und experimentelles Leben anstrebt. Komm vorbei, sei dabei und „Xperience yourself“.

SL: Doris Dusty Wenk.

Early Bird bis 31.5.: ab 189 €, ab 1.6. **Normalpreis und Abendkasse ab 239 €.**

16.-18.8. Xperience Festival – 3-Tages-Ticket/ Early Bird – Presale bis 31.5.2024

Das erlebnisreichste Festival des Jahres. Mehr als 70+ internationale Acts, 120+ Workshops & Yogastunden, 17+ Konzerte. Incl. veganem Bio-Catering und zu buchbarem Kinderprogramm. Unsere Headliner aus den Bereichen Plantfood, Yoga, Healing, Dance, Music, Activism warten auf dich, um dich in eine ganz eigene Welt zu entführen. In Kochshows, Talks, Workshops, Yogastunden, Coaching-Einheiten und Konzerten lernst du echte Szene-Größen hautnah kennen. Unter freiem Himmel, in Zelten und in unseren schönsten Yogaräumen erlebst du den Spirit einer Community, die ein freies, nachhaltiges und experimentelles Leben anstrebt. Komm vorbei, sei dabei und „Xperience yourself“.

SL: Doris Dusty Wenk.

Early Bird bis 31.5.: ab 189 €, ab 1.6. **Normalpreis und Abendkasse ab 239 €.**

16.-18.8. Xperience Kids

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yoga-Stunden, Meditation.

MZ 117 €; DZ 131 €; S/Z/Womo 99 €.

16.-18.8. Xperience Teens

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Alter: von 13 - 16 Jahren.

MZ 117 €; DZ 131 €; S/Z/Womo 99 €.

16.-23.8. Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. **SL: Sukadev Bretz, Nirmala Erös.**

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

18.-23.8. 5 Elemente Massage Ausbildung

Du lernst, mit spezialisierten Elemente-Massagen, die jeweiligen Elemente zu stimulieren und zu harmonisieren und bekommst ein tiefes Verständnis, wie die Elemente

das Leben und die Befindlichkeit des Menschen beeinflussen und wie du sie bei dir und deinen Klienten lenken kannst.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

18.-23.8. Aroma Öl Massage Ausbildung

Lerne verschiedene Massagetechniken kennen und erfahre, wie du ätherische Öle dabei anwenden kannst. Die Aroma Öl Massage fördert das Wohlbefinden und regt den Stoffwechsel der Haut sowie den Energiefluss an. Mit dieser Massage hast du vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Bereich Wellness und Gesundheit.

SL: Vishnu-Shakti Wende, Adidivya Andre.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

18.-23.8. Contact Dance und Yoga

Eine Kombination aus Rhythmus, Bewegung und dem ganz besonderen Lebensgefühl. Lerne deinen Körper und deinen Partner zu spüren und so ganz einfach und intuitiv miteinander zu einer Bewegung zu verschmelzen. Lass dich leiten von deiner inneren Melodie und erlebe ein Gefühl als wenn du auf Wolken tanzt.

SL: Fernando Machado Silva.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

18.-23.8. Erlebnispädagogik Ausbildung

Theoretische Grundlagen der Erlebnispädagogik und ihre praktische Umsetzung anhand von vier Erlebnisfeldern. Methodisch-didaktischer Aufbau einer Kursstunde und einer Kurssequenz sowie Konzeptionen zur erlebnispädagogischen Raum- und Umgebungsgestaltung.

SL: Iris Zanders.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

18.-23.8.24 Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde

Kinder erleben Feuer, Wasser, Luft und Erde. Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren die Elemente. Änderungen vorbehalten.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

18.-23.8. Mantren, Seelenlieder, Stimmbildung & vokale Improvisation

Wir singen Mantren, Seelen- und Kraftlieder sowie traditionelles Liedgut aus verschiedenen Ländern, begleitet von Gitarre/Harmonium. Du kannst dich auf fundierte funktionale Stimmbildung, die den Körper miteinbezieht, auf Circle Singing und spielerische Impro-Sing-Übungen freuen.

SL: Anna-Sophia Schrenker.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

18.-23.8. Meditative asana in english language

Asanas and Pranayama have a great power to transform body and mind and to bring you into a meditative state. During this week we will explore the Asanas with long sessions of 2 1/2 to 3 hours each.

SL: Ananta Heussler.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

18.-23.8. Themenwoche: Bhakti, der Weg der Liebe und die heilende Macht des Namen Gottes

Erfahre, wie du Bhakti, den Weg der Liebe gehen und die heilende Macht von Gottes Namen in deinem Leben spüren und entwickeln kannst. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Baba Ram das Riccardo Monti, Anjali Angelika Stein.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

NEU 18.-23.8. Themenwoche: Zirkus Yoga Flow

Öffnet dir eine Welt, wie sie dir gefällt. Diese Symbiose aus Jonglage, Akrobatik und Yoga weckt dein inneres Kind und lässt dich schaffen, was du schon immer schaffen wolltest. Spielerisch werden deine Synapsen verbunden, die Feinmotorik geschult, das Miteinander gestärkt und vieles mehr um nur einige positive neben Effekte zu nennen. Innerhalb einer Woche wirst du über dich hinauswachsen und dich neu kennenlernen. Beim Jonglieren geht es um Eigenmotivation und Selbstdisziplin so wie auch beim Yoga. Deswegen lassen sich die beiden so toll miteinander verbinden. Mehr Infos siehe S. 7.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

18.-23.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Diana Becker.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

18.-23.8. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

18.-23.8. 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. **SL: Ruzan Davtyan.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

18.-25.8. Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung

Du lernst die Grundlagen des Yoga sowie eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen. Erfahre, wie du diese Übungen korrekt selbst auszuführen und auf Schwangere jeden Monats angepasst unterrichten kannst. Anerkannt als Fortbildungsveranstaltung im Sinne von § 7 HebBO. Teilnahme auch für Schwangere geeignet.

SL: Susanne von Somm, Anjali Gundert.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**18.-25.8. Yoga für das sanft alternde „menschliche Fahrzeug“ mit Narayani**

Mit dem Alter und dem Zustand des Körpers ändert sich die Praxis. Weisheit und Akzeptanz...Vorbereitung auf das nächste große Abenteuer vervollkommen nun die Praxis. Du kannst mit deinem „Körperfahrzeug“ diesen Kurs genießen... es spielt wirklich keine Rolle, ob es ein altes oder ein neues Modell ist, komm trotzdem.

SL: Narayani.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.



**18.-27.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv I – Shiva Samhita**

Die Shiva Samhita ist eine der drei großen überlieferten Hatha Yoga Schriften. Ein besonders attraktiver Kurs für Yoga-Lehrer, die ihrem Unterricht und ihrer eigenen Praxis eine neue spirituelle Dimension und Tiefe geben wollen. Intensivseminar. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Saradananda, Kay Cantu.

MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.

18.8.-15.9. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

Ganzheitliche vegetarisch-vegane Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis.

SL: Janavallabha Das Wloka.

MZ 3.074 €; DZ 3.617 €; EZ 4.181 €; S/Z/Womo 2.644 €.

21.-23.8. Wildkräuter und Ayurveda im Sommer

Finde, bestimme und erkenne heimische Wildkräuter in der Natur. Erfahre, was und wie du sie zubereiten kannst und welche Doshas dadurch unterstützt werden, den Bezug zum Ayurveda und wie sie wirken. Praxisseminar. Bitte mitbringen: Frischhaltebox, lange Hose, feste Schuhe und Regenkleidung.

SL: Devendraj Prasad Mishra, Sitaram Kube.

MZ 182 €; DZ 224 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

23.-25.8. 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.

SL: Beate Menkarski.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 239 €; S/Z/Womo 181 €.

23.-25.8. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

NEU 23.-25.8. Mantrayoga & Mantrachanting für Lebensfreude und Verbundenheit

Mantras sind Instrumente zur Verbindung mit dem höchsten Klang, der Einheit, der Stille. Sie befreien Geist und Herz von Unruhe und Trübheit und führen zu wahren Bewusstsein. Das gemeinsame Chanten in der Gruppe und das Teilen des Erlebten führen zu einer tiefen Erfahrung von Vertrauen und Verbundenheit.

SL: Katyayani.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

23.-25.8. Meditation Grundtechniken

Erfahre, wie du mit Meditation deine Gedanken zur Ruhe bringst, neue Energie schöpft und inneren Frieden findest. Lerne, wie du Hindernisse in der Meditation überwinden und die Grundtechniken der Meditation in deinen Alltag integrieren kannst. Du lernst die Yoga

Vidya Meditation Grundtechniken: Einfache/kombinierte Mantra Meditation; Tratak; Licht-, Ausdehnungs-, Eigenschafts-, Energiemeditation.

SL: Claudia Lindner.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

23.-25.8. Reise ins Innere

Wir durchlaufen gemeinsam ein Programm, das die Schnelligkeit unserer Gedanken beeinflusst. Es ist für Anfänger sehr gut geeignet und gerade am Beginn spüren die Praktizierenden große Veränderungen.

SL: Maksim Klaskanovic.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

23.-25.8. Selbstheilung durch Kontrolle der Schließmuskeln

Du lernst Übungen zur Stimulierung der Schließmuskeln der Augen, Nase, Mund, Anus und des Urogenitalbereichs kennen – also nicht nur für die Schließmuskeln im anatomischen Sinne. Da sich die Schließmuskeln gegenseitig beeinflussen, kannst du mit einfachen Übungen Gesundheitsprobleme beseitigen und Harmonie in dein System bringen.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

23.-25.8. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

23.-25.8. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. So können sie sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben. Kinderyogakurse sind besonders an Grundschulen sehr gefragt.

SL: Kavita Pippon.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

23.-25.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**23.-30.8. 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 Pranyama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

23.8.-1.9. Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv C

Für Yogalehrer und Kinderyoga-Übungsleiter. Du lernst systematisch die Grundlagen des Yogaunterrichts für Kinder in Theorie und Praxis.

SL: Kavita Pippon.

MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.

25.-30.8. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

25.-30.8. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.



**25.–30.8. Themenwoche: Breathwork – Atem als Weg**

Aus dem Pranayama bekannt ist unser Atem ein wahn-sinnig starkes Tool, welches wir nicht nur benutzen können, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen und unser Nervensystem zu regulieren, wir können auch in ungewöhnliche, spirituelle Bewusstseinszustände eintauchen, die uns die meiste Zeit unseres Lebens verborgen bleiben („unconsciousness State of mind“). Viele Menschen beschreiben diesen Zustand als große Klarheit, Große Nächstenliebe und Frieden erleben nicht wenige. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**25.–30.8. Themenwoche: Mandalas und Yantras**

Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Der Kreis symbolisiert dabei die Einheit mit dem Göttlichen und wirkt dadurch harmonisierend, beruhigend und friedvoll. Ein Yantra hat um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Sharima Steffens.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

25.–30.8. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.

SL: Kristina Schirawski.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

25.–30.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Ver-wöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

25.8.–1.9. Panchakarma Ausbildung

Während dieser einwöchigen Ausbildung lernst du verschiedene therapeutische Techniken des Panchakarma kennen. Wie plant man Panchakarma? Welche Arten von ayurvedischen Kräutern, Ölen und Gewürzen werden während Panchakarma benötigt? Welche unerwünschten Nebenwirkungen sind möglich, wenn Panchakarma nicht richtig durchgeführt wird?

SL: Devendraji Prasad Mishra.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

25.8.–8.9. Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe

Wenn du einen medizinischen Grundberuf hast und Yogatherapie anwenden willst, kannst du dir mit der „Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe“ in mehreren Bausteinen die nötigen Kenntnisse dafür erwerben.

SL: Shaktipriya Vogt.

MZ 1443 €; DZ 1716 €; EZ 1997 €; S/Z/Womo 1.230 €.

25.8.–22.9. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie

und Praxis.

SL: Shakti Sanverdi-Maehle, Patrick Vopel, Ananda Devi Ruprecht, Shivapriya Grubert.

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.

**26.8. Krishna Jayanti**

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen.

SL: Sukadev Bretz.

NEU 30.8.–1.9. Breathwork – Atem als Weg

Du lernst die zauberhafte Welt des Atmens kennen: energetisieren, entspannen, emotionalen Ballast loslassen – unser Atem ist eine Wunderwaffe, und er ist immer da. Hier lernst du diverse Atemtechniken aus Yoga, Tantra, bis hin zu bewussterweiternden Methoden wie Conscious Connected Breathwork.

SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

30.8.–1.9. Die Polyvagaltheorie – Living Sattwa

Mit der Polyvagaltheorie hat Stephen Porges einen Schlüssel gefunden, um auf neuronaler Ebene den Zustand von Sattwa zu erklären und durch entsprechende Übungen zu etablieren. Wir arbeiten mit diesem Ansatz, setzen ihn in Bezug zur Yogaphilosophie und erarbeiten Übungen, die sich gut in Traumabezogenes Yoga integrieren lassen.

SL: Uli Schuchart.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

30.8.–1.9. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.

SL: Jürgen Wade.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

30.8.–1.9. Hilfen auf dem spirituellen Weg für den erfahrenen Aspiranten

Der Weg zur Selbstverwirklichung steckt voller Überraschungen, Prüfungen, Versuchungen und Aufgaben. Lerne, wie du auf dem spirituellen Weg gut voranschreiten und dich stets von Gottes Führung getragen fühlen kannst.

SL: Narendra Hübner.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

30.8.–1.9. Reset your Mindset – Yin Yoga trifft Huna

Verbinde die Weisheit des Huna mit der des Körpers in den lang gehaltenen Asanas des Yin Yoga. Eingeschlossene Gefühle können sich befreien, einengende Glaubenssätze bewusstwerden, und so kannst du dir mithilfe der einfachen und sehr wirkungsvollen Techniken des schamanisch-hawaiianischen Heilsystems eine neue Wirklichkeit kreieren.

SL: Julia Lang.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

30.8.–1.9. Schamanischer Frauenkreis

Frauen und Natur gehören einfach zusammen. Wo drückt sich das schöpferische Prinzip so stark aus wie in der Natur? Du wirst an verschiedenen Kraftorten, wo

die weibliche Urkraft besonders hoch ist, Rituale ausführen und den weiblichen Hauch der Stille einatmen. Heilung und Transformation können dabei entstehen.

SL: Gauri Bade.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

30.8.–1.9. Trommeln Pur: Bringe mehr Energie in dein Leben!

Einsteiger lernen einfache Rhythmen, fortgeschrittene Trommler können komplexere Rhythmen und Solo-Phrasen lernen. Bodypercussion, Improvisationen und Lachen begleiten uns. Und wir werden vor allen Dingen Spaß beim gemeinsamen Grooven haben. Bitte eine Djembé (oder andere Handtrommel) mitbringen. Djembé-Trommeln können ausgeliehen werden. Ausleihwunsch bitte bei Anmeldung angeben!

SL: Gerd Radecke.

MZ 220 €; DZ 263 €; EZ 304 €; S/Z/Womo 192 €.

**30.8.–1.9. Vinyasa Flow mit meditativen Elementen**

Du kannst Dich bei allem in der Präsenz spüren. Während Vinyasa Flowelemente, Dehnübungen im Bewegungsradius, Kriegerstellungen, Gleichgewichtsübungen und Siva-Shakti Asanas sich abwechseln und lang gehaltene Asanas und Kirtans zu Meditationen führen, dann bist Du eingeladen genau hineinzuspüren in die Bewegung und in die Stille. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Stephan Wilde.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

30.8.–1.9. 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.

SL: Kati Ranjana Mund.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

30.8.–1.9. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

30.8.–1.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Ronny Bohnert.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

30.8.–6.9. Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish

Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose. Du lernst, gezielt Herzranke zu unterrichten und ihnen die Grundzüge des erfolgreichen, wissenschaftlich erprobten Ornish-Programms kompetent beizubringen.

SL: Lutz Hertel, Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 867 €; DZ 1006 €; EZ 1.148 €; S/Z/Womo 756 €.



**NEU 30.8.–8.9. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A10 – Svetashvatara Upanishad**

Tauche tief ein in die Grundlagen des Daseins: Die Shvetashvatara Upanishad behandelt Themen wie die Natur Gottes, die Beziehung zwischen dem individuellen Selbst (Atman) und dem universellen Selbst (Brahman), den Pfad der Hingabe und die Bedeutung von Meditation und Selbsterkenntnis. Anhand vieler Metaphern bekommst du ein Verständnis, wie du das Höchste verwirklichen und aus einer tiefen Erkenntnis ein gelassenes und engagiertes Leben führen kannst. Intensivseminar.

SL: Sukadev Bretz, Ananta Heussler,
Madhuka Kuhnle.

MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.

NEU 30.8.–8.9. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F10 – Svetashvatara Upanishad

Tauche tief ein in die Grundlagen des Daseins: Die Shvetashvatara Upanishad behandelt Themen wie die Natur Gottes, die Beziehung zwischen dem individuellen Selbst (Atman) und dem universellen Selbst (Brahman), den Pfad der Hingabe und die Bedeutung von Meditation und Selbsterkenntnis. Anhand vieler Metaphern bekommst du ein Verständnis, wie du das Höchste verwirklichen und aus einer tiefen Erkenntnis ein gelassenes und engagiertes Leben führen kannst. Intensivseminar.

SL: Sukadev Bretz, Ananta Heussler,
Madhuka Kuhnle.

MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.

1.–6.9. Aerial Yoga Weiterbildung

Aerial Yoga ist eine ganz neue Art Yoga zu erleben! Erfahre das Gefühl von Schwerelosigkeit, basierend auf DANA® AERIAL YOGA. Lerne die Grundlagen für einen sicheren Umgang mit dem Tuch, Anleiten der Grundstellungen sowie Atem und Entspannungsübungen im Tuch.

SL: Adidivya Andre.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

NEU 1.–6.9. Erfahre die unbeschreibliche Wonne des inneren Friedens

Tauche in diesem Meditations-Schweige-Retreat in die vollkommene Stille der Fülle ein. Erlerne mitten im Glück der Seligkeit des inneren Friedens zu bleiben, alles auszugleichen und aufzulösen. Mit angeleiteten und stillen Meditationen, meditativem Yoga, individueller Praxis und Schweigen. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

1.–6.9. Harmonium- und Kirtan Woche mit Devadas & Suryadevi

Lerne wunderschöne Mantras kennen und sie auf dem Harmonium zu spielen. Bei Kirtansingen und entspannenden Mantra Yogastunden kannst du tief in den Ozean des transzendentalen Klanges eintauchen. Wenn vorhanden, bringe bitte dein Harmonium mit.

SL: Devadas Janku, Suryadevi Hößl.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

1.–6.9. Klangspiele und Yoga für Kinder

Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel. Gemeinsam nehmen wir die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung bei Yoga, Spiel und Spaß aufmerksam und bewusst wahr. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

1.–6.9. Thai Yoga Fußmassage Ausbildung

Erlerne eine Fußmassage nach den Lehren der Traditionellen Thai-Ländischen Medizin. Du erhältst Basiswissen über Energielinien und Reflexzonen. Durch Streichungen, Dehnungen und Druckmassage mit den Fingern und einem Holzmassagestab wird das Energiesystem des Körpers angeregt und Selbstheilungskräfte aktiviert.

SL: Gundi Nowak.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

1.–6.9. Themenwoche: Astrologie und Chakras

Jeden Tag ein astrologischer Planete und ein Chakra, mit Einführungsvortrag und Meditation. So kannst du den jeweiligen astrologischen Planeten und die Weisheit, die in deinem Chakra zu finden ist, auf einer inneren Ebene erfahren. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Omkari Silvia Schumann.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

NEU 1.–6.9. Themenwoche: Organtalk

Organe zeigen den Körper, wenn sie vom normalen abweichen. Andererseits kannst du Kontakt zu deinen Organen aufnehmen über Schwingungen oder Gedanken. Methoden sind u. a. Yoga-Übungen, Mudras, Meditationen oder auch Techniken über Farben, Steine, Ernährung. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Amyana Finkel.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

1.–6.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

3.9. Mantra-Konzert mit Kirbanu 21:10 – 22:00 Uhr**4.–9.9. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei

verschiedenen Arbeiten im Haus).

SL: Mahavira Wittig.

MZ 193 €; DZ 242 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 154 €.

6.9. Ganesha Chaturthi

Ab 19:00 Uhr Feier zur Erscheinung Ganeshas mit Puja, Meditation und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen.

6.–8.9. Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar

Einführung in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya.

SL: Beret Ohlendorf.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

6.–8.9. Breath Work

Die 4 Elementatmung – Erde, Wasser, Feuer, Luft und zum Zusammenführen: Äther. Du bekommst eine Einführung in die Grundtechniken der Yoga – Atem – Übungen in Verbindung mit der Natur. Wir üben zuerst drinnen, und wenden dann die Übungen in der Natur an, zusammen mit Achtsamkeitstraining. Lass dich mit Visualisation und Erdung in die 4 Elemente hineinführen!

SL: Kamala Devi Hirschele.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

6.–8.9. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

6.–8.9. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars.

SL: Patrick Vopel.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**6.-8.9. Magische Naturrituale**

Schöpfe Kraft und neue Inspiratio, binde dich an deine Ursprünglichkeit an. Dabei helfen dir die Naturkräfte und feine Natur- und Engelswesen. In Ritualen werden die Himmels- und Erdentore geöffnet und dein Wesen kann sich im Vertrauen dem Fluss des Seins hingeben. Wir besuchen Kraftorte im Teutoburger Wald und in Bad Meinberg.

SL: Mahadev Stefan Schwarz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

6.-8.9. Mantra-Singen mit Herz

Mantra-Singen ist Bhakti Yoga. Swami Sivananda sagt: „Bhakti ist die angenehme, ebene, direkte Straße zu Gott.“ Und: „Wer Mantras singt, vergisst Körper und Geist.“ Lasse dich bezaubern, dein Herz öffnen und singe einfach. Erlebe Freude und Liebe. Für alle, die gerne singen, mehr über Mantras erfahren wollen oder einfach neugierig sind. Dein Instrument ist willkommen.

SL: Devadas Janku, Suryadevi Höbl.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**6.-8.9. Mein Nacken ist steif!**

Der Schulter- und Nackenbereich ist bei den meisten Menschen von Muskelverkürzungen beeinträchtigt. Viele Ansätze aus dem asiatischen Bereich wie Yoga oder Qi Gong, können Linderung verschaffen. Ergänzt durch viele kleine Tipps wie Mudras oder Akupressur. Bitte Tennisball mitbringen.

SL: Amyana Finkel.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

6.-8.9. Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung

SL: Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 270 €; DZ 309 €; EZ 350 €; S/Z/Womo 238 €.

6.-8.9. Schamanisches Urvertrauen

Lasse dich fallen in den Schoß von Mutter Erde. Wenn du dich ihr anvertraust, fließen Liebe und Kraft zu dir. Durch tiefe Naturerfahrungen und Rituale kannst du wieder mehr zu dir finden, dich voller Vertrauen dem Fluss des Lebens und deinem Schicksal öffnen. Die Natur heilt deine Wunden und löst alte Blockaden. Lasse einfach los und vertraue.

SL: Gauri Bade.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

6.-8.9. Schattentransformation – von der Krise zur Klarheit

Spirituelle Krisen sind wunderbare Möglichkeiten, um dich daran zu erinnern, dass das Leben kein Unternehmen ist, was du kontrollieren und managen musst, sondern ein Mysterium, was du leben, ehren und spielen darfst. Oft fallen die Lebens-, Sinn- und spirituellen Krisen scheinbar aus dem heiteren Himmel. Nach einiger Zeit bewusster spiritueller Arbeit in lichtvoller Klarheit und Verbundenheit mit der göttlichen Quelle offenbaren sich in deinem Leben Dramas, Verluste und schmerzvolle Einschnitte. Die spirituelle Entwicklung zeigt sich scheinbar gestoppt oder gar zurückgesetzt. Dieses Seminar erinnert dich daran, dass dein Leben zyklisch verläuft und das jedes Ereignis einen tiefen, manchmal verborgenen, Sinn hat- wenn du in der Lage bist, deine Zusammenbrüche in Durchbrüche zu verwandeln und

sie als Meilensteine auf dem Weg zu Selbstverwirklichung zu akzeptieren und zu ehren. Ohne Krisen kann keine echte Entwicklung stattfinden. Du kannst sie für deine Erleuchtung nutzen. Spirituelle Krisen sind wahre Lehrer, die die Lebenskräfte in Balance halten und dich daran erinnern, was im Angesicht des Todes wirklich wesentlich ist.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

6.-8.9. Shakti Namaskar – Getanzter Gruß an die Schöpfungskraft

Du lernst das Namaskaram (Tanzgebet) in zwei Formen sowie eine schöne MantraDance Choreografie zum Mantra „Adhi Shakti“ mit Variationen. Gebet und Mantra sind einzeln oder kombiniert anzuführen und können auch in deinen Yoga (Unterricht) integriert werden oder als Ritual/Tanzauftritt. Dies kann der Beginn eines spirituellen Tanzweges sein.

SL: Sarasvati Frederica Devi.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

6.-8.9. Umgang mit Ärger und Angst

Ärger und Angst sind zerstörerische und lähmende 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.

SL: Premajyoti Schumann.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

6.-8.9. Yin Yoga – achtsam, ruhig und tief

Yin Yoga führt uns auf unsere heilsamen und meditativen Wurzeln zurück. Loslassen und liebevolle Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. Unterstützt durch Kissen und Decken werden die Positionen längere Zeit ohne Muskelaufwand auf dem Boden eingenommen, so dass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden. Dies unterstützt den freien Energiefluss durch den ganzen Körper. Sanftes Seminar.

SL: Sanja Wieland.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

6.-8.9. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

6.-8.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Bolten.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

6.-10.9. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Bolten.

MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.

8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12:00 - 20:00 Uhr Singen von „Om Namō Bhagavate Sivanandaya“, 19:00 Uhr Video über Swami Sivananda. 20:00 Uhr Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda.

SL: Sukadev Bretz.

Alles kostenlos. Spende willkommen.

8.-13.9. Ayurvedisches Fasten für Pitta und Vata

Durch ayurvedisches Fasten lösen sich Stauungen und Hitze auf, das Agni wird sanft gestärkt und der Körper kann sich besser auf die kältere Jahreszeit umstellen. Der Körper wird mit Hilfe von Suppen und Getränken gereinigt und Schlacken werden ausgeschieden. Es ist eine sanftere Herangehensweise um den Körper zu reinigen.

SL: Kuldeep Kaur Wulsch.

MZ 498 €; DZ 595 €; EZ 697 €; S/Z/Womo 418 €.

8.-13.9. Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (über den Aspekt Deines Mantras).

SL: Sukadev Bretz, Katyayani.

MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.

8.-13.9. Schamanisch- systemisches Aufstellen

Wir laden dich von Herzen zu deinem schamanisch-systemischen Transformationserlebnis ein! Unbewusste Muster und dysfunktionale Glaubenssätze dürfen an die Oberfläche deines Bewusstseins treten, liebevoll angesehen und gewandelt werden zu mehr Freiheit, Leichtigkeit und Fülle in deinem Leben.

SL: Varuni Stefanie Adams, Shivarama Scherer.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

8.-13.9. Selbstreflexion mit Hatha Yoga

Du übst, dich in den Asanas zu beobachten, wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir so deiner selbst noch bewusster zu werden. Lerne die Sprache deines Körpers durch Asanas verstehen und durch intensive Praxis, deinen Yoga-Unterricht zu vertiefen und deine Teilnehmer in ihren Entwicklungsprozessen zu unterstützen.

SL: Raphael Mousa, Shivakami Bretz.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

8.-13.9. Themenwoche: Bhakti-Yoga – das Herz berührende und öffnende Rituale und Mantras

Original indisches Bhakti mitten in Deutschland. Die tiefe Hingabe, mit der Govinda Mantras singt und Rituale ausführt, wird dich tief berühren, dein Herz zum Schmelzen bringen. Du wirst dich ganz weit und leicht, von Liebe zu dir und allen Wesen durchdrungen fühlen. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Govinda.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

8.-13.9. Yin Yoga und Trance

Bewege dich zwischen tiefer Stille und ekstatischer Trance – dabei bleibst du immer Herr deiner Sinne. Erfahre Raum für Intuition, Kreativität und Lust am Leben. Lerne Trance und die Verbindung zum Yin Yoga in Theorie und Praxis kennen (viel mit Augenbinde). Voraussetzung: Psychische Stabilität.

SL: Gopi Jana Kretschmer da Conceição.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

8.-13.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.



**8.-15.9. Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 1**

Lerne, spezialisierte Rücken-Yoga-Kurse kompetent zu unterrichten, und wie du dieses Wissen und diese Sicherheit im Umgang mit Rückenbeschwerden auch in deine normalen Yogastunden einfließen lassen kannst. Nur zusammen mit Teil 2 möglich (10.-17.11.24). Preis für beide Teile.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 1.445 €; DZ 1.716 €; EZ 1.997 €;

S/Z/Womo 1.230 €.

10.9. Mantra-Konzert mit Aleah G & Friends 18:45 – 19:45 Uhr**13.-15.9. 3-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung Beginn**

Einführungsveranstaltung,

SL: Chintamani dasi Schütz.

MZ 174 €; DZ 192 €; EZ 225 €; S/Z/Womo 152 €.

13.-15.9. Bhakti Vinyasa Flow

Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz und gehe auf eine Bhakti Vinyasa Yoga Reise mit fließenden Asana Flows bis hin zu Live Bhakti Yoga Harmonium Chants. Ein fließender Hatha Yoga Stil, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows helfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen.

SL: Marco Büscher.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

13.-15.9. Bhaktissimo – Bhakti pur mit Govinda

Govinda ist eine lebendige Verkörperung von Bhakti Yoga! Seine ganze Persönlichkeit, jedes Wort, jede Geste, sind reine Liebe und Hingabe an Gott, an die Schöpfung, an die Natur. Lass' dich bezaubern von seiner Leichtigkeit und der von innen kommenden Freude.

SL: Govinda.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**13.-15.9. Frauenheilkreis**

Durch eine machtvolle Verbindung zur weiblichen Quelle kannst du alte Schutzmechanismen loslassen. Im Kreis der Frauen spinnst du ein tragendes Netz der sanften Kraft, wo Vertrauen und echte, unmanipulierte, weibliche Schönheit neu erblühen.

SL: Anandadevi KiBling.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**13.-15.9. Indische Schriften und Philosophiesysteme**

Die wichtigsten Yogaschriften: Die 6 Darshanas. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich.

SL: Mahavira Wittig, Premala von Rabenau, Anjali Gundert.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

13.-15.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditations-sitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen.

SL: Ramani Julia Brandenburg, Sukadev Bretz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

13.-15.9. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

13.-15.9. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.

SL: Narayan Zraggen.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

13.-15.9. Lichtarbeit in der Natur

Öffne dich deinen Heiler Fähigkeiten. Du wirst dich als Kanal der Natur zur Verfügung stellen. Dieses Seminar wird sehr intuitiv von der Natur geführt und an den Gruppeneinstimm angepasst. Bitte Sitzkissen mitbringen.

SL: Gauri Bade.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

13.-15.9. Mantra Begleitung mit Ukulele

Lerne die Grundlagen des Ukulelespiels, um deine Lieblingsmantras selbst zu begleiten. Leichtes Handling und der unverwechselbare Klang machen die Ukulele zu dem idealen Einsteigerinstrument. Wir singen und spielen gemeinsam. Keine Notenkenntnisse nötig, Leihinstrument möglich.

SL: Shankari Susanne Hill.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 13.-15.9. Meditation – Schweigend eins-Sein im Innern

Zieh dich liebevoll und achtsam in dein Innerstes zurück in tiefen Meditationen. Erfahre wie du dich dort voller Vertrauen ganz hingibst. Frei von Erwartungen, Bewertungen und Analysen. Verbunden sein mit einer

höheren Wirklichkeit, die dich umarmt und segnet. Mit Yogastunden und Schweigetage.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**13.-15.9. Räkkel Yoga**

Räkle dich frei – so löst Räkkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkkel Reflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

13.-15.9. Yoga für einen vitalen Beckenboden

Ein gut funktionierender Beckenboden gibt dem ganzen Rumpf Stabilität und uns als Ganzes seelischen Halt. Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, Beckenbodenprobleme mit gezielten Übungen, Affirmationen und Pranalenkung zu beheben und vorzubeugen.

SL: Susan Holze.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

13.-15.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**13.9.24-5.9.27 3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung**

Die 3-Jahres-Ausbildung ist ideal, um Yoga wirklich umfassend zu üben, zu erfahren und im täglichen Leben umzusetzen. Sie besteht aus jährlich sieben Wochenenden und einer Intensivwoche. Sie verbindet so die Vorteile einer längeren Ausbildung wie individuelle Führung, Verinnerlichung der spirituellen Prinzipien, Umsetzung ins tägliche Leben, engeren Kontakt mit den anderen Teilnehmern mit der transformatorischen Kraft von Intensiv-Wochen.

SL: Chintamani dasi Schütz.

MZ 5.483 €; DZ 6.397 €; EZ 7.522 €;

S/Z/Womo 4.605 €.

15.-20.9. Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung

Achtsamkeit trainieren mit dem MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn, achtsame Körperwahrnehmung (Body Scan), Yoga, Sitz- und Gehmeditationen, Kommunikation, Essen, u.v.m. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Kirsten Noltenius.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.



**15.-20.9. Lebens ekstase® und Selbstliebe Kursleiter Ausbildung**

Du erhältst Wissen und Techniken, die dir inneres Wachstum, Zufriedenheit, Klarheit und Verständnis für dein eigenes Wesen ermöglichen. Des Weiteren erlernst du den Aufbau eines mehrwöchigen Kurses, den du anschließend mit deinen Teilnehmern durchführen kannst.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

15.-20.9. Themenwoche: Bhakti Yoga / Mantra Singen mit Shankara

Bhakti-Yoga ist das Yoga der Hingabe und der Liebe. Bhakti bezeichnet dabei die Sehnsucht nach Wahrheit, Erkenntnis, Erfahrung, das Göttliche, wie auch immer du es nennen magst. Alles was ich tue, alles was ich denke, all das was ich bin, widme ich diesem Ziel. Wir singen Mantras in den verschiedensten Formen und Farben und praktizieren Hingabe an die Musik, an den Gesang, an das Leben selbst. Mantragesang und Tönen als Meditation | zum Ankommen bei sich und der Welt | im Hier und Jetzt | mit Stimme und Stille | mit Körper und Herz | mit Frieden und Liebe | mit...einander. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Shankara Stefan Maune.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

15.-20.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Ronny Bohnert.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

15.-20.9. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren - jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga - den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus).

SL: Mahavira Wittig.

MZ 193 €; DZ 242 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 154 €.

15.-22.9. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

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. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

SL: Devendraji Prasad Mishra.

MZ 973 €; DZ 1141 €; EZ 1311 €; S/Z/Womo 841 €.

17.9. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita 21:10 - 22:00 Uhr**20.-22.9. Asana meditativ - mit Mantrabegleitung**

Durch unterschiedliche Arten von Mantras, deren Rezitation und Begleitung werden verschiedene Bewusstseinsschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantra-rezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Prashanti Grubert.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

20.-22.9. Embodied Yin Yoga trifft kraftvolles Movement

Du nutzt deinen Körper bewusst als Werkzeug, um ganz präsent im Hier und Jetzt zu landen. Die Kombination aus kraftvollen Bewegungen („Shake the Dust Session“) und Yin Yoga hilft dem Nervensystem sich zu regulieren. Ausgewählte Musik begleitet dich durch die Praxis. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Felizitas Blosat.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

20.-22.9. Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung

Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst. Übungen zur Kontrolle des Geistes, zur Überwindung von Schüchternheit und Depression, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität.

SL: Sukadev Bretz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

20.-22.9. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

NEU 20.-22.9. Hormonyoga für alle Geschlechter

Unter Anlehnung an die Übungsreihe von Dinah Rodrigues bekommst du Einblick und Erleben in das faszinierendste endokrine System! Mit Hilfe eines aktiven Atems streben wir körperliche, geistige und seelische Balance an, zur Erhaltung und Förderung der Lebens-

qualität beider Geschlechter.

SL: Ravi Ott.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 20.-22.9. Innerlich Glücklich sein dank Meditation**

Transzendierende Meditationstechniken gepaart mit Hingabe führen dich zum Wesenskern von Ananda, der Freude. Finde den Zugang zum dauerhaften Glücklich sein in dir und befreie dich von äußeren Einflüssen. Mit harmonisierenden Yogastunden. Lerne der Welt mit ihren Gegensätzen gelassener zu begegnen.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

20.-22.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditations-sitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen.

SL: Ramani Julia Brandenburg, Mangala Stefanie Klein.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

20.-22.9. Klangtherapie im Yogaunterricht - Yogalehrer Weiterbildung

Du möchtest Klangschalen und / oder Gongs im Yogaunterricht einsetzen? In dieser Weiterbildung lernst du, wie du mit Hilfe von Klang deinen Yogastunden eine besondere Note geben kannst. Mit den Klängen kannst du deine Teilnehmer:innen noch leichter in die Entspannung oder Meditation führen. Außerdem lernst du, Klangschalen und Gongs auch gezielt in den Asanas oder beim Sonnengruß einzusetzen.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

20.-22.9. Spiraldynamik Yoga Asanas exakt

Der menschliche Körper besteht aus ineinandergreifenden Spiralen, von Kopf bis Fuß. Die Spiraldynamik® zeigt dir den roten Faden funktioneller Anatomie - eine Bewegungsintelligenz, die sich durch alle Asanas zieht. Im Wechsel von Teaching und Praxis erlebst du einen Perspektivenwechsel und erntest Bewegungs- und Schmerzfreiheit, Energiefluss und Devine Alignment mit anatomisch korrekter 3D-Ausrichtung.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**20.-22.9. Yoga für Hochsensible**

Hochsensibilität ist eine Gabe. Hochsensible Menschen nehmen mehr Informationen auf und sind schneller überstimuliert. Du erfährst welche besonderen Fähigkeiten und Bedürfnisse Hochsensible haben. Wie kannst du als hochsensible Person dich und deine Grenzen besser wahrnehmen und schützen, und wie können Yoga und Meditation dabei unterstützend wirken.

SL: Shaktidas Schüler.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

20.-22.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Christin Gopika Friedla.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

20.-22.9. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder

Wir kreieren schöne Dinge aus Resten und Abfällen und nutzen alles was wir finden können um neue Dinge entstehen zu lassen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

20.-27.9. Depressionsberater/in Ausbildung

Menschen aller Alters- und Gesellschaftsschichten sind heute von Depressionen betroffen. Über die Erkrankung gibt es viele Vorurteile und Stigmata, dabei sind gerade eine frühzeitige Erkennung und Unterstützung dabei, Hilfe zu bekommen, dringend notwendig. Die Depressionsberater/in Ausbildung sensibilisiert für verschiedene Formen der Depression und befähigt dazu, Betroffene und Angehörige auf dem Weg in eine Therapie zu beraten und zu begleiten.

SL: Sarada Drautzburg.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

22.-27.9. Ayur Yoga Ausbildung

Ayur-Yoga integriert Ayurveda und Yoga mit dem Ziel, den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht zu bringen. Du erlangst Wissen über die Doshas (Bio-Energien) und ihre Beziehung zu den Asanas, zu Pranayama und Meditation.

SL: Sabine Vallabha Steenbuck.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

22.-27.9. Yin Yoga Präventionswoche – Körper & Geist regenerieren

Tauche tief ein in die wundervolle Welt des Yin Yoga. Lerne, durch die Yin Yoga Asanas und dem spannenden Wissen aus Yoga und TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin), deinen Körper und Geist zu harmonisieren.

SL: Astrid Shubhada Docter, Shivani Brauner.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

22.-27.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**22.-27.9. ZUM GLÜCK GIBT'S DICH – Themenwoche**

„Lasst Euch überraschen.... Mitmachaktionen, Interviews, Musik, Initiativen... Es wird „nichts geboten“- sondern ganz im Gegenteil: wir initiieren selbst kreative Impulse für Körper, Geist und Seele. Für mehr Gesundheit, Freude, Mitmenschlichkeit, Verbundenheit und Wertschätzung. Für sich selbst, unser direktes Umfeld, die Gesellschaft. Neue Inspirationen und Quellen für ein glückliches Leben und Miteinander. Mehr Infos siehe S. 7. **SL: Christine Stibi.**

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**27.-29.9. Achtsam leben, lieben und arbeiten**

Du bekommst eine Einführung in die buddhistische Achtsamkeitspraxis, ergänzt durch Techniken aus dem ganzheitlichen Yoga. Mit Hilfe einfacher effektiver Übungen lernst du, Achtsamkeit als Alltagspraxis in alle Bereiche deines Lebens einfließen zu lassen. Dies wird dir helfen, Dein Privat- und Berufsleben angenehmer zu gestalten und Stress, Ärger und Sorgen zu reduzieren.

SL: Stefanie Kirsch.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.9. Ayurveda Einführung**

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-1.10. Ayurveda Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 291 €; DZ 357 €; EZ 423 €; S/Z/Womo 243 €.

**NEU 27.-29.9. Die meditativen Vertiefungen des Buddha in Yoga Interpretation**

Erfahre wie die meditativen Vertiefungen des Buddha in Beziehung zu den Yoga Sutras im Raja Yoga und dem 3 Körper- 5 Hüllen Modell im Jnana Yoga stehen. Lerne, welche yogischen Meditationstechniken die Vertiefungsstufen unterstützen. Viele Stunden geführte und stille Meditation. Mit Schweigetag. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.9. FeetUp Yoga**

Noch nie war es so simpel, yogische Umkehrhaltungen zu meistern! Lerne die Welt aus einem anderen Blickwinkel kennen. Langsam wirst du an den Umgang mit dem FeetUp herangeführt und schaffst es in kürzester Zeit, verschiedene Übungen miteinander zu kombinieren und zu lieben.

SL: Ganesha Schulz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.9. Ganesha und seine Freunde – Kinderyoga rund um die Götter**

Gemeinsam entdecken wir die indischen Götter, mit Yoga, Spiel und Spaß. Änderungen vorbehalten.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

**NEU 27.-29.9. Glück und Stärkung deines unerschöpflichen Kraftpotentials – Seminar für Männer**

Auch Männer brauchen ein „Reset“ losgelöst vom Alltag. Im Seminar voller menschlicher Wärme erfährst Du Zugang zu deinen unerschöpflichen Potentialen. Löst Vergangenes auf. Uralte Weisheit ermöglicht dir auch ein Bewusstseinswandel, um erfrischt und klar weiterzugehen.

SL: Christine Stibi.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.9. Hands On – Yogalehrer Weiterbildung**

Erlange Sicherheit und Klarheit in der aktiven Korrektur und Hilfestellung in den Asanas, Vinyasas sowie Hands On und Assists. Die benötigten Kunstgriffe werden erarbeitet und vertieft.

SL: Corinna Grote.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.9. Indisch-vegan Koch Workshop mit Mani**

Du bekommst Einblick in das Zusammenspiel der Gewürze mit bestimmten Gemüsearten und Linsengerichten sowie in deren Wirkungen auf den Körper. Wir werden gemeinsam leckere, gesunde indisch-vegetarische Menüs zubereiten und genießen. Lass dich überraschen!

SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.9. Life Kinetik**

Trainiere dein Gehirn durch eine Kombination von Bewegungen, Denkaufgaben und Sinneswahrnehmungen. Kreativität, Konzentration und Gedächtnis werden gefördert. So wird das volle Potential deines Gehirns ausgeschöpft, neue Synapsen werden gebildet, du wirst stressresistenter, leistungsfähiger und reaktionsschneller!

SL: Susan Holze.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 27.-29.9. Mit Yoga, Coaching und Fokus deine Ziele erreichen**

An diesem Seminar arbeiten wir an deinen Visionen und Zielen. Du lernst, wie du wieder Glauben und Vertrauen in dich selbst aufbaust und ins Handeln kommst. Wir entwickeln Morgen- und Abendroutinen, die dich dabei unterstützen deine Wünsche in die Tat umzusetzen.

SL: Shakti Sanverdi-Maehle.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.9. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Bolten.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**27.-29.9. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: Narayan Zraggen.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.



**27.–29.9. Zeit für mich –
Frauseminar**

Hast du das Bedürfnis nach einer Auszeit vom Alltag, auch um dich selbst wieder besser wahrzunehmen und zu spüren? Die Zeit im Kreis von Frauen mit Yoga, Entspannung, Tanzen, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, einem Naturritual, Selbstmassage lässt dich auftanken. Nur für Frauen.

SL: **Martina Maria Schwarz.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.9.–6.10. Fußreflexzonen Massage
Ausbildung Gesamt
Teil 1 + 2**

Teil 1: 27.9.–02.10.; Teil 2: 02.10.–06.10. Nur beide Teile zusammen möglich. Du lernst die Bedeutung der Fußregionen, ihre Relation zu den Körperteilen und inneren Organen und wie du mit diesen Zonen arbeiten kannst. Beschreibung s. Ausbildungsteil. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: **Silke Hube.**

MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €; S/Z/Womo 815 €.

27.9.–6.10. Yogatherapie Retreat

Mit Yoga, Meditation, Atemübungen, Entspannung und yogabasierter psychologischer oder körperorientierter Begleitung, bieten wir Dir die Möglichkeit, bei Dir selbst anzukommen und Inspiration für eine wohlthuende, ganzheitliche Neuausrichtung Deines persönlichen Lebenswegs zu finden. Teilnahmevoraussetzung: siehe Ausbildungsbeschreibung.

SL: **Ruzan Davtyan.**

MZ 1.252 €; DZ 1.477 €; EZ 1.685 €; S/Z/Womo 1.091 €.

**NEU 29.9.–3.10. Nidra und Yin Yoga
Retreat**

Eine Woche tiefen Loslassens und ruhiger Selbst-Erfahrung. Yin Yoga und Yoga Nidra sind beides passive Yoga Techniken, in denen es darum geht, Prozesse passieren zu lassen, anstatt sie zu forcieren. So ist die Kombination aus beidem Ideal um dich sanft in einen Raum führen zu lassen in dem deine Inneren Prozesse einfach da sein dürfen.

SL: **Astrid Shubhada Docter, Kalidas Docter.**

MZ 364 €; DZ 444 €; EZ 526 €; S/Z/Womo 302 €.

**29.9.–3.10. Themenwoche: Swings-
Vibrations-Rotations**

AFROYOGA® verbindet die befreiende Wirkung des Afrikanischen Tanzes und verwandter elementarer Tanzformen mit den entspannenden, friedensstiftenden Techniken des klassisch-ganzheitlichen Yoga. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: **Monika Adele Camara.**

MZ 248 €; DZ 325 €; EZ 407 €; S/Z/Womo 184 €.

29.9.–4.10. Bhakti – Love in Action

Begib dich auf eine Reise in die Welt des Bhakti Yoga und Kirtan! Über Weisheitsgeschichten und praktische Tipps aus dem Ayurveda und anderen vedischen Schriften lernst du, Bhakti Yoga in deinen Alltag einzubringen und was die verschiedenen Götter im Hinduismus verkörpern. Wir werden gemeinsam viel Kirtan singen und du lernst Mantras auf einfache Weise instrumental zu begleiten.

SL: **Sadbhuj Dasa.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**29.9.–4.10. Naturforscher unterwegs
– Yoga für Kinder**

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

**29.9.–4.10. Themenwoche:
Gedächtnstraining**

Yoga und Gedächtnstraining sind ideale Helfer, um Informationsfülle, Umgebungseinflüsse und Stressoren entspannt zu meistern. Zur Verbesserung von Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration sowie Steigerung des Hirnleistungsniveaus. Mit Tipps für den Alltag. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: **Waltraud Keller.**

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**29.9.–4.10. Yoga Ferienwoche/
Herbst Spezial: 5 Tage**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**29.9.–6.10. Yoga Ferienwoche/
Herbst Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

29.9.–6.10. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 2x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Spaziergang und Wanderung im Teutoburger Wald, z.B. zu den Externsteinen oder anderen Ausflugszielen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren!

SL: **Julia Lang.**

MZ 739 €; DZ 876 €; EZ 1021 €; S/Z/Womo 629 €.

**1.10. Mantra-Konzert mit Aleah G &
Friends 21:10 – 22:00 Uhr****2.–6.10. Weiterbildung für Hormon
Yoga Lehrer/innen**

Erfahrungsaustausch, neue Anregungen für deine Arbeit mit Frauen, Klärung von Fragen, neue Übungen und Kleingruppenarbeit. Teilnahmevoraussetzung: Basisseminar Hormon Yoga.

SL: **Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.**

MZ 390 €; DZ 466 €; EZ 546 €; S/Z/Womo 326 €.

3.–6.10. Bhagavad Gita Flow

Dieses königliche Buch ist der Gipfel am Wochenende. Rezitationen während des längeren Asana-Haltens verzücken deinen Geist. So wird die Erhabenheit der „Gita“ dich leuchten lassen. Ein Seminar mit philosophischen Inhalten. Die Essenz des Yoga wird dir klar nämlich, dass die Seele heimgeht zu Gott. Das lässt die Asana Pranayama Praxis in neuem Glanz erstrahlen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**3.–6.10. Die Lebenstraum-Werkstatt
– finde deine Berufung**

Bin ich einzigartig? Was finde ich sinnvoll? Mit Hilfe von 8 Tools entdeckst du deine Überzeugungen und Lebensmotive und wie du Selbstsabotage-Muster überwindest. Du wirst dich stark und verbunden fühlen, wenn du weißt, was du zu geben bereit bist. Du lernst deine Blockaden zu besiegen und findest zu starker Selbstmotivation, indem du erste Schritte in Richtung Zukunft planst!

SL: **Janaki Marion Hofmann.**

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**NEU 3.–6.10. Ganzheitliche Therapie
bei chronischen Schmerzen**

Mit div. Tools (Atem-, Körperübungen, Entspannungstechniken) kannst du aktiv und positiv auf das Schmerzgeschehen einwirken. Theoretische Grundlagen helfen dir zusätzlich, die Entstehung und den Umgang mit chronischen Schmerzen positiv zu beeinflussen, wie z.B. das bio-psycho-soziale Modell.

SL: **Durga Devi.**

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

3.–6.10. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.

SL: **Bhaskara Bergmann.**

MZ 249 €; DZ 308 €; EZ 369 €; S/Z/Womo 200 €.

**3.–6.10. Lachyoga Übungsleiter
Ausbildung**

Durch einfache Lachübungen und Übungen aus dem Yoga lernst du Menschen zu einem tiefen, befreienden Lachen zu führen. Mit Kurskonzepten und Übungen auf Yogabasis, Meditationsformen und mehr.

SL: **Susan Holze.**

MZ 368 €; DZ 424 €; EZ 485 €; S/Z/Womo 319 €.



**NEU 3.–6.10. Meditation und positives Denken**

Der Gedanke ist eine sehr starke Kraft und durch positives Denken lernst Du diese Kraft zu nutzen. Wir werden Texte von Swami Sivananda über Gedankenkraft studieren und praktische Umsetzungen besprechen.

SL: **Ananta Heussler.**

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

NEU 3.–6.10. Mridanga Lernseminar

Lerne Mridanga spielen! Bekannt als indische Quertrommel aus Ton, auch Khol Mridanga genannt. Die Mridanga ist eine kraftvolle und feine Kirtan Trommel. In dem Seminar erlernst du grundlegende Übungs- und Kirtan-Beats. Wir werden auch gemeinsam Kirtan machen, singen und musizieren.

SL: **Ekachakra Devi Dasi.**

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

NEU 3.–6.10. Nidra als spirituelle Praxis

Du lernst in diesem Seminar Yoga Nidra aus der Sicht des Tantra kennen und wir schauen uns gemeinsam die einzelnen Elemente des Yoga Nidra an und verfolgen sie zu ihrem Ursprung zurück um zu erkennen welchen spirituellen Wert Gehalt sie haben.

SL: **Kalidas Docter.**

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

3.–6.10. Schamanischer Weg zu deiner Kundalini

Du möchtest mehr mit deiner Kundalini in Kontakt treten und sie erfahren? Wir nutzen die Kräfte in der Natur und eine schamanische Reise, um einen Weg zu deiner schlummernden Urkraft zu finden. Eine energetische Entdeckungsreise in deine verborgene Urkraft erwartet dich. Durch das Einlassen auf dein Urpotenzial erfährst du mehr Führung in deinem Leben und eine Erweiterung deiner Intuition.

SL: **Satyadevi Bretz.**

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

3.–6.10. 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 schwinden Gefühle von Minderwertigkeit, die Liebe zu dir selbst kann wachsen und ein glücklicheres Leben ermöglichen.

SL: **Barbara Bosch.**

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

3.–6.10. 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.

SL: **Jyotidas Neugebauer.**

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

3.–6.10. Yoga für Erwachsene mit geistigen Beeinträchtigungen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, wie du diese Menschen schrittweise zu den Asanas hinführen und durch Hilfestellung Ängste abbauen kannst. Besonders: Sprachbarrieren überbrücken; Aufbau und Gestaltung einer Yogastunde für Menschen

mit geistigen Beeinträchtigungen; einfache Übungsreihe mit Hilfsmitteln.

SL: **Gopi Jana Kretschmer da Conceição.**

MZ 298 €; DZ 356 €; EZ 418 €; S/Z/Womo 251 €.

NEU 3.–6.10. Yoga meditativ & Klänge für die Seele

In dieser Auszeit für Körper und Seele kannst Du Dich in der Welt der Klänge entspannen und die Zeit genießen, die Du Dir selbst schenkst. In Verbindung mit Klang und Mantra sind die Wirkungen der Asanas auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene intensiver und können deine Seele heilsam berühren.

SL: **Gauri Surek.**

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

NEU 3.–6.10. Yoga und ganzheitliche Konfliktlösung

Wie gehen wir als Beratende mit Konflikten um? Es werden verschiedene Modelle getestet, die zur Konfliktlösung beitragen und gleichzeitig die Grenzen der Beratung aufgezeigt. Mit Methoden aus der systemischen Beratung, der Yogatherapie und der Integrierten Tanz- und Yogapädagogik nach M.A.Camara,

SL: **Monika Adele Camara.**

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

NEU 3.–6.10. Yoga und Pilates

Yoga mit Pilates lasse die Stärken von Pilates in deine Yoga Praxis einfließen. Du lernst das sogenannte „Powerhouse“ zu aktivieren, die Kraft aus deiner Körpermitte zu zentrieren. So kann eine energetisch kraftvolle Stunde entstehen, oder eine sanfte Flow Einheit.

SL: **Kati Ranjana Mund.**

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**NEU 3.–6.10. Zimbeln Lernseminar**

Lerne Zimbeln spielen! Die Zimbeln sind ein kraftvolles und leicht zu erlernendes Instrument mit denen Du einen Kirtan oder Singkreis begleiten kannst. Du erlernst verschiedene Beats und Verzierungen. Wir werden auch gemeinsam Kirtan machen, singen und musizieren.

SL: **Sadbhujia Dasa.**

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

3.–12.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis. SL: **Sitaram Kube.**

4.–6.10. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

4.–6.10. Mandalas gestalten und Yoga für Kinder

Spielen, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit und gestalten

auf die eine oder andere Weise verschiedene Mandalas. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

4.–6.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: **Ronny Bohnert.**

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

4.–11.10. Meditations- und Selbsterfahrungs Retreat

In diesem Retreat verbinden wir die Zurückgezogenheit eines Retreats mit der Möglichkeit in der Gruppe sich selbst zu erfahren. Außerhalb der Unterrichtseinheiten findet das Retreat im Schweigen statt. Es kann das Eigentliche in den Vordergrund treten, die Liebe, die Lebenskraft, die Freude im Sein.

SL: **Tenzin Leickert.**

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

6.10. Mantra-Konzert mit Sundaram 12:30 – 13:30 Uhr**6.10. Tag der offenen Tür**

11:00–21:00 Uhr

zum unverbindlichen Kennenlernen.

11:30 Uhr, 13:00 Uhr und 15:00 Uhr

Hausführungen

11:00 Uhr

Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe

11:30 Uhr

Infos über Ayurveda und Ayurveda-Wohlfühlpakete;

Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder

12:30–13:30 Uhr Vollwert-Buffer

13:30–14:30

Mantra Konzert

14:00 Uhr

Einführung ins Hatha-Yoga; Information über Yoga-lehrer-Ausbildungen;

14:30 Uhr

Einführung in die Meditation; Klangreise

16:00 Uhr

Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Mantra-Workshop

16:30 Uhr

Einführung in den Ayurveda; Information über Yoga-Therapie mit Workshop;

17:30–18:30 Uhr

Vollwert-Buffer

18:30 Uhr

Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung;

20:00 Uhr

Meditation, Mantra-Singen, Kurzvortrag mit Tombola.

10:30–21:00 Uhr

Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahre. Aktuelle interessante Zusatzangebote wie z.B. Klangreise, Entspannung, Mantra-Konzert, Seniorenyoga etc. Alles kostenlos! 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 62 €, DZ 81 €, EZ 102 €, S/Z 46 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 31 €, DZ 41 €, EZ 51 €, S/Z 23 €.



**NEU 6.-11.10. Achtsamkeit als Ressource in der Kinder- und Jugendarbeit**

Du lernst Achtsamkeit und Yoga für Dich selbst als Maßnahmen der Stressreduktion und Selbstfürsorge kennen. Du wirst geschult, Achtsamkeitsübungen niederschwellig in Deiner Bildungseinrichtung für Kinder und Jugendliche anzuleiten. Dies stärkt die psychische Gesundheit und Resilienz.

SL: **Kirsten Noltenius.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

6.-11.10. Auszeit nehmen – MBSR nach Jon Kabat Zinn

Lerne Achtsamkeit in dein Leben zu integrieren, um entspannter, ruhiger und bewusster den Alltag zu gestalten. Mittels MBSR-Stressreduktion durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn erfahren besonders Führungskräfte, Lehrer, Erzieher, Pflegepersonal und Selbstständige wie sie ihr Leben entspannter gestalten können.

SL: **Beate Menkarski.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

6.-11.10. DANA® AERIAL YOGA

Eine ganz neue Art Yoga zu erleben! Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.

SL: **Dhanya Daniela Meggers.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

6.-11.10. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga.

SL: **Ramashakti Sikora.**

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**6.-11.10. Gong Ausbildung**

Du lernst Gongs professionell und selbstsicher einzusetzen, z.B. in deinen Yogastunden. Es werden verschiedene Gongs und deren Spielweisen vorgestellt.

SL: **Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.**

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

6.-11.10. Themenwoche: Wandern im Wanderparadies Teutoburger Wald

Ausgedehnte Wanderungen in einer der schönsten Wanderregionen Deutschlands. Lichte Höhen, romantische Täler, idyllische Seen, natürliche Kraftorte. Erlebe unvergleichliche Natur. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: **Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.**

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

6.-11.10. Themenwoche: Yoga und Ausdrucksmalen

Malen und Yoga – jeder kann mehr als er/sie glaubt. Lass dich von Farben inspirieren, fass Vertrauen in

deine eigene Kreativität und sieh, wie innere Bilder Form annehmen. Eine Woche zum Ausprobieren, experimentieren und dich selbst zu erfahren. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: **Lisanne Gnacke.**

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

6.-11.10. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. Inhalt u.a.: Verständnis des Yin-Aspektes im Yoga; funktionelle Anatomie von Muskeln, Knochen, Faszien; Yin Yoga Asanas und ihre Wirkungen; Einsatz von Hilfsmitteln; Anpassung an die individuelle Konstitution des Schülers; Yin Yoga Stunden anleiten; Yin Yoga in die Yoga Vidya Reihe integrieren.

SL: **Shanti Wade.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

6.-11.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

6.-13.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

6.-11.10. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

6.-13.10. Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Vor allem Rückenbeschwerden haben sich heutzutage zu einer weit verbreiteten Volkskrankheit entwickelt. Sie können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Gerade hier bietet die Yogatherapie mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas, die wir in dieser Woche kennen lernen und üben, beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. Auch für rheumatische Beschwerden gibt es zahlreiche beschwerdespezifische Übungen, ergänzt durch spezifische Ernährungsempfehlungen.

SL: **Ravi Persche, Claudia Persche.**

MZ 826 €; DZ 964 €; EZ 1109 €; S/Z/Womo 717 €.

8.10. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita 21:10 – 22:00 Uhr**11.-13.10. Achtsamkeitsyoga – Stille erfahren in einer lauten Welt**

Es schafft eine Verbindung zwischen dem körperorientierten Yoga und der Achtsamkeitslehre, was dazu führt, dass du im Einklang bist, bewusst und zentriert. Du lernst, aufkommende Empfindungen, Gefühle und Gedanken in den Asanas achtsam zu betrachten. Die Konzentration wird behutsam auf verschiedene Aspekte des Körpers und Geistes gelenkt. MBSR nach John Kabat-Zinn.

SL: **Beate Menkarski.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 11.-13.10. Bäume und Ho'oponono – Heile dich selbst

Tauche ein in die Magie der Baumsprache und lerne, diesen Zauber für dich zu verwenden. Du wirst erfahren, wie du mit der Kraft der Bäume und dem

Vergebungsritual Ho'oponono alte Verstrickungen und Probleme in Beziehungen lösen kannst. Du wirst Kontakt zu deinem inneren Kind aufnehmen und es heilen lernen.

SL: **Mahadev Stefan Schwarz.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 11.-13.10. Breath Body Contact Improvisation-Dance**

Atem ist unser erster Impuls, uns mit unserem Körper und unserem Bewusstsein zu verbinden und vorzubereiten. Mit jedem Atemzug, jeder Bewegung präsent zu sein, um sowohl Entspannung, als auch Aktivierung zu erleben und zu tanzen. Flow generieren und sich ihm überlassen.

SL: **Claudia Girtgen-Diehl.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

11.-13.10. Die Magie einer erfüllten Beziehung

Unser Verständnis von Beziehung hat sich in den letzten 100 Jahren grundlegend verändert. Welche Herausforderungen und Chancen ergeben sich dadurch? Welche Prinzipien werden immer die Basis für eine funktionierende Beziehung sein? Lerne über toxische Beziehungen, Narzissmus und die 3 Stufen zu einer erfüllten Liebesbeziehung u.v.m.

SL: **Sadbhuja Dasa.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

11.-13.10. 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 vermeidest, Blockaden im Bauchbereich auflöset und den Geist frei von mentalem Müll halten kannst. Mit Techniken aus der natürlichen Gesundheitslehre, dem Yoga und anderen Heilmethoden.

SL: **Shaktidas Böhmer.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

11.-13.10. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars.

SL: **Narayan Zraggen.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

11.-13.10. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich.

SL: **Rama Schwab, Atman Shanti Hoche, Ramani Julia Brandenburg.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**11.–13.10. Tantra Basics – Einführung in die Philosophie des Tantra**

Lerne die Schönheit des Tantra in Theorie und Praxis kennen. Du erhältst einen Überblick über die Geschichte und verschiedenen Strömungen des Tantra vom indischen Mittelalter bis heute, eine Einführung in die Philosophie des Tantra.

SL: Kalidas Docter.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 11.–13.10. 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.

SL: Udo Demmig.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

11.–13.10. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

11.–13.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

11.–15.10. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.

11.–18.10. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv Z – 7 Tage

Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

11.–20.10. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv Z

Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten. Teilnahmevoraussetzung: siehe Ausbildungsbeschreibung.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.

12.10. Mantra-Konzert mit Kirbanu 18:45-19:45**12.10. Vijaya Dashami**

Der Tag des Sieges – spirituelle Feier mit Puja,

SL: Sukadev Bretz.

71 €.

13.–18.10. Ayurveda Fasten

Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massageworkshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden bereichern unseren Tagesablauf.

SL: Kuldeep Kaur Wulsch.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

13.–18.10. Ayurveda Wellness-Woche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.

SL: Adidivya Andre.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

13.–18.10. Engelmedium Ausbildung

Du lernst die Hierarchie der Engel, ihre Antworten wahrzunehmen und diese an andere zu vermitteln. Therapeuten verstärken durch diese Ausbildung oft ihre Fähigkeiten.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

13.–18.10. Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung

Du lernst methodisch-didaktisches Know-How zum Aufbau einer Entspannungs-Kurseinheit für Kinder und intensive praktische Durchführungen anhand von Beispiel-Kurseinheiten. Erwünscht: Offenheit für Yoga und Spiritualität.

SL: Krishnashakti Stiboy.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

13.–18.10. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde

Kinder erleben Feuer, Wasser, Luft und Erde. Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren die Elemente. Änderungen vorbehalten.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

13.–18.10. Shivalaya Meditationsretreat

Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.

SL: Swami Nirgunananda.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

13.–18.10. Spirit Human – Was verkörpere ich?

Integrative Yogatherapie, Methoden zur Biographie Arbeit, Wertreflektion, Beschäftigung mit inneren Stimmen, zeitgemäße schamanische Rituale, Berührung, Trommel und Tanz werden dir den Zugang zu dir selbst erleichtern. Damit du am Ende wie neugeboren nach Hause gehen kannst.

SL: Lara-M. Vucemilovic.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

13.–18.10. Stressmanagement Berater/in Ausbildung

Hier lernst du alles über Stressbewältigung und Entspannung für einen gesunden Alltag in Beruf, Familie, Freizeit – für dich, deine Teilnehmer, Klienten!

SL: Shaktidas Schüler.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**13.–18.10. Theme Week: International Week – Celebrating Unity in Diversity**

During this theme week, we open the ashram especially for non-German speakers. Alongside our standard German program, we will offer English yoga classes twice a day, as well as English satsang and meditation in the morning and evening. We will also host a number of international guests from India, the USA and other countries, who will give talks on various topics related to yoga and vedanta. You can stay either for the whole week or just a few days. When registering online, please indicate how many days you would like to stay in the „Additional Comments“ field under „Additional Information“. Based on that, the price for your stay will be calculated. Overnight accommodation including full board, satsang, meditations, yoga classes and lectures etc.: Monday to Friday per day: shared room 62 €; double room 81 €; single room 102 €; dormitory/tent/caravan 46 €; Weekend (Fri-Sun): shared room 139 €; double room 179 €; SR 221 €; dormitory/tent/caravan 109 €. Englisch without translation.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.



**13.–18.10. Themenwoche: Bhakti Yoga / Mantra Singen mit Shankara**

Bhakti-Yoga ist das Yoga der Hingabe und der Liebe. Bhakti bezeichnet dabei die Sehnsucht nach Wahrheit, Erkenntnis, Erfahrung, das Göttliche, wie auch immer du es nennen magst. Alles was ich tue, alles was ich denke, all das was ich bin, widme ich diesem Ziel. Wir singen Mantras in den verschiedensten Formen und Farben und praktizieren Hingabe an die Musik, an den Gesang, an das Leben selbst. Mantragesang und Tönen als Meditation | zum Ankommen bei sich und der Welt | im Hier und Jetzt | mit Stimme und Stille | mit Körper und Herz | mit Frieden und Liebe | mit...einander. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Shankara Stefan Maune.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

13.–18.10. Themenwoche: Schamanismus – Das Wissen der alten Kulturen

Schamanismus – Erforsche das Wissen der alten Kulturen. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Jürgen König.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

13.–18.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst Spezial: 5 Tage

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

13.–20.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

13.–18.10. Yoga Wellnesswoche

Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

NEU 13.–20.10. Nidra – Die Erforschung des bewusst seins

Du lernst in diesem Seminar, Nidra als Technik zur spirituellen Entwicklung, für dich selbst und andere anzuleiten. Dazu erhältst du eine Einführung in das Grundgerüst von Nidra und lernst dieses auf verschiedene Arten anzuwenden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Kalidas Docter.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

13.–20.10. Thai Yoga Massage Ausbildung

Du lernst eine vollständige Ganzkörper Thai Yoga Mas-

sage durchzuführen, sie auf die Bedürfnisse der Klienten abzustimmen, Variationen und aufbauende Positionen, Kontraindikationen.

SL: Gundi Nowak.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

13.10.–10.11. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Mahavira Wittig, Ananta Duda, Ananda Devi Ruprecht, Nirmala Erös.

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.

18.–20.10. Asana Intensiv – Schwerpunkt aktivierende Standstellungen

Standstellungen erhöhen insbesondere die Kraft in den Füßen, Beinen und Hüften und schaffen dadurch ein gutes, sicheres Fundament für die Wirbelsäule und den Torso in anderen Yogastellungen. Du lernst, sie wirkungsvoll in deine tägliche Praxis zu integrieren und auf Genauigkeit zu achten. Nach diesem Wochenende wirst du spürbar mehr Energie und Enthusiasmus haben. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute körperliche Kondition erforderlich.

SL: Udo Demmig.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

18.–20.10. Die Heilung der Geburt

Ich lade dich ein, deine Geburt unter idealen Bedingungen neu zu erleben. Auf diese Weise verarbeitest du negative Erfahrungen, die sich in deinem Körper-Geist-Seele-System verfestigt haben und ersetzt sie durch die der optimalen Geburt. Das Seminar kann auch zur Geburtsvorbereitung genutzt werden.

SL: Anne-Karen Fischer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

18.–20.10. Embodiment

Ein Seminar in dem wir gemeinsam erarbeiten, wie die spirituelle Sicht und Erkenntnis sich in unseren Alltag übersetzt. Wie ändert sich unsere Sicht auf die Dinge, unser Verhalten und Reaktion. Wie gelingt die Balance zwischen Spiritualität und Alltag auf eine Art, dass wir in den Fluss des Lebens springen können und uns selbst verwirklichen.

SL: Sadbhuj Dasa.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

18.–20.10. Energieschutz mit Yoga

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für

Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie: Haupt-, Neben-Chakras, Nadis, Prana.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

18.–20.10. Feuer, Wasser, Luft und Erde: die Elemente der Alchemie

In der Alchemie dreht sich alles um die richtige Mischung. Die Elemente stehen für die verschiedenen Ebenen deiner Existenz: Wollen, Fühlen, Denken, Handeln. Lerne, die Elemente in deinem Wesen zu identifizieren und so zu mischen, dass du Blei (das Unedle, Unbewusste, Probleme) in Gold (das Edle, Bewusste, Glück, Weisheit) verwandeln kannst.

SL: Benjamin Schwering.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

18.–20.10. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.

SL: Ekachakra Devi Dasi.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

18.–20.10. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

NEU 18.–20.10. Human Design für bewußte Elternschaft

In diesem Seminar lernst du, wie du dein Kind bedürfnisorientiert und individuell mit Human Design begleiten kannst. Wir bekommen durch das Human Design Chart deines Kind alltagspraktische und transformative Wissen über dein Kind, seine Schlafstrukturen, Bedürfnisse, Gaben und Herausforderungen.

SL: Kristina Schirawski.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

18.–20.10. Korrekturen und Hilfestellungen – Yogalehrer Weiterbildung

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein. Schärfe deinen „diagnostischen Blick“ für die Möglichkeiten (und Unmöglichkeiten) deiner Schüler.

SL: Ananta Heussler.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**18.-20.10. Meditation Intensiv
Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich.

SL: Shaktipriya Vogt, Tara Devi Anja Schiebold, Ramani Julia Brandenberg.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

18.-20.10. Nada, Nadis und Chakras

Nada Yoga vermittelt das Jahrtausende alte Wissen der Verbundenheit von Klang (Nada), Energiebahnen (Nadis), Energiezentren (Chakras) und „Nada Brahma“, der Welt als Klang. Spüre, wie deine Stimme auf jede Körperzelle wirkt und die „Sieben Töne des Lichts“ den Energiefluss harmonisieren. Eine Einführung in das Chakra-Wissen im Nada Yoga mit Theorie und viel tönenden Erfahrungen. Geeignet für alle mit Freude am Singen, besonders empfohlen zur Vorbereitung für das Seminar „Chakras im Nada Yoga“.

SL: Anne-Careen Engel.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 18.-20.10. Spiralen und Loops –
die universellen Ausrichtungsprinzipien**

Mit Hilfe kosmischer Unterstützung bekommst du ein Hilfsmittel, damit du dich in jeglicher Asana Form sicher, nachhaltig und wachstumsfördernd einrichten kannst. Beruhend auf einem tantrischen Philosophiesystem erlernt dein Körper, unter physischen und energetischen Prinzipien, einer optimalen Blaupause eines universellen und individuellen Ausdrucks anzunehmen. Pure Lebensfreude und der Wunsch des kreativen Wirkens mit und im Leben als Resultat. Dieses Seminar steht allen Interessierten offen und ich würde mich sehr über deine Teilnahme freuen.

SL: Ravi Ott.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

18.-20.10. Tanz der Elemente

Du lernst dich zu den 5 Elementen zu bewegen. Du tanzt jedes einzelne dieser Elemente und erfährst so dessen Rhythmus und Energie sowie seine Wirkung auf dich. Passende Chakra- und Yogaübungen helfen dir, dich mit deiner Kraft zu verbinden. Mit fundiertem Hintergrundwissen zu den Elementen.

SL: Galit Zairi.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**18.-20.10. Tao Yoga – Erwecken der
Lebensenergie**

Übungen aus dem Taoismus zur Erweckung der Lebensenergie: das Kreisen der Energie im kleinen Energiekreislauf, die heilende Kraft des inneren Lächelns, Stimulierung der inneren Organe und mehr. Zu jedem der 5 Elemente praktizierst du den passenden Qi Gong Flow. Alle Übungen ideal für Alltag oder Yoga Praxis.

SL: Susan Holze.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**18.-20.10. Yoga und Meditation
Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**18.-20.10. Yoga und Recycling Art –
Yoga für Kinder**

Wir kreieren schöne Dinge aus Resten und Abfällen und nutzen alles was wir finden können um neue Dinge entstehen zu lassen. Der Kreativität sind keine Grenzen

gesetzt. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

18.-20.10. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: Shivani Brauner.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

18.-20.10. Ayurveda Einführung

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**18.-22.10. Ayurveda Einführung /
Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 291 €; DZ 357 €; EZ 423 €; S/Z/Womo 243 €.

**20.-25.10. Drumming Hands**

Erlerne auf einfache Weise die Basics für das Spielen einer Djembe, für die Kirtan Begleitung oder das Solo spielen. Lass dich inspirieren, mehr Rhythmus in dein Leben zu integrieren.

SL: Bernardo Juni, Kalyani Apel.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**20.-25.10. Genussvoll gesund –
Basenfasten vegan**

Ich werde dir das Basiswissen zu Ernährung, gesunde Lebensmittel jenseits von industriell verarbeiteten Produkten und wie sieht ein „verdauungsfreundliches Essen“ aus, vermitteln. An einem Tag werden wir einige der basischen Gerichte gemeinsam bereiten. Unbedingt eine Packliste anfordern, falls diese versehentlich nicht mit der Anmeldebestätigung verschickt wurde.

SL: Christiane de Jong.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**20.-25.10. Hatha Yoga Prävention
Ferienwoche**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen

anerkannt.

SL: Waltraud Lessel.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**20.-25.10. Klangreise und
Klangmeditation Ausbildung**

Lerne, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Sie sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen. Sie können auch heilsame und therapeutische Wirkung haben.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**20.-25.10. Manege frei – Yoga für
Kinder**

Tauche ein in die Welt der Zirkusmanege und entdecke deine verborgenen Talente. Bei Zauberei, Akrobatik oder Clownerie, gibt ausreichend Raum für Träume, Phantasie und eigene Ideen. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

**20.-25.10. Metta, Vipassana und
sanfte Yoga Flows**

Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte, mit Achtsamkeit und herzöffnendem Mantra Yoga. Wir alle können mit Liebe, Mitgefühl und Weisheit leben, aber wie? In Vipassana schulst du Achtsamkeit und Sammlung auf allen Ebenen deines Bewusstseins. Die Metta Meditation schafft die Basis für harmonische Beziehungen.

SL: Marco Büscher.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**20.-25.10. Rauhachtsrituale
Ausbildung**

Öffne dich für den Zauber der stillen, hochenergetischen Zeit zwischen den Jahren. Mit Rauhachtsritualen, Öffnung des heiligen Raums, Kraftorte, Orakel uvm. die du für dich und für andere nutzen kannst.

SL: Iris Chandrika Kurz.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**20.-25.10. Samvahana Massage
Ausbildung – Massage der liebevollen
Hände**

Du lernst eine Herzöffnende Samvahana Behandlung aufzubauen und durchzuführen. Spezielle Massage-techniken mit Aromaölen, Seidentüchern, zarten Pinseln, die den Körper nähren und verjüngen.

SL: Galit Zairi.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**20.-25.10. Themenwoche: Öffne dein
Herz mit Mantra-Singen**

Mantras sind machtvolle Klangenergien auf Sanskrit. „Mantra“ wird Sprache der Götter genannt. Mantra-Singen öffnet Herzen, erfüllt den Geist mit Reinheit, bringt Harmonie und göttliche Liebe ins Bewusstsein. Wer den Namen Gottes singt, vergisst den Körper und die Welt. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Ruzan Davtyan.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.



**20.–25.10. Themenwoche: Yoga und Astrologie**

Yoga und Astrologie – eine Einheit? Erschließe dir die Zusammenhänge der Sternenschau – Astrologie – der ältesten Symbolsprache und reichsten Wissenschaft der Menschheit die, ähnlich dem Yoga, Befreiung gibt. Sterne bestimmen unser Leben, so, wie die Sonne das Jahr und der Mond die Gezeiten: In jedem und jeder von uns, dynamisch ausgehend von den Planetenmustern zum Zeitpunkt der Geburt, mit ihren (beeinflussbaren) Stärken und Schwächen. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.
SL: Arjuna Wingen.

MZ MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

20.–25.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst Spezial: 5 Tage

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

20.–27.10. Yoga Ferienwoche/ Herbst Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

20.–27.10. Chakras im Nada Yoga

Nada Yoga vermittelt das Jahrtausende alte Wissen der Verbundenheit von Klang (Nada), Energiebahnen (Nadis), Energiezentren (Chakras) und „Nada Brahma“, der Welt als Klang. Lerne Chakra-Meditationen, Atem-, Stimm- und spezielle Wahrnehmungsübungen kennen und erfahre, wie deine Stimme und die „7 Töne des Lichts“ auf die feinstofflichen Schichten wirken und den Energiefluss mit den zugehörigen Lebensthemen harmonisieren: ein gesangliches „Chakra-Tuning“.

SL: Anne-Careen Engel.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

NEU 20.–27.10. Yoga, Trance und Hypnose

In dieser Woche wirst du Grundlagenwissen zur Hypnose und Trance erhalten und gleichzeitig wird dir Raum zur Selbsterfahrung gegeben. Lerne Trance als Zustand kennen und finde heraus, wie Yoga und Hypnose zusammengreifen und wie dir deine Yogapraxis zu authentischen Tranceerfahrungen verhelfen kann.

SL: Tara Devi Anja Schiebold.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

20.10.–15.12. Gurukula Yogalehrer Ausbildung

2-monatige Yogalehrer Ausbildung mit Karma Yoga Praxis, in Anlehnung an das traditionelle Gurukula-System. Für besonders intensiven spirituellen Fortschritt und Lernen auf allen Ebenen.

SL: Mona Henss, Nada Gambiroza-Schipper.

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €;

S/Z/Womo 2.385 €.

22.10. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita 21:10 – 22:00 Uhr**25.–27.10. Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne das Hormonsystem in Theorie und Praxis spielerisch kennen. Du wirst nach dieser Weiterbildung ein besseres Verständnis für die Funktion und die Aufgaben des Hormonsystems haben, das sich bemüht, immer eine Homöostase im Körper aufrecht zu erhalten.

SL: Shivapriya Große-Lohmann.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**25.–27.10. Die 7 wichtigsten Drüsen des menschlichen Körpers und Yoga**

Du lernst die Funktionen und Anatomie der 7 wichtigsten Drüsen im Körper kennen bzw. besser kennen. Diese Drüsen erfüllen lebenswichtige Funktionen und sind den meisten unbekannt. Täglich Yogastunden, Mantra-Singen und Meditation.

SL: Maha Siddhi Wittop.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

25.–27.10. Die Kunst des Alleinseins

Alleinsein bedeutet All-eins-sein. Das Seminar lehrt dich, autark und selbstbewusst dein Leben zu gestalten, unabhängig davon, ob du Single bist oder in einer Beziehung lebst. Du lernst, mit dir selber einen interessanten und kreativen Umgang zu pflegen und dich würdig und liebenswert zu fühlen, die Zeiten ohne Gemeinschaft als eine wichtige Kraftquelle und heil- und segensbringenden Prozess wahrzunehmen.

SL: Iris Chandrika Kurz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

25.–27.10. Kali – die liebende Göttin

Verbinde dich mit Kali und sei offen für ihre transformatorischen Prozesse. Sie möchte dich wieder auf deinen Schicksalsweg führen, wenn du von ihm abgekommen bist. Liebevoll – manchmal auch mit dem nötigen Druck – weist sie dir den Weg, bringt Klarheit in dein Leben. Mit Ritual an den Externsteinen, Meditation, Yogastunden.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

25.–27.10. Klangspiele und Yoga für Kinder

Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel. Gemeinsam nehmen wir die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung bei Yoga, Spiel und Spaß aufmerksam und bewusst wahr. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

25.–27.10. RELAX-YOGA

Durch achtsames, sanftes Yoga, Tiefenentspannung, wühlende Klangreisen und Meditationen kann deine Seele ausatmen, der Geist zur Ruhe kommen und der Körper die heilende Wirkung der Tiefenentspannung erfahren. Die transformative Gongmeditation macht dieses Seminar zu einem besonderen Erlebnis.

SL: Sanja Müller-Hübenthal.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 25.–27.10. Selbstliebe durch Selbstfürsorge

Verbringe ein Wochenende ganz mit dir und für dich. Lass dich, von geführten Reisen und Meditationen, sanft in deinen Inneren Kern führen. Komm zur Ruhe und in Frieden. Spüre wieder, wer du wirklich bist und wo du wirklich hinmöchtest. Klangschalen und einführende Übungen helfen dir, dich glücklich einzulassen, auf eine liebevolle Begegnung mit dir. Eine Themenbezogene Mantrayogastunde rundet das Programm ab.

SL: Narayani Kreuch.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 25.–27.10. Slow down – Vatareduzierendes Wochenende**

Kleine Tipps und Tricks wie du besser durch die kalte Jahreszeit mit Ayurveda kommst. Für alle die mit mehr Harmonie, Wärme, Selbstfürsorge und Gelassenheit durch den Winter gehen möchten.

SL: Dorothee Sievers.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

25.–27.10. Wildkräuter und Ayurveda im Herbst

Saisonale heimische Wildkräuter in der Natur entdecken, anwenden und ayurvedisch verstehen. Erfahre, was und wie du sie zubereiten kannst und welche Doshas dadurch unterstützt werden und wie sie wirken. Praxisseminar. Bitte mitbringen: Frischhaltebox, lange Hose, feste Schuhe und Regenkleidung.

SL: Devendraji Prasad Mishra, Sitaram Kube.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

25.–27.10. Yoga für Kinder mit ADS/ADHS – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst dieses Wochenende, was ADS/ADHS ist und was Yoga bewirken kann.

SL: Iris Zanders.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

25.–27.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

25.10.–3.11. Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, grundlegende Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage.

SL: Galit Zairi.

MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €; S/Z/Womo 815 €.

27.10.–1.11. Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten

Für alle, die ihre anatomischen und physiologischen Kenntnisse vertiefen wollen. Wichtigste anatomische und physiologische Grundlagen: Stoffwechsel, Muskel-/Skelett-, Atmungs-, Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystem, Bewegungsphysiologie. Pflichtbaustein für die Ganzheitliche Massage Therapie und Ayurveda Therapie Ausbildung, auch offen für andere Interessierte. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

27.10.–1.11. Asana intensiv: Hanuman – Krieger der Herzen

Asanas intensiv und länger – im Fokus auf die Kriegerstellungen. Du praktizierst die klassische Yoga Reihe und arbeitest intensiv an den Asanas. Finde durch langes und achtsames Halten – vor allem von vielen stehenden Kriegerstellungen und deren Variationen – zu mehr innerer und äußerer Stärke. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Kamala Lubina.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.



**27.10.–1.11. Ayurveda
Ernährungsberater Ausbildung**

Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten.

SL: Janavallabha Das Wloka.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**27.10.–1.11. Die Nacht der Hexen und
Zauberer – Yoga für Kinder**

Lass' dich verzaubern und in die Zauberwelt entführen! Mit viel Yoga, Geschichten, Spaß und Spiel. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

**27.10.–1.11. Kundalini Yoga
Meditation Kursleiter Ausbildung**

Herkunft, Arten, Wirkungen verschiedener Kundalini Meditationen. Für mehr Energie, Chakra-Öffnung und Bewusstseinsweiterung. Gründlich kennenlernen, praktisch üben und vermitteln/anleiten.

SL: Adishakti Stein, Stephan Wilde.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**NEU 27.10.–1.11.
Meditationsretreat – Die 8
bekanntesten Meditationstechniken**

Im Mittelpunkt dieses Meditationsretreats stehen: Mantra-, Chakra-, Atem-, Geh-, Klang-, Licht-, Vipassana und Achtsamkeitsmeditation. Wir werden diese Meditationstechniken gemeinsam üben, sie in unsere tägliche Yogapraxis integrieren und ihre wohlthuende geistige und körperliche Wirkung erfahren.

SL: Sanja Müller-Hübenthal.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**27.10.–1.11. Themenwoche: die 7
wichtigsten Drüsen des menschlichen
Körpers und Yoga**

Du lernst die Funktionen und Anatomie der 7 wichtigsten Drüsen im Körper kennen bzw. besser kennen. Diese Drüsen erfüllen lebenswichtige Funktionen und sind den meisten unbekannt. Täglich Yogastunden, Mantra-Singen und Meditation. Offen für alle. Nähere Infos siehe Seite 7.

SL: Maha Siddhi Wittop.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**27.10.–1.11. Yoga Ferienwoche/
Herbst Spezial: 5 Tage**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**27.10.–3.11. Yoga Ferienwoche/
Herbst Spezial: 7 Tage zum Preis von 5
Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

27.10.–1.11. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

27.10.–1.11. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen

Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus).

SL: Mahavira Wittig.

MZ 193 €; DZ 242 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 154 €.

**29.10. Thementag: Dhanvantari
Trayodashi – Geburtstag von
Dhanvantari**

Geburtstag von Sri Dhanvantari, dem Arzt der Götter, Ursprung und Beschützer aller Heilkunst insbesondere des Ayurveda. 8:05–9:00 Uhr Vortrag: Einführung mit Dhanvantari Erscheinungs-Geschichte und Mantra-Singen. 18:30–19:50 Uhr Große Dhanvantari Puja.

SL: Shiva Tsema Constanze Krüger.

Alles kostenlos. Spende willkommen.

31.10. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja.

SL: Sukadev Bretz.

Kostenlos. Spenden willkommen.

**1.11. Mantra-Konzert mit Kalyani &
Samuel 18:45 – 19:45 Uhr****NEU 1.–3.11. Christliche Wurzeln
verstärken**

Ein Praxisseminar für Aspiranten mit christlichen Wurzeln und tiefer Verbundenheit zur Spiritualität des Yoga.

Gewinne Inspiration, wie du beides miteinander verbinden kannst, indem du die Einheit hinter den Gegensätzen verstehst. Wurzeln haben uns ein Leben lang begleitet und zu dem gemacht, was wir heute sind. Lerne Perspektiven und erlange Erkenntnisse, wie du vermeintliche Widersprüche auflösen kannst, mit Yoga deine christlichen Wurzeln stärken und nutzen kannst, um Yoga in seiner Vollkommenheit zu erfahren und inneren Frieden zu erleben. Mit Meditation, Yogastunden, Vorträgen, Gesprächen und praktischen Übungen.

SL: Narendra Hübner.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181

**1.–3.11. Der Weg des Herzens – das
Bewusstsein der neuen Zeit**

Ho'oponopono, eine alte hawaiianische Familientradition, und die Kraft der Achtsamkeit helfen dein Herz zu heilen und einfach, schnell und effektiv Probleme und Konflikte zu lösen. Probleme wirklich an der Wurzel zu beseitigen, indem du dich für den Weg vom Kopf ins Herz entscheidest. Verfahrene Situationen kommen wieder in Fluss, verstrickte Beziehungen gewinnen an Leichtigkeit. Themen wie Verletzungen und Traumata, die oft die tiefliegenden Ursachen für Krankheiten sind, kannst Du auf fast ungläublich einfachem Weg wie Seifenblasen zerplatzen lassen.

SL: Damodari Dasi Wloka.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181

**1.–3.11. Ganesha und seine Freunde –
Kinderyoga rund um die Götter**

Gemeinsam entdecken wir die indischen Götter, mit Yoga, Spiel und Spaß. Änderungen vorbehalten.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

1.–3.11. Gelassenheit entwickeln

Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvolle 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 emotionelle 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.

SL: Sukadev Bretz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181

**1.–3.11. Hatha Yoga Prävention für
Anfänger**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**NEU 1.–3.11. Innen friedvoll und still
durch Meditation**

Stärke dein friedvolles, ruhiges, inneres Sein um der Getriebenheit des Alltags ausgeglichen zu begegnen. Erlebe wie dir intensive Meditationspraxis und Yogastunden Kraft und Vertrauen schenken, Stille in dir wahrzunehmen, während sich das Rad der Veränderung im Außen beständig dreht. Mit Schweigetag.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181

1.–3.11. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.

SL: Bhaskara Bergmann.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

**1.–3.11. Mantras als Kraftquelle
für Yogastunden und Meditation –
Yogalehrer Weiterbildung**

Katyayani inspiriert dich, wie du Mantras und Kirtan in Yogaunterricht und Meditation integrieren kannst. Mantras helfen, die Asanas entspannt und mühelos zu halten, Mantrameditation führt in eine besondere Tiefe und Verbundenheit.

SL: Katyayani.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**1.–3.11. Mein Dharma – meine
Lebensaufgabe**

Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der eigenen persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Du wirst die tiefere Bedeutung des Dharma-Konzeptes kennen lernen. Durch gemeinsame Überlegungen wirst du deiner inneren Lebensvision näherkommen und Klarheit gewinnen, gerade auch dann, wenn aktuell wichtige Entscheidungen anstehen.

SL: Dirk Gießelmann.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181

**1.–3.11. Mit der richtigen Strategie
zur Selbständigkeit**

Du lernst eine bewährte Strategie, um dich erfolgreich als Yogalehrerin selbstständig zu machen. In einer Gruppe von Gleichgesinnten erfährst du in 7 Schritten, wie du dir eine starke und stabile Basis aufbaust, um erfolgreich in das Yoga Business einzusteigen und so Yoga in der Welt weiter zu verbreiten.

SL: Shakti Sanverdi-Maehle.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181



**1.-3.11. Reinkarnation und Karma – Reise durch die Zeit**

Entdecke deine Bestimmung in diesem Leben durch eine Reise in die eigene Vergangenheit. Wir werden in deine vergangenen Leben eintauchen und dabei dein Karma herausfinden. Ebenso wird das Erinnernte in Bezug zum heutigen Leben gebracht und durch Bewusstwerdung kann so Transformation geschehen.

SL: Jürgen König.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181

1.-3.11. Thai Yoga Massage Einführung Wochenende

Einführungskurs in die Thai Yoga Massage. Du lernst eine kleine Sequenz wohltuender Druckmassage und sanfter Dehnung durchzuführen. Yogastunden und Meditation ergänzen deine Massagepraxis und machen das Wochenende zu einem Wohlfühl- und Lernerlebnis.

SL: Gundi Nowak.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €

1.-3.11. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

1.-3.11. Yoga für Schwangere – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere kompetent zu unterrichten.

SL: Susanne von Somm.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

1.-3.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Christin Gopika Friedla.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

1.-3.11. Yogatherapie Einführung

Du lernst die Grundlagen und Wirkungsweise der Yoga Therapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Gleichzeitig Beginn der Ganzheitlichen Yogatherapie Ausbildung,

SL: Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181

1.-10.11. Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs

Der Aufbaukurs (Teil 2) vertieft die in Teil 1 erlernten Grundlagen und vermittelt spezielle Techniken und mehr ayurvedisches Fachwissen.

SL: Devendraji Prasad Mishra.

MZ 1.033 €; DZ 1.209 €; EZ 1.388 €;

S/Z/Womo 895 €.

2.11. Mantra-Konzert mit Kirbanu 18:45-19:45 Uhr**3.-8.11. Hot Stone Massage-Ausbildung**

Du lernst mit heißen Steinen zu arbeiten und eine vollständige Hot Stone Massage zu geben. Praxisorientierte Ausbildung.

SL: Rukmini Keilbar.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

3.-8.11. Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge – Yogalehrer-Weiterbildung

Besonderheiten und Schwerpunkte im Unterrichten von jungen Müttern (oder Vätern) mit ihren Babys: Asanas und Variationen, Modifikationen und Hilfsmittel, die besonders geeignet für die Rückbildung sind, um Haltung, Stellung, Ausrichtung und Aufrichtung zu erleichtern. Die Babys, die gerne zum Seminar mitgebracht werden dürfen, werden in einzelne Übungen integriert.

SL: Susanne von Somm.

MZ 448 €; DZ 546 €; EZ 646 €; S/Z/Womo 371 €.

3.-8.11. 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. Erfahre Klänge und ihre tiefe Wirkung. Offen für alle. Mehr Infos sehe Seite 7.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

3.-8.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

3.-10.11. Yoga Ferienwoche/ Herbst Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €

3.-8.11. Zwischen Himmel und Erde – Aerial meets Yin Yoga

Erlebe Tage zwischen Himmel und Erde. Lass dich im Aerial Yoga auf den spielerischen Umgang mit der Schwerkraft ein und verbinde dich bei Yin Yoga Stunden entspannt und tief mit der Erde. So gehst du gestärkt und gleichzeitig entspannt nach Hause.

SL: Adidivya Andre.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

3.-10.11. Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, mittels Yoga deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen. Diese Weiterbildung richtet sich an Yogalehrer mit Unterrichtserfahrung ohne tiefere psychotherapeutische Vorkenntnisse. Gleichzeitig Baustein D der Psychologischen Yogatherapie Ausbildung.

SL: Juliane Borkenfels, Raphael Mousa.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

3.-10.11. Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

Weit verbreitete gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Gastritis, Ulzera, Verstopfung, Hämorrhoiden werden mit Hilfe von Ernährungsumstellung, Reinigungstechniken, speziellen Yogaübungen und -Atemtechniken behandelt.

SL: Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 811 €; DZ 964 €; EZ 1.088 €; S/Z/Womo 704 €.

8.-10.11. Asana meditativ mit Klangschalen

Mit chakrenorientiertem Einsatz von Klangschalen und Mantren. Durch intensives Sonnengebete, langes Halten der Asanas mit dem Einsatz von Klangschalen, öffnest du dich sehr weit in den Stellungen, entspannst dich und bringst die Lebensenergie harmonisch zum Fließen. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Claudia Lindner.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

**8.-10.11. Das Feld der Ahnen**

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografiearbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**8.-10.11. Das Medizinrad – Schamanische Zeremonie**

Die in den Himmelsrichtungen wirkenden Kräfte kennenlernen, mit ihnen in tiefen Kontakt treten und sie in ihrer Schönheit direkt erfahren. Durch das Entzünden der 20 Feuer im Medizinrad beginnen die spirituellen Energien auf dich zu wirken und du erlebst ihre heilende Atmosphäre – eine außergewöhnliche, die Lebenskräfte stärkende Erfahrung. Bitte mitbringen: 5 mind. faustgroße Steine, Kraftgegenstände, Grablicht mit Metalldeckel, Feuerzeug, ein schönes Glas mit Teelicht, 250g Bio-Dinkelkörner, wetterfeste Kleidung, Decke, isolierende Sitzunterlage für draußen.

SL: Christof Schnepf.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

8.-10.11. Der Vagusnerv im Yoga

Du lernst, wie der Vagus-Nerv, der X.Hirnnerv, funktioniert und wie du schnell in einen Entspannungszustand kommst. Du praktizierst Übungen aus dem Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan und körpertherapeutische Übungen.

SL: Rebecca Sita Priti Kaur Fuchs.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**8.-10.11. Die Existenz umarmen – Einführung in Tantra**

Tantra ist kein abstruses System von Sexualtechniken, sondern die Wissenschaft von der Einheit allen Seins – der individuellen Seele, der Welt und des Göttlichen. Dabei bedient sich Tantra nicht religiöser oder intellektueller Dogmen, sondern befasst sich damit, wie diese Einheit für jeden erlebbar gemacht werden kann. Du lernst die grundlegenden Prinzipien des tantrischen Übungswegs kennen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Santosh Tryambaka Baglio.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 8.-10.11. Verwirkliche dich mit Meditation

Was sind deine Lebensaufgaben, wie setzt du sie um? Lerne mit Meditation und entsprechender Theorie dich ganz zu verwirklichen. Du wirst durch dein Leben hindurchfließen, wenn alles stimmig ausgerichtet ist. Yogastunden unterstützen deine Praxis. Das Seminar baut auf den Lehren von Patanjali auf.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

8.-10.11. Yin Yoga und Bhakti

Yin und Bhakti Yoga fließen heilsam ineinander und führen dich auf deine ursprünglichen und meditativen Wurzeln zurück. Alle Positionen finden liegend/sitzend statt und werden für 3-7 Min. eingenommen. Deine Praxis wird durch inspirierende Geschichten der Götter und mit Mantras begleitet.

SL: Sanja Wieland.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

8.-10.11. 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 Be-

wusstmachen 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. Das Seminar ist geeignet für Menschen mit oder ohne bekannte Beschwerden in diesem Bereich.

SL: Udo Demmig.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

8.-10.11. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

8.-10.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Bolten.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

8.-12.11. Yoga und Meditation Einführung / Spezial 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Hendrik Bolten.

MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.

8.-10.11. Yoga und The Work nach Byron Katie

„The Work nach Byron Katie“ ist eine kraftvolle, einfache Methode den Verstand und unsere Gefühle zu klären. Es ist ein Weg die Gedanken und Grundüberzeugungen herauszufinden, die uns Stress verursachen und diese zu hinterfragen. Erstaunlich schnell verlieren Dinge, die uns (manchmal) unser Leben lang im Bann gehalten haben, ihre Kraft über uns.

SL: Kanti Devi Lukas.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

8.-10.11. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: Bernd Arthur Pflumm.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

10.11. Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen.

10:00-18:45 Uhr.

71 €.

10.-15.11. Chakra Therapie – die 7 Kraft- und Energiezentren

Mache eine Reise zu deinen Chakras. Nimm sie bewusst in deinem Körper wahr und lerne, von ihrer Kraft zu profitieren. Das Seminar richtet sich an Menschen, die mehr über die einzigartige Lehre der Chakras erfahren, ihr Wissen erweitern und vertiefen möchten. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung.

SL: Beate Menkarski.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

10.-15.11. Lomi Lomi Massage Weiterbildung

Öffne dich, lasse dich tiefer ein und praktiziere diverse Tools, die dein Können verfeinern und in mehr Tiefe

führen, um mit der „Königin der Massage“ den Klienten tiefer ins Urgefühl von Getragen- und Gehaltensein zu bringen. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der Lomi Massage. Bitte mitbringen: Kraftgegenstand, der dich unterstützt.

SL: Franziska Schöne, Adidivya Andre.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

10.-15.11. Themenwoche: Bewusstes Trauern und Abschied nehmen

In dieser Woche werden wir uns mit den verschiedenen Aspekten der Trauer beschäftigen. Mit Impulsvorträgen für Reflexion und Austausch, Mantra singen und angeleiteten Meditationen. Donnerstagabend 20 Uhr Trauer-Satsang mit 108 x Om Tryambakam – Rezitation. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Premala Wachtel, Claudia Antarjyoti Machate.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

10.-15.11. Themenwoche: Meditation – der Weg zu deiner inneren Kraftquelle

Verschiedene Meditationen (Achtsamkeit - Herz - angeleitete Meditationen - stille Meditationen - Bewegungsmeditationen) und Vorträge zu dem Thema Meditation. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Ameeta Leowsky.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

10.-15.11. Traumyoga Ausbildung

Du trainierst, den träumenden Hintergrund des Lebens, Denkens und deiner Motive zu erforschen. Mit Techniken aus der Prozessorientierten Psychologie, Trance und Schöpferischem Coaching.

SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

10.-15.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

10.-15./17.11. Yoga Ferienwoche/ Herbst Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

10.-15.11. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus).

SL: Mahavira Wittig.

MZ 193 €; DZ 242 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 154 €.



**15.-17.11. Do In Yoga**

Do In sind energetische Übungen aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Du lernst fließende Bewegungen kennen, die deine Lebensenergie (Chi) zum Fließen bringen sowie bestimmte Dehnungen, die Verspannungen lösen und bis tief in die Organe wirken. Die Übungen aktivieren die Energieleitbahnen (Meridiane) des Körpers, wodurch die Selbstheilungskräfte angeregt werden.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

15.-17.11. Entdecke deine Bestimmung – gestalte dein Schicksal

Hast du dich schon gefragt, warum du hier auf dieser Welt bist? Wofür du da bist? Worum es in deinem Leben geht? Verbinde dich mit deinem Herz, deinen Gefühlen, traue deiner Intuition und folge so deiner wahren Bestimmung. Du lernst deinen Alltag mit größerer Klarheit und einer tieferen Ausrichtung zu gestalten – dich höherer Führung zu öffnen.

SL: Janaki Marion Hofmann.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

15.-17.11. Hatha Yoga und Sport – Yogalehrer Weiterbildung

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichts von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis.

SL: Dorothee Sievers.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

15.-17.11. Herz, Stimme, Props und Hände – Wege zur Vertiefung der Asana Praxis – Yogalehrer Weiterbildung

Welche Möglichkeiten gibt es, unter Zuhilfenahme verschiedenster Hilfsmittel, die TeilnehmerInnen deiner Yogaeinheiten zu unterstützen, zu motivieren, zu inspirieren? Der 50.Vers des 2. Kapitels der BG „Yoga ist Geschick im Handeln“ ist Ermutigung, alle geeigneten Chancen zu nutzen, den Körper zu stärken, den Geist zu beruhigen, sich der spirituellen Welt zu öffnen.

SL: Kay Cantu.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

15.-17.11. Human Design Et Yoga

Erkenne und lebe deine Einzigartigkeit mit Human Design und Yoga. Tauche mit uns in die faszinierende Welt des Human Designs ein – ein Konzept, das sich aus der Astrologie, der Kabbala, dem I-Ging und der Chakrenlehre zusammensetzt.

SL: Anja Zirngibl, Uli Schuchart.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

15.-17.11. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Sinne. Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Riechen, Basteln, Singen und beim Yoga. Beobachte wie du die Welt durch deine Sinne erleben kannst. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

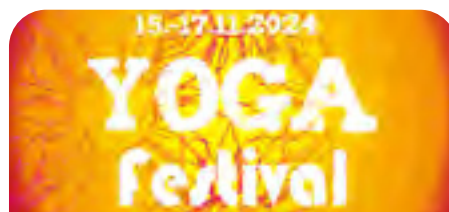
MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.

15.-17.11. Trauma und Traumafolgestörungen verstehen – Yogalehrer Weiterbildung

Du wirst in dieser YL Weiterbildung mehr Verständnis für das Thema „Trauma“ und die daraus folgenden Verhaltensweisen bekommen. Dieses Verständnis hilft dir Yogastunden auf die Bedürfnisse der Teilnehmer auszurichten und auch auf deine Yogaschüler einzugehen.

SL: Tenzin Leickert.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 15.-17.11. Yoga Festival**

Yoga Festival,

SL: Sukadev Bretz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

15.-17.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

16.11. Mantra-Konzert mit Frauke Richter 19:00 – 19:50 Uhr**17.11. Mitgliederversammlung des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer/innen**

14:30 – 18:00 Uhr,

SL: Sukadev Bretz.

17.-22.11. Buddhistische Meditation Kursleiter Ausbildung

Lerne buddhistische Sitz-, Geh- und Bewegungsmeditationen und Achtsamkeitstechniken anzuleiten und in deine Meditations- oder Yogakurse einzubauen.

SL: Tenzin Leickert.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

17.-22.11. Kopfschmerz Massage Ausbildung

Kopfschmerzen, Migräne und Nackenverspannungen sind weit verbreitet. Erlerne eine ganz spezifische Massa-

ge-Technik, die bei verschiedenen Arten von Kopfschmerz und Verspannungen Linderung verschaffen kann.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

17.-22.11. Themenwoche: Friedenstänze

Tauche ein in die Welt der Friedenstänze, die aus verschiedenen religiösen Traditionen dieses Planeten entstanden sind. Erfahre ihre transformierende und heilende Wirkung. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann, Antje Bukowsky.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

17.-22.11. Yoga Ferienwoche/ Herbst Spezial

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

17.-22./24.11. Yoga Ferienwoche/ Herbst Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

17.-24.11. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 2x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Spaziergang und Wanderung im Teutoburger Wald, z.B. zu den Externsteinen oder anderen Ausflugszielen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren!

SL: Sharima Steffens.

MZ 739 €; DZ 876 €; EZ 1021 €; S/Z/Womo 629 €.



**17.11.–15.12. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Shankari Winkelbauer, Ananta Heussler, Ronny Bohnert, Ananda Devi Ruprecht.

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €;

S/Z/Womo 2.385 €.

19.11. Mantra-Konzert mit Aleah G & Friends 21:10 – 22:00 Uhr**20.–25.11. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus).

SL: Mahavira Wittig.

MZ 193 €; DZ 242 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 154 €.

22.–24.11. Ayurvedisch vegan kochen

Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepte, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam. Ideal ergänzt mit Yoga, Meditation und Mantrasingen.

SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 22.–24.11. Die kommunikativen Spiele der Erwachsenen aus der Transaktionsanalyse

Kommunikative Spiele nach dem Psychiater Eric Berne laufen immer nach einem gleichen Muster ab und enden meistens mit schlechten Gefühlen, oft bei allen Beteiligten. Wenn du aber den Sinn verstehst, warum Menschen in diese Spieldynamik eintreten, wie der Spielablauf ist, kannst du in Zukunft schneller aus solch einem manipulativem Spiel aussteigen oder noch besser gar nicht erst darin geraten.

SL: Nicole Padmini Neumann.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

22.–24.11. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Diana Becker.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**NEU 22.–24.11. Heilsames für Mensch und Erde**

Du wirst in diesem Seminar erarbeiten, wie sich aus der Yogaphilosophie eine ökologische Ethik ableiten lässt.

Wie können wir mit unserer Yogapraxis dazu beitragen, die Lebensgrundlagen auf unserem Planeten zu erhalten?

SL: Wolfgang Seemann.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

22.–24.11. Im Hier und Jetzt sein, befreit von der Vergangenheit

Ein kosmisches Gesetz lautet: „Was in der Vergangenheit passiert ist und nicht verarbeitet ist, wird sich in verschiedenen Erscheinungsformen in deiner Gegenwart immer wieder wiederholen.“ Räume in deiner Vergangenheit auf, verarbeite Erfahrungen, Prägungen, Traumata, um ganz im Hier und Jetzt glücklich zu sein.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 22.–24.11. Mantra Dance und Poesie

Du lernst die Choreographie eines Mantras nach einem asiatischen System in Gedichte zu übertragen (keine Schreibkenntnisse erforderlich). Anschließend transferierst du deine eigene Poesie in einen intuitiven Tanz.

SL: Sarasvati Frederica Devi.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

22.–24.11. Mindful Vinyasa Flow

Fließende und herzöffnende Asanaflows erwarten dich. Mit Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation, Metta und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas. Pranayama, Klänge und begleitende Mantras auf dem Arhamonium sowie tänzerische Elemente vertiefen deine Praxiserfahrung. Das Ziel ist die Entspannung in der Bewegung.

SL: Marco Büscher.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

22.–24.11. Psoas Work – Soul Work

Der Psoasmuskel steht in engster Verbindung mit Geist und Emotionen. Auf Grund von dauerhaftem Stress, reagiert der Psoasmuskel mit chronischer Überanspannung, was die Ursache für viel Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskel können wir uns wieder von innen heraus stabilisiert und fest verankert fühlen.

SL: Ravi Ott.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 22.–24.11. Religio – verbinde dich wieder mit deiner Quelle

In diesem Seminar lernst du durch spezielle Symbole, Visualisierungstechniken und Mentaltechniken den Kontakt zur eigenen, inneren Quelle herzustellen. Diese Quelle ist deine innere Weisheit, die zur sicheren Führung werden kann, wenn du bereit bist, bewusst mit ihr in Verbindung zu treten.

SL: Ingrid Seemann.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

22.–24.11. Sanskrit

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen (Devanagari). Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache.

SL: Udo Demmig, Rama Schwab, Durga Vogel, Sitaram Kube.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 22.–24.11. Seelenklänge: Heilung durch intuitives Singen

Entdecke deine Stimme auf ganz neue Art und Weise. Spielerisch und intuitiv wollen wir uns unserer eigenen Stimme nähern. Intuitiv singen wir das, was wir spüren. Die Stimmarbeit in der Gruppe erleichtert es uns, einen

kreativen, freudvollen Zugang zum Singen zu bekommen.

SL: yoza.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

22.–24.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

22.–24.11. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder

Wir kreieren schöne Dinge aus Resten und Abfällen und nutzen alles was wir finden können um neue Dinge entstehen zu lassen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

22.–24.11. Ayurveda Einführung Spezial

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast. 4 Tage zum Preis von 3 Tagen.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

22.–26.11. Ayurveda Einführung Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massage-workshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast. 4 Tage zum Preis von 3 Tagen.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 272 €; DZ 334 €; EZ 395 €; S/Z/Womo 227 €.

24.–29.11. Rückenyooga-Woche zum Wohlfühlen

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

SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

NEU 24.–29.11. Schattentransformation – von der Dunkelheit zum Licht

Da sich das Leben in der Welt der Gegensätze entfaltet, lernst Du in diesem Seminar, behutsam und konstruktiv Deine Schatten zu erkennen, anzuerkennen und schließlich als Quelle größter Inspiration zu nutzen. Dies führt dazu, dass du dich wieder in deiner Ganzheit wahrnehmen kannst. Du wirst echter und offener und beginnst deine eigene Wahrheit zu leben.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

24.–29.11. Themenwoche: Yoga bei Schmerzen – Übungen mal anders

Die klassischen Yoga Übungen werden einmal anders interpretiert, so dass die Dehnung der Muskulatur im Vordergrund steht. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Amyana Finkel.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.



**24.-29.11. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Prashanti Grubert.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €

24.-1.12. Yoga Ferienwoche/ Herbst Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

SL: Prashanti Grubert.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

24.11.-1.12. Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Narendra und Katyayani

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Du lernst u.a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen, je nach Zielsetzung. Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften u.v.m.

SL: Gauri Surek, Narendra Hübner, Katyayani.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

24.11.-1.12. Spirituelle Sterbebegleiter Ausbildung

Lerne, ehrenamtlich Sterbende und ihre Angehörigen zu begleiten. Eigene tiefe Auseinandersetzung mit Themen wie Leben und Vergänglichkeit, Sterben und Tod.

SL: Sukhavati Kusch.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

24.11.-6.12. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten. Es ist daher eine besonders „weiche“, „sanfte“ („Yin“) – gleichzeitig besonders tiefgreifende wirkungsvolle – Weise, die Yoga Vidya Grundreihe auszuführen.

SL: Christian Bliedtner.

MZ 1.250 €; DZ 1.480 €; EZ 1.722 €;

S/Z/Womo 1.064 €.

26.11. Mantra-Konzert mit Aleah G & Friends 18:45 – 19:45 Uhr**29.11.-1.12. Alignment – Yogatherapeutische Ausrichtungsprinzipien – Yogalehrer Weiterbildung**

Alignment beschreibt im Yogakontext das Einrichten präziser Achsen des Bewegungsapparates, durch Setzen von Bewegungsimpulsen und Visualisierung, um einen größtmöglichen physischen, energetischen und krankheitspräventiven Effekt auf deine Yogapraxis zu erzielen. Du bekommst ein tieferes Verständnis für deine Teilnehmer und ihre Praxis.

SL: Corinna Grote.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.11.-1.12. Asana Intensiv – Schwerpunkt Hüftflexibilität und Lotus

Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Du lernst insbesondere Übungen zur Erhöhung der Hüft- und Lotusflexibilität sowie Lotusvariationen kennen. Diese sind besonders wichtig für alle kreuzbeinigen Sitzstellungen und für die Meditation. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Teilnahme nur ohne Knieprobleme. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Kay Cantu.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

29.11.-1.12. Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Du wirst entspannt und voller Energie in deinen Alltag zurückkehren. Inkl. ayurvedischem Massage-Workshop.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**29.11.-1.12. Elfen und Drachen – Yoga für Kinder**

Tauche ein in die Märchenwelt der Elfen und Drachen – mit viel Spaß, Erlebnis und Yoga! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

29.11.-1.12. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe danach befreit und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Auch als Stellvertreter lohnenswert.

SL: Narayani Kreuch.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.11.-1.12. Faszienyoga Partnerarbeit

Lerne, das Faszienewebe fit zu halten und so die Durchblutung des Gewebes, den Stoffwechsel und das Immunsystem anzuregen. Mit einfachen Griffen und Techniken. Partner Asanas entspannen und erhöhen so die Wirkung des Faszien Trainings. Komm solo und lerne nette Übungspartner kennen oder als Freunde oder Paar. Wenn vorhanden, bitte eigene Faszienrolle mitbringen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Susan Holze.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.11.-1.12. FeetUp Yoga

Noch nie war es so simpel, yogische Umkehrhaltungen zu meistern! Lerne die Welt aus einem anderen Blickwinkel kennen. Langsam wirst du an den Umgang mit dem FeetUp herangeführt und schaffst es in kürzester Zeit, verschiedene Übungen miteinander zu kombinieren und zu lieben.

SL: Ganesha Schulz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.11.-1.12. Sanskrit

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen (Devanagari). Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache.

SL: Udo Demmig, Durga Vogel, Sitaram Kube.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.11.-1.12. Vinyasa-Asana – Healing-Flow Yogalehrer Weiterbildung

Beim Vinyasa-Asana-Healing-Flow lernst du deine Energiebewegungen zu spüren, zu harmonisieren und mit deinen Körperbewegungen in Einklang zu bringen.

Die Arbeit mit der Wirbelsäule, Tanzelemente, die Basis-Flows der Yoga-Vidya Grundreihe und das Surya Namaska sind die ersten Schritte dorthin.

SL: Lalita Furrer-Hübner.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

29.11.-1.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Dirk Giebelmann.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

1.-6.12. Shivalaya Stille Retreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu persönlichen Beratungsgesprächen. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.

SL: Swami Nirgunananda. Rukmini Keilbar

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

1.-6.12. Vegane Kochausbildung

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche!

SL: Julia Lang, Svenja Bade.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

1.-6.12. Yin Yoga Präventionswoche – Körper & Geist regenerieren

Tauche tief ein in die wundervolle Welt des Yin Yoga. Lerne, durch die Yin Yoga Asanas und dem spannenden Wissen aus Yoga und TCM (Traditioneller Chinesischer Medizin), deinen Körper und Geist zu harmonisieren.

SL: Diana Becker.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

1.-6.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

4.-9.12. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus). Sanftes Seminar.

SL: Mahavira Wittig.

MZ 193 €; DZ 242 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 154 €.

6.-8.12. Acro Yoga

Mit Elementen aus der Akrobatik, dem Partnernyoga und der Improvisation brichst du feste Strukturen von Asanas sowie Gesetze der Erdanziehungskraft auf. So eröffnet sich dir eine neue Weite in Körper und Geist. Der Workshop eignet sich wunderbar als Weiterbildung für Yogalehrende, sowie für alle Yoga- und Bewegungs-freudigen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Nilakantha Momo Cörek.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**NEU 6.-8.12. Chakra Temple Dance – Yoga meets Mantra**

Freue Dich auf eine Yogastunde mit Mantras, einen Tanz durch die Chakras, und einen Wave Dance Workshop, in dem du alles hinein und wieder hinaustanzen kannst, was dich gerade so bewegt. Vorsicht, hier kann es auch mal rockig zugehen ;),

SL: Kamala Devi Hirschle.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

6.-8.12. Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.

SL: Jürgen Wade.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

6.-8.12. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Jyotidas Neugebauer.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

6.-8.12. Mandalas gestalten und Yoga für Kinder

Spielen, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit und gestalten auf die eine oder andere Weise verschiedene Mandalas. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

**6.-8.12. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung**

Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen.

SL: Kavita Pippon.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

6.-8.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

SL: Shivani Brauner.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

6.-15.12. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

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. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Devendra Prasad Mishra.

MZ 973 €; DZ 1.141 €; EZ 1.311 €; S/Z/Womo 841 €.

6.-15.12. Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung

Lerne, Yogakurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten oder selbst älter sind.

SL: Kavita Pippon.

MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €; S/Z/Womo 815 €.

8.-13.12. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung

Du möchtest Klangschalen und / oder Gongs im Yogaunterricht einsetzen? In dieser Weiterbildung lernst du, wie du mit Hilfe von Klang deinen Yogastunden eine besondere Note geben kannst. Mit den Klängen kannst du deine Teilnehmer:innen noch leichter in die Entspannung oder Meditation führen. Außerdem lernst du, Klangschalen und Gongs auch gezielt in den Asanas oder beim Sonnengruß einzusetzen.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

8.-13.12. Themenwoche: Traumreisen mit Klangschalen

Die Schwingungen der Klangschalen vermögen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Lass dich von den Klängen berühren und entspannen. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Tara Miesner.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

8.-13.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

8.-13.12. Yoga für Menschen mit psychischen Beschwerden

In diesem Seminar lernst du Einzel-, Zweier- und Gruppenübungen der psychologischen Yogatherapie als zentrales Werkzeug auf dem Weg in ein rundum gesundes Leben kennen. Du erprobst ausgewählte Asanas, Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen zur Linderung deiner Beschwerden. Den Rahmen bilden yogische, gestalt-, gesprächs-, systemische und körpertherapeutische Verfahren.

SL: Maike Pranavi Czieschowitz.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

10.12. Mantra-Konzert mit Aleah G & Friends 18:45 – 19:45 Uhr

**11.12. Gita Jayanti**

Die Bhagavad Gita hat Geburtstag. Immer Ende November bis Mitte Dezember, abhängig von der Mondphase, wird Gita Jayanti gefeiert. Wir wollen den Geburtstag feiern: mit einem ganz besonderen Event: der längsten Yogastunde (13.30 – 18.00 h) in der 30-jährigen Geschichte von Yoga Vidya. Du praktizierst im Mittelstufen-Niveau, Yoga Vidya Reihe mit vielen Variationen, begleitet durch die 18 Kapitel der Bhagavad Gita auf Sanskrit, jeweils am Ende eines Kapitels gibt es eine kleine Zusammenfassung und Kurze Meditation, bevor es dann wieder in die Bewegung geht.

SL: Vani Devi Beldzik.

13.-15.12. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

13.-15.12. Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rücken yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Du möchtest Klangschalen, Gongs und andere Klanginstrumente im Rückenyogaunterricht einsetzen? Der kombinierte Einsatz von Körperübungen, Klangschwingungen, Atmung, Entspannung, Bewusstsein und zielgerichteten Affirmationen kann im besonderen Maße zur Auflösung von Rückenproblemen beitragen. Klangyogastunden sind sehr beliebt und werden in der Regel gut besucht.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 206 €; DZ 248 €; EZ 288 €; S/Z/Womo 177 €.

13.-15.12. Schulung des Geistes im tibetischen Buddhismus

Eine Einführung mit praktischen Übungen. Beginnend mit einer Erklärung der Methode, die du dann gleich in einer praktischen Meditationsübung umsetzt. Als Hauptteil folgt eine detaillierte Erklärung und Durchführung der Ritualhandlung (Puja) und Meditation auf die Personifikation der Barmherzigkeit mit dem Mantra „om mani padme hum“.

SL: Ingola Pantke.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

13.-15.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

13.-17.12. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.

13.-15.12. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.

SL: Gauri Surek.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

13.-22.12. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw.

SL: Jochen Kowalski.

MZ 839 €; DZ 1.019 €; EZ 1.201 €; S/Z/Womo 698 €.

14.12. Dattatreya Jayanti

Feier zum Geburtstag von Dattatreya.

NEU 14.12. Mantra-Konzert mit Frauke Richter**15.-20.12. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

15.-20.12. Themenwoche: Advent – Lieder, Geschichten und mehr

Stimme dich auf den Advent ein. Adventslieder, Geschichten und Erläuterungen zum Advent. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

15.-20.12. Themenwoche: Mandalas und Yantras

Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Der Kreis symbolisiert dabei die Einheit mit dem Göttlichen und wirkt dadurch harmonisierend, beruhigend und friedvoll. Ein Yantra hat um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Sharima Steffens.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

15.-20.12. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. Inhalt u.a.: Verständnis des Yin-Aspektes im Yoga; funktionelle Anatomie von Muskeln, Knochen, Faszien; Yin Yoga Asanas und ihre Wirkungen; Einsatz von Hilfsmitteln; Anpassung an die individuelle Konstitution des Schülers; Yin Yoga Stunden anleiten; Yin Yoga in die Yoga Vidya Reihe integrieren.

SL: Shanti Wade.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

15.-20.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

15.-20.12. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv einen wichtigen Aspekt des Yoga, nämlich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens (3 Stunden Mithilfe bei verschiedenen Arbeiten im Haus).

SL: Mahavira Wittig.

MZ 193 €; DZ 242 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 154 €.

17.12. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita 21:10 – 22:00 Uhr**20.-22.12. Engel auf deinem Weg**

Du lernst, durch Rituale Kontakt zu Engeln aufzunehmen und Botschaften zu empfangen. Jeder Mensch hat einen Schutzengel und sie freuen sich, wenn wir Kontakt zu ihnen aufnehmen. Wir können sie einfach anrufen und ihre Präsenz und Worte wahrnehmen, wenn wir uns auf ihre Frequenz begeben.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

20.-22.12. Jesus und Yoga

Jesus lebte und lehrte vor über 2000 Jahren. Seine Lehren sind heute hoch aktuell. Seine Lehren werden vor dem Hintergrund des Yoga zu klaren Handlungsanweisungen für dein tägliches Leben. Umgekehrt wird abstrakte Yoga-Philosophie durch die Bergpredigt und die Gleichnisse Jesu klar und verständlich. Ein Seminar, das deiner spirituellen Praxis neue Impulse geben wird, ob du jetzt aus der christlichen oder der yogischen oder beiden Traditionen geübt hast.

SL: Mangala Stefanie Klein.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**20.-22.12. Kabbala Retreat**

Die Kabbala ist eine mystische Tradition des Judentums. Wir werden in die Elemente der kabbalistischen Erlebnisse eintauchen (durch Meditation mit den Hebräischen Buchstaben), den „Sefirot Baum“ kennen lernen, mit der Natur in Verbundheit kommen – wir werden die Quelle unserer Seele und Seins erleben. Mit Musik und Tanz.

SL: Hagit Noam.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**20.-22.12. 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 und Therapeuten, die ihr Spektrum erweitern wollen.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**20.-22.12. Mental Yin Yoga**

Mental Yin Yoga ist eine Synthese aus Yin Yoga, mentalen Ausrichtungs-Prinzipien, Pranayama, Energielenkung, Achtsamkeit und Meditation. Du lernst die wichtigsten Yin Yoga Stellungen und wie du sie in die Yoga Vidya -Reihe oder andere Übungssequenzen einbauen kannst. In den anschließenden Meditationen wird die Wirkung des Yin Yoga vertieft und intensiviert. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Dorothee Sievers.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**20.-22.12. Reise ins Licht**

Mit Übungen aus Yoga, Buddhismus und energetischer Heilarbeit kannst du deine Wahrnehmungsfähigkeit erweitern, so dass du Zugang zu deiner inneren Lichtnatur finden und den ursprünglichen lichthaften Grund der gesamten Existenz erfahren kannst. Leicht in den Alltag integrierbar, so dass du Schritt für Schritt dein Leben danach ausrichten kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Julia Lang.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 20.-22.12. Yoga & Weihnachten**

Das Seminar enthält Yogastunden und Vorträge mit

Cakra-Konzentration, Mantras und Kirtans und begleitende Vorträge, die dir einen direkten Zugang zur Weihnachtsbotschaft (Gott wird als Mensch geboren – Gottverwirklichung in dir) in deiner eigenen Yogapraxis ermöglichen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe,

SL: Siegfried Eckstein.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**20.-22.12. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

**20.-22.12. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder**

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.

MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

**20.-22.12. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**22.-26.12. Der Yoga Weihnachtsmann – Yoga für Kinder**

Weihnachtlicher Zauber liegt über diesem Fest. Gemeinsam gestalten wir uns eine schöne weihnachtliche Zeit mit Yoga, Spiel und Spaß. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 169 €; DZ 205 €; S/Z/Womo 119 €.

**22.-27.12. Der Yoga Weihnachtsmann – Yoga für Kinder**

Weihnachtlicher Zauber liegt über diesem Fest. Gemeinsam gestalten wir uns eine schöne weihnachtliche Zeit mit Yoga, Spiel und Spaß. Änderungen vorbehalten.

Siehe S. 6.

MZ 200 €; DZ 245 €; S/Z/Womo 142 €.

**22.-26..12. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 169 €; DZ 205 €; S/Z/Womo 119 €.

**22.-27.12. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.

MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

**22.-27.12. Bhakti: Die Welt der Herzensklänge**

Entdecke verschiedene Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Dieses Seminar ist ein kraftvolles und zugleich subtiles Erlebnis deiner Stimme in Verbindung zu deinen Emotionen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. Dort wo Öffnung und Heilung stattfindet. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen.

SL: Sarada Drautzburg.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**22.-27.12. Feldenkrais intensiv**

Bringe mehr Leichtigkeit in deine Bewegung und Geist. Die Feldenkrais Methode beschäftigt sich mit der Erweiterung persönlicher Grenzen. Sie geht davon aus, dass jahrelange falsche Bewegungen zu körperlichen Einschränkungen führen, die über die Jahre zu emotionalen und seelischen Blockaden werden. Wir gehen in Gruppen wichtige Bewegungsfunktionen durch und probieren dabei neue Bewusstseinsdimensionen in den täglichen Bewegungsabläufen.

SL: Hagit Noam.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.





22.-27.12. Geheimnis Hatha Yoga

Die verborgene Sprache der Asanas. Tritt einen Schritt zurück, über den Hatha-Yoga hinaus. Nimm die innere Intelligenz wahr und erfahre Meditation im Rahmen einer Übungsabfolge von Yoga Stellungen. Erlebe die wahre Kraft und das mystische Potential jeder Stellung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Sukhananda.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

22.-27.12. Weihnachts-Mantra-Special mit den Muditas

Ein Weihnachts-Mantra-Wochenende zum Feiern, Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangmeditation, Spaziergängen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude.

SL: Gruppe Mudita.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

22.-27.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

22.12.-19.1.25 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.

SL: Shakti Sanverdi-Maehle, Shivapriya Grubert, Ananda Devi Ruprecht, Ishwara Alisaukas.

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.



24.-25.12. Weihnachtsfeier

Kunterbunte Weihnachtsfeier Programm: Yoga-Stunde, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder-Singen, Vortrag: Jesus war ein Yogi, Kerzenlicht-Zeremonie, Mitternachtsmeditation, Überraschungen. Tauche mit Yoga ein in die Freude und Tiefe der Spiritualität. Ab 16:00 Uhr. Übernachtung möglich. 44 Euro ohne Übernachtung. Bei Übernachtung insgesamt:

SL: Sukadev Bretz.

MZ 87 €; DZ 107 €; EZ 127 €; S/Z/Womo 44 €.

25.12.-1.1.25 Atemkursleiter Ausbildung

Erne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

26.-31.12. Entspannungskursleiter Ausbildung

Erne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

26.-31.12. Yin Yoga Retreat

Du möchtest einfach nur mal Loslassen, dich unbeschwert fühlen und zu dir selber finden? Dann komm zu diesem Yin Yoga Retreat und tauche ein in dich selber, das liebevolle Feld der Gruppe sowie in heilsame Klänge und neue Lieder. Für Yin-Affine Yogis.

SL: Christian Bliedner.

MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.

26.-1.1. Yin Yoga Retreat

Du möchtest einfach nur mal Loslassen, dich unbeschwert fühlen und zu dir selber finden? Dann komm zu diesem Yin Yoga Retreat und tauche ein in dich selber, das liebevolle Feld der Gruppe sowie in heilsame Klänge und neue Lieder. Für Yin-Affine Yogis.

SL: Christian Bliedner.

MZ 578 €; DZ 697 €; EZ 820 €; S/Z/Womo 486 €.

26.12.-1.1. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung.

SL: Sukadev Bretz, Radharani Birkner, Shaktipriya Vogt.

MZ 480 €; DZ 597 €; EZ 721 €; S/Z/Womo 384 €.

27.-29.12. Asana Exakt - „Flight Club“ Handstand erlernen

Erlerne auf spielerische Weise und mit Hilfe therapeutischer Maßnahmen und Ausrichtungen den Handstand - Vrikshasana - zu meistern.

SL: Ravi Ott.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

27.-29.12. Chakra - Heilung - Klang

Intensiviere deine Beziehung zu deinen Chakras durch Tönen und achtsames Atmen. Durch meditative Klang- und Atemübungen kannst du deinen Körper und deine Energien besser beobachten, Energien aktivieren und

dort hinschicken wo sie benötigt werden.

SL: Hagit Noam.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

27.-29.12. Der Yoga Weihnachtsmann - Yoga für Kinder

Weihnachtlicher Zauber liegt über diesem Fest. Gemeinsam gestalten wir uns eine schöne weihnachtliche Zeit mit Yoga, Spiel und Spaß. Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.

MZ 97 €; DZ 114 €; S/Z/Womo 72 €.



27.-29.12. Die Rauh Nächte

Die Rauh Nächte sind eine geheimnisvolle Zeit, ein Tor zur Anderswelt. So begegnest du ihnen: Nicht im alten Jahr, nicht im neuen Jahr, sondern irgendwo dazwischen. Das ist der Raum, wo du gelassen hinter die Welt schauen kannst, aber auch in die Welt. Lichtvolle Helfer werden dir zur Seite stehen, dich segnen und über die Schwelle begleiten, wo du Kraft, Mut und Intuition schöpfen kannst. Begegne dem neuen Jahr bewusst, mit weisen Botschaften aus den heiligen Nächten. Bitte sehr warme Kleidung und kleine Isomatte mitbringen.

SL: Iris Chandrika Kurz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

27.-29.12. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.





27.-29.12 Kundalini Yoga Einführung
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.
SL: **Bhaskara Bergmann.**
MZ 161 €; DZ 195 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 130 €.

27.-31.12. Kundalini Yoga Einführung
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.
SL: **Bhaskara Bergmann.**
MZ 324 €; DZ 404 €; EZ 488 €; S/Z/Womo 261 €.

27.-1.1. Kundalini Yoga Einführung
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.
SL: **Bhaskara Bergmann.**
MZ 324 €; DZ 404 €; EZ 488 €; S/Z/Womo 261 €.

27.-29.12. Kundalini Yoga Mittelstufe
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga Vidya-Seminars.
MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.

27.-31.12. Kundalini Yoga Mittelstufe
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga Vidya-Seminars.
MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.

27.-1.1. Kundalini Yoga Mittelstufe
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga Vidya-Seminars.
MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.

27.-29.12. Licht-Meditation – Das göttliche Licht zum Strahlen bringen
Bringe Licht in die dunklen Wintertage. Lerne eine machtvolle Meditationstechnik zur Transformation, die dich zu einem tieferen Verständnis von dir selbst und der Welt führt. Mit Entspannungstechniken, Mantras und Visualisierungen zur Verstärkung deiner Lichtmeditation. Nutze dein inneres Licht als Brücke zu deiner inneren Weisheit. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Engl. mit dt. Übersetzung.
SL: **Swami Sukhananda.**
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



27.-29.12. Yin Yoga und Trance
Bewege dich zwischen tiefer Stille und ekstatischer Trance – dabei bleibst du immer Herr deiner Sinne. Erfahre Raum für Intuition, Kreativität und Lust am Leben. Lerne Trance und die Verbindung zum Yin Yoga in Theorie und Praxis kennen (viel mit Augenbinde). Voraussetzung: Psychische Stabilität.
SL: **Gopi Jana Kretschmer da Conceição.**
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

27.-29.12. Yoga für Jugendliche
Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre.
MZ 102 €; DZ 120 €; S/Z/Womo 76 €.

27.-29.12. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

27.-31.12. Visionssuche – Deine Vision für 2025
Die Zeit zwischen den Jahren ist ideal, um in sich hineinzuhören und auf das neue Jahr auszurichten. In einer Rückschau auf das Jahr 2024 erfährst du, was du im letzten Jahr lernen und abschließen konntest und was du im neuen Jahr weiter fortführen oder neu beginnen möchtest. Mit schamanischer Heilreise und kraftvollen schamanischen Übungen.
SL: **Jürgen König.**
MZ 397 €; DZ 475 €; EZ 556 €; S/Z/Womo 332 €.

27.12.–1.1. Kundalini Yoga Intensiv Praxis
Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga MittelstufenSeminar oder Yoga-lehrer Ausbildung.
SL: **Sukadev Bretz, Radharani Birkner, Shaktipriya Vogt.**
MZ 403 €; DZ 501 €; EZ 605 €; S/Z/Womo 323 €.

27.12.–3.1.25 Ayurveda Wellness-Woche
Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.
MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

27.12.–3.1. Indische Rituale Ausbildung
Lerne klassische indische Rituale auszuführen und

andere dazu anzuleiten: kleine Puja, große Puja, Agnihotra, Homa, Yajna, Arati. Mit diesen Ritualen kannst du dein Herz und das Herz der Teilnehmer öffnen und eine Beziehung zu Gott herstellen, die Atmosphäre reinigen und Lichtwesen anziehen.
SL: **Sitaram Kube.**
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

29.12.–1.1. Mit Yoga ins Neue Jahr – Yoga für Jugendliche
Lust auf Yoga, viel Lachen, eine Menge Spaß und Freude? Dann bist du hier richtig. Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennen lernen, Spiele machen, singen und quatschen. Auf jeden Fall gibt es keine Langeweile. Komm vorbei und bring deine Freunde mit. Dann haben wir viel Spaß und werden fit. Mindestalter: 13 Jahre. Änderungen vorbehalten.
MZ 126 €; DZ 156 €; S/Z/Womo 87 €.

29.12.–3.1. Mit Yoga ins Neue Jahr – Yoga für Jugendliche
Lust auf Yoga, viel Lachen, eine Menge Spaß und Freude? Dann bist du hier richtig. Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennen lernen, Spiele machen, singen und quatschen. Auf jeden Fall gibt es keine Langeweile. Komm vorbei und bring deine Freunde mit. Dann haben wir viel Spaß und werden fit. Mindestalter: 13 Jahre. Änderungen vorbehalten.
MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.

29.12.–1.1. Mit Yoga ins Neue Jahr – Yoga für Kinder
Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.
MZ 126 €; DZ 156 €; S/Z/Womo 87 €.

29.12.–3.1. Mit Yoga ins Neue Jahr – Yoga für Kinder
Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Siehe S. 6.
MZ 210 €; DZ 257 €; S/Z/Womo 149 €.



**29.12.–3.1. Entspannt und kraftvoll ins Neue Jahr**

Der Jahreswechsel als Chance, Einiges im Leben zu verändern. Segne deine Vergangenheit, lasse in Liebe los und beginne mit Dankbarkeit neu. Durch Annahme und Integration dessen was ist, kommst du zu Selbstliebe und Kraft. Durch Aktivierung/Stärkung der Sonnen-Energie in dir kannst du dich den Herausforderungen des neuen Jahres stellen und anstehende Aufgaben angehen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Beate Menkarski.**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.****NEU 29.12.–3.1. In 5 Tagen meditieren lernen**

Ganz in der Ruhe richtig meditieren lernen in diesem Meditations-Lern-Retreat. Erfahre Harmonisierung von Körper, Geist und Seele in entspannter Atmosphäre. Finde zu innerer Ruhe und Gelassenheit in 5 Tagen. Der perfekte Start in deine erfolgreiche Meditationspraxis. Mit Theorie und viel Praxis.

SL: Shankari Winkelbauer.**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.****29.12.–3.1. Kundalini Yoga – Schritte zur Freiheit**

Kundalini Yoga bietet dir eine symbolische Abbildung deines Geistes. Diese zeigt dir wie die Yoga Praxis helfen kann, aus deiner inneren Weisheit zu schöpfen und voran zu gehen, unabhängig davon wie gerade die Situation ist. Erforsche die Power des Yoga durch Selbstanalyse und Meditation um dein Leben zu transformieren. Jede Wahl die du triffst kann helfen, Grenzen zu überwinden und dein Potential zu erkennen. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Sukhananda.**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.****29.12.–3.1. Thai Yoga Ferienwoche**

In dieser besonderen Ferienwoche besuchst du morgens eine Yoga Stunde deiner Wahl, nachmittags die gemeinsamen Thai Yoga Massage Workshops. So lernst du in entspannter Atmosphäre eine etwa einstündige Thai Yoga Massage Sequenz. Täglich Yoga, Meditationen und Mantra-Singen stimmen dich auf die Massagepraxis ein.

SL: Gundi Nowak.**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.****29.12.–3.1. Themenwoche: Bhakti, der Weg der Liebe und die heilende Macht des Namen Gottes**

Erfahre, wie du Bhakti, den Weg der Liebe gehen und die heilende Macht von Gottes Namen in deinem Leben spüren und entwickeln kannst. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Baba Ram das Riccardo Monti,**Anjali Angelika Stein.****MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.****29.12.–3.1. Yoga Familienwoche**

Yoga und Meditation für die ganze Familie. **SL: Diana Becker.**

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**29.12.–3.1. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**29.12.–5.1. Die Rauhächte**

Die Rauhächte sind eine geheimnisvolle Zeit, ein Tor zur Anderswelt. So begegnest du ihnen: Nicht im alten Jahr, nicht im neuen Jahr, sondern irgendwo dazwischen. Das ist der Raum, wo du gelassen hinter die Welt schauen kannst, aber auch in die Welt. Lichtvolle Helfer werden dir zur Seite stehen, dich segnen und über die Schwelle begleiten, wo du Kraft, Mut und Intuition schöpfen

kannst. Begegne dem neuen Jahr bewusst, mit weisen Botschaften aus den heiligen Nächten. Bitte sehr warme Kleidung und kleine Isomatte mitbringen.

SL: Iris Chandrika Kurz.**MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.****29.12.–5.1. Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung**

Du erlernst Menschen ins Mantra-Singen einzuführen, Kirtangruppen zu etablieren, Mantraseminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln.

SL: Narendra Hübner, Hagit Noam.**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.****NEU 30.12.–1.1. Silvester-Mantra-Special mit den Muditas**

Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Gruppe Mudita sind Menschen, die es ganz besonders verstehen, das Herz zu öffnen. Mudita – Sanskrit für Mitfreude und Anerkennung. Mantra-Singen, Yoga und Vorbereitung der Seele laden dich ein, das Neue Jahr in Vertrauen und mit Freude zu empfangen.

SL: Gruppe Mudita.**MZ 182 €; DZ 224 €; EZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.****31.12. Mantra-Konzert mit Aleah G & Friends****31.12.–1.1. Silvester/Neujahr**

An Silvester/Neujahr gibt es ab 18:00 Uhr Festessen, Meditation und Mantra-Singen, Puja und Homa. 41 € ohne Übernachtung oder im Schlafsaal.

SL: Sukadev Bretz.**MZ 87 €; DZ 107 €; EZ 127 €; S/Z/Womo 44 €.**

Mit Übernachtung:

