

YOGA VIDYA

2026



- Yoga und Meditation • Intensivpraxis • Ausbildung
- Ayurveda • Massage • Yogatherapie • Spiritualität
- Kundalini Yoga • Kinder, Jugendliche und Familie



Liebe Yogini, lieber Yogi,

das Jahr 2026 steht vor der Tür. Hast du dir schon Gedanken darübergemacht, wie du das Jahr für dich gestalten magst?

- Vielleicht ist es Zeit für dich, etwas Neues zu lernen?
- Oder Zeit dafür, deine Seele einfach mal wieder baumeln zu lassen?
- Zeit für ein intensives Retreat?
- Zeit für einen Kurzurlaub in Deutschland?
- Zeit, dich selbst besser kennen- und lieben zu lernen?
- Zeit, deine Talente zu fördern?
- Zeit, zu feiern, zu lachen, nette Menschen zu treffen?

Wenn du auch noch Yoga, Meditation, Mantra-Singen, Ayurveda und/ oder Massagen magst oder an ganzheitlicher Gesundheit interessiert bist, dann bist du bei uns goldrichtig.

Denn warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? – Besuche uns doch einfach mal an einem unserer vier Standorte in Bad Meinberg, im Westerwald, an der Nordsee oder im Allgäu und erlebe Klein-Indien in Deutschland!

Über Gerüche, Geschmäcker, Bilder, Musik, Berührung – mit all deinen Sinnen kannst du tief eintauchen in unsere heilsamen, regenerativen und friedvollen Kraftorte und gestärkt, aufgeladen und freudevoll wieder in deinen Alltag zurückkehren.

Wir bieten dir ein abwechslungsreiches Individualgast-/ Seminar-, Retreat- oder Aus- und Weiterbildungsprogramm an, was dich ganzheitlich in deiner eigenen spirituellen Entwicklung voranbringt.

Gleichgesinnte Menschen, leckeres veganes Bio-Essen vom Buffet, viele neue Erfahrungen könnten dir ein unvergessliches kleines Abenteuer 2026 bescheren.

Und egal, ob du Yoga Neuling bist, uns noch nicht kennst oder schon viele Jahre mit uns verbunden bist, wir freuen uns auf deinen Besuch!

Dein Yoga Vidya Team

PS: Wenn du diesen Katalog nicht mehr brauchst, gib ihn gern an Freunde/Bekannte weiter. Wenn du dich für ein Seminar anmeldest sag gern dazu, dass du dich über den Katalog informiert hast.



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 Seminarhaus 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 und vielem mehr. Segensrituale auf Anfrage.

Faire Pauschalpreise:

Als gemeinnütziger Verein können wir das gesamte Seminar- und Ausbildungsprogramm, inklusive Unterkunft und Verpflegung, zu günstigen Konditionen anbieten.

Umfassender Umweltschutz:

Für dein leibliches Wohl sorgt unsere biozertifizierte Küche mit veganer 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 findest du online unter yoga-vidya.de/yogalive und yoga-vidya.de/online-yoga-kurse/yoga-vidya-live

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 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.

Find us on
Facebook

You Tube



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



Angebote-Highlights

- Vier spirituelle Kraftorte für dich..... 4
- Yoga und Meditation 5
- Ferienwoche und Kinderyoga 6
- Yoga Urlaub 7
- Hatha Yoga 8
- Kundalini Yoga 9
- Meditation 10
- Yogatherapie.....11
- Ganzheitliche Ausbildungen 12
- Yogalehrer:innen Ausbildungen 13
- Informationen zu den Seminaren..... 14

Seminarjahr 2026

- Bad Meinberg..... 15
- Westerwald..... 81
- Nordsee.....103
- Allgäu.....117
- Aus- und Weiterbildungen..... 133
- Yoga Vidya - Wir über uns.....226
- Ayurveda und Wellness.....228
- Berufsverband.....229
- Anmeldeformular/Kontakt.....230
- Teilnahme-und Rücktrittsbedingungen.....231

Information und Anmeldung

Täglich Mo.-So. 8:00-20:00 Uhr

Yoga Vidya Bad Meinberg
05234/87-0
rezeption@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Nordsee
04426/90 41 61-0
nordsee@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Westerwald
02685/80 02-0
westerwald@yoga-vidya.de

Yoga Vidya Allgäu
08361/92 53 0-0
allgaeu@yoga-vidya.de

Dein Hauptkatalog für 2026





Vier spirituelle Kraftorte für dich



Yoga Vidya Bad Meinberg

Europas größter Ashram, Vielfalt und Tiefe

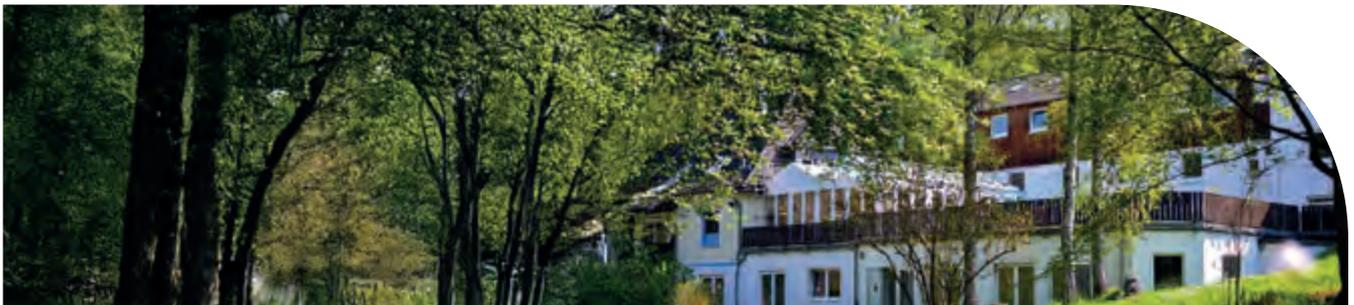
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 15.



Sukadev Bretz: Vereinsleiter und Gründer



Narendra Hübner: Ashramleiter



Yoga Vidya Westerwald

Paradiesische Stille mitten im Wald

Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 81.



Dana Oerding: Ashramleiterin



Yoga Vidya Nordsee

Erholung pur bei frischer Meeresluft

Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 103.



Karuna M. Wapke: Ashramleiterin



Yoga Vidya Allgäu

Kraftvolle Stärkung bei beeindruckendem Bergpanorama

Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 117.



Jagadishvari Gabi Dörner: Ashramleiterin

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.

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, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen und ZPP anerkannt.

Bad Meinberg. Ab 131 €



yoga-vidya.de/meditation



Für Eingeführte

Praktizieren – Meditieren – Regenerieren – Dein Ashram-Kurz-Retreat

Lasse die Woche hinter dir. Tauche ein in die spirituelle Ashram Atmosphäre. Gehe aufgeladen und gestärkt in die neue Woche. Bad Meinberg ab 185 €. 1x im Quartal.

Einführung Spezial:

4 Tage zum Preis
von 3 Tagen
Ab 189 €*, 1 Mal
monatlich

Für Einsteiger

Yoga und Meditation Einführung

Der ideale Einstieg in ganzheitliches Yoga. Du erlernst Asanas, die 12 Grundstellungen der Yoga Vidya Grundreihe, Atemübungen, Tiefenentspannungstechniken und Meditation. Du erfährst, wie du Stress abbauen, Konzentration erhöhen und deine Intuition schulen kannst. Mantra-Singen öffnet dein Herz, Vorträge und Workshops rund um Yoga helfen dir, dich und dein Leben besser zu verstehen. Jedes Wochenende. Ab 131 €*.

* 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.

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

Auszeit - Urlaub für dich

Erlebe Entspannung und Leichtigkeit inmitten der Natur und tauche ein in die Ashram-Atmosphäre. Lasse deinen Alltag los und schaffe Raum in dir. Yoga, ayurvedische Massagen und Mantra-Singen helfen dir dabei und wirken wie Balsam für Körper, Geist und Seele. Erlebe eine unvergessliche Zeit mit leckerem veganem Bio-Buffer!



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 **314€**

Spezial Ferienwoche: 7 Tage zum Preis von 5

Mit dem Winter, Fröhsommer, Sommer oder Herbst Spezial in Bad Meinberg.

Ferienwochen mit speziellen Themen

z.B. Mantra, Thai, Yin Yoga.

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 **314€**. Krankenkassengefördert*

Mehr 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 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 106€; DZ 124€; S/Z/Womo 79€

Kinderbetreuung

Auf Wunsch auch außerhalb der Kinderseminare möglich. Bitte spätestens 2 Wochen vorher anfragen. Wir klären dann, ob wir es zu dem Zeitpunkt gewährleisten können, und geben dir Bescheid.

Preise:

Yogastunde 20€ für eine Yogastunde-
Satsang 15€

Betreuungszeiten:

19:45 -20:30 und/oder 06:45-07:30 Uhr

Bei Seminarteilnahme:

08:00-11:00 und

14:00/14:30 -18:00 Uhr

33 € für Kinder ab 3 Jahren

Weitere Betreuungszeiten (Vorträge/Workshops):

08:00 - 09:00 Uhr

15€

14:00/14:30 -16:00 Uhr

20€

21:00-22:00 Uhr

20€

Begleitperson für Kind 30 % Rabatt zum Individualgastpreis

Mehr unter: yoga-vidya.de/kinder



Alle Termine und Preise im Seminarartikel ab Seite 15. Tagesablauf siehe Seite 14.

*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.

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!



Lust auf Karma Yoga?

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

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) und persönliche Segensrituale auf Anfrage.

Zusätzlich buchbar

Ayurveda Massagen/Konsultationen (siehe S. 228)
Yogatherapie und Spirituelle Lebensberatung (siehe S. 11)

Mehr unter: yoga-vidya.de/individualgast



Preise* in Euro pro Nacht:

So.-Fr. pro Tag MZ 63 €, DZ 83 €, EZ 104 €, S/Z/Womo 47 €. Fr.-So. pro Tag MZ 71 €, DZ 91 €, EZ 113 €, S/Z/Womo 56 €.

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. Kreatives Malen, Lachyoga, Friedenstänze, Hypnose, Wandern, Mantra, Mandala. 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

Breathwork – Atem als Weg 15.-20.2.
Echt sein! Selbstmitgefühl & innere Konfliktlösung 22.-27.3.
Bhakti, der Weg der Liebe und die heilende Macht des Namen Gottes 27.12.26-1.1.27

So könnte dein Tag aussehen

06:00 Fortgeschrittenes Pranayama
07:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)
08:05 meist Möglichkeit zu einem Vortrag/Workshop
09:15 Yogastunde
11:00 Brunch: veganes Bio-Vollwertbuffet
16:15 Yogastunde/Meditation
18:00 veganes Bio-Vollwertbuffet
20:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)

Mehr unter: yoga-vidya.de/themenwoche





Power und Lebensfreude durch Asanas

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

Asana Intensiv

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

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!

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.

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.

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.

Mehr unter: yoga-vidya.de/hathayoga



Lust auf mehr?

Weitere Hatha Yoga Seminare findest du ab S. 15.

Asana Intensiv Wochenende Fr.-So.

Asana Intensiv Woche 1x im Monat

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



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.

Teilnahmevoraussetzung:

Besuch eines Yoga Vidya Seminar, Kundalini Yoga Einführung oder Yogalehrerausbildung.

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 Yogalehrerausbildung.

Intensiv Praxis

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

Mehr Infos unter
yoga-vidya.de/kundalini-yoga



Termine siehe ab S. 15
oder unter:

yoga-vidya.de/kundalini



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.



Shivalaya
Kloster- und Retreatzentrum

Shivalaya
Kloster- und Retreatzentrum

„Wenn du deinen Geist durch Meditation beruhigen kannst, wirst du die tiefsten Wahrheiten des Lebens erkennen.“

Swami Sivananda

Eine Auswahl unserer Meditations-Seminare

Shivalaya Stille Retreat

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

4.-9.1., 26.7.-2.8. und 29.11.-6.12.

mit Swami Nirgunananda und Rukmini

Shivalaya Meditationsretreat

Stille – Schweigen – Sein. Finde deinen innersten Kern.

18.-23.10. 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.

20.-27.2., 27.3.-3.4., 19.-24.4., 7.-12.8., 8.-13.11., 11.-20.12. 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. Engl. mit dt. Übersetzung. 10.-12.4. mit Dr. Nalini Sahay

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. Engl. mit dt. Übersetzung.

25.-27.12. mit Swami Sukhananda

Kriya Yoga Intensiv

Erfahre deinen inneren Kern mit einer Meditationspraxis eines höheren Zeitalters. Engl. mit dt. Übersetzung.

26.-31.7. und 16.-21.8. mit Swami Bodhichitananda

Mehr unter
yoga-vidya.de/meditation-seminare



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.

Yogatherapie



Psychologische Yogatherapie

bietet dir eine Kombination aus humanistischen Psychotherapieansätzen und Yogaelementen wie Asanas, Meditation, Atem- und Entspannungstechniken. Diese können dir helfen, Situationen klarer zu erkennen, neue Ziele zu finden, Lebenskrisen zu bewältigen und Konflikte stressfreier zu lösen.

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 dein Leben zu integrieren. Die spirituellen Lebensberater:innen helfen dir dabei, deinen persönlichen Übungsplan zu gestalten und deinen persönlichen spirituellen Weg zu finden.

Körperorientierte Yogatherapie

Durch die Anwendung von Yogatechniken kannst du zahlreichen Beschwerden entgegenwirken oder vorbeugen. Wir unterstützen dich mit Körper- und Atemübungen, Meditation, Entspannung und Reinigungstechniken. So bekommst du ein auf deine körperlichen und alltäglichen Bedürfnisse individuell gestaltetes Yoga-Programm.

Unsere ergänzenden Angebote vervollständigen unser ganzheitliches Angebot:

- Aerial Yoga - Einzeltherapie im Tuch
- Ganzheitliche Klangbehandlung

Therapievereinbarung für Einzelsitzungen

Täglich: **12:15-14:00 Uhr,**
außer Dienstag
(Änderungen vorbehalten)

Telefonisch: **05234/87-22 45**
oder AB
05234/87-22 50

Email: **yogatherapie@yoga-vidya.de**

Preise
Siehe unsere Website: yoga-vidya.de/yogatherapie

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

Seminare und weitere Informationen findest du im Seminarteil, in der Therapiebroschüre und auf unserer Webseite.

Mehr unter
yoga-vidya.de/yogatherapie



*Die Yogatherapie ersetzt nicht die medizinische Abklärung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.



„Die beste Medizin gegen alle körperlichen
und geistigen Beschwerden ist der ständige Gedanke:
Ich bin reine Seele, Atman, unabhängig von Körper und Geist und Anamaya, ohne Krankheit.“
Swami Sivananda

Einmalig in Deutschland

Rücken Yogalehrer:in

Kinder Yogalehrer:in

Business Yogalehrer:in

Hormon Yogalehrer:in

Mantra Yogalehrer:in

Klang Yogalehrer:in

Yoga-Therapie

An vier Standorten in Deutschland kannst du dich in einem ganz besonderen Umfeld als Yogalehrer:in ausbilden lassen. In Bad Meinberg erlebst du die Atmosphäre und spirituelle Schwingung des größten Ashrams außerhalb Indiens! Die Ausbilder sind sehr erfahren, sie praktizieren, leben und unterrichten Yoga selbst seit vielen Jahren. Die meisten leben im Ashram oder in einem Yoga Vidya-Stadtcenter.

Die Tiefe des Yoga erleben

Du bist in unseren veganen, rauch- und alkoholfreien Seminarhäusern einfach, aber komfortabel untergebracht. Fernab von deinem Alltag, Hektik und Stress kannst du dich vollkommen auf deine Ausbildung konzentrieren. Alle unsere Ashrams sind in der Natur gelegen und laden dazu ein, sich ganz auf sich selbst und Yoga zu konzentrieren. In deinen Pausen kannst du dich erholen, lernen oder spazieren gehen.

Intensiv und kompetent

Seit über 30 Jahren bildet Yoga Vidya Yogalehrer:innen aus – mittlerweile schon über 25.000!

Bei Yoga Vidya lehren wir den integralen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Sukadev, Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya, hat die klassische Hatha Yoga Reihe adoptiert, weiterentwickelt und an die Bedürfnisse der westlichen Menschen angepasst. Die Yoga Vidya Grundreihe ist eine bewährte und zugleich flexible Yoga Reihe, anpassbar an Zielgruppen wie Schwangere, Senioren oder Kinder. Monatlich beginnt eine Intensivausbildung in unseren Seminarhäusern, du kannst auch eine zweijährige Ausbildung in deinem Stadtcenter machen oder die dreijährige Ausbildungsvariante wählen. In jedem Fall lernst du alles, was du brauchst, um Yoga zu unterrichten und an deine Schüler: innen weiterzugeben!

Und wenn du bereits Yogalehrer: in bist, kannst du dich vielseitig weiterbilden und deine Kompetenzen erweitern.

Wir bieten dir das weltweit umfangreichste Angebot mit mehr als 200 Weiterbildungs- und Aufbauseminaren.

yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung



Ganzheitliche Ausbildungen

Neben den Yogalehrer-Ausbildungen findest du bei uns ein breites Spektrum von Kompakt-Ausbildungen. Sie stehen allen Menschen offen, die sich gründliche Kenntnisse in alternativen, ganzheitlichen Beratungs- und Behandlungsmethoden und verwandten Wissenschaften aneignen wollen. Sie sind auch für dich geeignet, wenn du dein Wissen nicht hauptberuflich einsetzen willst, sondern für dich persönlich tiefer in ein Gebiet der ganzheitlichen Gesundheit und Lebensweise einsteigen willst.

Sie zeichnen sich aus durch:

- Leichtes Lernen durch organische Verbindung von Theorie und Praxis
- Kombination aller Ausbildungsinhalte mit Yoga und Meditation für ganzheitliches Lernen
- In einer energetisch hoch aufgeladenen und geschützten Atmosphäre, weg vom Alltag, erfolgt Lernen auf allen Ebenen.
- Du kannst komprimiert in kurzer Zeit sehr viel mehr Neues aufnehmen, als du das vielleicht sonst gewöhnt bist.

Unsere Ausbildungen findest du ab S. 166, die Weiterbildungen ab S. 150.

yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung



Kursleiter

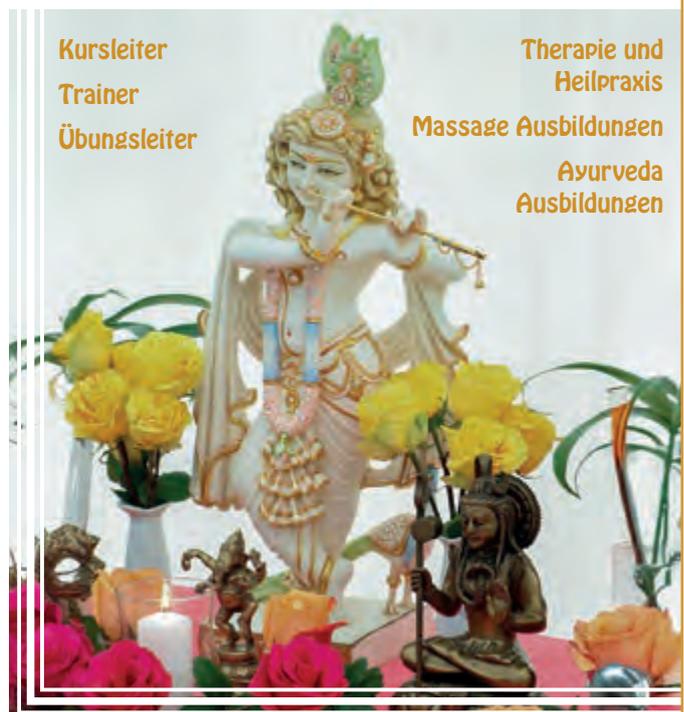
Trainer

Übungsleiter

Therapie und
Heilpraxis

Massage Ausbildungen

Ayurveda
Ausbildungen



Lehren bedeutet, ein Leben nachhaltig zu berühren.

Unser Ausbildungssystem: flexibel, kompetent, praxisorientiert.



4 Wochen Intensiv

Losgelöst vom Alltag die Tiefe des Yoga erfahren.
400 UE*. Ab 2.433 €.

2-Jahres Ausbildung im Stadtcenter

Yoga schrittweise direkt im Alltag umsetzen.
In 49 Städten möglich.
840 UE. Ab 204 €/Monat.

2-Jahres Ausbildung im Modulsystem

Schnell anfangen zu unterrichten und sich intensiv weiterbilden. 810 UE.
Ab 4.710 €.

3-Jahres Ausbildung

Die transformierende Kraft von Intensivwochen mit individueller Führung.
920 UE. Ab 163 €/Monat.



Ausführliche Infos
in unserer Yogalehrer/in
2-Jahresausbildungs-
Broschüre.

Bitte anfordern!
Im Internet unter

yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung

Mehr unter
yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung



*UE= Unterrichtseinheiten á 45 Minuten



Standard-Tagesablauf in den Yoga Vidya Ashrams

- 07:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung und Vortrag (bei Intensiv-Seminaren ab 06:00)
- 09:15 Uhr Yogastunde
- 11:00 Uhr Brunch
- 14:00/14:30 Uhr Workshop/Vortrag
- 16:15 Uhr Yogastunde oder Workshop
- 18:00 Uhr Abendessen
- 20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Seminarbeginn/Anreisetag

- Anreise ab 13:00 Uhr möglich
- Zimmer ab 15:00 Uhr beziehbar
- Ankommens-Yogastunde 16:30 Uhr
- Abendessen 18:00 Uhr
- Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag 20:00 Uhr
- 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 vegane Bio-Vollwertverpflegung.

Anmeldung

Telefonische Info und Anmeldung täglich 08:00-20:00 Uhr.

Bitte mitbringen

Bettwäsche/Handtuch (Ausleihgebühr: 5 €/2 €), Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenetui. 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 | Nordsee 04426/9041 61-0
 Westerwald 02685/8002-0 | Allgäu 08361/92 53 0-0

Abkürzungen
 SL: Seminarleiter/in
 BM: Bad Meinberg
 WW: Westerwald
 NO: Nordsee
 AL: Allgäu
 WB: Weiterbildung
 YLWB: Yogalehrer Weiterbildung
 UE: Unterrichtseinheit

MZ: Mehrbettzimmer
 DZ: Doppelzimmer
 EZ: Einzelzimmer
 S: Schlafsaal
 Z: Zelt
 Womo: Wohnmobil

Anreisebeschreibung siehe S. 230
Teilnahmebedingungen siehe S. 231

Seminarprogramm

BAD MEINBERG



Yoga Vidya 2026
yoga-vidya.de/seminare



Ein dynamischer und lebendiger Ort mit einem spirituellen Angebot!



Größtes
Yoga-Seminarhaus
in Europa
Bad Meinberg



yoga-vidya.de/badmeinberg

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. 24.500 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 5 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 **vegane Bio-Vollwertkost** kannst du entspannt im Grünen auf unserer Terrasse genießen.

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 nebenan im Wohnmobilhafen (mit Strom) parken.

Die weitläufigen Gebäude beherbergen u.a.

- Zimmer für Allergiker
- einige Familienappartements
- 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
- und/oder Massage:
yoga-vidya.de/ayurveda-wellness

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 Yogaurlaub hier ein Erlebnis für die ganze Familie! Eine Betreuung der Kinder ist auch außerhalb der Kinderseminare möglich (bitte 2 Wochen vorher anfragen). kinder@yoga-vidya.de

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.

Freizeitaktivitäten in der Umgebung

- **Aqualip Detmold,** Schwimmbad, Therme und Saunalandschaft, 11 km entfernt
- **Westfalenterme,** Bad Lippspringe, 20 km entfernt
- **Kraftorte:** Externsteine, Opfersteine, Silberbachtal, Velmerstot 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.



yoga-vidya.de/seminarhaus

NEU 1.-4.1. Transformation

In einer Welt, die sich ständig wandelt, liegt die wahre Kraft in deiner bewussten Gestaltung deiner Realität. Du erfährst, wie du durch alte Weisheiten, moderne Wissenschaft und bewährte Techniken deine Realität neu erschaffen kannst.

SL: Keshava Schütz.

MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.

1./2./3.-4./6./10.1. Die Heiligen 3 Könige – Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

1.-6.1.:

MZ 237 €; DZ 288 €; S/Z/Womo 173 €.

1.-10.1.:

MZ 411 €; DZ 502 €; S/Z/Womo 297 €.

2.-4.1.:

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

3.-6.1.:

MZ 147 €; DZ 178 €; S/Z/Womo 112 €.



1.-6.1. 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,

SL: Sukadev Bretz, Katyayani.

MZ 498 €; DZ 597 €; EZ 702 €;

S/Z/Womo 416 €.

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 848 €; DZ 1.026 €; EZ 1.209 €;

S/Z/Womo 704 €

2.-4.1. Asana intensiv – Öffne dein Herz mit Mantra Yin Yoga

Gebe dich hin und komme in tiefen Kontakt mit deinem Herzen. Auf liebevolle Weise wirst du unterstützt, in den passiven Yin-Asanas anzukommen. Herzöffnende Mantras und spirituelle Lieder lassen dich in deinen Herzraum gleiten.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

2.-4.1. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Muladhara und Swadhisthana

Lerne alle Aspekte der beiden ersten Chakren kennen. 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. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Beate Menkarski.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 2.-4.1. kidding around yoga – Eltern-Kind Yoga

Yoga, Musik & Englisch – spielerisch vereint! Beim Kidding Around Yoga-Seminar lernen Eltern und Kinder Yoga durch Bewegung, Spaß und englische Mitmachlieder. So wird Sprache lebendig und verbindet sich mit Bewegung – perfekt für Körper, Geist und eure Familienzeit! Für Kinder von 6-10 Jahren. **SL: Claudia Weigand.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 2.-4.1. Ruf der Seele

Der Jahresbeginn ist eine kraftvolle Zeit, um innezuhalten, den inneren Standort zu bestimmen und der Frage nachzugehen: Wer bin ich – jenseits der

Erwartungen anderer? In diesem Retreat verbinden wir Trancetechniken, intuitive Körperarbeit und ausgewählte Yogaelemente,

SL: Tara Devi Anja Schiebold.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



2.-4.1. 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 dem 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

2.-4.1. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

2.-4.1. Wertvolle Paarzeit

Im Paar Yoga erfährst du, dass Einiges leichter geht, wenn du dein Gegenüber achtsam wahrnimmst, unterstützt und ihm vertraust. Mit Übungen aus dem Resonanztraining bekommst du Möglichkeiten für eine respektvolle, liebevolle Partnerschaft. Für Paare, auch für Yoga Neulinge geeignet. Eine gute Vorbereitung, gemeinsam durch das Leben zu tanzen.

SL: Chandrika Fischer, Ludwig Fleischhackl.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

2.-4.1. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

2.-4./6.1. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.

2.-4.1.:

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

2.-6.1.:

MZ 191 €; DZ 233 €; S/Z/Womo 140 €.

2.-4./6.1. Yoga und Meditation Einführung/Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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

2.-4.1.:

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

2.-6.1.:

MZ 245 €; DZ 306 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 189 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter yoga-vidya.de/ausbildung



2.-4.1./6.1. 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 Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast. **SL: Suniti Jacob.**

2.-4.1.:

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

2.-6.1.:

MZ 297 €; DZ 364 €; EZ 431 €; S/Z/Womo 248 €.

2.-7.1. Atem- und Meditations-Trainer/in Ausbildung

Möchtest du als Übungsleiter oder Yogalehrer Atem- und Meditationskurse anbieten, in denen Menschen lernen, Atem und Meditation zu vereinen? Dann komm zu uns und lerne viele verschiedene Techniken, wie du Atem und Meditation verbinden und ganzheitlich wirken lassen kannst.

SL: Bhakti Skarupke.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

4.-9.1. Ganesha und seine Freunde – Kinderyoga rund um die Götter

Gemeinsam entdecken wir die indischen Götter, mit Yoga, Spiel und Spaß. Änderungen vorbehalten. **MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.**

4.-9.1. Nacken- und Rückenmassage Ausbildung

Du lernst, verschiedene Massage-Sequenzen ausführlich und kompetent weiterzugeben. Rücken-Massage im Liegen: 30 Minuten-Sequenz der klassischeren Massage. 30 Minuten-Sequenz der Ayurveda Massage mit Knetungen und Streichungen. **SL: Sabine Vallabha Steenbuck.**

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

**4.-9.1. 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. Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu persönlichen Beratungsgesprächen. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation nötig.

SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €;

S/Z/Womo 386 €.

NEU 4.-9.1. Yoga die Macht und Kraft des Geistes

Meine momentane Situation ist die Wirkung meiner früheren Gedanken. Hier beginnen wir zu verstehen, warum die Lebenssituation genau so ist, wie sie ist! Ändere ich „meine“ Gedanken, dann verändert sich auch die Situation respektive „mein“ Leben. Viel Praxis, besonders Tiefenentspannung und mentale Übungen. Übungen in Kleingruppen und zu zweit. **SL: Keshava Schütz.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

4.-9./11.1. Yoga Ferienwoche/Winter-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

**4.-11.1. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention**

Für alle Anbieter/ Kursleiter (zum Beispiel Yoga-lehrer) 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, Roswitha Breitkopf.

MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

9.-11.1. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

9.-11.1. 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. **SL: Suniti Jacob.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

9.-11.1. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

9.-11.1. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

9.-11.1. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. **SL: Viveka Wilde, Chandrashekara Witt.**

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

9.-11.1. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

9.-11.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Yogita Sari.**

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

9.-11.1. 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. **MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.**



9.–11.1. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. **MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.**



11.1. Tag der offenen Tür

Von 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-Bufferet.

13:30–14:30 Uhr

Mantra Konzert.

14:00 Uhr

Einführung ins Hatha-Yoga; Information über Yogalehrer-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-Bufferet.

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 63 €, DZ 83 €, EZ 104 €, S/Z 47 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 32 €, DZ 42 €, EZ 52, S/Z 24 €.

11.–16.1. Heilend Strömen – Ausbildung

Du lernst, wie die Sens oder Meridiane in Verbindung stehen und die Bedeutung von Energiebahnen. Jin

Shin Jyutsu, oder auch Japanisches Heilströmen genannt, wurde vom japanischen Meister Jiro Murai neu „wiederentdeckt“. **SL: Eric Vis Dieperink. MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.**

11.–16./18.1. Yoga Ferienwoche/Winter-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

NEU 11.–16.1. Themenwoche: Bewusstseins-Praktiken

Die in dieser Woche vorgestellten Praktiken werden als bewusste Handlungen betrachtet, die die Entwicklung des Organismus zu einem bewusstenfähigen „Wahrnehmungs-Sensor“ auf dem Weg der Bewusstwerdung begleiten. Offen für alle. Mehr Infos s. S. 7. **SL: Erkan Batmaz. MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.**

11.–18.1. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

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. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 975 €; DZ 1.117 €; EZ 1.263 €;

S/Z/Womo 863 €.

11.–18.1. Unvergesslicher Frieden – Meditatives Praxis Retreat

Die perfekte Gelegenheit, tief in dich einzutauchen und zur Ruhe zu kommen. In Stille und Achtsamkeit lernst du, deine Gedanken und Emotionen zu beobachten, ohne dich von ihnen überwältigen zu lassen. Genieße täglich bis zu 5 Meditations-sitzungen und 2 Yogastunden unter Leitung eines erfahrenen Lehrers. **SL: Igor Ewsew. MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.**



16.–18.1. Aerial Yoga Basic

Erfahre Schwerelosigkeit – mit einem großen Tuch praktizierst du Yoga in der Luft. Spiele beim DANA® AERIAL YOGA mit der Schwerkraft: Gib dein 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.**



16.–18.1. 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 ausgleichenden Chakra Harmonisierung und einer Klangreise kannst du entspannt in deiner Mitte ruhen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

16.–18.1. Lichtarbeit mit deinen Händen

Öffne deine Handchakras. Lasse die unendliche Weisheit durch sie hindurchströmen. Du wirst deine Hellfühligkeit ausbauen und deine Intuition erweitern. Nutze deine Hände, 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.**

16.–18.1. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder

Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Riechen, Basteln, Singen und beim Yoga. Beobachte, wie du die Welt durch deine Sinne erleben kannst.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

NEU 16.–18.1. Spirituelle Intelligenz

Du wirst mehrere Meditationstechniken kennenlernen, um eine Verbindung zu deinem Höheren Selbst aufzunehmen und es zu verinnerlichen. Aus diesem Zentrum heraus stellst du essenzielle Fragen und hörst systemische Antworten. Mit praktischen Tipps für den Alltag.

SL: Ashot Purna Amirdschanjan.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 16.–18.1. Yoga und Faszien – für Körper, Geist und Seele

Erlebe ein einzigartiges Wochenende, das Osteopathie und Yoga auf harmonische Weise miteinander verbindet. Setze dich intensiv mit Körper, Geist und Seele auseinander und stärke deine innere Balance.

SL: Nese Niekrens, Gajendra Sebastian Niekrens.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

16.–18.1. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.



18.-23.1. Themenwoche: Aloha Spirit als Lebensgefühl

Der Begriff Aloha ist mehr als eine Begrüßung, man könnte ihn als die Grundlebenseinstellung der Hawaiianer bezeichnen. Begegne ich jedem Menschen und jeder Situation mit 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. **SL: Adidivya Andre.**

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

**NEU 18.-23.1. Trauma-sensibles Yoga**

Die neueste Forschung zeigt auf, dass es nicht reicht, nur über traumatisierende Geschehen aus der Vergangenheit zu sprechen, sondern es ist erforderlich „etwas zu tun“. "Trauma-sensibles Yoga" kann helfen, Anspannungen und alte Muster aufzulösen.

SL: Premajyoti Schumann, Helena Horsch.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

18.-23./25.1. Yoga Ferienwoche/Winter-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

18.-25.1. Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage.

SL: Sabine Vallabha Steenbuck.
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;
S/Z/Womo 665 €.

18.-25.1. Ganzkörpermassage Ausbildung

Lerne die intuitive Ganzkörpermassage systematisch kennen, dazu einige Massagetechniken, die schnell erlernbar sind und gute Wirkungen zeigen. Praxisorientierte Ausbildung.

SL: Christin Gopika Friedla, Alina Wolkenhauer.
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;
S/Z/Womo 665 €.

18.1.-15.2. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

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

SL: Shivapriya Grubert, Prashanti Grubert, Suniti Jacob, Ishwara Alisaukas.
MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €;
S/Z/Womo 2.433 €.

23.-25.1. 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 Grundrezepte, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam.

SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.-25.1. Breathwork - Atemgesundheit und Yoga

Entdecke deine natürliche Atmung in Kombination mit sanften Yogaübungen. Unabhängig davon, ob

du aus gesundheitlichen Gründen praktizierst oder weil du etwas über bewusste Atemarbeit erfahren möchtest, mit der Buteyko-Methode findest du dein Gleichmaß wieder. **SL: Julia Backhaus.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.-25.1. Die Lebenstraum-Werkstatt - finde deine Berufung

Bin ich einzigartig? Bin ich gut genug? Die Welt braucht deine Liebe und dein Talent! Also warte nicht länger, sondern finde heraus, was dich antreibt! Mittels 8 Tools entdeckst du deine Kraft und Lebensmotive. Du löst Selbstsabotage-Programme, findest zu neuer Selbstmotivation und planst erste Schritte Richtung Zukunft.

SL: Janaki Marion Hofmann.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.-25.1. 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 sollst 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.-25.1. Ho-oponopono- Ein Weg für inneren Frieden

Du bekommst die kraftvolle Praxis des hawaiianischen Vergebungsrituals vermittelt. Ho-oponopono bedeutet „etwas in Ordnung bringen“ oder „Fehler wieder gut machen“. Das Seminar bietet eine tiefgehende Erfahrung, bei der die Teilnehmer persönliche Reflexion lernen.

SL: Damodari Dasi Wloka.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.-25.1. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S.9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.-25.1. Schamanische Tänze und Bewegungen der Maya

In den Tänzen der Maya sind die Weisheit über das Leben und den Kosmos eingewoben. Lerne die Bedeutung von schamanischen Tänzen und Bewe-

gungen kennen. Besonders kraftvoll entfalten sich diese Übungen in der Gruppe. **SL: Jürgen König.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.-25.1. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

**23.-25.1. 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. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur. Änderungen vorbehalten.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

23.-25.1. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 25.-30.1. Ahnen, Karma, Reinkarnation

Es sind die Ahnen, die einen Weg zwischen dieser Welt und der künftigen bilden. Sie geben die Richtlinien für ein erfülltes Leben. Du lernst dich wieder mit deinem Ahnenfeld zu verbinden, du erhältst Zugang zu ihrem Wissen und kannst das kraftvolle Gefühl deiner Zugehörigkeit genießen.

SL: Shantyananda Newiger.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

25.-30.1. DANA® AERIAL YOGA

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.

SL: Dhanya Daniela Meggers.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



25.–30.1. Themenwoche: Mandalas und Yantras

Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Mehr Infos siehe Seite 7. **SL: Sharima Steffens.**

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.



NEU 25.–30.1. Yin Yoga – Bhakti Yoga Retreat

Wir wollen mit den feinen Techniken des Yin Yoga, aber auch mit aktivem Mantra- und Kirtansingen, ausgeweiteten Meditationen und sanftem Pranayama und Hatha Yoga in die Praxis der Hingabe kommen. **SL: Viveka Wilde.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

25.–30.1./1.2. Yoga Ferienwoche/Winter-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

30.1.–1.2. Asana meditativ – mit Mantrabegleitung

Durch Mantras, deren Rezitation und Begleitung, werden Bewusstseinschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Asanas verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Täglich 4–6 Std, Asanas, plus Vorträge, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

30.1.–1.2. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

30.1.–1.2. Geheimnisse der vedischen Numerologie

Die vedische Numerologie entstammt der vedischen Astrologie. Mit ihr kannst du mehr über dein Leben herausfinden. Dein Geburtsdatum und die Numerologie deines Namens verrät dir mehr über deine Fähigkeiten, Herzenswünsche und Bestimmung. So kannst du mehr Bewusstsein in dein Leben bringen. **SL: Guntram Stoehr.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

30.1.–1.2. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

30.1.–1.2. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

30.1.–1.2. 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 Klasanovic.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

30.1.–1.2. Shank Prakshalana und Kriyas

Reinige und verjüinge deinen ganzen Organismus! Shank Prakshalana ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen durch den Verdauungstrakt geführt wird, um Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm zu lösen.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



30.1.–1.2. Yoga für Erschöpfte – Entspannung und Kraft tanken

Wie oft bist du zu erschöpft, um dich zu entspannen? Ruhnhängen 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.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

30.1.–1.2. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

NEU 30.1.–1.2. Asana intensiv – heiliger Fluss des Lebens

In kraftvoller Vinyasa-Praxis fließt du durch Asanas, spürst deinen Körper und findest Verbindung zu dir. Deine innere Weisheit erwacht – transformierend und stärkend. Tauche ein in den Fluss des Seins – lebendig und bewusst. **SL: Aline-Sophie Börner**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

1.–6.2. Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung inkl. Yoga & Meditation

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 nötig. **SL: Kirsten Noltenius.**

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

1.–6.2. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

NEU 1.–6.2. Breathwork – Atem als Tor zur inneren Kraft

Erlebe die Kraft des verbundenen Atems – bewusst, fließend, ohne Pause. In täglichen Breathwork-Sessions löst du emotionale Blockaden, stärkst deine Selbstwahrnehmung und verbindest dich mit deiner Lebenskraft. Für mehr innere Ruhe, Klarheit, Vitalität und Herzverbindung.

SL: Magdalena Niering.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

1.–6.2. Themenwoche: Bhakti Yoga / Mantra Singen mit Shankara

Bhakti-Yoga ist das Yoga der Hingabe und der Liebe. Wir singen Mantras 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.

SL: Shankara Stefan Maune.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

1.–6.2. Yin meets DANA® AERIAL YOGA Yin

Tauche ein in die meditative Welt des YIN und entdecke deine weibliche Seite. Erlebe YIN am Boden und auch im Tuch, spüre die Tiefe. Jeden Tag erwarten dich 5 Stunden YIN YOGA! Dhanya, die Mutter des AERIAL YOGAs, wird dich mit ihrer liebevollen und lebendigen Art begleiten und dich mit ihrer langjährigen Erfahrung unterstützen.

SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

1.–6./8.2. Yoga Ferienwoche/Winter-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

1.–6.2. Yoga für Kinder

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

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

1.–8.2. 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: Patricia Schwarzl.

MZ 754 €; DZ 894 €; EZ 1.041 €;

S/Z/Womo 642 €.

6.–8.2. Das morphogenetische Feld

Das Quantenfeld, das morphogenetische Feld, die Akasha-Chronik oder auch nur „das Feld“, sicherlich hast du schon das ein oder andere Mal diese Begrifflichkeiten im spirituellen Kontext gehört. Du erfährst konkret was es damit auf sich hat und wie man sich mit den Kräften dieses mystischen Feldes verbindet.

SL: Tara Devi Anja Schiebold.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

6.-8.2. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.
MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €



NEU 6.-8.2. Hanumanpower

Ein Wochenende ganz im Zeichen von Hanuman, dem Affengott. Tauche ein in seine Mythologie, kraftspendendes, reinigendes Pranayama und intensives Yogaworkout. Erlebe heilsame Tage im Yoga Ashram und hol dir die gewonnene Power mit nach Hause in deinen Alltag.

SL: Prema Katja Gettmann.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 6.-8.2. Praktizieren – Meditieren – Regenerieren – Dein Ashram-Kurz-Retreat

Lasse die Woche hinter dir. Tauche ein in die spirituelle Ashram-Atmosphäre. Gehe aufgeladen und gestärkt in die neue Woche.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 6.-8.2. Samadhi Yoga – loslassen, was nicht glücklich macht

Samadhi ist das höchste Ziel der Weisen. Du befasst dich mit der Maya, der Welt der Illusionen, und entdeckst dabei, wo du dich in dieser irdischen Welt verstrickt hast. Dir werden deine jetzigen Fesseln bewusst. Wie schaffe ich mir ein Leben, in dem ich mich gut spirituell entwickeln kann?

SL: Satyadevi Bretz.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

6.-8.2. Yin Yoga und Mantra

Yin Yoga als Praxis des längeren, passiven Haltens der Asanas schenkt dir Zeit für svadhyaya – Selbststudium. In diesen Tagen widmen wir uns dem Thema „Vertrauen und Veränderung“. Begleitet wird dieser Prozess von Mantras, die dich in der Asana Praxis und darüber hinaus tiefer zu dir selbst einladen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

6.-8.2. Yoga bei Migräne & Spannungskopfschmerzen

Du wirst viele Dehnungs- sowie isometrische Übungen kennenlernen, die den Kopf-Nacken-Schulterbereich lockern und entspannen. Außerdem sprechen wir über das sogenannte „Migräne-Mindset“ und tauchen in maßgeschneiderte Meditationen ein. Mit vielen Kurzübungen für den Alltag und praktischen Tipps!

SL: Isa Maheshvari Cave.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

6.-8.2. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung

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.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

6.-8.2. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

6.-8.2. 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. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/ZW/Womo 79 €.

6.-15.2. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

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. **SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.**

MZ 1.132 €; DZ 1.315 €; EZ 1.501 €;
S/Z/Womo 988 €.



8.-13.2. Spirituelles Retreat mit Sukadev

Sukadev teilt 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. Sukadev wird spezielle Meditationen anleiten, spirituellen Input geben und auf Fragen eingehen. Gute Vorkenntnisse in Asanas, Meditation und Yoga-Philosophie.

SL: Sukadev Bretz.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €;
S/Z/Womo 386 €.

NEU 8.-13.2. 108 Sonnengröße Fitness Instructor Ausbildung

Lerne ein neues einzigartiges Fitness-Format kennen und anzuleiten. Führe deine Teilnehmer:innen verschiedener Fitnesslevel sicher durch eine körperlich und mental fordernde Praxis. Mit musikalischer Begleitung. **SL: Shankara Hübener.**

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

8.-13.2. 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.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €

NEU 8.-13.2. Themenwoche: Ein Kurs in Wundern für inneren Frieden

EIN KURS IN WUNDERN® ist ein spirituelles Lehrwerk, das durch Vergebung zu innerem Frieden führt. Die Themenwoche bietet dir Vorträge, Meditationen und Reflexionen zu zentralen Kurs-Inhalten und Brücken zur Yoga-Philosophie und Advaita Vedanta. Nähere Infos s. S. 7.

SL: Dirk Gießelmann.
MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

8.-13.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Yogita Sari.**

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

8.-15.2. 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 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

8.2.-8.3. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

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

SL: Janavallabha Das Wloka.
MZ 3.135 €; DZ 3.689 €; EZ 4.265 €;
S/Z/Womo 2.697 €.

13.-15.2. Achtsamkeits Vipassana Retreat

Du wirst Achtsamkeits-Meditationen des Atems, Yoga-Asanas der Achtsamkeit und Yoga-Tiefenentspannung der Achtsamkeit praktizieren. Ziel ist es, erste Erfahrungen eines anderen/neuen Geisteszustandes zu machen. Die Achtsamkeits-Techniken lassen sich gut in deinen Alltag übertragen.

SL: Premajyoti Schumann.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



13.–15.2. Aus der Fülle leben

Yoga heißt, aus der Fülle zu leben. Fülle bedeutet nicht nur äußere, sondern auch innere Fülle. Fülle bedeutet nicht nur finanzielle, sondern auch Fülle an Liebe, Dankbarkeit oder Leben deiner Lebensaufgabe. Du lernst Methoden kennen, wie du Fülle anziehst in verschiedenen Bereichen und erlebst die Fülle des Yoga und der Chakren. **SL: Amyana Finkel.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.–15.2. Bhagavad Gita

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag. **SL: Vani Devi Beldzik.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



13.–15.2. Fundamental Yoga

Arbeite aktiv mit deinem Fundament und lege den zentralen Focus auf Hände und Füße. Asanas bauen sich von selbst auf und du wirst zum/zur BeobachterIn. Der Körper richtet sich natürlich aus und der Geist wird ruhig und klar. Diese Praxis kreiert Harmonie, Balance und Erdung.

SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.–15.2. 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, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt. **SL: Maha Siddhi Wittop.** MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

13.–15./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 lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit Faschingsschminke. Tage mit Yoga, kreativem Gestalten, Singen, Lachen, Tanzen und vielen Überraschungen.

13.–15.2.:

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

13.–16.2.:

MZ 147 €; DZ 178 €; S/Z/Womo 112 €.

13.–15.2. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars. **SL: Viveka Wilde, Chandrashekhara Witt.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.–15.2. Psoas Work – Soul Work

Der Psoasmuskel steht in engster Verbindung mit Geist und Emotionen. Aufgrund von dauerhaftem Stress, reagiert der Psoasmuskel mit chronischer Überanspannung, was die Ursache für viele Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskel können wir uns wieder von innen heraus stabilisiert und fest verankert fühlen.

SL: Ravi Ott.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 13.–15.2. Selbstwert und Herzöffnung mit Trancereisen

Ein Wochenende der inneren Heilung: Mit geführten Trancereisen und therapeutischer Hypnose stärkst du deine Selbstliebe, begegnest deinem inneren Kind und löst blockierende Glaubenssätze. Für neue Selbstannahme, innere Freiheit und emotionale Kraft. **SL: Peggy Schröder.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.–15.2. Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie

Was ist der Unterschied zwischen Klangarbeit zur Entspannung und Klangtherapie? Wo hört Prävention auf und wo beginnt Therapie? Durch das Erarbeiten der Grundlagen und konkrete Übungen wirst du sicherer bei deiner Arbeit mit Klängen. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang und Anwendung von Klanginstrumenten oder Besuch eines Klang- oder Gongseminars.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.–15.2. Yoga für Kinder mit ADS/ADHS – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst dieses Wochenende, was ADS/ADHS ist und was Yoga bewirken kann.

SL: Aniko Caliskan.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.–15.2. Yoga in der Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere und junge Mütter zu unterrichten. **SL: Susanne von Somm.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



13.–15./17.2. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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

13.–15.2.:

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

13.–17.2.:

MZ 245 €; DZ 306 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 189 €.

13.–16.2. 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. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.

MZ 254 €; DZ 314 €; EZ 376 €; S/Z/Womo 204 €.

NEU 13.–16.2. Befreite Beweglichkeit – Fundament für eine kraftvolle Asanapraxis

Praktische Erfahrung von Mobilisierung und Stärkung der drei Schlüsselbereiche im Yoga: Schultergürtel, Brustraum und Hüftgelenke. Bekomme Einblick, wie diese deine Asana Praxis auf das nächste Level erheben – vitaler, fließender, gesünder, sowohl im Geist als auch im Körper. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe. **SL: Rama Bohnert.**

MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.

13.–16.2. 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 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.



15.–16.2. Shivaratri-Feier

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. Spenden willkommen.

SL: Sukadev Bretz.

15.–20.2. Chakra – Heilung – Yoga

Du wirst tief eintauchen in deine 7 Hauptchakren. Dabei wird die Wirkweise und Bedeutung jedes Chakras auf den Körper genauer betrachtet. Dieses Wissen fließt in Yogastunden und Meditationen mit ein, so dass deine Chakren aktiviert und ausgeglichen werden. Mit Workshop zur Reinigung der Chakren, die du in deinen spirituellen Alltag integrieren kannst.

SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

15.-20.2. Karneval der Kinder – es wird gefeiert – Yoga für Kinder

Du kannst zu Hause stöbern und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Tücher, Brillen usw. mitbringen. Wir kreieren lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit Schminke. Tage mit Yoga, kreativem Gestalten, Singen, Lachen, Tanzen und Überraschungen.
MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

15.-20.2. 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! Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung.
SL: Viveka Wilde, Chandrashekara Witt.
MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

15.-20.2. Themenwoche: Breathwork – Atem als Weg

Aus dem Pranayama bekannt ist unser Atem ein wahnsinnig 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.
SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.
MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

15.-20.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verböhnen. Siehe S. 6.
MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.



15.-22.2. 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.
SL: Susanne von Somm.
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

NEU 20.-22.2. Asana intensiv – Stressabbau durch Bewegung

Gestresst? Ausgelaugt? Tauche tief ein in die Welt der kraftvollen und wirkungsvollen Asanas, um Körper und Geist zu stärken und Stress hinter dir zu lassen. Aktive Bewegung, Kennenlernen der eigenen Grenzen und mehr Gelassenheit erwarten dich. Mach dich bereit für energiegeladene Sessions, die dich mit neuer Kraft und innerer Ruhe erfüllen.
MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

20.-22.2. 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, Freundschaft, Verdauungskraft, Willensstärke, Stoffwechsel und Selbstachtung.
SL: Beate Menkarski.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.-22.2. 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: Ganesh Schulz.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.-22.2. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.
SL: Jürgen Wade.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.-22.2. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu. Änderungen vorbehalten.
MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

20.-22.2. Luzides Träumen und Yoga Nidra

Lerne in deinen Träumen aufzuwachen und die Kraft der Tiefenentspannung zu nutzen, um zu deinem authentischen Leben aufzuwachen.
SL: Maria Spangler.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.-22.2. Mantras als Kraftquelle für Yogastunden und Meditation – Yogalehrer Weiterbildung

Katyayani inspiriert dich, wie du Mantras und Kirtan in Yogaunterricht und Meditation integrieren kannst.
SL: Katyayani.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 20.-22.2. Slow Flow Vinyasa Yoga

Erlebe sanft fließende Bewegungen, die dich mit deinem Atem verbinden. Du stärkst deine Mitte, findest deinen Rhythmus und baust neue Kraft und Flexibilität auf. Die langsame Praxis schenkt dir Ruhe und Präsenz. Ideal, um tiefer in deinen Körper und ins Spüren zu kommen.
SL: Durga Vogel.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 20.-22.2. Werde zum Erdheiler

Du bekommst eine multidimensionale Sicht auf Mutter Erde und ihre Bewohner. Seien sie grob oder feinstofflich. Du wirst deine Liebe und Verbundenheit zu Mutter Erde stärken, sie mehr fühlen und in Zukunft Erdheileraufträge empfangen.
SL: Satyadevi Bretz.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.-22.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

20.-22.2. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen

Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.
MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

20.-22./24.2. 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 Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.
SL: Suniti Jacob.
20.-22.2.:
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.
20.-24.2.:
MZ 297 €; DZ 364 €; EZ 431 €; S/Z/Womo 248 €.



20.–27.2. Vipassana-Meditations-Schweige Kurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einachts- 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 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

22.–27.2. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung

Lerne, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Sie können auch heilsame und therapeutische Wirkung haben.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €

22.–27.2. 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 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

22.–27.2. Yoga Ferienwoche

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

22.2.–1.3. Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung

Fundierte und von einem kompetenten indischen Ayurveda Arzt geleitete Ausbildung.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.



27.2.–1.3. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 27.2.–1.3. Geheimnisse der vedischen Astrologie

Die indische Astrologie „Jyotish“ ist als „Wissenschaft des Lichts“ bekannt. Du kannst astrologisch günstige Zeiten nutzen, um mehr Bewusstsein und Erfolg in dein Leben zu bringen. Wenn du im heilsamen Rhythmus mit der Zeit bist, beginnt der Fluss des Lebens zu fließen.

SL: Guntram Stoehr.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 27.2.–1.3. Geschmeidige Muskeln in jedem Alter

Bist du bereit, deine Flexibilität und Beweglichkeit zu verbessern? Lerne, deine Muskulatur sanft zu dehnen und zu kräftigen – unabhängig vom Alter oder Fitnesslevel. Lerne, wie du deine Verspannungen löst und Gelenke mobilisiert, um deine Muskulatur geschmeidig zu halten. SL: Amyana Finkel.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 27.2.–1.3. Laut und Klar – stärke deine Ausdruckskraft

Nur für Frauen. Durch Körperwahrnehmung, somatische Bewegung und Improvisation stärkst du deinen Ausdruck – körperlich und stimmlich! Die Übungen fördern dein Vertrauen in dein Potential und deine selbstbestimmte Präsenz. Du bekommst Impulse, die sich dauerhaft in den Alltag integrieren lassen. SL: Britta Schönbrunn.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.2.–1.3. 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 Schattens annehmen, 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.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.2.–1.3. 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 Harmonium sowie tänzerische Elemente vertiefen deine Praxiserfahrung. Das Ziel ist die Entspannung in der Bewegung.

SL: Melanie Bhavani Bergweiler, Marco Büscher.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.2.–1.3. Transformative Kommunikation – Ein Weg für gelingende Beziehungen

Wie hängt ein Leben, das von Glück, Erfüllung und tiefen Beziehungen geprägt ist, mit einer authentischen Kommunikation zusammen? Du bekommst einen umfassenden Einblick in die Transformative Kommunikation (TK) nach David Wolff mit praktischen Werkzeugen, die dich wieder kraftvoll, klar, vollständig und glücklich sein lassen.

SL: Damodari Dasi Wloka.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.2.–1.3. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

27.2.–1.3. 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. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

27.2.–6.3. Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Rückenbeschwerden können die Lebensqualität

erheblich beeinträchtigen. Gerade hier bietet die Yogatherapie mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas 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 827 €; DZ 965 €; EZ 1.110 €;

S/Z/Womo 718 €.

1.–6.3. Gelassenheitsmeditation Kursleiter Ausbildung

Lerne, Menschen in die Gelassenheitsmeditation einzuführen und in ihrer Meditationspraxis zu begleiten. SL: Eva Schlüter.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

1.–6.3. Yoga Ferienwoche

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

1.–6.3. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

1.–6.3. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



1.–6.3. Themenwoche: Human Design

Die Themenwoche richtet sich an alle, die an diesem einzigartigen System für mehr Menschenkenntnis interessiert sind, ob Einsteiger oder Erfahrene. Ähnlich wie in der Astrologie kannst du anhand deiner Geburtsdaten ein Human Design Chart für dich berechnen, welches exakte Auskünfte über dich, deine Energie, z.B. deine Gaben und deine Herausforderungen gibt. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Kristina Schirawski.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €;

S/Z/Womo 235 €.

6.–8.3. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

6.-8.3. Der Geist, das Glück und die Gunas – Vedanta im Alltag

Höre im Vortrag das Wissen von Vedanta zu den drei Themen, reflektiere in angeleiteten Übungen und verinnerliche es mit Vedanta-Meditation. Gewinne mit diesen vier Stufen (Hören, Nachdenken, Meditieren und Verwirklichen) an Erkenntnis. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Prashanti Grubert, Shivapriya Grubert.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

6.-8.3. Yoga für Kinder

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

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

6.-8.3. Klangreise zum Herzen

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: Ganesha Ghanshyam.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

6.-8.3. Visionssuche

Die Suche nach der Lebensvision ist so alt wie die Menschheit. Unsere 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 6.-8.3. Yin Yoga und Neurogenes Zittern

Tauche ein in die sanfte Praxis des Yin Yoga und dem neurogenen Zittern. Das Ziel ist es, tiefsitzende Blockaden zu lösen. Emotionale und traumatische Erlebnisse werden oft auf faszieller Ebene gespeichert, was zu Erstarrung, Schmerzen und Verspannungen führen kann. Teilnahmevoraussetzung für das Seminar: Psychische Stabilität, Interesse, den Körper zu erforschen.

SL: Sweta Daniela Kleinsorge.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

6.-8.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Dirk Giebelmann.

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 € S/Z/Womo 131 €.

NEU 6.-8.3. Ayurveda Festival- 3 Tages-Ticket/Early Bird – Presale bis 26.12.2025

Entdecke die Welt des Ayurveda – Das erste große Ayurveda Festival!

Tauche ein in eine faszinierende Welt voller Gesundheit, Wohlbefinden und traditioneller Heilkunst. Unser Ayurveda Festival bietet dir spannende Workshops, Vorträge und Erlebnisstationen rund um die ayurvedische Lebensweise. Ob Einsteiger oder Kenner – erlebe die Kraft der Naturheilkunde und finde Wege zu mehr Balance und Vitalität. Sei dabei bei diesem einzigartigen Event und gönn dir eine Auszeit für Körper, Geist und Seele!

Übernachtungspreis in Verbindung mit Tageskarte: MZ 54 €, DZ 70 €, EZ 88 €, S/Z 40 €.

Normalpreis für alle 3 Tage bei Buchung ab dem 27.12.25:

MZ 247 €; DZ 286 €; EZ 329 €; S/Z/Womo 214 €.

Early Bird Presale Ticket bis 26.12:

MZ 198 €; DZ 229 €; EZ 263 €; S/Z/Womo 171 €.

Tagesticket für Ayurveda Festival:

6.3. Ayurveda Festival Tagesticket Freitag 55 €.

7.3. Ayurveda Festival Tagesticket Samstag 89 €.

8.3. Ayurveda Festival Tagesticket Sonntag 55 €.

Über aktuelle Infos zum Programm kannst du dich informieren auf:

yoga-vidya.de/ayurveda-festival

6.-15.3. 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 964 €; DZ 1.145 €; EZ 1.333 €;
S/Z/Womo 819 €. Bitte bis 22.01. anmelden.

8.-13.3. Ayurveda Verjüngungs-Berater Ausbildung

Du lernst u.a. Verjüngungstechniken, Kräuter-masken, Ayurveda-Anwendungen, Anti-Aging-Mentaltechniken für dich selbst und deine Klienten einzusetzen, Seminare, Gesundheits- und Kosmetikberatungen zu geben.

SL: Raphael Mousa.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

8.-13.3. Gesichtsmassage Ausbildung

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

SL: Adidivya Andre.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

NEU 8.-13.3. Themenwoche: Organtalk

Organe zeigen dem 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,

SL: Amyana Finkel.
MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

AYURVEDA FESTIVAL

6.-8.3.2026

ERLEBE AYURVEDA IN BAD MEINBERG

YOGASTUNDEN • AYURVEDA BASAR

WORKSHOPS • KONZERTE

yoga-vidya.de/ayurveda-festival

YOGA Vidya

8.–13.3. Yoga Ferienwoche

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

8.–13.3. 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.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

8.–15.3. 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 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

13.–15.3. Blockaden lösen – Befreie dein Potenzial

Mit Yoga, Meditation, Bewusstseinsübungen und Körpertherapie Blockaden und Krankheiten im Körper verstehen und auflösen. Befreie dich von Altem und spüre neue Kraft. Du hast die Möglichkeit dein Selbstbewusstsein zu stärken, Angst und Hindernisse aus dem Weg zu räumen und „frei zu werden“ für dich selbst. Positives Denken, schamanische und systemische Techniken helfen dir, mehr du selbst zu sein.

SL: Beate Menkarski.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.–15.3. 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 bewusstseinsweiternden Methoden wie Conscious Connected Breathwork.

SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.–15.3. Der spirituelle Weg

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

SL: Sukadev Bretz.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.–15.3. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

13.–20.3. 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 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

13.–15.3. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

13.–15.3. 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 Schweigetag.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.–15.3. Räkel Yoga

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

SL: Erkan Batmaz.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 13.–15.3. Welches Mantra passt zu mir

Welches Mantra ruft dich auf deinem Weg zur inneren Freiheit und Selbstermächtigung? Du lernst 3 Arten von traditionellen Mantras kennen, praktizierst gezielt mit ihnen in der Gruppe und hast die Chance, herauszufinden, welche Art von Mantra zu dir passt. Mit Mantrayogastunden!

SL: Pranavi Deventer.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



13.–15.3. 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 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.–15.3. Yoga und Gewaltfreie Kommunikation

Im Yoga ist die Achtsamkeit und das Nicht-Verletzen 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.–15.3. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

13.–15.3. Komm wir spielen Yoga – Kinderyoga Fortbildung

Du lernst Kinderyogastundenbilder kreativ zu entwickeln ohne eine Yogalehrerausbildung haben zu müssen. Wir spielen Yoga und es darf frei, leicht und kreativ sein.

SL: Suniti Jacob.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 13.3.–20.12. Samadhi Yoga Digital Detox Jahresgruppe

In diesem Jahr widmest du dein Leben der Suche nach der Wahrheit in einem Kreis ernsthaft suchender, spiritueller Aspiranten.

13.–15.03.26

Das höchste Ziel Samadhi

22.–27.05.26

Samadhi Yoga Stille Retreat

10.–12.07.26

Loslassen, was nicht glücklich macht

30.10.–01.11.26

Der Weg zu Samadhi (Die Samadhi Stufen)

18.12.–20.12.26

Die wahre Freiheit – werde zum Jivanmukta
Samadhi ist der höchste Zustand, den ein Lebewesen erreichen kann. Dir wird ein Weg aus der illusorischen Maya aufgezeigt. Wir leben in einer Welt der Reizüberflutung. In dieser Jahresgruppe wirst du dich auf das Wesentliche konzentrieren: Wie löse ich Bindungen, die mir nicht guttun? Was ist wahre Freiheit? Wie schaffe ich ein Feld, in dem ich mich spirituell gut entwickeln kann? Diese und andere wichtige Fragen wollen wir beleuchten. Es wird einige Vorträge und Meditationen über den Weg zu Samadhi geben. In dem Retreat werden wir teilweise die Meditationen draußen in der Natur an besonderen Kraftorten ausführen. Uns werden die Bücher von Swami Sivananda Samadhi Yoga und Sadhana begleiten. Zwischendurch gibt es immer wieder Inseln der Ruhe und Schweigephasen. Da es sich um eine Digital Detox Jahresgruppe handelt, werden jedes Mal am Anfang des Seminars alle Handys bis zur Abschlussrunde eingesammelt. So kannst du dich auf deine inneren Prozesse besser einlassen und dein Ziel fokussierter erreichen. Die Jahresgruppe ist nur im Gesamtpaket buchbar.

SL: Satyadevi Bretz.

Gesamt-Preis für alle Termine:

MZ 1.228 €; DZ 1.466 €; EZ 1.707 €;

S/Z/Womo 1.040 €.



15.-20.3. Genussvoll gesund – Basenfasten vegan

Ich werde dir das Basiswissen zur Ernährung, gesunden Lebensmitteln jenseits von industriell verarbeiteten Produkten und wie sieht ein „verdauungsfreundliches Essen“ aus, vermitteln. An einem Tag werden wir einige der basischen Gerichte bereiten. Unbedingt eine Packliste anfordern, falls diese nicht mit der Anmeldebekätigung verschickt wurde. **SL: Christiane de Jong.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

15.-20.3. Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung

Lerne, Seminare zum Themenkreis „Mentales Training, Gedankenkraft und Positives Denken“ zu geben. Damit kannst du wertvolle Techniken für die Bewältigung des Alltags vermitteln.

SL: Beate Menkarski.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

15.-20.3. 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: Gauri Michaela Anzinger.**

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

15.-20.3. Yoga Ferienwoche

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

15.-22.3. Panchakarma Gruppen Kur für Frauen mit Dr. Devendra Mishra

Nur für Frauen: Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der Organismus wird entgiftet und verjüngt. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 975 €; DZ 1.117 €; EZ 1.263 €;

S/Z/Womo 863 €.

15.-22.3. Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne mittels Yoga, deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen.

SL: Raphael Mousa, Sarada Drautzburg.

MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

NEU 20.-22.3. Der innere Wald – Schattenarbeit und Heiltrancen

Reise durch deine innere Landschaft und begegne unbewussten Anteilen. Dabei arbeitest du mit dem „inneren Wald“ – einer Metapher für verborgene Erfahrungen, Schätze und unentdeckte Kräfte.

SL: Tara Devi Anja Schiebold.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.-22.3. Der spirituelle Weg

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

SL: Narendra Hübner.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 20.-22.3. Einführung in Breathwork-Grundlagen und Wirkungsweise

Möchtest du erfahren, wie der Atem ein Anker sein kann – ein stiller Begleiter auf dem Weg zurück in den Körper, zurück ins Hier und Jetzt. In Momenten der inneren Unruhe, schenkt der bewusste Atem dir einen Raum, in dem du bleiben darfst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Beate Menkarski.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.-22.3. 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 aufrechterhalten werden kann. **SL: Erkan Batmaz.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 20.-22.3. Im Fluss des Lebens – Hüftöffnung & Sakralchakra

Du öffnest sanft deine Hüften, löst Spannungen und aktivierst dein Sakralchakra, das Zentrum für Kreativität und Lebensfreude. Fließende Yogasequenzen, Energieübungen und Reflexion helfen dir, alte Blockaden loszulassen und deine Lebenskraft neu zu entfalten.

SL: Marcel Eknath Grünheid.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.-22.3. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

20.-22.3. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

20.-22.3. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.-22.3. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.-22.3. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

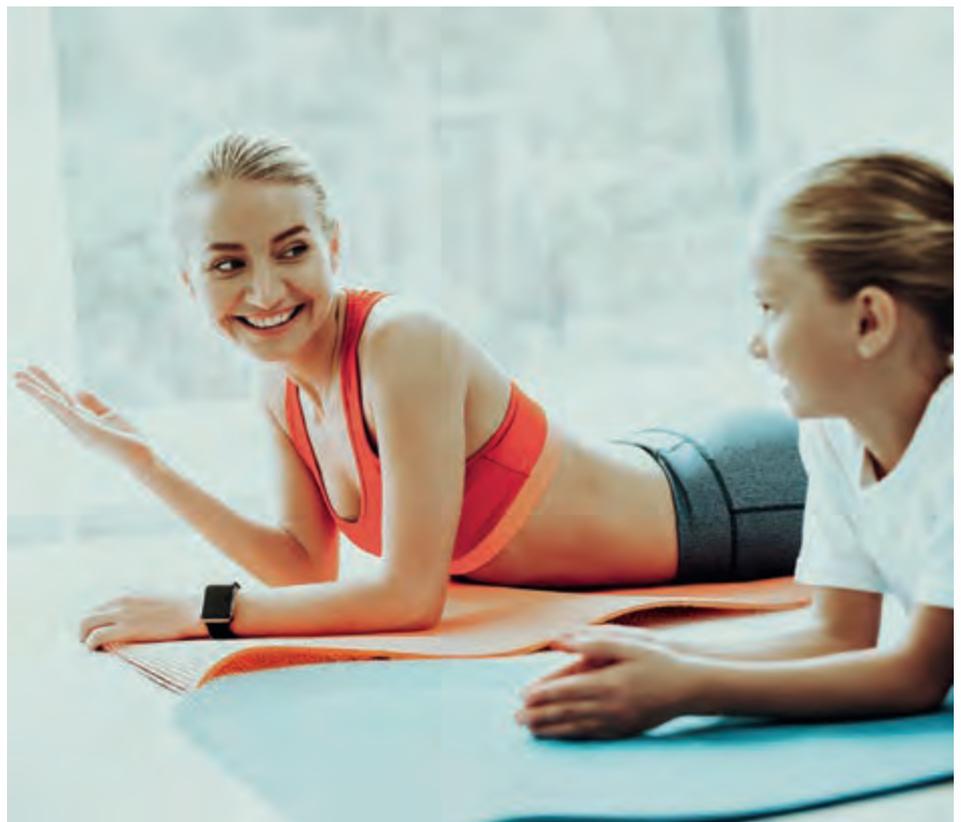
SL: Premajyoti Schumann.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.-22.3. Yogalehrer Vorbereitung

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

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.





NEU 20.–22.3. Yogatanz mit Mantra

Dich erwartet ein Wochenende mit Yoga und Mantra in Begleitung auf einer Art „Flow With Me“. Diese Technik ist eine Kombination aus verschiedenen Asanas in fließender, meditativer und tänzerischer Bewegung zur Musik.

SL: Vani Devi Beldzik, Veena Binh Le Thi.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.–22.3. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 22.–27.3. Ayurveda Soulfood – Vegane Ayurvedaküche in Theorie und Praxis

Starte mit einem inspirierenden Ayurveda-Vortrag und einer Yogastunde in den Tag; tauche dann nachmittags in die praktische vegane Ayurvedaküche ein. Alltagsnah, genussvoll und leicht umsetzbar für mehr Wohlbefinden und Balance.

SL: Durga Devi.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

NEU 22.–27.3. Ayurveda- und Yogapsychologie

Yoga ist ein praktisches, psychologisches System mit dem Ziel, Achtsamkeit, Gleichmut und klares Bewusstsein und dadurch die Befreiung vom Leid zu erreichen. Ayurveda ist das Wissen vom gesunden Leben in Balance mit der Umwelt und unseren Bioenergien, den Doshas.

SL: Raphael Mousa.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

22.–27.3. Energetisches Heilen Ausbildung

Du lernst u.a. mit Energien zu arbeiten, Grundlagen und fortgeschrittene Techniken der Energiebe-

handlung, Energieschutz; die sieben Auraschichten und wichtigen Energiezentren zu reinigen, auszubalancieren und zu energetisieren.

SL: Janavallabha Das Wloka.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

22.–27.3. 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 mit Leichtigkeit verbessern kannst. Mit vielen praktischen, an dich angepassten Tipps für deinen Alltag.

SL: Gauri Michaela Anzinger.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



NEU 22.–27.3. Themenwoche: Echt sein! Selbstmitgefühl & innere Konfliktlösung

Durch Übungen in Selbstreflexion und Visualisierungen lernst du dich tiefer kennen. Dir werden der Ablaufmechanismus deines Egos und Glaubenssätze, die dich von deinem wahren Wesen trennen, bewusst. Durch Selbsterfahrungen lernst du, dich mehr anzunehmen und dein inneres Wesen auszudrücken.

SL: Shantyananda Newiger.
MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

22.–27.3. 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.

SL: Shanti Wade.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

22.–27.3. Yoga Ferienwoche

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

22.–27.3. Yoga für Kinder

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

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.



27.–29.3. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.–29.3. 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.

SL: Nada Gambiroza-Schipper.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 27.–29.3. Chakra Temple Dance – Yoga meets Mantra

Freue dich auf eine Yogastunde mit Mantras, einen Tanz durch die Chakren 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 Hirschele.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.–29.3. Identitätsfindung und Selbstakzeptanz für nicht-binäre, Transgender und Personen mit Genderdysphorie

Ein Seminar für nicht-binäre, transgender Personen und Menschen, die im Konflikt zu dem stehen, zu dem sie durch ihre Geburt gemacht wurden. Wir arbeiten an Themen wie Selbstvertrauen und Selbstwert, Perspektivenwechsel, Befreiung von Scham und Schuldgefühlen, toxischer Stress und Traumata. Werde stolz darauf, das zu sein, was du bist. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.
MZ 230 €; DZ 271 €; EZ 312 €; S/Z/Womo 199 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter yoga-vidya.de/ausbildung



27.-29.3. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 27.-29.3. Natur Retreat – die Heilkraft der Bäume

Eine spirituelle magische Reise zur Welt der Bäume wartet auf dich. Mit sanften Klängen öffnen wir den heiligen Raum und spüren die tiefe Heilkraft und wohltuende Stille der friedlichen Riesen. Hier lernst du: Wie spreche ich die Bäume an? Wie verbinde ich mich? Wie deute ich ihre Botschaften? **SL: Yogita Sari.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.-29.3. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.-29.3. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 27.-29.3. Weekend Flow

Löse dich von deinem Alltag und verbinde dich mit deinem inneren Flow. Mit Hilfe der 4 Elemente und mit Techniken aus dem kreativen Tanz und dem Bewegungstheater wirst du alte und neue Bewegungsstrukturen in deinem Körper erschaffen. **SL: Abhati Grünbauer.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 27.-29.3. Yin Yoga – Aktiviere dein Core System

Wir wollen die tiefst liegenden Muskeln und die Core Muskeln im Lendenbereich aktivieren, um deine Organe und dich in deiner Körperhaltung und bei deinen Aktivitäten im Alltag in vielfältiger Weise stabilisierend zu unterstützen. **SL: Viveka Wilde.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 27.-29.3. Yoga & Freediving – Der Tauchgang beginnt im Geist

Du lernst, wie dein Atem funktioniert und was beim Freitauchen im Körper passiert. Du übst Pranayama, Bandhas und Meditation gezielt für längeres Luftanhalten – bis zu 2 Minuten sind

drin! Zwei Yogastunden, Entspannungstechniken und konkrete Tools für den Umgang mit Atemnot unterstützen dich dabei. **SL: Gopala Werner.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.-29.3. 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. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur. **MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.**

27.-29./31.3. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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

27.-29.3.:

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

27.-31.3.:

MZ 245 €; DZ 306 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 189 €.



27.3.-3.4. 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 Schönert, Katrin Nostadt.** MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

27.3.-3.4. Vipassana-Meditations-Schweigerkurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einheits- 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 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

27.3.-3.4. 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: Diana Becker.** MZ 754 €; DZ 894 €; EZ 1.041 €; S/Z/Womo 642 €.

29.3.-1.4. 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 334 €; DZ 394 €; EZ 457 €; S/Z/Womo 286 €.

29.3.-3.4. 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: Aniko Caliskan.** MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

NEU 29.3.-3.4. Der Yoga-Chor – Stimme als Gebet

Wie klingt deine Stimme, wenn du ganz bei dir bist? Verbinde Körper, Atem und Klang zu einer lebendigen Praxis. Mit einfachen Asanas, bewusster Atemführung und mehrstimmigem Gesang entsteht ein Chor, der nicht nur nach außen klingt, sondern nach innen wirkt. **SL: Jnanadev David Ianni.** MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

29.3.-3.4. 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. **MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.**

29.3.-3.4. Faszientraining mit Yin Yoga

Lerne, wie du durch dynamische Schwingungen und Dehnungen aus dem Faszien Training sowie passiven Übungen aus dem Yin Yoga dein Bindegewebsnetzwerk aus Faszien geschmeidiger und den Körper beweglicher machen kannst. Ergänzt durch das Arbeiten mit Faszien Rolle und Bällen, die den Körper in seiner Entgiftung unterstützen. Bitte Faszien Rolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Susan Holze.** MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

29.3.-3.4. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu. **MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.**



29.3.-3.4. Themenwoche: Nada Yoga mit Ram Vakkalanka – Kraft des Klanges

Ram Vakkalanka, indischer Sanskrit Experte, begnadeter Sitar Spieler und erfahrener Meditationsleiter, 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. Mehr Infos siehe Seite 7. Englisch mit dt. Übersetzung. **SL: Ram Vakkalanka.** MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

29.3.-3.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.**

29.3.-3.4. Yoga für ein resilientes Nervensystem – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre in Theorie und Praxis, wie du deinen Vagusnerv ins Gleichgewicht bringst und gesundheitlich davon profitierst. **SL: Premajyoti Schumann, Helena Horsch.** MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

29.3.-3.4. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre. **MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.**

29.3.-5.4. 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 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

29.3.-10.4. 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 Bliedner.**

MZ 1.275 €; DZ 1.510 €; EZ 1.756 €;

S/Z/Womo 1.085 €.

29.3.-12.4. Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung

Du lernst die Grundlagen des Yoga sowie eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe, auf Kinder angepasst zu unterrichten.

SL: Hans-Jürgen Klee, Lalita Furrer-Hübner.

MZ 1.472 €; DZ 1.750 €; EZ 2.037 €;

S/Z/Womo 1.255 €.

29.3.-26.4. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

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

SL: Tara Devi Anja Schiebold, Ishwara Alisaukas, Tenzin Leickert.

MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €;

S/Z/Womo 2.433 €.



2.4. Hanuman Jayanti

Feier zum Geburtstag von Hanuman.

SL: Sukadev Bretz.

2.-6.4. Themenwoche: Yoga und Meditation – Osterprogramm

Auch in diesem Jahr erwartet dich und deine Familie ein buntes und abwechslungsreiches Programm. Programmdetails wird es schon bald geben.

MZ 268 €; DZ 348 €; EZ 434 €; S/Z/Womo 202 €.

3.-5.4. Abenteuer Familie stärken

Erlebe Yoga, die Geheimnisse der Samurai, Spiel und Spaß mit der ganzen Familie. **SL: Hans-Jürgen Klee.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

3.-5.4. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



3.-5.4. 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“? Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



3.-5.4. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

3.-5.4. Kunst- und Kreativitätstherapie in den Wechseljahren

Viele Frauen erleben in der Übergangsphase der Wechseljahre den tiefgreifenden Wunsch, auch im Außen Veränderungen vorzunehmen. Oft zeigt sich dies in einem diffusen Gefühl von Unbehagen und Orientierungslosigkeit. Wir wollen unserer Intuition und Kreativität in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten freien Raum geben. Seminar für Frauen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Claudia Persche.**

MZ 234 €; DZ 278 €; EZ 219 €; S/Z/Womo 205 €.

NEU 3.-5.4. 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.

SL: Sarasvati Frederica Devi.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

3.-5.4. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre. **MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.**



3.-5./6.4. Yoga und Meditation Einführung

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

3.-5.4.:

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €;

S/Z/Womo 131 €.

3.-6.4.:

MZ 237 €; DZ 297 €; EZ 359 €; SZ/Womo 187 €.

3.-6.4. Anpassen der Asanas an den eigenen Körper

Du lernst, in den Asanas eine bequeme Position zu finden und kümmerst dich um die Teile deines Körpers, die manchmal eine Warnung aussenden. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Gauri.**

MZ 323 €; DZ 385 €; EZ 447 €; S/Z/Womo 275 €.

3.-6.4. 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 Massageworkshop und Tipps für zu Hause.

MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.

NEU 3.-5.4. Yoga Nidra – Soul Bath

Lass los, was dich belastet, und finde zurück zu innerer Ruhe. Yoga Nidra wirkt heilsam auf Körper, Geist und Seele – klärend und befreiend. An diesem Wochenende verbinden wir fließende Bewegung mit tiefer Entspannung. Berühre Deine Seele und tauche ein in wahres Sein. **SL: Aline-Sophie Börner.** **MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.**

NEU 3.-6.4. Body and Soul – Erlebe deine Kraft im Tanz

Du wirst die Grundlagen des Conscious Dance kennenlernen. Im achtsamen Tanz kannst du deine innere Kraft mit Körper und Seele erfahren. Wir bewegen uns allein, zu zweit, in der Gruppe. Durch Mudras kannst du deine Yogapraxis mit dem Tanz verbinden. Viele Übungen kannst du im Alltag anwenden. **SL: Dorothea Dr. Jecht.** **MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.**

3.-6.4. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga Vidya Seminars. **MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.**

3.-6.4. NatUr-Yoga-Therapie in seiner ursprünglichen Form

Was macht ein Aufenthalt draußen im Grünen mit uns? – Was macht ein Mangel? Wald-Erlebnis und Yoga – zwei therapeutische Schwergewichte, die sich gegenseitig ergänzen und verstärken! Wir werden Zeit in Wald verbringen, Natur mit allen Sinnen genießen, Outdoor-Yoga praktizieren. Burn-Out-Prophylaxe und Stress-Reduktion sind erwünschte Nebenwirkungen. **SL: Ravi Persche.** **MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.**

NEU 3.-6.4. Schamanische Aufstellungsarbeit mit intuitiver Musik

Du wirst erfahren, wie die Kombination aus schamanischen Elementen, Aufstellungsarbeit und Musik

wirksam die festgefahrenen Energiemuster heilt. Viel Praxis, Tipps für das Üben im Alltag.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete. **MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.**

3.-6.4. Sound Bath Healing

Du tauchst in deinen inneren Klang ein, um Kraft zu finden und deine Seele zu heilen. Mit medialem Gesang, verschiedenen Klanginstrumenten und Yoga Nidra-Tiefenentspannungen dürfen dein Körper und dein Geist regenerieren, auftanken und zu neuer Stärke finden. **MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.**

NEU 3.-6.4. Surya Namaskar Intensiv

Surya Namaskar, der Sonnengruß, als Hauptaspekt an diesem Wochenende. Erfahre diese dynamische Asanareihe unter ganzheitlichem Aspekt. Geschichte, unterschiedliche spannende Ausführungsarten bringen Spaß, Lebendigkeit und ganz viel Prana in dein System. **SL: Prema Katja Gettmann.** **MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.**

NEU 3.-6.4. Töchter ohne Mütter trauern ein Leben lang

Mit Ritualen, Atem- u. Körperübungen geben wir der Trauer einen Raum. Wir reflektieren den eigenen Prozess u. entdecken neue Perspektiven. Mit heilendem Austausch in der Gruppe. Lerne Kraftquellen wie Yoga kennen, die dich in deiner Trauerarbeit unterstützen. Voraussetzung: Bereitschaft, den frühen Mutterverlust zu bearbeiten und sich darüber auszutauschen. Der Verlust sollte länger als 1 Jahr zurückliegen. **SL: Hanne Roll.** **MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.**

3.-6.4. Wie man aus dem Verstand herauskommt und das Leben akzeptiert

Das Leben ist voll von Schmerz und Leiden. Wir können Schmerz nicht loswerden, aber ihn akzeptieren und Leiden loswerden. Es ist unser

Geist, der am Leiden hängen bleibt und uns einen Großteil der Freude nimmt. Betrachte deine Probleme und die Art und Weise, wie du dein Leben lebst, aus einer neuen Perspektive. Durch Praktiken wie Achtsamkeit und Änderung deiner Einstellung kannst du lernen, die Erfahrungen, die das Leben bietet, anzunehmen. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Shanmug.** **MZ 323 €; DZ 385 €; EZ 447 €; S/Z/Womo 275 €.**



3.-10.4. 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 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.**

3.-5./12.4. 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!

3.-5.4.: **MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.**

3.-12.4.: **MZ 411 €; DZ 502 €; S/Z/Womo 297 €.**

3.-12.4. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C – Bhagavad Gita

Bhagavad Gita, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Hatha Yoga, Unterrichtstechniken, Meditation, Sanskrit. Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag:

SL: Prashanti Grubert, Shivapriya Grubert. **MZ 848 €; DZ 1.026 €; EZ 1.209 €; S/Z/Womo 704 €.**



5.-10.4. Bhaja Govindam – eine Botschaft aus dem 9. Jahrhundert

Dieses wundervolle Werk Shankaracharyas zeigt uns die Realität des Lebens. Jede Strophe des Liedes versetzt uns in eine meditative Stimmung. Realisiere die Wahrheit, begib dich in den Schutz Gottes und lass dein Leben eine Gabe zu seinen Füßen sein. Wir müssen uns mit der unsterblichen Quelle verbinden, die uns nicht versiegende Kraft gibt. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Tattvarupananda. **MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.**

NEU 5.-10.4. Entspannt Eltern SEIN

In diesem Seminar geht es um die Herausforderungen des Elternseins. Mit mehr Gelassenheit und Freude den Alltag zu meistern. Du wirst lernen, den Druck rauszunehmen und Momente der Ruhe im Alltag zu schaffen. Dabei spielen Selbstfürsorge und eine entspannte Begleitung der Kinder eine wichtige Rolle.

SL: Chandra-Devi Elvira Sternke. **MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.**



5.–10.4. Heile dich selbst mit Mantra-Tantra-Kriya

Du lernst, 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 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 kannst. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

5.–10.4. Pranayama – Yogalehrer Weiterbildung

Erweitere deine Kenntnisse in Pranayama und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen.

SL: Sukadev Bretz.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

5.–10.4. Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung – Teil 1

Anusara Elements inspiriert! Ich unterrichte ein modernes und freiheitsförderndes Yoga. Du lernst, anhand biomechanischer Ausrichtungsprinzipien, den Körper in seinem individuellen Ausdruck sicher und nachhaltig zu formen. Teil 2 (Termin: 18.–23.10.2026) nur buchbar nach Besuch von Teil 1.

SL: Ravi Ott.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

5.–10.4. Thai Yoga Ferienwoche

In dieser Ferienwoche besuchst du morgens eine Yogastunde 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

5.–10.4. Themenwoche: Mandalas und Yantras

Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Sharima Steffens.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

5.–10.4. 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 Seite 7.

SL: Monika Adele Camara.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

5.–10.4. Yoga Ferienwoche

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

5.–10.4. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

5.–10.4. 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!

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

5.–12.4. 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.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

5.–12.4. 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. Mantras zur Harmonisierung, für bestimmte Eigenschaften u.v.m.

SL: Sundaram, Katyayani, Gauri Surek.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

6.–10.4. 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 Betroffene/r kannst du Einfluss nehmen auf Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Als Yogalehrer/in kannst du dir Anregungen für deinen Unterricht holen und Verständnis für die psychosomatischen Beschwerden gewinnen.

SL: Susan Holze.

MZ 371 €; DZ 453 €; EZ 537 €; S/Z/Womo 308 €.

10.–12.4. 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 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

10.–12.4. Entfalte deine Kräfte durch Raja Yoga Meditation

Erlebe, wie du mit Raja Yoga deinen Geist in der Meditation meisterst und innere Stärke entwickelst. Lerne, Blockaden zu überwinden und mit Freude sowie Liebe in dieser Welt zu wirken. Tägliche Meditations-sitzungen, um deinen persönlichen und spirituellen Zielen näherzukommen, unterstützt durch Samyama und andere fortschrittliche mentale Techniken.

SL: Sukadev Bretz, Shankari Winkelbauer.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

10.–12.4. 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, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

NEU 10.–12.4. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

10.–12.4. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

10.–12.4. 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 Meditations-techniken, Unterrichtstechniken: Meditation im Yogaunterricht.

SL: Premala von Rabenau.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

10.–12.4. 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 Meditations-techniken für Ausdehnung des Bewusstseins und Freisetzung von Prana. Jeder kann hier seine eigene passende Meditationsmethode finden. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 230 €; DZ 271 €; EZ 312 €; S/Z/Womo 199 €.



NEU 10.–12.4. Traditionelles Tantra – Weisheit und Praxis der Shiva-Shakti Philosophie

Tantra definiert sich nicht durch Partnerübungen oder Sexualität. Traditionelles Tantra ist die erste Yoga-Strömung, die die Welt, den Körper und die Sinne nicht als Hindernisse auf dem spirituellen Weg versteht, denen man durch Askese entsagen muss.

SL: Raphael Mousa.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

10.–12.4. 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 eingenommen, so dass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden. Dies unterstützt den freien Energiefluss durch den ganzen Körper.

SL: Sanja Wieland.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

10.-12.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

10.-12.4. 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. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur.
MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

10.-12.4. Yogatherapie Starter: Innere Balance, 5 Ebenen & 3 Schritte zur Selbstheilung

Du willst Einblick in Yoga-Praktiken zur Stärkung der natürlichen Selbstheilung, um besser für dich und für deine Lieben oder Teilnehmer sorgen zu können? Erfahre die Grundlagen der Grundlagen der Yogatherapie. **SL: Mahashakti Engeln.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

10.-17.4. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.
MZ 323 €; DZ 393 €; S/Z/Womo 235 €.



10.-19.4. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

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. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.
SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 1.132 €; DZ 1.315 €; EZ 1.501 €; S/Z/Womo 988 €.

12.-17.4. All ages – Yoga für Kinder und Jugendliche – Yogalehrer Weiterbildung

Yoga fasziniert auch junge Menschen. Doch gerade in den ersten Lebensjahren sind die Bedürfnisse sehr unterschiedlich. Damit Yoga für Kinder und Jugendliche gelingt, erfährst du hier, welche Besonderheiten in welchem Alter gelten.
SL: Kavita Pippon.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

12.-17.4. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

12.-17.4. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!
MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

NEU 12.-17.4. Mit Yin Yoga durch die Chakren

Erlebe eine entschleunigende Woche mit täglicher Praxis zu je einem Chakra. Sanftes Yin Yoga, Atemübungen und Achtsamkeit helfen dir, Spannungen zu lösen und neue Energie zu schöpfen.
SL: Dorothee Sievers.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

12.-17.4. 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. Dr. Nalini Sahay gibt das alte tantrische Wissen mit großem Sendungsbewusstsein, Erfahrung und eingehender Kenntnis der Methoden weiter. Voraussetzung: Einige Jahre regelmäßige Yogapraxis. Engl. mit dt. Übersetzung.
SL: Dr. Nalini Sahay.
MZ 494 €; DZ 595 €; EZ 698 €; S/Z/Womo 413 €.

NEU 12.-17.4. Themenwoche – Zeit für dein Herz

Nimm dir 5 Tage Zeit für dein Herz. Du kannst lernen, was deinem Herzen guttut und was dein Herz für dich tun kann. Aktiviere mithilfe deines Herzens deine Selbstheilungskräfte und schaffe Verbindung bzw. Verbundenheit mit Heilmeditationen, Herzintelligenz und Atemübungen. Wir gehen auch in die schöne Natur, die den Ashram umgibt. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.
SL: Premajyoti Schumann.
MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

12.-17.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verböhnen. Siehe S. 6.
MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

12.-19.4. 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 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.



NEU 12.-26.4. Yoga Breathwork Lehrer Ausbildung

Tauche tief ein in die Welt des bewussten Atems. Diese Ausbildung richtet sich an alle, die den Atem als heilsames Werkzeug für sich und andere nutzen möchten.
SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.
MZ 1.472 €; DZ 1.750 €; EZ 2.037 €; S/Z/Womo 1.255 €.

17.-19.4. Das Sri Yantra – Mystik, Symbolik und Arbeiten mit diesem mächtigsten Symbol des Tantra

Das Sri Yantra 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 230 €; DZ 271 €; EZ 312 €; S/Z/Womo 199 €.



17.-19.4. DRUM ESSENTIALS – Erfolgreiches Begleiten an der Trommel bei Kirtan, Bhajan & Co.

Rhythmus erleben, körperlich spüren und auf die Trommel bringen. Du lernst, 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.

SL: Johannes Backhaus.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



17.-19.4. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

17.-19.4. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

17.-19.4. Raus aus dem Drama

Alle Teilnehmenden dieser Gruppe werden sich begegnen, um gemeinsam zu reden, zu entspannen und zu lernen. Techniken aus der systemischen Arbeit werden uns helfen, die Sichtweisen auf Probleme und Konflikte zu erweitern. Mit Humor und Neugier wollen wir uns gemeinsam anschauen,

was uns belastet.

SL: Abhati Grünbauer, Savina Kirscht.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

17.-19.4. Stress Adé mit Yin Yoga

Tauche ein in deine heilsame, innere, eigene Welt und die des Yin Yoga. Meditative Innenschau, spüren, geschehen lassen sind die wesentlichen Elemente im Yin Yoga. Lass deine Lebensenergie wieder freier fließen, deinen Körper regenerieren und komme frisch und voller Kraft zurück in deinen Alltag. SL: Michaela Hold.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

17.-19.4. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung

Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele Übungen für ältere Menschen kennen.

SL: Kavita Pippon.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

17.-19.4. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

17.-19.4. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

NEU 17.-19.4. Yoga zu zweit – Verbundenheit und Freude

Praktiziere Yoga mit Freund:in, Partner:in oder spontan mit anderen Seminarteilnehmenden, spielerisch, achtsam und voller Vertrauen. Gemeinsam dehnen,

spüren und entspannen stärkt eure Verbindung und bringt Freude ins Miteinander.

SL: Marcel Eknath Grünheid.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

17.-26.4. 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 972 €; DZ 1.153 €; EZ 1.335 €;

S/Z/Womo 831 €.

19.4. 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 Mahalakshmyai Namah geben.

SL: Sukadev Bretz.

NEU 19.-24.4. Ganzheitliche Faceyoga Ausbildung

Du lernst ganzheitliches Faceyoga als wunderbare Methode kennen, um die Gesichtsmuskulatur zu stärken, die Haut zu straffen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

19.-24.4. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

Du lernst, Klangschalen und Gongs gezielt bei den Yogaübungen einzusetzen.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

NEU 19.-24.4. Pilates meets Yoga

Kombiniere Pilates für Kraft und Yoga für Beweglichkeit. Stärke deine Mitte, löse Verspannungen und finde innere Ruhe. Mit Atemübungen, Natur, Selbstmassage und Achtsamkeit.

SL: Dorothee Sievers.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



19.-24.4. 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 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

19.-24.4. Yoga Ferienwoche

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

19.-26.4. Schamanische Intuition Ausbildung

Erfahre den Umgang mit der Kundalini und den Chakren und lerne, andere intuitiv zu führen sowie schamanische Reisen anzuleiten.

SL: Iris Chandrika Kurz.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.



21.4. 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. **SL: Sukadev Bretz.**

NEU 24.-26.4. Asana intensiv – finde deine Zufriedenheit

Stürz dich in die Welt des Yoga, push deine Asana-Performance auf das nächste Level und hol dir mehr Energie, Zufriedenheit und Gelassenheit im Alltag! Ob Einsteiger oder Profi, gibt dir die Chance, dein volles Potenzial zu entfalten, dich selbst herauszufordern und deine persönliche Entwicklung voranzutreiben.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.



NEU 24.-26.4. Lebe deine Naturkraft – verwurzelt und lebendig

WaldWandern für Frauen lädt dich ein, deinen Körper als wertvolle Ressource zu entdecken und dich wieder tief mit dir selbst zu verbinden – klar, verankert, lebendig! Du lernst, wie du durch somatische Übungen, achtsames Bewegen, Atmung und Naturerfahrung in deine Kraft findest und präsenter wirst. **SL: Britta Schönbrunn.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

24.-26.4. Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen

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.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

24.-26.4. 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.

SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

24.-26.4. 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 Meditations-techniken. **SL: Silke Hube.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

24.-26.4. 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 nötig.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

24.-26.4. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 24.-26.4. Yoga auf und mit dem Stuhl

Yoga für alle, die nicht mehr runter auf die Matte können oder möchten. Atemübungen, Yoga-Asanas und Tiefenentspannungen auf und am Stuhl mit praktischen Tipps, Kurzübungen und Übungsreihen für zuhause. Auch für Pflege- und Betreuungskräfte und pfleg. Angehörige interessant.

SL: Savitri Silvia Kutsch.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

24.-26.4. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

24.-26./28.4. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Violetta Duda.**



24.-26.4.:

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

24.-28.4.:

MZ 245 €; DZ 306 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 189 €.

26.4.-1.5. Achtsamkeitsmeditation Kursleiter Ausbildung

Du lernst Achtsamkeitsmeditationen aus verschiedenen Traditionen und ihre Charakteristika kennen und anzuleiten.

SL: Narayan Zraggen.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

26.4.-1.5. Detox-Ausbildung mit Ayurveda und Yoga

Du lernst, wie du dich entschlacken und andere dabei unterstützen kannst. Wir nutzen die Wege des Yoga und Ayurveda, um zu entschlacken und wieder in Balance zu kommen.

SL: Sabine Vallabha Steenbuch.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

26.4.-1.5. Themenwoche: Nada Yoga

Diese Themenwoche mit Nada Amerta gibt einen 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 Blockaden, entspannen und energetisieren.

SL: Anne-Careen Engel.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

26.4.-1./3.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.



26.4.-3.5. 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: Dr. Devendra Prasad Mishra.**

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

26.4.-3.5. 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, Shivapriya Grubert, Adishakti Stein.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

26.4.-3.5. 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 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

26.4.–10.7. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung Gesamt Teil 1 + 2

Teil 1: 26.4.–1.5.26 Teil 2: 5.–10.7.26 Nur als Paket buchbar. Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbeln ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Behandlungen des Körpers, der Chakren und der Aura sowie ein gezieltes Unterstützen von Asanas.

SL: Silke Hube.

MZ 1.073 €; DZ 1.271 €; EZ 1.476 €;
S/Z/Womo 917 €.

30.4.–3.5. 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 375 €; DZ 432 €; EZ 495 €; S/Z/Womo 325 €.

30.4.–3.5. 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 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.

1.–3.5. Asana meditativ mit Klangschalen

Mit chakrenorientiertem Einsatz von Klangschalen und Mantrern. 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. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

1.–3.5. 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. Wir besuchen u.a. ein mystisches Frauenlabyrinth und den Externsteinen, wo schon viele Frauen tief berührende Erlebnisse hatten. Bitte Wanderschuhe mitbringen.

SL: Suniti Jacob.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

1.–3.5. Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Einstiegs-/Orientierungsseminar. Hier bekommst du alle nötigen Informationen, um Yoga aktiv in Unternehmen anzubieten. Mit hilfreichen Tipps.

SL: Yudhishthira Franko Loddo.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

1.–3.5. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

1.–3.5. Die Göttin in dir

Entdecke deine weibliche Kraft und erwecke deine Intuition. Mit einem wunderschönen Ritual lädst du deine Weiblichkeit ein, in dir Platz zu nehmen.

Verschiedene Übungen, Yoga, Meditation, Tanzen, gemeinsamer Austausch, Lachen und das Sein im Frauenkreis helfen dir, die Göttin in dir zu erkennen, deine eigene Weiblichkeit - dich - anzunehmen.

SL: Michaela Hold.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 1.–3.5. Einführung in transformative, somatische Breathwork-Journeys

Du wirst über die Kraft deines Atems tief in dein Unterbewusstsein reisen. Breathwork wirkt regulierend, emotionale Blockaden dürfen sich lösen. Deine Selbstheilung wird aktiviert. Du kommst in Kontakt mit deiner innersten Essenz. Mache dich bereit für eine tiefe, transformierende Erfahrung!

SL: Babette Weitke.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 1.–3.5. Gesichts Yoga – natürliche Schönheit und Wohlbefinden

Du lernst, wie du mit einfachen und effektiven Übungen deine Gesichtsmuskulatur stärken, Falten vorbeugen und das Hautbild auf natürliche Weise verbessern kannst. Gezielte Übungen, um Verspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern u.v.m. SL: Amyana Finkel.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

1.–3.5. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. SL: Prashanti Grubert.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.



1.–3.5. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

1.–3.5. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

1.–3.5. 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. SL: Yogita Sari.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

1.–3.5. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

1.–3.5. Zaubermondkreis

Dich erwarten Techniken aus dem Schamanismus (Reclaiming-Tradition), Coaching sowie Trancereisen, altes Frauenwissen u.v.m. Nur für Frauen. Anmelden kannst du dich, wenn du mind. einmal an unseren online-Treffen dabei warst oder Mitglied unserer Zaubermondkreis E-Learninggruppe bist. Mitgliedschaft kannst du unter e-learning@yoga-vidya.de beantragen. Unsere online-Treffen finden 14-tägig, do. von 19:00–20:30 Uhr in geraden Kalenderwochen statt. SL: Tara Devi Anja Schiebold.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

3.–8.5. Astrologie Ausbildung

Erkenne deinen Moment, deine Zeit und Aufgabe. Lerne Astrologie tief, intensiv und praxisnah kennen und navigiere sicher, leicht und klar durch die Zeit. SL: Arjuna Wingen.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

3.–8.5. 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 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

3.–8.5. Themenwoche: Breathwork – Atem als Weg

Aus dem Pranayama bekannt ist unser Atem ein wahnsinnig 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. Viele Menschen beschreiben diesen Zustand als große Klarheit. SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

3.–8./10.5. Yoga Ferienwoche/Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.



3.–10.5. Lomi-Lomi – Hawaiianische Energiemassage Ausbildung

Lerne, eine vollständige Lomi Lomi Massage zu geben. Mit Skript und Zertifikat.

SL: Adidivya Andre, Franziska Schöne.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

3.–10.5. 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 827 €; DZ 965 €; EZ 1.110 €;

S/Z/Womo 718 €.

8.-10.5. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

8.-10.5. 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.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

8.-10.5. 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 Fantasie-reisen und methodisch didaktische Planung von Kurseinheiten für Zielgruppen.

SL: Suniti Jacob.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

8.-10.5. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga

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

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.



NEU 8.-10.5. Praktizieren – Meditieren – Regenerieren – Dein Ashram-Kurz-Retreat

Lasse die Woche hinter dir. Tauche ein in die spirituelle Ashram-Atmosphäre. Gehe aufgeladen und gestärkt in die neue Woche.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

8.-10.5. 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. Lasst uns gemeinsam im Kreise diesen wunderbaren Archetypen in unser Leben holen! Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Christian Bliedtner.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

8.-10.5. Yoga meets Vipassana

Buddhistische Einsichtsmeditation: Harmonischer Yogapraxis, 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.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

8.-10.5. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

8.-10.5. Yogalehrer Vorbereitung

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

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

8.-10.5. Yogatherapie Starter: Innere Balance, 5 Ebenen & 3 Schritte zur Selbst-Heilung

Du willst Einblick in Yoga-Praktiken zur Stärkung der natürlichen Selbstheilung, um besser sorgen zu können? Erfahre die Grundlagen der Grundlagen der Yogatherapie. Startwochenende der Yogatherapie-Ausbildung.

SL: Mahashakti Engeln.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 8.-13.5. From Yang to Yin

Komme vom aktiven Tun ins achtsame Sein: In dieser Einheit verbindest du kraftvollen Vinyasa-Flow mit regenerierendem Yin Yoga. Dein Körper wird gestärkt, dein Geist kommt zur Ruhe. Für mehr Ausgeglichenheit, innere Weite und bewusste Verbindung mit dir selbst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Dorothee Sievers.

MZ 498 €; DZ 597 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 416 €.

8.-15.5. 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 nötig.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.



10.-15.5. Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

Du lernst gezielte ayurvedische Maßnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden. SL: Galit Zairi.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

10.-15.5. Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung

Hier lernst du, deinen Yoga-Unterricht faszienge-recht anzupassen. Mit praktischen Beispielstunden, Übungsabfolgen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Faszienforschung.

SL: Brigitta Thommen-Kraus.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter yoga-vidya.de/ausbildung



10.-15.5. 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! Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung.

SL: Keshava Schütz, Viveka Wilde.

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

10.-15.5. 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 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

10.-15.5. Yoga für Kinder

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

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

10.-15./17.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

15.-17.5. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

15.-17.5. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.



14.-17.5. Yoga Musik Festival – 4 Tages-Ticket / Early Bird – Presale bis 15.2.

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. Normalpreis für alle 4 Tage bei Buchung ab dem 16.2.26. Early Bird Presale Ticket bis 15.2.26 verfügbar.

SL: Shankari Susanne Hill, Narendra Hübner, Amari Tober.

Bis 15.2.:

MZ 364 €; DZ 429 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 313 €.

Ab 16.2.:

MZ 465 €; DZ 536 €; EZ 619 €; S/Z/Womo 391 €.

15.-17.5. Yoga Musik Festival 3-Tages-Ticket/ Early Bird –Presale bis 15.2.

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. Normalpreis bei Buchung ab dem 16.2.26. Early Bird Presale Ticket bis 15.2.26 verfügbar.

SL: Shankari Susanne Hill, Amari Tober, Narendra Hübner.

Bis 15.2.:

MZ 278 €; DZ 324 €; EZ 372 €; S/Z/Womo 241 €.

Ab 16.2.:

MZ 348 €; DZ 405 €; EZ 465 €; S/Z/Womo 302 €.

Tagestickets für Musikfestival:

15.5. Yoga Musik Festival Tagesticket Freitag 116 €.

16.5. Yoga Musik Festival Tagesticket Samstag 116 €.

17.5. Yoga Musik Festival Tagesticket Sonntag 58 €.

17.-21.5. Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage Ausbildung

Mit speziellen Griffen lernst du, schrittweise die Massage am Gesicht, Dekolleté und Kopf auszuführen. SL: Galit Zairi.

MZ 474 €; DZ 554 €; EZ 636 €; S/Z/Womo 412 €.

17.-22.5. 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: Beate Menkarski.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

17.-22.5. 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.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

17.-22.5. Tarot für Yoga-Aspiranten

Tarot ist eine wertvolle Brücke zwischen Intuition und Verstand. Es kann dir helfen, die Botschaften deines Unterbewusstseins und höheren Selbst zu verstehen. Das Hinzufügen von Tarot zu deiner Yoga Praxis kann dir helfen, die neuen inneren Erfahrungen zu begreifen und dich zu mehr Klarheit auf deinem spirituellen Weg führen. Bitte mitbringen: Tarot Deck mit 78 Karten; das Lovely Om Tarot, das Thoth-Deck oder ein Rider-Waite. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Darshanie Sukhu.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

NEU 17.-22.5. Themenwoche: Herzzräume öffnen

Erlebe, was Selbstmitgefühl wirklich bedeutet und wie du es im Alltag lebst – mit Meditation, Dyaden, Mantrasingen und Systemische Coaching-Übungen. Öffne dein Herz für dich selbst, verbinde dich liebevoll mit dir und all den Quellen, die dir guttun und dich stärken. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Ajai Preet.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

Musik Festival

Tickets:
ab 302,- €
inkl. Übernachtung
u. Logis

14.-17.5.2026 ✦ **Bad Meinberg**
Kirtan ✦ **Klang** ✦ **Yoga** ✦ **Workshops**

yoga-vidya.de/musikfestival

Programmplanung: Shankari Susanne Hill ✦ forheartsoul.com

17.-22./24.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

NEU 17.-24.5. 7 Tage – 7 Chakren – eine Reise zu dir Selbst

Erleben von Chakren auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene. Intensive Yogapraxis, Reflektieren, Journaling und abendliches Sharing (ganz frei) zu den Erfahrungen mit den jeweiligen Chakren. Geeignet für eigene Praxis und Yogalehrer, die Inspiration für ihren Unterricht suchen. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe. **SL: Rama Bohnert.**

MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

17.-24.5. 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 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

NEU 17.-24.5. Vegan Coach Basis Ausbildung

Ziel der Ausbildung ist es, dir zu ermöglichen, dich selbst und andere auf dem veganen Weg zu bestärken. Die Basisausbildung dient dem Selbstcoaching und dem Üben im Familien- und Freundeskreis.

SL: Julia Lang.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

22.-24.5. Harmonium Lernseminar

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

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



22.-24.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.

SL: Durga Vogel, Sukadev Bretz.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €;

S/Z/Womo 185 €.

NEU 22.-25.5. Vinyasa meets Yoga Nidra

Fließe durch kraftvolle und kreative Asanas und genieße anschließend die wunderbare Entspannung des Yoga Nidra. Diese Verbindung kann dich auf körperlicher Ebene stärken und im Geist klarer werden lassen. Fließe, spüre und entspanne – dein Weg zum neuen Lebensgefühl. **SL: Aline-Sophie Börner**

MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.

22.-25.5. Asana intensiv – 108 Variationen

Wir üben jeden Tag klassische Yoga Asanas, sodass wir am Ende der Woche 108 Übungen kennen. Mit vielen Variationen, viel Spass und zur Vertiefung oder Auffrischung der eigenen Asana-Praxis. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 254 €; DZ 314 €; EZ 376 €; S/Z/Womo 204 €.

22.-25.5. Asana meditativ mit Klangschalen

Mit chakrenorientiertem Einsatz von Klangschalen und Mantrien. Durch 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. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 254 €; DZ 314 €; EZ 376 €; S/Z/Womo 204 €.

22.-25.5. 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 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.

22.-25.5. Faszien Bodywork mit Yin Yoga

Faszien umhüllen alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke. Sie werden dem Yin Prinzip zugeordnet und lieben es, gedehnt zu werden. Übungen mit einer Faszien Rolle unterstützen den Körper auch in seiner Entgiftung. Wenn vorhanden, bitte eigene Faszien Rolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Beate Menkarski.**

MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.



22.-25.5.6 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 indianische Klangwelt. **SL: Gauri Surek.**

MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.

NEU 22.-25.5. Kakaozeremonie

Erlebe den heilsamen und herzöffnenden Raum, den die Arbeit mit Kakaozeremonien öffnen kann. Wir tauchen gemeinsam ein in die Wirkung und spirituelle Bedeutung von zeremoniellem Kakao. Ergänzend dazu wirst du praktische Hinweise bekommen, um Kakaozeremonien in deinen persönlichen Entwicklungsweg zu integrieren.

SL: Kim Thevarajah, Abhati Grünbauer.

MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.

22.-24./25.5. Yoga und Meditation Einführung

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

22.-24.5.:

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

22.-25.5.:

MZ 237 €; DZ 297 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 187 €.

NEU 22.-27.5. Mit Yoga abnehmen

Mit Yoga als ganzheitlicher Erfahrung zu weniger Körpergewicht und mehr Leichtigkeit. Eine Woche mit Intervallfasten, Yoga, Meditation und Wahrnehmen der eigenen individuellen Stärken und Schwächen. **SL: Prema Katja Gettmann.**

MZ 498 €; DZ 597 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 416 €.

22.-27.5. Muladhara: Erwecke die Kraft deiner Wurzeln

Muladhara ist das Tor zur materiellen Welt. Lerne, wie du die Kraft von Muladhara durch die Yamas nutzen kannst. Verstehe die Rolle von Viveka, beim Aufbau von Grenzen und der Stärkung von Muladhara. Erfahre mehr über dein vererbtes Karma, wie dein Körper es hält und verarbeitet, und wie du dein Bewusstsein richtig einsetzt um deinem Körper die richtige Führung zu weisen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Darshanie Sukhu.**

MZ 498 €; DZ 597 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 416 €.

22.-27.5. 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.

MZ 237 €; DZ 288 €; S/Z/Womo 173 €.



NEU 24.-29.5. Mythologische Steinbilder

Im Seminar wirst du kreativ mit Hammer, Meißel und anderen Werkzeugen aus speziell dafür geeigneten Steinen aus Eichstätt zunächst Ton-scherben herstellen. Verbinde dich archaisch mit Mutter Erde und lass deiner Kreativität freien Lauf. Ein einzigartiges Erlebnis wartet auf dich!

SL: Durgadas Heller.

MZ 501 €; DZ 602 €; EZ 706 €; S/Z/Womo 421 €.

24.-29.5. 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, Massage-workshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden. **SL: Patricia Schwarzl.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

24.-29.5. Chakra Healing Basisausbildung

Praktische Anwendungen für Chakra-Klärung und -Ausgleich mit Theorie zur Chakralehre.

SL: Galit Zairi.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

NEU 24.-29.5. NaturYoga mit Waldbaden

Erlebe Yoga in und mit der Natur im Silvaticum Park. Spüre die Kraft der Erde, stärke deine Verbindung zur Quelle allen Seins. Mit Atem-, Energie- und Achtsamkeitsübungen – mal dynamisch, mal sanft – im Einklang mit Wetter, Körper und Geist. Voraussetzung: Bereitschaft zur Teilnahme auch bei Temperatur-/Witterungswechsel.

SL: Regine Maria Kalkoffen.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

24.-29.5. 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. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

24.-29./31.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

24.-29.5. 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.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

24.-31.5. Panchakarma Gruppen Kur für Frauen mit Dr. Devendra Mishra

Nur für Frauen: 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. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 975 €; DZ 1.117 €; EZ 1.263 €; S/Z/Womo 863 €.

29.-31.5. Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ – der Rumpfgegend, unterem Rücken und Hüfte, dem Sitz der Willenskraft, dem Raum für 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.

SL: Kay Cantu.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

NEU 29.-31.5. Gesichtsyoga und Ayurveda-Tipps

Du willst dein Aussehen deutlich verbessern – übe Gesichtsyoga! Du lernst, die komplexe Muskulatur des Gesichts durch gezieltes Training zu kräftigen und dadurch die Konturen zu straffen und die Gesichtszüge zu entspannen. Sanfte Massagen sowie Entspannungsübungen können dein Aussehen drastisch verbessern!

SL: Barbara Christine Diewald.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



29.-31.5. 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.

SL: Gruppe Mudita.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

29.-31.5. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Jürgen Wade.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

29.-31.5. Lichtpunktarbeit

Die befreiende Kraft der Emotionen. Lichtpunkt-Arbeit verbindet Elemente aus der Gestalttherapie, Familienaufstellung, Meditation, Kinesiologie, Atemarbeit, Traumarbeit und Reinkarnationstherapie. Du bekommst Einblicke in dein Unterbewusstsein und erlebst eine neue Art von Befreiung und Frieden. Mit viel praktischer Gruppenarbeit.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

29.-31.5. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 29.-31.5. Mond Yoga für Frauen

Überwältigen dich manchmal deine Gefühle und du merkst, deine Hormone stören deine Harmonie, weil sie zu viel sind, oder zu wenig werden? Egal in welcher Lebensphase, hier findest du aufschlussreiche Hinweise u.a. über die Zyklen von 4, die uns Frauen nicht nur durch eine Mondphase begleiten, sondern auch durch das ganze Leben. Für Frauen. SL: Kamala Devi Hirschle.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

29.-31.5. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

29.-31.5. Stressfrei mit Ayurveda und Spiritualität

Das Gefühl in immer kürzerer Zeit immer mehr leisten zu müssen, ist symptomatisch für unsere schnelllebige Zeit geworden. Fühlst du dich auch oft verloren und dem ausgeliefert? Wir schöpfen aus der ayurvedischen Gesundheitslehre – Freue dich auf ein Praxis-Seminar, das dir einen Weg, raus aus dem Stress, eröffnet.

SL: Galit Zairi.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 29.-31.5. Vollmond und Baum-Mystik an den Externsteinen

Erfahre die kraftvolle Vollmond-Energie an den Externsteinen. Wir pilgern im Licht des Vollmondes zu den versteckten Steinen. In einer Meditation tauchen wir dort in den heiligen Raum ein, in dem sich die Magie des Vollmonds und die Kräfte der Steine potenzieren und entfalten können.

SL: Yogita Sari.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

29.-31.5. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditations-techniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter yoga-vidya.de/ausbildung



29.5.–31.5./2.6. Yoga und Meditation Einführung Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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

29.–31.5.:
MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.
29.5.–2.6.:
MZ 245 €; DZ 306 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 189 €.

31.5.–5.6. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten.
MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

31.5.–5.6. Okido Yoga Ausbildung

Du lernst ganz praktisch, wie die verschiedenen Körperteile wieder flexibel werden, dein Körper wieder in Fluss kommt und sich lebendig anfühlt. Okido Yoga ist eine aus Japan stammende Yoga Art, die Yogahaltungen, Meditation und Atemübungen mit Elementen traditioneller japanischer Gesundheitspraktiken kombiniert.

SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

NEU 31.5.–5.6. Swadhisthana: Erforsche Deine energetische Ebene

Swadhisthana ist der Schlüssel zu den verborgenen energetischen Welten. Wir tauchen tief in Swadhisthana ein und richten unser Augenmerk auf dein individuelles pranisches System. Dein Energiefluss ist einzigartig, geformt von deinen Erfahrungen und deinem persönlichen Weg. Lerne, diese Energie zu spüren, zu lenken und zu stärken – für mehr Vitalität und spirituelle Klarheit. Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Darshanie Sukhu.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



31.5.–5.6. Themenwoche: Mysterium Externsteine

Spannende Vorträge, Tagesausflüge, Yogastunden, u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Elisabeth Steinbeck-Block, Sharima Steffens.
MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

31.5.–5.6. Vedanta Meditation Kursleiter Ausbildung

Lerne und vertiefe Vedanta Meditationstechniken und dein Verständnis der Vedanta Lehre.

SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

31.5.–5.6. Verjüngende Methoden aus Yoga und Ayurveda

Langlebigkeit und Verjüngung – In diesen Tagen erfährst du viele wertvolle Methoden aus dem Yoga und Ayurveda, mit denen du dies erzielen kannst. Du wirst Yoga-Asanas praktizieren, die deine Haltung verbessern, deinen Stoffwechsel anregen und deine Vitalität steigern. Entspannungstechniken wirken heilsam auf die Psyche.

SL: Barbara Christine Diewald.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

31.5.–5./7.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

31.5.–5.6. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.
MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

31.5.–7.6. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

Lerne, die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. SL: Galit Zairi.
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

31.5.–7.6. Chakras im Nada Yoga

Lerne die Chakren mit speziellen Wahrnehmungsübungen und Meditationen, speziellem „tuning“ für die Chakren mit dem Singen von indischen Ragas, Mantras und Kirtanas kennen. Du erlangst Erfahrungswissen über deine feinstofflichen Schichten mit den zugehörigen Lebensthemen und spürst, wie der Klang deiner Stimme auf den Fluss des Prana, deiner Lebensenergie wirkt.

SL: Anne-Careen Engel.
MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

4.–7.6. Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yoga- und Meditationspraxis und den Alltag. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Std. Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

MZ 254 €; DZ 314 €; EZ 376 €; S/Z/Womo 204 €.

NEU 4.–7.6. Die Wirklichkeit Verstehen – Love your SELF

Lerne, dich selbst zu lieben, indem du erkennst, wer du wirklich bist. In diesem Vedanta-Kurs lösen wir Selbstzweifel auf, klären grundlegende Lebensfragen und zeigen dir Schritt für Schritt, wie du

innere Freiheit und wahre Selbstakzeptanz findest. SL: Shambu Alex Spitzl.
MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.

4.–7.6. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die Aufstellungsarbeit bietet und gehe danach befreiter und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Als Stellvertreter lohnenswert.

SL: Narayani Kreuch.
MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.



NEU 4.–7.6. The power of now – tanze deinen Moment

Du lernst die achtsame Tanzpraxis „Pause/Presence“ kennen. Sie führt dich durch Innehalten zur Erfahrung der unmittelbaren Gegenwart deines Körpers und Geistes. In der gemeinschaftlichen Bewegung erlebst du dich auch in der Verbundenheit mit anderen.

SL: Dorothea Dr. Jecht.
MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.

NEU 4.–7.6. Trauma sitzt in den Muskeln

Du lernst durch Bewegung, Atemarbeit und Achtsamkeit, im Körper festsitzende Traumata zu lösen. Ansätze wie Tanz, Somatic Expression, körperorientierte Therapie, achtsames Yoga helfen dabei, wieder ein Gefühl von Sicherheit, Lebendigkeit und Selbstverbundenheit zu entwickeln. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Beate Menkarski.

MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.

NEU 4.–7.6. Yin Yoga und Breathwalk

Während der Breathwalks sind wir (bei fast jedem Wetter) draußen in der wunderschönen Natur und verbinden dabei achtsames Gehen mit bewusster Atmung. Die Geschwindigkeit des Gehens wird an die jeweilige Atemtechnik (Pranayama) des integralen Yogas angepasst. SL: Diana Becker.

MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.





4.-7.6. 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 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.

NEU 5.-7.6. Asana Alignment

Du lernst, wie du deine Knochen, ganz besonders in Händen und Füßen, in den verschiedenen Asana Gruppen ausrichtest, wie durch Spannung Leichtigkeit und Raum entstehen und wie du durch kleine Tricks deine Gelenke und ganz besonders die Schultern besser bewegen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

5.-7.6. 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. MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

5.-7.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 5.-7.6. Moxa – eine hochwirksame Methode

Du lernst, wie du Moxibustion anwenden, welches Material du dafür benutzen kannst und auf welche Akupunkturpunkte du Moxa anwenden kannst.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

5.-7.6. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

5.-7.6. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

5.-7.6. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

NEU 5.-10.6. Anahata: Verbinde Dich mit Deiner Seele

Wie sieht deine Seele aus? Wo kommt sie her? Welches sind ihre Gaben? Was möchte sie durch dich verwirklichen? Um deine Seele zu erfahren musst du sie in dein Leben einladen. Wir werden den Pfad zu deiner Seele durch geführte Traumreisen betreten. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Darshanie Sukhu.**

MZ 498 €; DZ 597 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 416 €.

7.-12.6. 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: Abhati Grünbauer.** MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

7.-12.6. 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.

SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg.

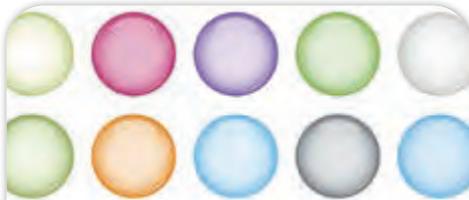
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

7.-12.6. Thai Yoga Fußmassage Ausbildung

Erlerne eine Fußmassage nach den Lehren der Traditionellen Thai-Ländischen Medizin. Du erhältst Basiswissen über Energielinien und Reflexzonen.

SL: Gundi Nowak.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



7.-12.6. 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 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

NEU 7.-12.6. Weiblichkeit entfalten mit Yin Yoga und Aromatherapie

Tauche ein in eine wohltuende Reise zu deiner inneren Weiblichkeit und Kraft. Verbinde die sanften, meditativen Übungen des Yin-yogas mit der kraftvollen Wirkung der Aromatherapie, um dich emotional, mental und spirituell zu stärken. Nur für Frauen. **SL: Suniti Jacob.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

7.-12./14.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

7.-14.6. 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: Ben Schilling.

MZ 754 €; DZ 894 €; EZ 1.041 €;

S/Z/Womo 642 €.





11.-14.6. Einführung in die Yoga-Basierte-Traumatherapie für Psycho- und Yogatherapeuten

Das Seminar gibt dir wertvolle Informationen zum Thema. „Trotz der relevanten Wirksamkeit von Trauma-fokussierter Verhaltenstherapie bei PTBS sind die evidenzbasierten Behandlungen nach wie vor unzureichend (Danielle C. Mathersul et al. 2019).“ Die Erforschung des Pranayama hat vor kurzem erst begonnen. Erste Ergebnisse legen nahe, dass es Wirkzusammenhänge zwischen Pranayama und PTBS gibt. Das Einzigartige an Yoga ist das Pranayama. **SL: Dietmar Mitzinger.** **MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.**

12.-14.6. 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 bewusstseinsweiternden Methoden wie Conscious Connected Breathwork. **SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.** **MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.**

12.-14.6. 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 entspannst deinen Körper und kannst so Haltungsschäden und Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen entlang der Wirbelsäule lindern. Bitte mitbringen: Faszien-Rolle und Tennisball. **SL: Brigitta Thommen-Kraus.** **MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.**

12.-14.6. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.**

12.-14.6. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. **MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.**

12.-14.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga Vidya Seminars. **MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.**

12.-14.6. 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. **MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.**

12.-14.6. 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. 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. Mit Mantrayogastunde.

SL: Narayani Kreuch. **MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.**

12.-14.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Violetta Duda.** **MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.**

12.-17.6. 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 zusammenschmolzen 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 498 €; DZ 597 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 416 €.**

NEU 14.-19.6. Themenwoche BreathWalk® – fit in den Sommer

Starte voller Energie und innerer Balance in den Sommer! Erlebe BreathWalk® – Yoga Walking in der Natur. Lerne, Atem und Bewegung bewusst zu verbinden, Stress loszulassen und neue Kraft zu

tanken. Für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet. Nähere Infos s. Seite 7. **SL: Silvia Henn.** **MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.**

NEU 14.-19.6. Themenwoche: Faszien Yoga nach Liebscher und Bracht

Faszien Yoga FAYO® / LNB MOTION nach Liebscher & Bracht vereint Theorie und Praxis. Die Übungen und Bewegungen orientieren sich an den natürlichen Bedürfnissen unseres Bewegungsapparates. Das Training fördert Stressabbau, Entspannung und Regeneration und hilft gezielt gegen Alltags-schmerzen. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Kim Thevarajah. **MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.**

14.-19./21.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S.6. **MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.**



14.-19.6. 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 Silvaticum (Park) statt. **SL: Ananta Heussler.** **MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.**

14.-21.6. Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs

Kompakte Grundausbildung in ayurvedischer Medizin, unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arztes. **SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.** **MZ 854 €; DZ 993 €; EZ 1.136 €; S/Z/Womo 744 €.**

14.-21.6. 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: Julia Lang.** **MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.**

14.-21.6. Spirituelle Sterbebegleiter Ausbildung

Lerne, Sterbende und ihre Angehörigen ehrenamtlich zu begleiten. Eigene tiefe Auseinandersetzung mit Themen wie Leben und Vergänglichkeit, Sterben und Tod. **SL: Sukhavati Kusch.** **MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.**

14.-21.6. YoBEKA-RWS Trainer/in Ausbildung

Du lernst das praxisorientierte YoBEKA-Bildungskonzept kennen und zu unterrichten, das in vielen Schulen und Kitas angewandt wird. **SL: Ilona Holterdorf.** **MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.**





NEU 19.-21.6. AyurYoga – Harmonisierung der Gunas und Doshas

Du bekommst einen Einblick, wie sich die Doshas und Gunas in ihrer Beziehung zu den Yoga Asanas verhalten. Du erfährst, wie sich Ayurveda und Yoga verbinden, sodass deine Energien sich harmonisieren und deine Gesundheit sowie dein Wohlbefinden gesteigert werden.

SL: Kaliprem Petermann.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

19.-21.6. Chakra – Heilung – Klang

Intensiviere deine Beziehung zu deinen Chakren 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

19.-21.6. 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. Themen wie Verletzungen und Traumata, kannst du auf fast unglaublich einfachem Weg wie Seifenblasen zerplatzen lassen. SL: Damodari Dasi Wloka.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 19.-21.6. Faszienyoga nach Liebscher und Bracht

Körperhaltungen und Bewegungen von FAYO®/LNB MOTION orientieren sich an den natürlichen Bedürfnissen des menschlichen Bewegungsapparates. Stressabbau, Entspannung und Regeneration sind positive Effekte des Trainings, das Alltagsschmerzen entgegenwirkt. Kombiniere yogisch-therapeutische Bewegungen mit der Faszien-Rollmassage und dem Osteopressur-Ball, um muskulär-fasziale und energetische Blockaden aufzulösen. SL: Kim Thevarajah.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

19.-21.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars. SL: Sukadev Bretz, Durga Vogel.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

19.-21.6. Liebe, Präsenz, Höheres Selbst – Ein Praxis-Seminar

Wer Yoga macht, weiß wie gut es tut. Wer meditiert, erlebt ein dynamisches Gleichgewicht. Eine herausfordernde Aufgabe bleibt, diese Balance zu leben. Liebe, Präsenz und Bewusstheit – sind es real erreichbare Inhalte? JA, wenn du bereit bist, DICH mit deinem „Höheren Selbst“ zu verbinden. SL: Ashot Purna Amirdschanjan.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

19.-21.6. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

19.-21.6. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

19.-21.6. Töchter, Mütter, Enkelinnen – Heilung der Weiblichkeit im schamanischen Kontext

Im Herzen jeder Frau wohnt eine weise Ur-Schamanin mit viel spirituellem Tiefgang. Dieser heilsamen Energie geben wir durch machtvollen schamanischen Techniken genügend Frei- und Heilraum. Bitte mitbringen: kl. Taschenspiegel, Buntstifte, Fotos/Gegenstände „deiner Frauen“, z.B. Oma...; Räucherwerk, Rassel, Trommel, Orakelkarten, Federn, Muscheln. SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

19.-21.6. Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas mit gegenseitigem Helfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

19.-21.6. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

19.-21.6. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen

Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.



21.6. Weltyoga-Tag / Tag der offenen Tür

Der Weltyogatag 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 63 €, DZ 83 €, EZ 104 €, S/Z 47 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 32 €, DZ 42 €, EZ 52, S/Z 24 €.

21.-26.6. 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, Massage-workshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden.

SL: Patricia Schwarzl.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



21.-26.6. Themenwoche: Spezial mit Hagit Noam

Eine Buntes Programm erstellt aus Feldenkrais, Stimme, Musiktherapie, Reiki, Chi Gong und Meditation. Mehr Infos siehe Seite 7. Offen für alle. **SL: Hagit Noam.**
MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

21.-26./28.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.



21.-26.6. 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 (15.-20.11.26) möglich. Preis für beide Teile (10 Tage) zusammen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Rhythmusinstrument (Trommel oder Rassel). **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**
MZ 1.073 €; DZ 1.271 €; EZ 1.476 €; S/Z/Womo 917 €.

21.-26.6. Yoga, Klangerfahrung und Naturerlebnis

Diese Yogaferien bieten dir eine besonders abwechslungsreiche Kombination von Yoga, Klangyoga und Naturbegegnung. Ausflüge in die sehr schöne Natur rund um Bad Meinberg bzw. zum Teutoburger Wald sind verbunden mit Klangerfahrung direkt in der Natur. **SL: Pranava Heinz Pauly.**
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

26.-28.6. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

26.-28.6. Ayurveda Wohlfühlwochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Abhyanga, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. **SL: Nada Gambiroza-Schipper.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

26.-28.6. 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. **SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

26.-28.6. Noam Voice – Einführung

Deine Stimme bist du. Jede Stimme ist ein Spiegel der jeweiligen Person, des eigenen Selbst.Noam

Voice zeigt dir Techniken, um dich besser kennenzulernen und das volle Potential deiner Stimme zu entfalten. Du wirst deinen Körper und deine Seele als dein Instrument erleben. **SL: Hagit Noam.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 26.-28.6. The magic sphere

Das Seminar „the magic sphere“ umfasst eine Sammlung verschiedener Techniken aus der Hypnose, die alle mit dem Bild einer „Kugel“ arbeiten. Gleichzeitig bedeutet „Sphere“ auch so etwas wie „Sphäre“. Die gezeigten Techniken helfen dir dich zu zentrieren, Kontakt zu deinem „Ressourcenzentrum“ aufzubauen. **SL: Tara Devi Anja Schiebold.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

26.-28.6. Yin Yoga und Klang – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, Klangschaalen in verschiedenen Sequenzen des Yin Yoga Unterrichts einzusetzen. **SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

26.-28.6. 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. **MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.**

26.-28./30.6. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
26.-28.6.:
MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.
26.-30.6.:
MZ 245 €; DZ 306 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 189 €.

26.6.-10.7. 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 Vishnudevananda gelehrt hatte. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften. Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. **SL: Sukadev Bretz.**
MZ 1.117 €; DZ 1.400 €; EZ 1.691 €; S/Z/Womo 891 €.

28.6.-3.7. Bhakti: Die Welt der Herzensklänge

Entdecke 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. **SL: Matthias Meyne.**
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

28.6.-3.7. 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.
MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

28.6.-3.7. Rücken yoga-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 steigerst deine Flexibilität mit kurzen Trainingssequenzen, die du in deinen Alltag integrieren kannst.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

28.6.-3.7. Themenwoche: Yoga und Hypnose

Offen für alle. **SL: Tara Devi Anja Schiebold.**
MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

28.6.-3./5.7. Yoga Ferienwoche / Frühsommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S.6.
MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

28.6.-3.7. Yogaretreat in der Natur

Mit all deinen Sinnen tauchst du ein in die faszinierende Welt des Waldes. Rituale in und mit der Natur, bewusste Atmung, Achtsamkeitsübungen und den eigenen Kraftplatz finden, lassen dich wieder in Balance und deine eigene Kraft kommen.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



28.6.-10.7. 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 1.275 €; DZ 1.510 €; EZ 1.756 €; S/Z/Womo 1.085 €.

28.6.-26.7. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. **SL: Narayan Zraggen, Maheshwara Mario Illgen, Igor Ewsew.**
MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €; S/Z/Womo 2.433 €.

3.-5.7. Asana Intensiv – Tipps und Details für eine tiefere Praxis

Du erhältst 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 ggf. auch eine Inspiration für deinen Unterricht. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Kay Cantu.**
MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

3.-5.7. 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 wir die Orte von Atemblockaden finden und lösen und die Befreiung unseres Atems herbeiführen. **SL: Erkan Batmaz.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 3.-5.7. Ayurvedische vegane Ernährung nach den Doshas

Lerne in einer Gruppe die ayurvedisch-vegane Ernährungsweise kennen und erhalte tiefes Verständnis zu deinen persönlichen vorherrschenden Bioenergien, um deine tägliche Ernährung perfekt auf deine vegane Ernährungsweise abzustimmen. **SL: Beret Ohlendorf.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 3.-5.7. Gada Yoga – Kraft und Selbstbewusstsein durch Praxis mit der Keule

Entdecke die uralte Kunst des Gada-Trainings als yogischen Weg zu innerer und äußerer Stärke. Das Gada, eine keulenartige Trainingswaffe, wurde seit Jahrtausenden von Kriegerern und Yogis genutzt – nicht um zu kämpfen, sondern um sich selbst zu meistern. **SL: Madhuka Kuhnle.**

MZ 247 €; DZ 288 €; EZ 329 €; S/Z/Womo 215 €.

3.-5.7. How to Flow – Vinyasa Yogalehrer Weiterbildung

Gute Vinyasa Stunden verzaubern, überraschen und hinterlassen tiefen Frieden und Stille im Innern. Lerne, wie du organisch fließende Flows kreierst. **SL: Gauri Daniela Reich.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

3.-5.7. 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 nötig. **SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

3.-5.7. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

3.-5.7. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.



3.-5.7. Yoga für Dicke

Lerne, Asanas an deinen Körper anzupassen. Es geht nicht darum, wie eine Asana im Außen aussieht, sondern darum, wie sie sich für dich im Innen anfühlt. Eine regelmäßige Yoga Praxis kann dir helfen, deinen Körper im Hier und Jetzt anzunehmen und zu akzeptieren. **SL: Svenja Thiede.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

3.-5.7. 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. **SL: Narayan Poese.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

3.-5.7. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

NEU 3.-5.7. Yogatherapie bei Diabetes mellitus und Prädiabetes

Du lernst, von Diabetes mellitus oder Prädiabetes Betroffene zu unterrichten und hilfst ihnen, gesunde Lebensgewohnheiten zu entwickeln und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. **SL: Sina Wenzel.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

5.-10.7. Aufbauseminar zu der Schamanischen Energie Ausbildung

Wir vertiefen die schamanischen Einzelsitzungen. 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 an der Schamanischen Energie Ausbildung oder ähnlichen Ausbildungen (z.B. bei Alberto Villoldo, Martin Brune oder Janavallabha Das Wloka) teilgenommen haben. **SL: Jürgen König.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

5.-10.7. Fundamental Vinyasa – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre, wie du eine Vinyasa Klasse sinnvoll und strukturiert aufbaust.

SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

5.-10.7. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

5.-10.7. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine Tiefenentspannung deiner Muskeln. Du verschaffst dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur. **SL: Arjuna Wingen.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter yoga-vidya.de/ausbildung



5.-10./12.7. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Ver-wöhnen. Siehe S. 6.
MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

5.-10.7. Yoga, Wandern und Klangtherapie

Eine Kombination von Klangyoga und Naturbe-gung. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

5.-12.7. Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

Erarbeite dir Brücken zwischen Yoga und dem Wirtschaftsleben. Lerne Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu platzieren und zu ver-markten. SL: Yudhishthira Franko Loddo.
MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

5.-12.7. 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 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.



NEW 5.-12.7. Panchakarma group cure with Dr. Devendra Prasad Mishra

Panchakarma is probably the best-known and most effective method for cleansing and de-toxifying the entire body. A treatment that will regenerate and revitalize you from the cellu-lar level and strengthen your immune system. Deep-seated blockages in the body channels are released, the entire organism is detoxified and rejuvenated, and destructive thought and behavior patterns can be dissolved. Under the expert guidance of Dr. Devendra Mishra, you can combine the cleansing and regeneration process with learning in a wonderful way.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 975 €; DZ 1.117 €; EZ 1.263 €; S/Z/Womo 863 €.

5.-12.7. Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)

Du lernst Yoga-, Atem- und Kriya- (Reinigungs-) techniken sowie spezielle Ernährungsempfeh-lungen kennen, mit denen du Krankheiten wie Asthma, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündungen und allergischen Schnupfen vorbeugen kannst. SL: Claudia Persche, Ravi Persche.
MZ 827 €; DZ 965 €; EZ 1.110 €; S/Z/Womo 718 €.

5.7.-2.8. 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. Engl. mit dt. Über-setzung. SL: Harilalji, Meera Karanath.
MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €; S/Z/Womo 2.433 €.



10.-12.7. 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, hat Dr. Nalini die sys-tematischen Techniken des Aradhana Sadhana unmittelbar von diesem großen Meister gelernt und gibt sie weiter. Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.
MZ 230 €; DZ 271 €; EZ 312 €; S/Z/Womo 199 €.

10.-12.7. Autark stark mit Yoga

Du lernst, wie du deine innere Kraft und Harmonie gezielt mit ausgewählten Yoga-Praktiken stärkst, um in schwierigen Zeiten stark zu bleiben, und um Herausforderungen jederzeit locker anzunehmen. Wir beschäftigen uns mit drei verschiedenen Grundemotionen: Stabile innere Wonne, Helden-mut und beschwingte Leichtigkeit. SL: Mahashakti Engeln.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

10.-12.7. 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 er-langen, die dich zu neuen Höhen führt. Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Swami Bodhichitananda.
MZ 230 €; DZ 271 €; EZ 312 €; S/Z/Womo 199 €.

10.-12.7. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusst-seins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga Vidya Seminars.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

10.-12.7. Mandalas gestalten und Yoga für Kinder

Spielen, Singen, Abenteuer in der Natur und Yoga-stunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit und gestalten auf die eine oder andere Weise verschiedene Mandalas. Änderungen vorbehalten.
MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

10.-12.7. 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 selbst-ständig aufbaust. Sei überrascht, was möglich ist! Ergänzt durch Heldenstellungen und Gleich-gewichtsübungen im Stand. SL: Arjuna Wingen.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

10.-12.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

12.-17.7. Achtsamkeit als Ressource in der Kinder- und Jugendarbeit

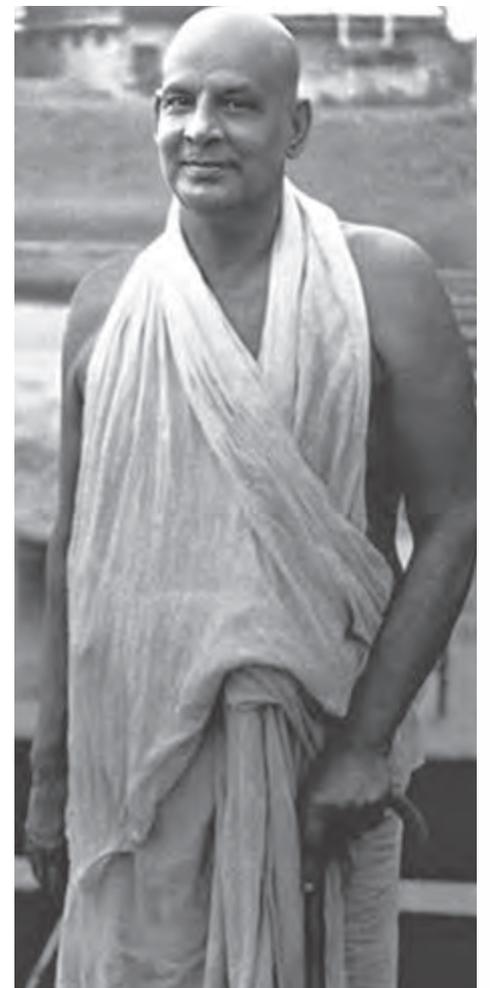
Du lernst Achtsamkeit und Yoga für Dich selbst als Maßnahmen der Stressreduktion und Selbstfürsor-ge kennen. Du wirst geschult, Achtsamkeitsübungen niederschwellig in Deiner Bildungseinrichtung für Kinder und Jugendliche anzuleiten. Dies stärkt die psychische Gesundheit und Resilienz. SL: Kirsten Noltenius.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

12.-17.7. 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.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

12.-17.7. 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 494 €; DZ 595 €; EZ 698 €; S/Z/Womo 413 €.



12.–17.7. Toxischer Stress und Trauma-Management

Du lernst, zu erkennen und zu verstehen, wie toxischer Stress und Trauma dich beeinträchtigen können. Du wirst gecoacht, 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. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Dr. Nalini Sahay.** **MZ 494 €; DZ 595 €; EZ 698 €; S/Z/Womo 413 €.**

12.–17./19.7. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.**

12.–17.7. 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 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.**

12.–17.7. Yoga Wellnesswoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. **MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.**

12.–19.7. 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 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.**

NEU 12.–19.7. Körperwissen in der Massage – Aumakua Ahnenfelder Ausbildung

Beginne eine tiefgehende Reise in die Welt der Ahnen im Körpersystem. Wir werden uns intensiv durch Massagen mit den Aumakua (Ahnen, Familiengott) verbinden und lernen Aumakura Ahnenarbeit anzubieten. **SL: Sweta Daniela Kleinsorge.** **MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.**

12.7.–2.8. 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 Yogatherapie. **SL: Mahashakti Engeln.** **MZ 2.173 €; DZ 2.589 €; EZ 3.018 €; S/Z/Womo 1.842 €.**

14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Alles kostenlos. Spende willkommen. **SL: Sukadev Bretz.**

17.–19.7. Asana Intensiv – Schwerpunkt Hüftflexibilität und Lotus

Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Du

lernst Übungen zur Erhöhung der Hüft- und Lotusflexibilität sowie Lotusvariationen kennen. Diese sind wichtig für alle kreuzbeinigen Sitzstellungen und für die Meditation. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Täglich 4–6 Std. Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Teilnahme nur ohne Knieprobleme. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Kay Cantu.** **MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.**

17.–19.7. Gesunder Umgang mit deinen eigenen Ressourcen

Hast du manchmal das Gefühl, dass du dich stark für andere einsetzt, dabei aber dich selbst vergisst? Oder vielleicht weißt du gar nicht mehr genau, was "gesunder Umgang" für dich persönlich bedeutet? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für dich! Lass dich überraschen – Es wird dir guttun. **SL: Linda Gilfert.** **MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.**



17.–19.7. Glaubenssätze und Affirmationen – der Kompass in deinem Leben

Glaubenssätze, vorwiegend aus der Kindheit, beeinflussen dein Leben. Du lernst, deine Glaubenssätze in positive Affirmationen umzuformulieren und in Balance einzutreten, um deine Ziele und Fülle in deinem Leben zu erreichen. **SL: Amyana Finkel.** **MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.**

NEU 17.–19.7. Kakaozeremonie

Erlebe den heilsamen und herzöffnenden Raum, den die Arbeit mit Kakaozeremonien öffnen kann. Wir tauchen gemeinsam ein in die Wirkung und spirituelle Bedeutung von zeremoniellem Kakao.

Ergänzend dazu wirst du praktische Hinweise bekommen, um Kakaozeremonien in deinen persönlichen Entwicklungsweg zu integrieren.

SL: Nitya Devi Skarabis.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

17.–19.7. Lerne deine Schatten lieben – mit Yin Yoga zur Ganzheit

In liebevoll angeleiteten Meditationen, schamanischen Reisen, Yin Yogastunde und 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.**

17.–19.7. Reiki 3. Grad Ausbildung

Im 3. Reikigrad, 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 Verwandte und Freunden, sondern auch bei Klienten Reiki-Anwendungen durchführen kannst.

SL: Natalie Nuß, Silke Hube.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



17.–19.7. 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 Anfang das richtige Verständnis des Geistes und der psychologischen Entwicklung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 230 €; DZ 271 €; EZ 312 €; S/Z/Womo 199 €.





17.–19.7. Shodasha Adharas – die 16 Energiepunkte im Siddha Yoga

Das Sanskrit-Wort „Adhara“ bedeutet Fundament und Stütze. Die Siddha-Yoga-Tradition lehrt die 16 (Shodasha) vitalen Energiepunkte in unserem Körper. Ram Vakkalanka wird alte Weisheiten über die sechzehn Adharas weitergeben. Er wird ein wenig über die alte Siddha-Yoga-Tradition sprechen, die Quelle dieser Weisheit und dann in die sechzehn Adharas eintauchen... ihre Lage, ihren Mittelpunkt und die Techniken der Meditation über sie. Mit Yogastellungen, Pranayama und Meditationen. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

17.–19.7. Sommer im Märchenwald – Yoga für Kinder

Sommer, Sonne, Wind und ... Yoga Vidya. Yoga machen, 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

17.–19.7. 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: Ravi Ott.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 17.–19.7. Vom Kopf in den Körper – Yoga bei Gedankenkarussell

Wenn du schlecht abschalten kannst oder viel grübelst: In diesem Seminar lernst du Körper- und Atemübungen, die dich ins Spüren bringen und deinen Geist zur Ruhe führen. Du erfährst, wie Yoga dich erdet, zentriert und dich wieder mit deinem Körper verbindet.

SL: Durga Vogel.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

17.–19.7. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

17.–19.7. Yoga in der Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere und junge Mütter zu unterrichten.

SL: Susan Holze.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

17.–19.7. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

17.–19.7. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

17.–26.7. 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 972 €; DZ 1.153 €; EZ 1.335 €; S/Z/Womo 831 €.

19.7. 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.

SL: Nada Gambiroza-Schipper. 78 €.

19.–24.7. Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper – Yogalehrer Weiterbildung

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.

SL: Julia Backhaus.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

19.–24.7. Chakra Healing Basisausbildung

Praktische Anwendungen für Chakra-Klärung und -Ausgleich mit Theorie zur Chakralehre.

SL: Galit Zairi.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

19.–24.7.26 Faszien Yoga – steife Muskeln wieder in Schwung bringen

Durch gezielte Yogaübungen in Verbindung mit einer Faszien-Rolle wird der Stoffwech-



selprozess angeregt und die Faszien wieder entsprechend ausgerichtet. Bitte Decke und warme Strümpfe mitbringen.

SL: Amyana Finkel.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



19.–24.7. 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: Sadbhuj Dasa.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

19.–24.7. 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, um die Shakti, die Kundalini Kraft zu erwecken. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 494 €; DZ 595 €; EZ 698 €; S/Z/Womo 413 €.

19.–24.7. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

19.–24.7. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

19.–24.7. Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson – Kursleiterausbildung

Lerne, Entspannungskurse in Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen anzuleiten.

SL: Nathalie Menke.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

19.–24.7. Schamanische Natur-Rituale Ausbildung

Diese Ausbildung macht dich sensibler 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 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

19.–24./26.7. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

19.–24.7. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

19.–26.7. Prana Heilung Ausbildung Grundkurs

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 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.



19.–26.7. 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, Adishakti Stein, Shivapriya Grubert.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

19.7.–2.8. 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: Natalie Nuß, Silke Hube.

MZ 1.472 €; DZ 1.750 €; EZ 2.037 €;

S/Z/Womo 1.255 €.

22.–26.7. Reiki 1. Grad Ausbildung

Du lernst Möglichkeiten zur Nutzung der Reiki-Energie, wie Körperbehandlungen, Chakren Harmonisierung, Blockaden Auflösung uvm.

SL: Natalie Nuß, Silke Hube.

MZ 474 €; DZ 554 €; EZ 636 €; S/Z/Womo 412 €.

24.–26.7. 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 Chakren. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka,

Kaivalya Meike Schönknecht.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

24.–26.7. 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, Tiefenentspannung

und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

24.–26.7. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis.

Siehe S. 9.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

24.–26.7. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.



NEU 24.–26.7. Stark und schmerzfrei – Asana praktizieren bei Kniegelenksbeschwerden

Richte deinen Fokus auf die Ausrichtung, Stärkung und Mobilisierung der Beine und Knie, so dass deine Kniegelenke möglichst lange gesund bleiben und du im Falle von bestehenden Beschwerden schmerzfrei Asanas praktizieren kannst. Auch auf die Anatomie der Knie wird eingegangen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Jessica Jayanti Mayer.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

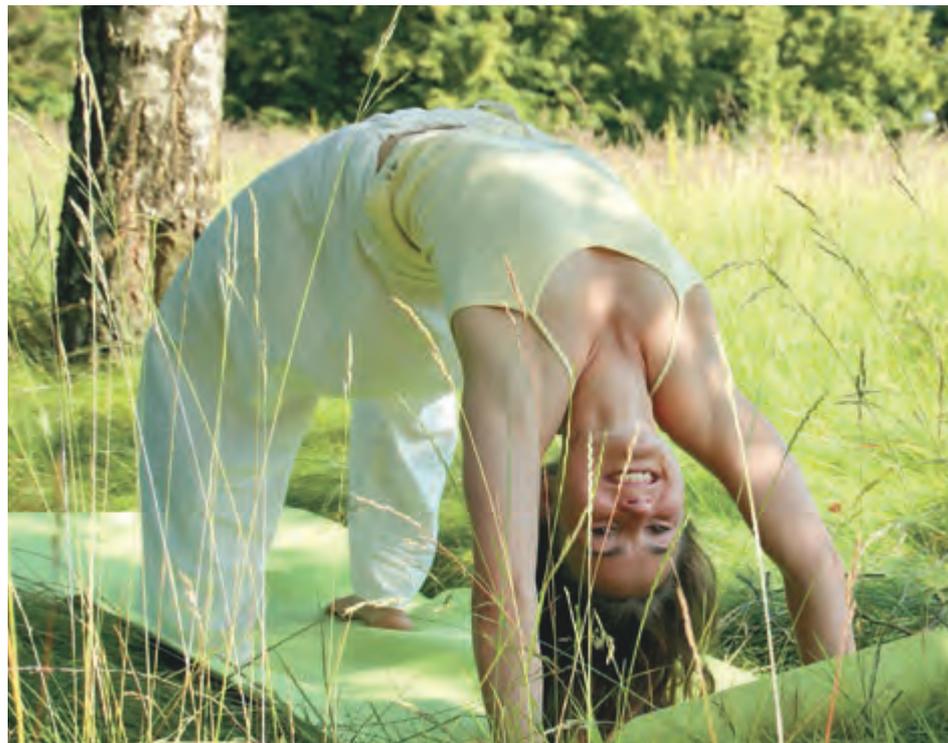
24.–26.7. Yin trifft Vinyasa

Du wirst die entspannende Kraft des Yin Yoga mit der dynamischen Energie des Vinyasa Yogas praktizieren und in dir verbinden. Beide Stilrichtungen werden in den Yogastunden integriert und so deinen Weg zu mehr innerer Balance ebnen. Mit praktischen Tipps und Anleitungen für deine Yogapraxis.

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



24.–26.7. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

24.–26./28.7. Yoga und Meditation Einführung /Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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

24.–26.7.:

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

24.–28.7.:

MZ 245 €; DZ 306 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 189 €.

24.–26.7. Yogalehrer Vorbereitung

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

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €;

S/Z/Womo 142 €.

24.–26.7. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €;

S/Z/Womo 185 €.

24.–26./28.7. 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 Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.

24.–26.7.:

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

24.–28.7.:

MZ 297 €; DZ 364 €; EZ 431 €; S/Z/Womo 248 €.

24.-31.7. Energie-Coach Ausbildung

Gehe auf die Suche nach deinen Energieräubern und lerne Methoden kennen, die deine Kraft bewahren und wieder regenerieren. **SL: Amyana Finkel.**
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

24.-31.7./2.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv Z

Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten.

24.-31.7.:
MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.
24.7.-2.8.:
MZ 848 €; DZ 1.026 €; EZ 1.209 €;
S/Z/Womo 704 €.

24.7.-2.8. Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. **SL: Galit Zairi.**

MZ 972 €; DZ 1.153 €; EZ 1.335 €;
S/Z/Womo 831 €.

24.7.-2.8. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten.
MZ 411 €; DZ 502 €; S/Z/Womo 297 €.

26.-31.7. 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. **SL: Chitra Sukhu.**
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



26.-31.7. 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 nötig. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Bodhichitananda.**
MZ 494 €; DZ 595 €; EZ 698 €; S/Z/Womo 413 €.

26.-31.7. 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 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

NEU 26.-31.7. Grundlagen der vedischen Astrologie

Schöpfe dein volles Potenzial im Leben aus! Du lernst Konzepte der vedischen Astrologie kennen, z.B. die 9 Planeten, wie sie unser Denken und Verhaltens-

muster beeinflussen, die 12 Tierkreiszeichen, die 12 Häuser und ihre Bedeutung. Mit Tipps zur Analyse der Geburtshoroskope und zur Identifizierung der Ziele, die eine Seele in ihrer aktuellen Inkarnation verfolgen möchte. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



26.-31.7. Themenwoche: Swami Yatidharmananda spricht über Swami Chidananda

Erlebe einen jungen authentischen indischen Meister. Swami Yatidharmananda, direkter Schüler von Swami Chidananda, spricht über das Leben und Zusammenleben mit seinem Meister Swami Chidananda. Mehr Infos siehe Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Yatidharmananda.**
MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

26.-31.7. 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.
MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

26.-31.7. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

26.-31.7./2.8. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

26.-31.7. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.
MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

NEU 26.7.-2.8. Mantradance(TM) Kursleiter/in Ausbildung

Die Mantradance™ Ausbildung kombiniert Mantras und Mudras mit dynamischen Tanzbewegungen und Sivananda Yoga Prinzipien. Du lernst u.a. 4 verschiedene Tanzphasen, die von einer definierten Abfolge von Asanas begleitet werden. **SL: Sarasvati Frederica Devi.**
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;
S/Z/Womo 665 €.

26.7.-2.8. Yoga bei psychischen Problemen - Yogalehrer Weiterbildung

Lerne mittels Yoga, deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen. **SL: Raphael Mousa, Sarada Drautzburg.**
MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

26.7.-2./7.8. Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. **SL: Sukadev Bretz, Adishakti Stein.**
26.7.-2.8.:
MZ 816 €; DZ 954 €; EZ 1.097 €;
S/Z/Womo 706 €.
26.7.-7.8.:
MZ 1.275 €; DZ 1.510 €; EZ 1.756 €;
S/Z/Womo 1.085 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter yoga-vidya.de/ausbildung





26.7.–2.8. 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 nötig.

SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.
MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

29.7. 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. 18-22 Uhr. **SL: Sukadev Bretz.**

29.7.–2.8. 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 474 €; DZ 554 €; EZ 636 €; S/Z/Womo 412 €.

31.7.–2.8. Kriya Yoga Vertiefung

Vertiefung und Weiterführung von Swamijis Kriya Yoga Intensivseminar, mit mehr Praxis, Verstärkung und Festigung der ersten Kriya Yoga Technik, die du am Ende des Kriya Yoga Intensivseminars erhalten hast. Swamiji wird deine Praxis der 1. Kriya Yoga Technik durch gemeinsames Üben überprüfen. Du lernst zusätzliche fortgeschrittene Praktiken zur

Unterstützung deiner Kriya Yoga Meditationspraxis, die dich auf den Erhalt der 2. Kriya vorbereiten. Voraussetzungen für die Teilnahme: Vorheriger Besuch des Kriya Yoga Intensivseminars von Swami Bodhichitananda und Erhalt der 1. Kriya Technik am Ende des Seminars, oder du kannst sie zu Beginn des Seminars erhalten. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.
MZ 230 €; DZ 271 €; EZ 312 €; S/Z/Womo 199 €.



31.7.–2.8. Meditieren mit Swami Yatidharmananda

Lasse dich von Swami Yathidarmanandas Energie und Enthusiasmus anstecken, dein inneres spirituelles Feuer (neu) zu entfachen! Du nimmst eine Fülle von Ideen, Inspiration und Motivation in deinen Alltag mit. U.a.: Deine Praxis stabilisieren und vertiefen. Deine Intuition erweitern. Umgang mit Stress, Ärger und Ängsten. Klarheit und persönliche Transformation. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Yatidharmananda.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 31.7.–2.8. Muladhara Chakra – Intensiv Praxis

Du arbeitest intensiv mit dem Wurzelchakra, um dir ein festes Fundament für deine Yoga-praxis – und für dein Leben im Allgemeinen – zu schaffen. Erde, reinige und schütze dich. Swami Saradananda wird dich in Muladhara-Meditationen und Praktiken einführen, mit denen du das ganze Jahr üben kannst. Du wirst auch mit den kleineren Chakren in den Füßen arbeiten, die vom Muladhara kontrolliert werden. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Saradananda.**

MZ 230 €; DZ 271 €; EZ 312 €; S/Z/Womo 199 €.

31.7.–2.8. Yoga Freundschafts-Wochenende

Buche 1 Seminar deiner Wahl und bringe kostenlos einen Freund mit. Gemeinsam raus aus dem Alltag, rein in die indische Ashramatmosphäre. Ein Yoga Wochenende zu zweit zum kleinen Preis! Mit der Anmeldung teilst du den Namen deines Freunds/Freundin mit, der/die kostenlos ein Parallelseminar besuchen möchte.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

31.7.–2.8. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

31.7.–2.8. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

31.7.–2.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

31.7.–9.8. 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 403 €; DZ 492 €; EZ 765 €; S/Z/Womo 290 €.

NEU 2.–7.8. Der Weg zu mir – Ein Raum für innere Entfaltung

Du erforschst, was dich wirklich lebendig macht: Erkenne deine Ressourcen, stärke dein Selbstwertgefühl und finde neue Klarheit über deine Berufung. Ein liebevoll angeleiteter Workshop mit Meditation, Körperübungen, kreativen Impulsen und viel Raum für Selbsterfahrung, Verbindung und Lebensfreude.

SL: Nathalie Menke.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



2.-7.8. Erneuere 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. Dann wird dein Leben leicht, spielerisch und voller Freude sein. Wir behandeln die Gesetze der Anziehung, des Schicksals und des Karmas. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Chitra Sokhu.** MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

2.-7.8. Holistic Healing Ausbildung

Jeder von uns ist ein Heiler, eine Heilerin. Die Heilung ist eine natürliche Gabe des Menschen. Durch die rationale Entwicklung in der Vergangenheit haben wir verlernt zu SEIN, viele Informationen über Heilung gingen verloren sowie die Fähigkeit, der Kraft der Natur und den kosmischen Prinzipien zu vertrauen. **SL: Galit Zairi.** MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



NEU 2.-7.8. Intuitives Malen

Finde Zugang zu deinem persönlichen Malstil und deiner spirituellen Innenwelt, feinfühlig und technisch fundiert begleitet. Tauche ein in ein energetisierendes, verbindendes, yogisches Kunstseminar, das im heiligen und inspirierenden Raum des Ashrams stattfindet. **SL: Durgadas Heller.** MZ 501 €; DZ 602 €; EZ 706 €; S/Z/Womo 421 €.

2.-7.8. 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 nötig. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Dr. Nalini Sahay.**

MZ 494 €; DZ 595 €; EZ 698 €; S/Z/Womo 413 €.



2.-7.8. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

2.-7.8. 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 nötig.

SL: Sukadev Bretz, Adishakti Stein, Prashanti Grubert, Shivapriya Grubert. MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

2.-7.8. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. **MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.**

2.-7.8. Stressmanagement und Achtsamkeit

Krankenkassen anerkannten Kurs. Wir arbeiten mit dem Stress- und Ressourcenmanagement. Diese können dir helfen mit akuten Stresssituationen besser umzugehen und deine Lebensqualität zu verbessern. **SL: Michael Büchel.** MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

2.-7.8. Themenwoche: Kreatives Malen & Gestalten für Kinder und Familien

Kinder tauchen in die Welt der Kreativität ein! Nachmittags entdecken wir gemeinsam verschiedene Mal- und Basteltechniken mit Farben, Naturmaterialien und spannenden Gestaltungsideen. Ich zeige den Kindern Schritt für Schritt, wie sie ihre eigenen Kunstwerke erschaffen können. Mehr Infos s. Seite 7. **SL: Diana Schalthöfer.** MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

NEU 2.-7.8. Vom mitreißenden Gesang zur Kraft der Stille

Das Seminar ist eine Einladung, die Balance zwischen Klang und Stille, Bewegung und Ruhe zu erleben und deine Wahrnehmung auf eine neue Ebene zu heben. Komm mit auf diese Reise zur Bewusstseinsweiterung – voller Musik, Meditation, Yoga Nidra und innerer Tiefe. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Yatidharmananda.** MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

2.-7.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.**

2.-7.8. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre. **MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.**

NEU 2.-9.8. Ayurveda Rasayana Ausbildung

Du erlernst ganzheitlich, wie man über Ernährung, Kräuter, Massagen, Asanas und Pranayama die Regeneration und Verjüngung unterstützen kann und was man dabei beachten sollte. **SL: Sabine Vallabha Steenbuck.** MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

2.-9.8. 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 Umbruchsphasen zu nutzen. **SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.** MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

2.-11.8. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! **MZ 411 €; DZ 502 €; S/Z/Womo 297 €.**





2.-11.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv H – Gheranda Samhita

Gherandha Samhita – der 7-fache Weg zur Vollkommenheit. Genaue und exakte Beschreibung und Üben von Kriyas, Asanas, Mudras, Bandhas, Pranayama, Pratyahara und Dhyana. Mit Chakra-Meditationen, Atem- und Energielenkungsübungen. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Saradananda.

MZ 848 €; DZ 1.026 €; EZ 1.209 €; S/Z/Womo 704 €.

2.-30.8. Yogalehrer Ausbildung English

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Englisch ohne Übersetzung.

SL: Harilalji, Mani Raman.

MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €; S/Z/Womo 2.433 €.

NEU 7.-9.8. Arbeit mit dem Biofeld

Finde deinen individuellen Zugang zur feinstofflichen Wahrnehmung deines Biofelds. Es können unterschiedliche Phänomene, wie Blockierungen oder Schwachstellen wahrgenommen werden, die mit einfachen Techniken harmonisiert werden. Ziel ist es, die Aura zu harmonisieren. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Julia Lang.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

7.-9.8. 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 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

NEU 7.-9.8. Ayurveda Soulfood – Ayurveda für die Seele

Erlebe Ayurveda für die Seele mit Durga Devi – herzlich, undogmatisch und lebensnah. Dich erwarten: eine Einführung in den Ayurveda (Ernährungslehre, Doshas, Gunas), eine Konstitutionsbestimmung sowie ein Ayurveda-Massageworkshop.

SL: Durga Devi.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

7.-9.8. Tantra-Techniken zur Transformation

Lerne machtvollere 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 nötig. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Chitra Sukhu.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

7.-9.8. 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. Teilnahme-

voraussetzung Teil 1.

Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 7.-9.8. Yoga Auszeit – Eine Reise zu mir selbst

Du regenerierst nachhaltig. Meditationseinheiten beruhigen den Geist. Du übst sanft und einfach Yoga. Durch wohltuende Klänge, Traumreisen, Tiefenentspannung, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen wirst du einen Zustand der inneren Ruhe erreichen.

SL: Sina Heß.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

7.-9.8. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

7.-9.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

7.-9.8. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

7.-12.8. Achtsamkeit als Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit

Achtsamkeitspraxis aus verschiedenen spirituellen Traditionen sind ein effektiver Weg, um in belastenden Situationen bewusster mit sich selbst umzugehen. Mit Hilfe der neuen Methoden lernst du, alte und eingefahrene Reaktionen zu durchschauen und aufzulösen. Zentraler Mittelpunkt ist die Schulung der Achtsamkeit, um den Herausforderungen in Lebenssituationen gelassener zu begegnen.

MZ 498 €; DZ 597 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 416 €.

7.-9.8. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

7.-12.8. Heilende Rituale Ausbildung

Du lernst, Rituale aufzubauen und durchzuführen. U.a.: Naturmethoden, Räuchern, Feuerplätze einrichten, Räume und Aura reinigen, energetische Schutzfelder. edes Ritual bewirkt Heilung und kann vergessenes Wissen neu beleben.

SL: Galit Zairi.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter yoga-vidya.de/ausbildung



7.-12.8. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einheits- 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 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

9.-14.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Nitya Yvonne Jaudas.

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.



12.-16.8.26 Xperience Festival – 5-Tages-Ticket / Early Bird – Presale bis 31.5.2026

Das erlebnisreichste Festival des Jahres. Mehr als 120+ internationale Acts, 200+ Workshops & Yogastunden, 20+ Konzerte. Inkl. Vegane 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 Maria (Dusty) Wenk, Sukadev Bretz. Bis 31.5.:

MZ 429 €; DZ 515 €; EZ 589 €; S/Z/Womo 249 €.

Ab 1.6.:

MZ 463 €; DZ 535 €; EZ 609 €; S/Z/Womo 329 €.

12./14.-16.8. Xperience Kids

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yoga-Stunden, Meditation.

12.-16.8.: MZ 189 €; DZ 227 €; S/Z/Womo 138 €.

14.-16.8.: S/Z/Womo 99 €.

12./14.-16.8. Xperience Teens

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Alter: von 13 - 16 Jahren.

12.-16.8.: MZ 189 €; DZ 227 €; S/Z/Womo 138 €.

14.-16.8.: S/Z/Womo 99 €.

14.-16.8.26 Xperience Festival – 3-Tages-Ticket / Early Bird – Presale bis 31.5.2026

Das erlebnisreichste Festival des Jahres. 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“. Early Birds zahlen weniger.

SL: Doris Maria (Dusty) Wenk.

Bis 31.5.: Z 189 €. Ab 1.6.: Z 239 €



14.-16.8. Yoga und Meditation Einführung
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

14.-23.8. Yoga für Kinder

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

MZ 411 €; DZ 502 €; S/Z/Womo 297 €.

14.-23.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A8 / F8- Tattva Bodha

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Tattva Bodha“ von Shankaracharya. Mit einer Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme, Unterrichtstechniken, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement.

SL: Maheshwara Mario Illgen.

MZ 848 €; DZ 1.026 €; EZ 1.209 €; S/Z/Womo 704 €.

16.-21.8. 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. SL: Chitra Sukhu.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

16.8.-13.9. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

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

MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €; S/Z/Womo 2.433 €.

16.-21.8. Aroma Öl Massage Ausbildung

Lerne verschiedene Massagetechniken kennen und erfahre, wie du ätherische Öle dabei anwenden kannst.

SL: Vishnu-Shakti Wende, Adidivya Andre.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

16.-21.8. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung

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

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

NEU 16.-21.8. Meditation meets Dance – Bewusstsein trifft Wildheit

In diesen gemeinsamen Tagen erlebst du dich zwischen tiefster Stille und kreativer Wildheit. Wir tauchen in den kreativen Tanz ein, im Ausdruck des gegenwärtigen Moments, in den Ausdruck dessen, was dich bewegt, bedrückt, beschwingt. Gönn dir diese bewusste und kreative Loslass-Erfahrung und erforsche den Zwischenraum in der bewegten Stille und der lautlosen Bewegtheit.

SL: Kim Thevarajah.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

16.–21.8. 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.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

16.–21./23.8. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

16.–21.8. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

16.–21.8. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.



16.–23.8. 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 Chakren nutzen, um deine Ideen und Träume wahr werden zu lassen, und dies auch deinen Schülern vermitteln. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Saradananda.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

16.–23.8. Atemkursleiter Ausbildung

Lerne, Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

21.–23.8. Asana meditativ – mit Mantrabegleitung

Durch Mantras, deren Rezitation und Begleitung, werden 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, Mantrarezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Jessica Jayanti Mayer.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

21.–23.8. 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 Tage ab.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

21.–23.8. 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. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Beate Menkarski.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

21.–23.8. 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.

SL: Silke Hube.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

21.–23.8. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



21.–23.8. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

21.–23.8. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

21.–23.8. Yoga für Kinder

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

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

21.–23.8. 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 Naturerlebnispädagogik. Bitte mitbringen: geeignetes Schuhwerk, Kleidung und eine Sitzunterlage.

SL: Madhuka Kuhnle.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



21.-23./25.8. Yoga und Meditation Einführung /Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.

21.-23.8.:

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

21.-25.8.:

MZ 245 €; DZ 306 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 189 €.

23.-28.8. Bhakti-Voice-Intensive – Stimme und Herz im Einklang

Du erlebst Tage voller Musik, Klang, Gesang, Lernen, Freude, Herzöffnung und Hingabe – einfach herrlich. Singe mit uns in Singkreisen und lerne in Stimmbildungs-Stunden deine Stimme gesund zu nutzen. Hier bekommst du viel Raum dafür, deine Stimme zu erforschen und zu entfalten. Wir freuen uns auf dich! **SL: Shankara Stefan Maune, Franziska und Krishangi Lila.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

23.-28.8. Chakra Therapie – die 7 Kraft- und Energiezentren

Mache eine Reise zu deinen Chakren. 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. **SL: Beate Menkarski.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

23.-28.8. 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. **SL: Suniti Jacob.**

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

23.-28.8. Hellseh Ausbildung

Hier lernst du Techniken, um deine hellseherischen Fähigkeiten zu entwickeln und parapsychologische Phänomene wahrzunehmen. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Chitra Sukhu.**

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



23.-28.8. 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: Swami Nivedanananda.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

23.-28.8. Mudras – altes Wissen für die heutige Zeit

Swami Saradananda führt dich in die energetischen Konzepte der Arbeit mit Mudras ein. Viele praktische Hand- und Fingerübungen – besonders interessant für alle, die viel mit den Fingern arbeiten wie Computertätigkeit, Musiker etc.; Wissen über die subtilen Energien in den Händen und in jedem Finger. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Saradananda.**

MZ 480 €; DZ 581 €; EZ 684 €; S/Z/Womo 400 €.

23.-28.8. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

23.-28.8. Trauamyoga 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 Siringhaus.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

23.-28.8. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

23.-28./30.8. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

23.-30.8. Ayuryoga Massage Ausbildung

Du lernst die spezifische Ayuryoga Massage Sequenz, verschiedene Ganzkörper Massagetechniken, passive Yogadehnungen am Klienten uvm.

SL: Anne Wuchold.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.



23.-30.8. 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 Psychologischen Yogatherapie“.

SL: Sarada Drautzburg, Shivakami Bretz.

MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

23.-30.8. 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: Julia Lang.**

MZ 754 €; DZ 894 €; EZ 1.041 €; S/Z/Womo 642 €.

23.-30.8. 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 (8.-15.11.26). Preis für beide Teile.

SL: Ravi Persche, Wolfgang Keßler.

MZ 1.473 €; DZ 1.750 €; EZ 2.037 €;

S/Z/Womo 1.254 €.

23.8.-2.9. 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 Chakren und der Aura sowie ein gezieltes Unterstützen von Asanas. Diese Ausbildung beinhaltet Teil 1 und 2. **SL: Silke Hube.**

MZ 1.074 €; DZ 1.270 €; EZ 1.475 €;

S/Z/Womo 917 €.

28.-30.8. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 28.-30.8. Finde deine Balance: besser schlafen-besser leben

Verschiedene Entspannungsmethoden, vorwiegend aus dem Bereich des Yogas, der Meditation und aus Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, bieten dir neben den klassischen Yogabewegungen und Atemübungen breit aufgestellte Möglichkeiten des Abschaltens vom Alltag. **SL: Amyana Finkel.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 28.–30.8. Praktizieren – Meditieren – Regenerieren – Dein Ashram-Kurz-Retreat

Lasse die Woche hinter dir. Tauche ein in die spirituelle Ashram-Atmosphäre. Gehe aufgeladen und gestärkt in die neue Woche.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 28.–30.8. Yoga bei und mit Handgelenksbeschwerden

Du liebst deine Asana-Praxis, doch deine Handgelenke nicht? Erfahre, wie gezielte Übungen zur Ausrichtung, Stärkung und Mobilisierung der Hände und Gelenke dich in der Praxis unterstützen können. Handgelenkschonende Sonnengrußvariation, spannende Handanatomie und Tipps für deinen Yogaunterricht. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Jessica Jayanti Mayer.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

28.–30.8. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

28.–30.8. 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: Madhuka Kuhnle.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

28.–30.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

NEU 28.–30.8. Die drei Körper und fünf Hüllen des Menschen

Du wirst die yogische Sichtweise des menschlichen Körpers theoretisch und praktisch kennenlernen in speziell darauf ausgerichteten Yogastunden und entsprechenden Vorträgen. Der Mensch ist mehr als nur der physische Körper. Es gibt z.B. den Energiekörper im Astralkörper, die Wonnehülle und mehr. **SL: Garuda Wördemann**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

30.8.–4.9. 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.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

30.8.–4./6.9. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

SL: Jessica Jayanti Mayer.

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

30.8.–4.9. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

30.8.–4.9. 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 steigerst deine Flexibilität mit kurzen Trainingssequenzen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Diese Tage helfen dir, dich leichter, agiler und kraftvoller zu fühlen.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

NEU 30.8.–4.9. Spirituelle Musiklehre – Musik als Weg nach innen

Was berührt dich tief, wenn du Musik hörst? Du erfährst, wie Klänge, Intervalle und Schwingungen auf Körper, Geist und Seele wirken, und wie sie dich in deiner Yogapraxis unterstützen können. Mit Klangmeditationen, Live-Klaviermusik und praxisnaher Einführung in spirituelle Musiklehre. **SL: Jnanadev David Ianni.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

30.8.–4.9. 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 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

4.9. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen. **SL: Sukadev Bretz.**

4.–6.9. Asana meditativ – mit Mantrabegleitung

Durch Mantras, deren Rezitation und Begleitung, werden Bewusstseinsschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen Erfahrungen. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantrarezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Jessica Jayanti Mayer.**

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

NEU 4.–6.9. Gemeinsames und intuitives Musizieren mit Trommeln und Percussion

Mit hauptsächlich Djembe als Instrument und vereinzelt Mridangam, Tapas, Kartals/Zimbeln und andere Percussion lernst du Technik, Rhythmen und vor allem intuitives, harmonisches Musizieren mit anderen Musikern.

SL: Franziska, Marcel Eknath Grünheid.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

4.–6.9. Im Fluss des Lebens sein

Im Fluss des Lebens zu sein bedeutet, in Balance zu sein und deine Lebensaufgabe zu verwirklichen. Du lernst die goldenen Regeln des Lebens wie Loslassen oder Dankbarkeit kennen. Des Weiteren unterstützt du deinen Lebensfluss durch Asana, Meditationen und Atem-Techniken sowie Me-

thoden aus dem Qi Gong oder tibetischen Yoga.

SL: Amyana Finkel.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

4.–6.9. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

4.–6.9. Vinyasa & Yin

Du lernst Vinyasa Yoga näher kennen. Hier entsteht eine Symbiose aus dynamischen Körperübungen mit Musik, geführttem 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 nötig. **SL: Lisanne Gnacke.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

4.–6.9. 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. **MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.**

4.–6.9. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.



4.–6./8.9. 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 Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.

4.–6.9.:

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

4.–8.9.:

MZ 297 €; DZ 364 €; EZ 431 €; S/Z/Womo 248 €.

4.–11.9. Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish

Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose. Du lernst, gezielt Herzkrankte zu unterstützen und ihnen die Grundzüge des erfolgreichen, wissenschaftlich erprobten Ornish-Programms kompetent beizubringen.

SL: Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 867 €; DZ 1.006 €; EZ 1.148 €;

S/Z/Womo 756 €.

4.–11.9. Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

Du lernst, was es zu beachten gilt, wenn Yogaschüler besondere Beschwerden oder körperliche Besonderheiten 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.

MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

6.–11.9. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten.

SL: Janavallabha Das Wloka.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

6.–11.9. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga

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

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

6.–11.9. Themenwoche: Malen zur Entspannung und Regeneration

Entdecke die heilende Wirkung der Farben für dich. Du lernst viele kreative Übungen kennen, die dich zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Ruhe im Alltag führen. Du kannst deiner inneren Welt Farben und Formen geben. SL: Diana Schalthöfer.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

6.–11.9. 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. SL: Shanti Wade.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

6.–11./13.9. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

6.–13.9. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

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. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 975 €; DZ 1.117 €; EZ 1.263 €;

S/Z/Womo 863 €.



8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters.

12:00 – 20:00 Uhr

Singen von „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“,

19:00 Uhr

Video über Swami Sivananda.

20:00 Uhr

Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda.

Alles kostenlos. Spende willkommen.

SL: Sukadev Bretz.

11.–13.9. 3-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung Beginn

Einführungsveranstaltung

MZ 187 €; DZ 206 €; EZ 241 €; S/Z/Womo 163 €.

11.–13.9. 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. Durch Halten der Stellungen werden dir innere Vorgänge bewusster. Täglich 4–6 Std. Asanas. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Ananta Heussler.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.



NEU 11.–13.9. Heimweg – mit Mantrasingen, Meditation und Schweigen zurück zu dir

Du erlebst ein Wochenende mit Fokus, Stille und Klang. Mit angeleiteten Meditationen fokussierst du deinen Geist und die Stille gibt dir Raum zum Integrieren. Das Mantrasingen nährt deine Herzkraft und schenkt Freude. Dies ist ein Wochenende nur für dich, deine Auszeit, ein Heimweg, zurück zu dir. SL: Shankara Stefan Maune.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 11.–13.9. Bhakti Yoga für Bildschirm-Gucker

Du lernst mit einfachen und effektiven Übungen

Verspannungen aufgrund einseitiger Belastung und Stress zu lösen. Bewusste Atmung und Bewegung helfen deinem Körper, sich zu zentrieren und zu entspannen. Mit diesen Techniken kannst du im Alltag chronischen Beschwerden und Erschöpfung vorbeugen.

SL: Govinda.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

11.–13.9. Indische Schriften und Philosophiesysteme

Die wichtigsten Yogaschriften: Die 6 Darshanas. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

11.–13.9. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

11.–13.9. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.



11.–13.9. Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung

SL: Claudia Persche, Ravi Persche.

MZ 275 €; DZ 315 €; EZ 357 €; S/Z/Womo 243 €.

11.–13.9. 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 erlernst dein Körper, unter physischen und energetischen Prinzipien, einer optimalen Blaupause eines universellen und individuellen Ausdrucks anzunehmen.

SL: Ravi Ott.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

11.–13.9. 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: Melanie Bhavani Bergweiler, Marco Büscher.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

11.–13.9. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

11.–13.9. Yoga und Pilates

Beim Pilates wird die tief liegende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Die sanft fließenden Bewegungen werden mit Yoga harmonisch verbunden, so dass du dich zugleich gestärkt und entspannt zugleich fühlst. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, die Körperhaltung verbessert und Rückenbeschwerden entgegengewirkt.

SL: Kati Ranjana Mund.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

11.–20.9. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

MZ 411 €; DZ 502 €; S/Z/Womo 297 €.



NEU 11.–20.9. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F11 Brahma Sutra – Vedanta lebendig erfahren und unterrichten

Tauche tief ein in die zeitlose Weisheit der Brahma Sutras – dem Herzstück des Vedanta. Unter der inspirierenden Leitung von Sukadev Bretz erhältst du fundierte Einblicke in die tiefgründigen Fragen des Lebens. Erlebe, wie Vedanta zu einer lebendigen Kraft in deinem Leben wird.

SL: Sukadev Bretz.

MZ 848 €; DZ 1.026 €; EZ 1.209 €; S/Z/Womo 704 €.

13.–18.9. DANA® AERIAL YOGA

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

SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

13.–18.9. 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.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

13.–18.9. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

13.–18.9. Lebensekstase® 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.

SL: Shantyananda Newiger.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

13.–18.9. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



13.–18.9. Leben in Balance – MBSR Programm nach Jon Kabat-Zinn

Mindfulness Based Stress Reduction – entwickelt von J. Kabat-Zinn zur Kultivierung von Achtsamkeit. Um Klarheit und Gleichmut zu erlangen und die Schönheit des Lebens zu offenbaren. Achtsamkeit ist offene und wertfreie Aufmerksamkeit in der Gegenwart, Schlüssel zu einem Leben in Balance. Achtsamkeit reduziert Stress und fördert die Gesundheit.

SL: Beate Menkarski.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

13.–18.9. Themenwoche: Bhakti-Yoga – das Herz berührende und öffnende Rituale und Mantras

Original indisches Bhakti mitten in Deutschland. In dieser Woche haben wir Govinda zu Gast. Die tiefe Hingabe, mit der er 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.

SL: Govinda.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.



13.-18./20.9. Yoga Ferienwoche / Sommer-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. S. ab Seite 6.

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

14.9.26 Ganesha Chaturthi

Ab 19:00 Uhr Feier zur Erscheinung Ganeshas mit Puja, Meditation und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen. SL: Sukadev Bretz.



18.-20.9. Bäume und Ho'oponopono – 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'oponopono 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-20.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. SL: Durga Vogel.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-20.9. Korrekturen und Hilfestellungen – Yogalehrer Weiterbildung

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Schärfen deinen „diagnostischen Blick“ für die Möglichkeiten deiner Schüler.

SL: Ananta Heussler.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-20.9. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-20.9. Mantra Begleitung mit Ukulele – Aufbau Seminar

Du kannst die grundlegenden Akkorde auf der Ukulele und schaffst es auch, Mantras mit einem einfachen Schlagmuster zu begleiten? Du lernst, 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 einen kurzen, individuellen Input. SL: Shankari Susanne Hill.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-20.9. Natur und Klang

Lass deinen Alltagsstress hinter dir und tauche ein in die heilsamen Töne und Schwingungen der Klangschalen. Erfahre dich neu durch fantasievolle Klangreisen, Yin-orientierten Klangyoga und Yoga in der Natur. Meditative Spaziergänge und Achtsamkeitsübungen im Wald können dich

unterstützen, alles loszulassen, durchatmen und neue Kraft zu schöpfen Mitzubringen: Wetterfeste, lange Kleidung, Sitzunterlage für draußen, Sonnencreme & Zeckenmittel,

SL: Stefanie Oberländer, George Gabel.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-20.9. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-20.9. 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 Skulpturarbeit kannst du Erkenntnisse über versteckte Muster erlangen, die oft schon über Generationen bestehen.

SL: Beate Menkarski.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-20.9. 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.

SL: Sanja Wieland.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



18.-20.9. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-20.9. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-20.9. 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 die Natur.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

18.-20.9. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

20.-25.9. Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung inkl. Yoga & Meditation

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

SL: Kirsten Noltenius.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

20.-25.9. Mentaltraining – Glaubenssätze und Gedankenkarussell

Schluss mit problemorientiertem Denken – hin zu lösungsorientiertem Denken. Du lernst, wie du dich aus dem Hamsterrad der negativen Gedankenspirale befreier und erfolgreich deine Ziele erreichen kannst. Nutze deine Fähigkeiten und lasse deine Ziele Realität werden.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

20.-25.9. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



20.–25.9. Themenwoche: Breathwork – Atem als Weg

Aus dem Pranayama bekannt ist unser Atem ein wahnsinnig 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. Viele Menschen beschreiben diesen Zustand als große Klarheit, große Nächstenliebe und Frieden erleben nicht wenige. **SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.** MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

20.–25.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

20.–27.9. 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 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

20.–27.9. 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.**

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

25.–27.9. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



25.–27.9. 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 Raum zur Erneuerung und Öffnung. Das Seminar bietet Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen. **SL: Sundaram.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

25.–27.9. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

25.–27.9. Human Design für bewußte Elternschaft

Du lernst, wie du dein Kind bedürfnisorientiert und individuell mit Human Design begleiten kannst. Wir bekommen durch das Human Design Chart deines Kind alltagspraktische und transformatives Wissen über dein Kind, seine Schlafstrukturen, Bedürfnisse,

Gaben und Herausforderungen.

SL: Kristina Schirawski.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

25.–27.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Min. 2 Yogastunden und Mantra-Singen.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

25.–27.9. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

25.–27.9. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 25.–27.9. Vollmond und Baum-Mystik an den Externsteinen

Erfahre die kraftvolle Vollmond-Energie an den Externsteinen. Wir pilgern im Licht des Vollmondes zu den versteckten Steinen. In einer Meditation tauchen wir dort in den heiligen Raum ein, in dem sich die Magie des Vollmonds und die Kräfte der Steine potenzieren und entfalten können.

SL: Yogita Sari.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



25.–27.9. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

25.–27.9. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

25.–27.9. Der Phönix aus der Asche

Du hast seelische Krisen durchlebt und möchtest loslassen, offener werden und bist bereit für einen Neuanfang? Mittels Visualisierungen, Ritualen und Meditationen machst du dich zum Aufbruch in ein neues Leben bereit. Du kommst in Kontakt mit dir selbst und reaktivierst deine Ressourcen.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



25.-27.9. Yoga für das Nervensystem

Das autonome Nervensystem (NS) überwacht und steuert die Aktivität der inneren Organe. Probleme in den Organen können Folge einer Funktionsstörung des autonomen NS sein. Durch Bewusstheit und Aktualisierung kannst du zu einem entspannten und glücklichen Leben zurückfinden. In Kurz-Vorträgen, therapeutischen Yogastunden setzt du dich mit deiner Geschichte auseinander und versöhnst dich. **SL: Premajyoti Schumann.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

25.-27./29.9. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
25.-27.9.:
MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.
25.-29.9.:
MZ 245 €; DZ 306 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 189 €.

25.-27./29.9. 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 Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.
SL: Beret Ohlendorf.
25.-27.9.: MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.
25.-29.9.: MZ 297 €; DZ 364 €; EZ 431 €; S/Z/Womo 248 €.



27.9. Tag der offenen Tür

Von 11:00-21:00 Uhr zum unverbindlichen Kennenlernen. Programm siehe 11.1. 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 63 €, DZ 83 €, EZ 104 €, S/Z 47 €.
Nur Übernachtung und Satsang:
MZ 32 €, DZ 42 €, EZ 52, S/Z 24 €.

27.9.-2.10. 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. **SL: Vaikunta Lenz.**
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

27.9.-2.10. 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: Gauri Michaela Anzinger.
MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

27.9.-2./4.10. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

27.9.-4.10. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

Lerne, die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. **SL: Sabine Vallabha Steenbuck.**
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

2.-4.10. 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: Nada Gambiroza-Schipper.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



2.-4.10. Begegne deinem Schutzengel

Erfahre die liebevolle Präsenz der Engel, denn sie sind immer um dich herum. Sie beschützen, leiten und führen dich, geben dir Ideen und Impulse. Erkenne ihre Signale und lerne, wie du ihre Gegenwart in deinen Alltag integrieren kannst. Mit vielen praktischen Tipps, Übungen, lebendigen Erfahrungen und Austauschmöglichkeiten.
SL: Michaela Hold.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 2.-4.10. Bhakti meets Vinyasa

Möchtest du den Nektar des Bhakti Yoga kosten und dich dabei auch körperlich fordern? Dann ist dieses Seminar für dich! Bei der kraftvollen und dynamischen Vinyasa Praxis kommt Energie ins Fließen, die du anschließend beim Pranayama und gemeinsamen Chanten in Richtung des Göttlichen lenkst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Gauri Daniela Reich.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

2.-4.10. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

2.-4.10. Heilung der Kriegserfahrung deiner Eltern und Großeltern in dir

Bis heute sind in dir die Kriegserfahrungen deiner Vorfahren spürbar und behindern dich, frei und unbeschwert zu leben. Wir geben diese Themen mit geführten Heilmeditationen und Aufstellungen der Neuen Zeit deinen Vorfahren in Liebe zurück. Dort können sie geheilt werden und du kannst deine eigenen Gaben entfalten. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. **SL: Anne-Karen Fischer.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 2.-4.10. Körper, Atem, Klang

Harmonische Klänge haben eine tief entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Gönn dir eine Auszeit und entspanne dich bei Fantasiereisen mit Klangbegleitung durch tibetanische Klangreisen und Gong. Bewege deinen Körper im Einklang mit Musik und Klang. **SL: Abhati Grünbauer.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 2.-4.10. Krishna – Weg des Herzens, Pfad der Weisheit

Erlebe ein Wochenende voller Hingabe, Freude und spiritueller Tiefe mit Krishna als deinem inneren Begleiter. In fließenden Mantra-Yogastunden, herzöffnenden Meditationen und lebendig erzählten Geschichten aus Krishnas Leben erfährst du, was Bhakti bedeutet. Ein Wochenende für die liebevolle Verbindung zum göttlichen Spiel des Lebens. **SL: Cornelia Sudevi Fliege, Gopala Werner.**
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

2.-4.10. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



2.-4.10. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.



2.-4.10. Seniorenwellness im Yoga

Sanfte Yogaübungen mit Einsatz von Düften, Klängen und Entspannungsübungen erwarten dich. Lass dich berühren und spüre die Geborgenheit in der Gruppe mit Gleichaltrigen zu sein.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

2.-4.10. 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 nötig.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

2.-4.10. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

2.-4.10. Weiterbildung für Hormon Yoga Lehrer/innen

Erfahrungsaustausch, neue Anregungen für deine Arbeit mit Frauen, Klärung von Fragen, neue Übungen und Kleingruppenarbeit. Voraussetzung: Basisseminar Hormon Yoga,

SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

2.-4.10. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

2.-4.10. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

4.-9.10. 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 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

4.-9.10. 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: Gauri Michaela Anzinger.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

4.-9.10. 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. Bitte mitbringen: Kraftgegenstand, der dich unterstützt.

SL: Franziska Schöne, Addivya Andre.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

4.-9.10. Themenwoche: Mandalas und Yantras

Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Mehr Infos siehe Seite 7. SL: Sharima Steffens.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

4.-9./11.10. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

4.-9.10. Yoga für Kinder

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

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.



4.-11.10. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

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. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 975 €; DZ 1.117 €; EZ 1.263 €;

S/Z/Womo 863 €.

9.-11.10. Anatomie und Physiologie für Yogalehrer

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

SL: Manuel Hirning.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter yoga-vidya.de/ausbildung



9.-11.10. Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne das Hormonsystem in Theorie und Praxis spielerisch kennen. Du wirst 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



9.-11.10. Geist und Atem: Yoga für die Atemwege – 1von3

Lerne, wie du mit Yoga und unter besonderer Beachtung der Koshas und der Vayus deine Atemwege stärken, und dabei eine gute Grundlage für gesunde Atemwege und Lebenskraft legen kannst.
SL: Mahashakti Engeln.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

9.-11.10. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.
SL: Ekachakra Devi Dasi.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

9.-11.10. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars.
SL: Viveka Wilde, Chandrashekara Witt.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

9.-11.10. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

9.-11.10. 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 nötig.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

9.-11.10. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

9.-11.10. 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.
MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

9.-11.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

9.-11.10. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.
MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

9.-11.10. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

9.-16.10. Trancearbeit und Hypnose in der psychologischen Yogatherapie – Yogatherapeuten Weiterbildung

Lerne Trance als therapeutisches Tool kennen. Für dich als angehende oder bereits erfahrene Yogatherapeutin können die Techniken eine wertvolle Bereicherung für deine Einzelsitzungen sein. Du wirst erfahren, was Trance ist, wie man sie induziert und damit therapeutisch arbeitet. Voraussetzung: Yogalehrerausbildung, Yogatherapie-Ausbildung.
SL: Tara Devi Anja Schiebold.
MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.



11.-16.10. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

11.-16.10. 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, Massage-workshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden.
SL: Kuldeep Kaur Wulsch.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

11.-16.10. 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.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

11.-16.10. 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: Beate Menkarski.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

11.-16.10. 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.
SL: Prashanti Grubert.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



11.-16.10. Feel the Rhythm – mit Trommeln das Leben spüren

Du wirst 3 bis 5 verschiedene Rhythmen lernen und diese direkt mit Freude und Leichtigkeit spielen. Während du die Djembe mit deinen Händen berührst und den Herzschlag in deine Finger leitest, geschieht weit mehr als das hörbare Ergebnis. Du spürst das Leben im Einklang mit der Natur der Dinge.
SL: Kalyani Apel, Bernardo Juni.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

11.-16.10. 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.
MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

11.-16.10. Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände

Du lernst, eine herzöffnende Samvahana Behandlung aufzubauen und durchzuführen. Spezielle Massagetechniken mit Aromaölen, Seidentüchern, zarten Pinseln, die den Körper nähren und verjüngen.
SL: Galit Zairi.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

11.-16.10. 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: Shivakami Bretz, Durga Vogel.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

11.-16.10. Themenwoche: Kraftorte und ihre multidimensionalen Ebenen

Was macht einen Kraftort aus? Wie erkenne ich ihn? Wie kann ich ihn nutzen und mich auf ihn vorbereiten? Diese und noch mehr spannende Fragen werden in dieser magischen Themenwoche beleuchtet. Du wirst an sehr hochschwingende Orte geführt (u.a. den Extersteinen). Täglich Yogastunden, Mantra-Singen und Meditation. Offen für alle. Nähere Infos siehe Seite 7.
SL: Yogita Sari, Satyadevi Bretz.
MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

11.-16./18.10. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.



11.-20.10. Navaratri

Navaratri ist ein hinduistisches Fest, das neun Nächte und zehn Tage dauert und die Göttinnen Durga, Lakshmi und Saraswati verehrt. Es wird im Monat Ashwin (September/Oktober) gefeiert und ist ein wichtiger spiritueller Anlass für Hindus auf der ganzen Welt. Während Navaratri beten die Gläubigen zu Durga, Lakshmi und Saraswati, um Schutz, Segen und spirituelle Erleuchtung zu erhalten. Es ist auch eine Zeit der Reinigung und des Fastens, um Körper und Geist zu reinigen und sich auf die spirituelle Praxis zu konzentrieren. Insgesamt ist Navaratri eine Zeit der Hingabe, des Gebets und der spirituellen Erneuerung. Wir werden täglich Pujas zelebrieren und Mantra Singen. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis. **SL: Sukadev Bretz.**

16.-18.10. 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 8,4 Mio. Yogastellungen! Lerne und übe die wichtigsten 84 davon! Intensivseminar. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Kay Cantu.** MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

NEU 16.-18.10. Aumakua-Heilung der Beziehung zu deinen Eltern

Unsere Verbindung zu den Eltern prägt unser Leben tief – bewusst und unbewusst. Ungelöste Themen können uns in unseren Beziehungen, unserer Selbstwahrnehmung und unserem Lebensweg beeinflussen. Dieses Wochenende lädt dich ein, diese Verbindung zu klären und Heilung geschehen zu lassen. **SL: Sweta Daniela Kleinsorge.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

16.-18.10. 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 bewusstseinsweiternden Methoden wie Conscious Connected Breathwork. **SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

16.-18.10. 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, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt. **MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.**

16.-18.10. NatUr-Yoga-Therapie – Heilmittel gegen Zivilisationskrankheiten

Lebensstil-bedingte Erkrankungen treten immer häufiger auf und werden oft chronisch: Gekommen,

um zu bleiben. Zu den sogenannten Zivilisationskrankheiten zählen etwa Beschwerden wie Heuschnupfen, Schlaf- oder Verdauungsstörungen, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenleiden oder Tumorerkrankungen. Du erfährst, mit welchen Möglichkeiten du diesen entgegenwirken kannst. **SL: Ravi Persche.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

16.-18.10. Sound Bath Yoga – Yoga mit Klängen

Lass dich in deinen inneren Klang fallen und genieße Entspannung und Regeneration. In der Stille badest du in medialen Klängen oder schwingst dich auf deine eigene Frequenz ein. In diesem kleinen Retreat findest du zurück in deine Freude und Leichtigkeit. **MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.**



16.-18.10. 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 schmerzhafte Entzündungen. Mit speziellen Yogastunden, Entspannungstechniken, dem Einsatz von Klangschalen, Selbst-Akupressur und Ernährungstipps. **SL: Premajyoti Schumann, Helena Horsch.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

16.-18./20.10. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **16.-18.10.:** MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €. **16.-20.10.:** MZ 245 €; DZ 306 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 189 €.

16.-18.10. 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. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur. **MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.**

16.-23./25.10. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv Z

Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten. **16.-23.10.:** MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €. **16.-25.10.:** MZ 848 €; DZ 1.026 €; EZ 1.209 €; S/Z/Womo 704 €.

16.-25.10. Ayurveda Massage Ausbildung

Lerne die Abhyanga Massage kennen und anzuwenden. Abhyanga, die traditionelle Ayurveda Ganzkörper Massage, verbindet harmonisch fließend mehrere therapeutische Techniken, die der Heilung und des Körpers dienen. **SL: Galit Zairi.** MZ 972 €; DZ 1.153 €; EZ 1.335 €; S/Z/Womo 831 €.



16.-25.10. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

MZ 411 €; DZ 502 €; S/Z/Womo 297 €.

18.-23.10. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

18.-23.10. 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 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.



18.-23.10. 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 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

18.-23.10. 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 nötig.

SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

18.-23.10. Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung – Teil 2

Kann nur nach Besuch von Teil 1 (Termin: 5.-10.4.26) gebucht werden. www.yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung Vorkenntnisse: Lektüre der Bücher: Dr. Claudia Turske und Vilas Turske – Yoga Inspiration und Orientierung; Rupert Spira – Bewusstsein: Bewusst Sein. Teilnahmevoraussetzung: Teil 1.

SL: Ravi Ott.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

18.-23.10. 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 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

18.-23.10. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

18.-23./25.10. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

18.-25.10. 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 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

18.-25.10. 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 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

18.-25.10. 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 754 €; DZ 894 €; EZ 1041 €;

S/Z/Womo 642 €.



18.-30.10. 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 1.275 €; DZ 1.510 €; EZ 1.756 €;

S/Z/Womo 1.085 €.

18.10.-15.11. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

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

SL: Mahavira Wittig, Sarada Drautzburg, Durga Vogel.

MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €;

S/Z/Womo 2.433 €.

20.10. Vijjaya Dashami

Der Tag des Sieges – spirituelle Feier mit Puja.

SL: Sukadev Bretz.

23.-25.10. 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.

SL: Kay Cantu.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

23.-25.10. 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.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €



23.-25.10. 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: Sadbhujia Dasa.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.-25.10. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.-25.10. Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag – Yogalehrer Weiterbildung

Du bekommst Entspannungs- und Konzentrationstechniken für den Schulalltag an die Hand, die zusammen mit einer regelmäßigen Yogapraxis Harmonie in den Schulalltag bringen und die Gesundheit ganzheitlich fördern.

SL: Suniti Jacob. MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.-25.10. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

23.–25.10. Mantras & spirituelle Lieder auf Gitarre

Wir spielen verschieden Mantren und spirituelle Lieder. Wir tönen und praktizieren intuitives Singen und wie wir uns dazu auf der Gitarre begleiten können, und experimentieren, auf welch vielfältige Weise ein Lied gespielt werden kann. Du musst keine Noten lesen können. **SL: Nancy Haywood.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.–25.10. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 23.–25.10. Seelenpfade – Dein Weg zu dir

Beende symbolisch deine Reise durch das Jahr. Der Herbst steht dafür Vergangenes loszulassen, in sich zu gehen und zu überdenken, was nach dem bevorstehenden Winter wieder zum Leben erwachen darf und was endgültig nicht mehr zu uns gehört. **SL: Tara Devi Anja Schiebold.** MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.–25.10. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

23.–25.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.**

23.–30.10. 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 nötig.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister. MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

25.–30.10. Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausbildung im Yoga-Kontext

Als Spezialist/in für betriebliches Gesundheitsmanagement im Yoga-Kontext lernst du, Konzepte zu entwickeln, um mögliche Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und gesundheitsfördernde Maßnahmen durchzuführen.

SL: Silvia Henn. MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

25.–30.10. 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: Sadbhujia Dasa. MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

25.–30.10. 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, Viveka Wilde. MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

25.–30.10. 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 wohltuende geistige und körperliche Wirkung erfahren. **SL: Sanja Müller-Hübenthal.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



25.–30.10. 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: Melanie Bhavani Bergweiler, Marco Büscher. MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

25.–30.10. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga

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

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

25.–30.10. Themenwoche: Schamanismus – Das Wissen der alten Kulturen

Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Jürgen König. MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

25.–30.10./1.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

25.–30.10. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre. **MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.**



25.10.–1.11. 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 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

25.10.–1.11. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

Lerne, die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. SL: Galit Zairi.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

30.10.–1.11. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu. Änderungen vorbehalten. MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

30.10.–1.11. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 30.10.–1.11. Natur Retreat – die Heilkraft der Bäume

Eine spirituelle magische Reise zur Welt der Bäume wartet auf dich. Mit sanften Klängen öffnen wir den heiligen Raum und spüren die tiefe Heilkraft und wohltuende Stille der friedlichen Riesen. Hier lernst du: Wie spreche ich die Bäume an? Wie verbinde ich mich? Wie deute ich ihre Botschaften? SL: Yogita Sari.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

30.10.–1./2.11. Yoga und Meditation Einführung

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

30.10.–1.11.:

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

30.10.–2.11.:

MZ 237 €; DZ 297 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 187 €.

1.–6.11.26 Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

1.–6.11. Themenwoche: Bhakti Yoga / Mantra Singen mit Shankara

Bhakti-Yoga ist das Yoga der Hingabe und der Liebe. Bhakti bezeichnet die Sehnsucht nach Wahrheit, Erfahrung, das Göttliche, wie auch immer du es nennen magst. Alles was ich tue, denke, bin, widme ich diesem Ziel. Wir singen Mantren und praktizieren Hingabe an die Musik, den Gesang, das Leben selbst. Mehr Infos siehe Seite 7. Offen

für alle. SL: Shankara Stefan Maune.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

1.–6./8.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

NEU 1.–8.11. Trauma, Dharma, Karma – und ein großer Gesang

Ein Seminar, das westliche Traumapsychologie mit östlicher Philosophie verbindet. Erfahre, wie persönliche Erfahrungen mit Karma, Trauma und Lebensaufgaben verknüpft sind – theoretisch, praktisch, tiefgehend.

SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

1.–29.11. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

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

SL: Janavallabha Das Wloka.

MZ 3.135 €; DZ 3.689 €; EZ 4.265 €; S/Z/Womo 2.697 €.

6.–8.11. 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.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.



6.–8.11. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

6.–8.11. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.

SL: Prashanti Grubert.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter yoga-vidya.de/ausbildung



6.-8.11. Meditation Grundtechniken

Erfahre, wie du mit Meditation deine Gedanken zur Ruhe bringst, neue Energie schöpfst 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-, Energie-meditation. **SL: Madhuka Kuhnle.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 6.-8.11. Orthopädisches Yoga

Orthopädisches Yoga richtet sich an alle, die den ganzen Tag in einer einseitigen Haltung verbringen und dadurch Fehlhaltungen und Schmerzen entwickeln könnten oder es bereits haben. Mit intensiven Gegenbewegungen und kraftvoller Ausrichtung geben wir dem Körper das, was er braucht, um wieder in Harmonie und Balance zu kommen.

SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

6.-8.11. Shank Prakshalana und Kriyas

Reinige und verjüngle deinen ganzen Organismus! Shank Prakshalana ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen durch den Verdauungstrakt geführt wird, um Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm zu lösen. Die vielleicht machtvollste Reinigungsübung überhaupt.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €

6.-8.11. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

6.-8.11. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

6.-8.11. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

8.11. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen. **SL: Sukadev Bretz.**

8.-13.11. 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 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

8.-13.11. 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.

SL: Shantyananda Newiger.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



NEU 8.-13.11. Themenwoche:

Herz, Klang und Gesang

Eine Woche badest du im Meer der Klänge. Heilsame Klangwellen werden dein Herz in Form von Klangreisen, Singkreisen oder Akasha-Chronik Reisen erreichen. Mit spirituellem Gesangunterricht und Erweckung deiner Kundalini Shakti. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.

SL: Satyadevi Bretz, Yogita Sari.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

8.-13./15.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

8.-15.11. 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 754 €; DZ 894 €; EZ 1.041 €; S/Z/Womo 642 €

8.-15.11. 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 827 €; DZ 965 €; EZ 1.110 €; S/Z/Womo 718 €.

13.-15.11. Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yoga, Meditation, Mantra-Singen. **SL: Nada Gambiroza-Schipper.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.-15.11. Das Feld der Ahnen

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografie Arbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.-15.11. Hatha Yoga und Sport – Yogalehrer Weiterbildung

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichtens von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



13.-15.11. 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 nötig.

SL: Nitya Yvonne Jaudas.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



NEU 13.-15.11. Klang, Musik und Stimme im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung

Für Yoga-Lehrende, die Stimme & Klang bewusst in ihren Unterricht integrieren möchten. Mit Mantras, Klanginstrumenten und einfachen Tools erforschen wir die Kraft von Stimme, Präsenz und Klang im Raum – fein, achtsam und leicht integrierbar.

SL: Nancy Haywood.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.-15.11. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga Vidya Seminars.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.-15.11. Psoas Work – Soul Work

Der Psoasmuskel steht in engster Verbindung mit Geist und Emotionen. Aufgrund von dauerhaftem Stress, reagiert der Psoasmuskel mit chronischer Überanspannung, was die Ursache für viele Beschwerden sein kann. Durch das Training des

Psoasmuskel können wir uns wieder von innen heraus stabilisiert und fest verankert fühlen.

SL: Ravi Ott.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.-15.11. 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. SL: Ganesh Ghanshyam.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



13.-15.11. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

13.-15.11. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 13.-15.11. Yin Yoga und Vagusaktivierung

Mit einer Kombination aus Yin Yoga und ver-

schiedenen Übungen zur Harmonisierung des Nervensystems darfst du ganz in deine eigene Ruhe zurückkehren. Dich erwartet ein meditatives Yin-Yoga, das bewusst auf die Aktivierung des Vagusnervs ausgerichtet ist. SL: Diana Becker. MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

13.-15./17.11. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Dirk Giebelmann.

13.-15.11.:

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

13.-17.11.:

MZ 245 €; DZ 306 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 189 €.

13.-22.11. Systemisches Familienstellen Ausbildung

Du lernst die grundlegenden Ordnungsprinzipien und Dynamiken kennen, nach denen ein Familiensystem funktioniert. Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten der systemischen Familienstellung.

SL: Anne-Karen Fischer.

MZ 972 €; DZ 1.153 €; EZ 1.335 €;

S/Z/Womo 831 €.

NEU 15.-20.11. Aus der Tiefe des Herzens antworten

In diesem Praxisseminar beschreiten wir den Weg des fundamentalen Gewahrseins durch intuitive Antworten aus dem Herzen. Du beschäftigst dich in diesem Seminar mit den vier grundlegenden menschlichen und existenziellen Fragen: Wer bin ich? Was bin ich? Was ist Leben? Was ist ein Anderer?

SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

NEU 15.-20.11. Herzkraft – Mantrasingen, Harmoniumspiel und Trommeln lernen

Du erlebst 5 herzstärkende Tage mit Mantrasingen in Gemeinschaft. Wir begehen den uralten Pfad von Bhakti-Yoga, den Yoga der Hingabe. Zusätzlich kannst du in den Workshops das Trommeln bei Franziska oder das Harmonium spielen bei Shankara erlernen. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Sei willkommen!

SL: Franziska, Shankara Stefan Maune.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.



NEU 15.-20.11. 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. Nähere Infos siehe S. 7.

SL: Nitya Yvonne Jaudas.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

15.-20.11. Yoga Ferienwoche

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.



15.–27.11. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten. **SL: Christian Bliedtner.**

MZ 1.275 €; DZ 1.510 €; EZ 1.756 €; S/Z/Womo 1.085 €.



20.–22.11. 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: Helena Horsch.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.–22.11. Yoga und Meditation

Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

20.–22.11. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

22.–27.11. 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

22.–27.11. 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 nötig.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

22.–27.11. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

Du lernst, Klangschalen und Gongs gezielt bei den

Yogaübungen einzusetzen.

SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

22.–27.11. 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.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.



22.–27.11. Genussvoll gesund – Basenfasten vegan

Ich werde dir das Basiswissen zu Ernährung, gesunde Lebensmittel jenseits von industriell verarbeiteten Produkten und wie sieht ein „verdaunungsfreundliches 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

22.–27./29.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

22.–29.11. Ayurveda Lymphmassage Ausbildung

Lass dich von einem erfahrenen indischen Ayurveda Arzt in die Geheimnisse der Lymphmassage einführen: Massagetechniken, Anwendung von Ölen, Lymph im Ayurveda.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

20.–22.11. Folge dem Ruf deiner Seele

Lausche der inneren Stimme in tiefen Meditationen, nachdem Alltagsthemen 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 20.–22.11. Heilreise durch die Chakren

Begib dich auf eine Heilreise durch deine Chakren. Du lernst, Blockaden zu erkennen, zu lösen und deine Energie auszugleichen. Erlebe tiefe Entspannung, mehr innere Balance und neue Kraft. Nutze diese Erfahrung, um dein Wohlbefinden nachhaltig zu stärken und dich zentriert zu fühlen.

SL: Nese Niekrens, Gajendra Sebastian Niekrens.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Yoga Festival

Rituale

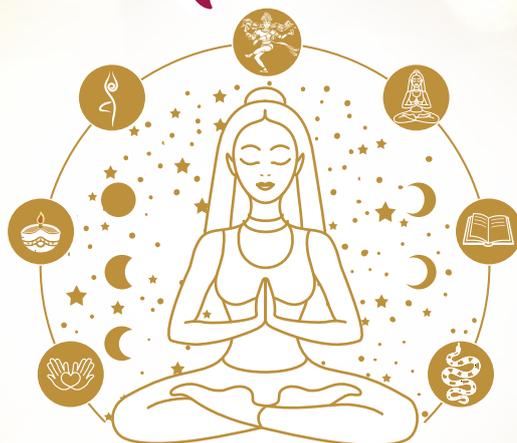
Konzerte

Tanz Chakra Vorträge

Raum

Yogastunden Klang

Meditation



20.– 22.11.2026

in Bad Meinberg

Festival Ticket

inkl. Kost & Logis - ab 214 €,
Early Bird bis 1.9.26 - . ab 138 €



yoga-vidya.de/yoga-festival

YOGA
Vidya

27.-29.11. 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 Std. Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen.

SL: Viveka Wilde.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.



NEU 27.-29.11. Breathwork – Yogalehrer Weiterbildung

Du bekommst einen fundierten Einblick in die Grundlagen des Breathwork und erfährst, wie du ausgewählte Atemtechniken sinnvoll in deine Yogastunden integrieren kannst.

SL: Judith Jyoti Shakti Mohr.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.-29.11. Atme dich frei! Yoga, Meditation & Achtsamkeit

Lade dich mit neuer Energie auf und 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 und Sinne!

SL: Adidivya Andre.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.-29.11. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.-29.11. Entdecke und verstehe die Musik in dir

Du liebst Yoga und Klaviermusik? Dann lass dich von herzöffnenden Klavierkompositionen in deiner Yogapraxis berühren. Erfahre, wie die Harmonien ihre tiefe Wirkung auf den physischen und die feinstofflichen Körper ausüben. Du erlernst die Grundlagen der spirituellen Musiktheorie. Praktische Übungen runden dein Verständnis für die Wirkungsweise von Musik ab.

SL: Jnanadev David Ianni.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

NEU 27.-29.11. Praktizieren – Meditieren – Regenerieren – Dein Ashram-Kurz-Retreat

Lasse die Woche hinter dir. Tauche ein in die spirituelle Ashram-Atmosphäre. Gehe aufgeladen und gestärkt in die neue Woche.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

27.-29.11. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

27.-29.11. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

29.11.–4.12. 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 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

29.11.–4.12. Yoga Ferienwoche

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.



29.11.–6.12. 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: Narendra Hübner, Katyayani.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

29.11.–6.12. Shivalaya Stille Retreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditations-sitzungen, 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. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation nötig.

SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.

MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

29.11.–6.12. Spirituelle Sterbebegleiter Ausbildung

Lerne, Sterbende und ihre Angehörigen ehrenamtlich zu begleiten. Eigene tiefe Auseinandersetzung mit Themen wie Leben und Vergänglichkeit, Sterben und Tod.

SL: Sukhavati Kusch.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter yoga-vidya.de/ausbildung



4.-6.12. Bhakti Yin Yoga meets Metta und Dharma

Tauche ein in eine außergewöhnliche tiefe Praxis des Bhakti Yin Yoga mit der Weisheit des Dharma und der liebenden Güte von Metta vereint. Wir laden dich ein, Körper, Geist und Herz in Einklang zu bringen und innere Heilung sowie spirituelles Wachstum zu erfahren.

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

4.-6.12. 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: Premajyoti Schumann, Helena Horsch.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

4.-6.12. Innen friedvoll und still durch Meditation

Stärke dein friedvolles, inneres Sein, um der Hektik des Alltags ausgeglichen zu begegnen. Erlebe intensive Meditationspraxis, die dir Kraft und Vertrauen schenkt. Mit thematischen Yogastunden zur Herzensöffnung, zur Harmonisierung deines Körper-Geist Systems. Jnana Yoga Vorträge und ein Schweigetag vertiefen deine Praxis.

SL: Shankari Winkelbauer.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

4.-6.12. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

4.-6.12. 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.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.



4.-6.12. 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 nötig. **SL: Julia Lang.**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

4.-6.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation. Siehe S. 5.

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

4.-6.12. Yogalehrer Vorbereitung

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

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.

4.-13.12. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tief Sitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden. **SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.**
MZ 1.132 €; DZ 1.315 €; EZ 1.501 €;
S/Z/Womo 988 €.



6.-11.12. 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 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

6.-11.12. 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,

Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.
MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

NEU 6.-11.12. Ressourcen stärken mit ZRM®

Du entdeckst deine inneren Kraftquellen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Mit Bildern, Körperübungen und kreativen Methoden entwickelst du ein Motto-Ziel, das dich im Alltag stärkt. Ideal, wenn du Veränderungen anstoßen oder dich neu ausrichten möchtest. **SL: Durga Vogel.**
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

6.-11.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

6.-13.12. 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: Julia Lang.
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

11.-13.12. 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! Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Ananta Heussler.**
MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.



11.-13.12. Harmonium Lernseminar

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

SL: Jürgen Wade.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

11.-13.12. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

11.-13.12. Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rückenyoga – Yogalehrer Weiterbildung

Du möchtest Klangschalen, Gongs und andere Klanginstrumente im Rückenyogaunterricht einsetzen? Klangyogastunden sind sehr beliebt und werden in der Regel gut besucht.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



11.-13.12. 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

11.-13.12. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

11.-20.12. 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 972 €; DZ 1.153 €; EZ 1.335 €;

S/Z/Womo 831 €.

11.-20.12. Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einheits- 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 856 €; DZ 1.039 €; EZ 1.225 €;

S/Z/Womo 712 €.

13.-18.12. 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.

SL: Shanti Wade.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

13.-18.12. Yoga Ferienwoche

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

18.-20.12. Asana intensiv

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

Siehe S. 8. SL: Viveka Wilde.

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €.



18.-20.12. 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: Yogita Sari.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-20.12. Klangmassage

Lasse dich tragen von den Schwingungen der Gongs und Klangschalen. Erlerne Spieltechniken, die Hintergründe der Schwingungstechniken und deren Wirkung. Sie führen dich zu tiefer Entspannung. Die sanfte Massage harmonisiert jede Körperzelle.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-20.12. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.

MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.



18.-20.12. 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.
MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

18.-20./22.12. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

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

18.-20.12.:

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

18.-22.12.:

MZ 245 €; DZ 306 €; EZ 374 €; S/Z/Womo 189 €.

18.-20./22.12. 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 Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.

18.-20.12.:

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

18.-22.12.:

MZ 297 €; DZ 364 €; EZ 431 €; S/Z/Womo 248 €.

20.-25.12. Themenwoche: Weihnachts-Mantra-Special mit den Muditas

Mantrasingen als Weihnachtsmeditation. Für uns

beide sind es die tiefsten Momente ganz im Bliss des Musizierens und des gemeinsamen Spiels aufzugehen und diese wundervollen Mantras erklingen zu lassen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzsklänge, die ganz unerwartet neue Räume in dir entdecken wird. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7.

SL: Gruppe Mudita.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €



20.-25.12. 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 nötig. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Sukhananda.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

20.-25.12. Feldenkrais intensiv

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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

20.-25.12. 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.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

20.-25.12. Themenwoche: Mandalas und Yantras

Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Mehr Infos siehe Seite 7. SL: Sharima Steffens.

MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

20.-25.12. Yoga Ferienwoche

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

20.-25.12. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.
MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

24.-25.12. Weihnachtsfeier

Kunterbuntes 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:

MZ 89 €; DZ 109 €; EZ 130 €; S/Z/Womo 45 €.



25.-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.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

25.-27.12. Die Rauhnächte

Die Rauhnächte 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 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter yoga-vidya.de/ausbildung





25.-27.12. 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 nötig. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Sukhananda.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

25.-27.12. Mantra Dance und Poesie

Du lernst die kleine einfache Choreographie eines Mantras nach einem asiatischen System in Gedichte zu übersetzen. Anschließend übersetzt du deine eigene Poesie in einen intuitiven Tanz.

SL: Sarasvati Frederica Devi.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

25.-27.12. Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahre.
MZ 106 €; DZ 124 €; S/Z/Womo 79 €.

25.-27.12. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 165 €; DZ 203 €; EZ 247 €; S/Z/Womo 131 €.

25.-31.12./1.1.27 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 Bliedtner.
25.-31.12.: MZ 590 €; DZ 711 €; EZ 836 €; S/Z/Womo 496 €.

25.12.-1.1.: MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

26.-31.12. 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 498 €; DZ 597 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 416 €.

26.-31.12. 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.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



26.-31.12./1.1.27 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! Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung.

SL: Sukadev Bretz.
26.-31.12.26: MZ 411 €; DZ 511 €; EZ 617 €; S/Z/Womo 329 €.

26.12.26-1.1.27: MZ 490 €; DZ 609 €; EZ 735 €; S/Z/Womo 392 €.

26.-31.12./1.1.27 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 kennenlernen, 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. Ab: 13 Jahre.

26.12.-31.12.26: MZ 237 €; DZ 288 €; S/Z/Womo 173 €.

26.12.-1.1.27: MZ 278 €; DZ 339 €; S/Z/Womo 203 €.

26.-31.12.26/1.1.27 Mit Yoga ins Neue Jahr – Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

26.-31.12.26: MZ 237 €; DZ 288 €; S/Z/Womo 173 €.

26.12.26-1.1.27: MZ 278 €; DZ 339 €; S/Z/Womo 203 €.

26.-31.12. 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: Sonja Oswald.**
MZ 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.

26.-31.12. Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.
MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

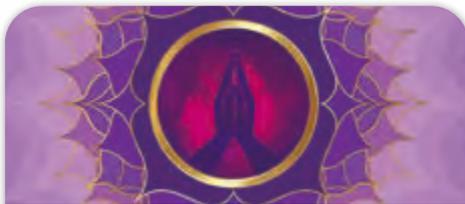
26.12.-2.1.27 Atemkursleiter Ausbildung

Lerne, Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten.
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

26.12.-2.1.27 Indische Rituale Ausbildung

Lerne klassische indische Rituale auszuführen und andere dazu anzuleiten: kleine Puja, große Puja, Agnihotra, Homa, Yajna, Arati.
SL: Sukadev Bretz.
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.





27.-30.12. Chakra – Heilung – Klang

Intensiviere deine Beziehung zu deinen Chakren 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 278 €; DZ 339 €; EZ 404 €; S/Z/Womo 233 €.

27.12.–1.1.27 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: Matthias Meyne.**

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

27.12.–1./3.1.27 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.**

27.12.–1.1.:

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

27.12.–3.1.:

MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.



27.12.–1.1.27 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 voranzugehen, 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

27.12.–1.1.27 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 nötig.

SL: Beate Menkarski.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

27.12.–1.1.27 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 kennenlernen, 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.

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

27.12.–1.1.27 Mit Yoga ins Neue Jahr – Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!

MZ 218 €; DZ 267 €; S/Z/Womo 155 €.

27.12.26–1.1.27 Stressbewältigung mit Yin Yoga

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga – eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mittels 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. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Gauri Surek.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

27.12.–1.1.27 Thai Yoga Ferienwoche

In dieser besonderen Ferienwoche besuchst du morgens eine Yogastunde 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

27.12.–1.1.27 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 316 €; DZ 415 €; EZ 518 €; S/Z/Womo 235 €.



27.12.–1.1.27 Visionssuche – Deine Vision fürs nächste Jahr

Die Zeit zwischen den Jahren ist ideal, um in sich hineinzuhören und auf das neue Jahr auszurichten. In einer Rückschau auf das alte Jahr 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 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

27.12.–1.1.27 Yoga Ferienwoche

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

MZ 392 €; DZ 496 €; EZ 599 €; S/Z/Womo 314 €.

31.12.–3.1.27 Silvester-Mantra-Special – mit der Gruppe Muditas

Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen – Gruppe Mudita sind Menschen, die es ganz besonders verstehen, das Herz zu öffnen. Mudita ist ein Wort aus dem 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.

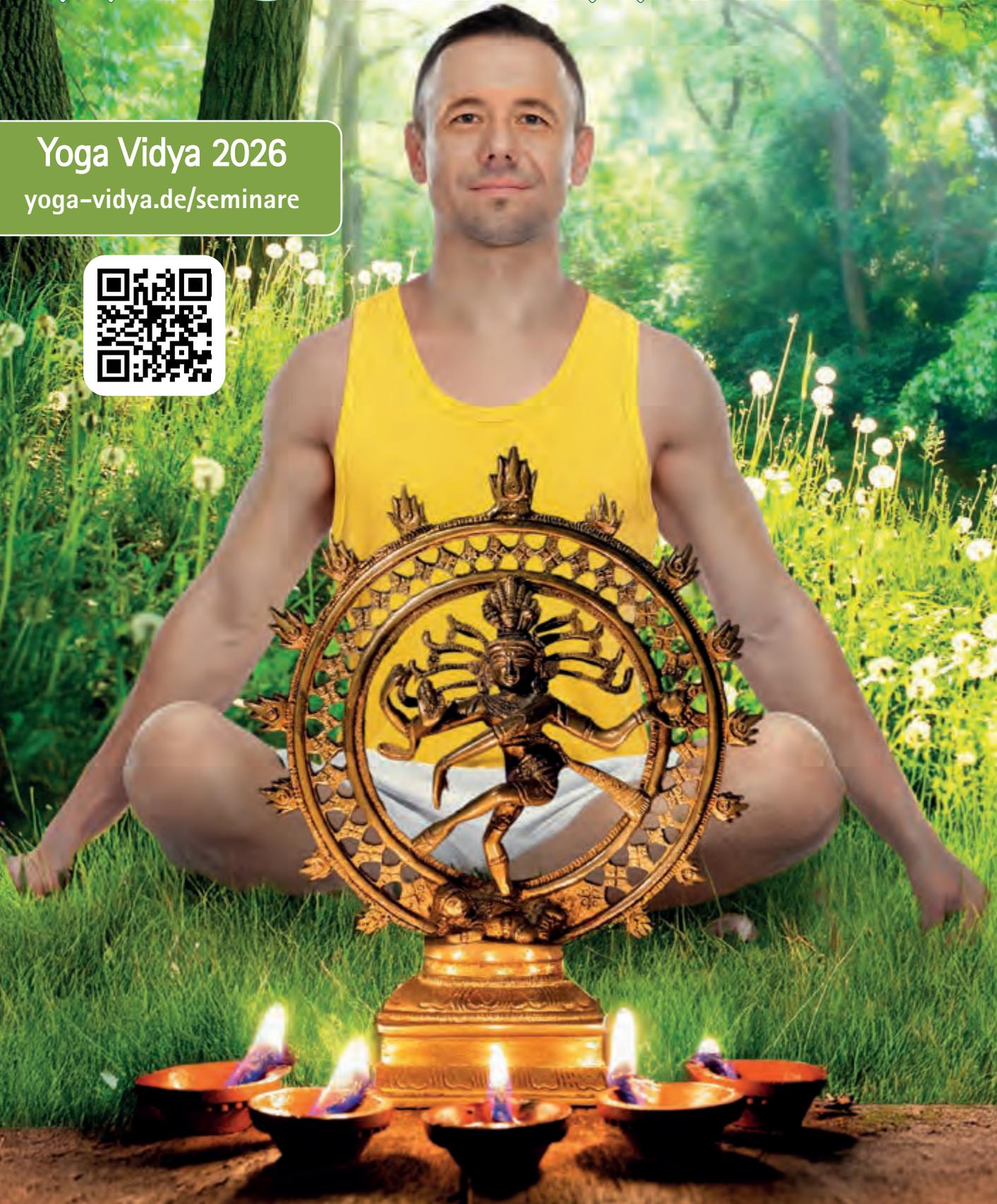
MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.



Dein Lieblingsseminar gibt es auf yoga-vidya.de/seminare

Seminarprogramm WESTERWALD

Yoga Vidya 2026
yoga-vidya.de/seminare



Im Naturparadies Rhein-Westerwald

Du sehnst dich nach Entspannung, möchtest Yoga kennenlernen, vertiefen, erweitern oder dich intensiv im Yoga ausbilden lassen? Dann wirst du dich bei uns wohlfühlen! Fernab von Straßenlärm und Alltags-Hektik bietet dir das Haus die ideale Umgebung für Erholung und intensive Praxis. Es liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzbachtals im Naturparadies Rhein-Westerwald, eingebettet in sanfte Hügel und wunderschöne Mischwälder. Während du am Wochenende hier viele nette Leute triffst, erlebst du unter der Woche die Zurückgezogenheit und meditative Stille eines „Wald-Ashrams“. Zum Ashram gehören mehrere Yoga- und Vortragsräume, viel Land mit Wiesen, lauschigen Plätzen, und einem großen begehbaren Chartres-Labyrinth sowie einem neu gestalteten Schamanenplatz im Bereich des Grenzbachs mit Strand und Meditationsplätzen in der freien Natur.

Bei schönem Wetter können die Yogastunden, Vorträge/Workshops, Meditationen auch auf der 108 qm großen Yogaplattform im Garten stattfinden. Auf unserer großen Sonnenterrasse kann auch draußen gespeist werden. An kalten Wintertagen kannst du dich gemütlich an dem warmen Ofen in unserer Bibliothek und Boutique niederlassen und in Yogabüchern schmökern.

Es erwartet dich ein freundliches, dynamisches und inspirierendes Team, welches dir die Vielfalt des Yoga in Theorie und Praxis mit Leichtigkeit und kreativer Freude vermittelt.

Der Satsang im Westerwald ist besonders spirituell und musikalisch.

- Erlebe Natur pur: Auf den Radwander- und Nordic-Walking Wegen im idyllischen Grenzbachtal.
- Genieße das liebevoll zubereitete vegane Buffet.
- Yogische Köstlichkeiten aus dem Westerwald sind berühmt!
- Lasse dich durch tiefgehende Vorträge und Workshops inspirieren.

Unterbringung:

Die Zimmer sind einfach, schön und individuell gestaltet. Wir verwenden bevorzugt ökologische Wandfarben und Baumaterialien. Es gibt Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer. Bäder bzw. Duschen befinden sich auf den Etagen. Oder übernachtet mit deinem Zelt direkt am klaren, plätschernden Grenzbach. Für dein Wohnmobil gibt es extra Stellplätze mit Campingbad.



yoga-vidya.de/westerwald

NEU 2.-4.1. Einführung DANA® AERIAL YOGA

Dhanya, die Mutter des AERIAL YOGAs, führt dich in die Welt ihres Yogas ein. Sammle Erlebnisse mit dem Tuch als Partner und übe Loslassen und Vertrauen. Du erhältst Infos zu Varianten, Seminaren sowie Aus- & Weiterbildungen.

SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

**2.-4.1. Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen**

Konzentriertes persönliches Sinn-Seminar. Nicht immer ist es Zeit, loszulassen und Neues anzupacken. Bisweilen ist Innehalten angesagt, Bilanz ziehen. Du lernst und übst Techniken aus dem spirituellen Coaching, Trance und Meditation, reflektierst und findest Inspiration.

SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

2.-4.1. Spiraldynamik Yoga Asanas exakt

Die Spiraldynamik® zeigt dir den roten Faden funktioneller Anatomie. 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 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

2.-4.1. Vinyasa Mantra Flow

Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz, gehe auf eine Vinyasa Mantra-Yoga-Reise. Mit Pranayama, fließenden Asana-Flows, Klängen, Mantras auf dem Harmonium bis hin zu Live-Bhakti-Yoga-Harmonium-Chants. Auch tänzerische Elemente, um die Lebensenergie auszudrücken.

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 4.-7.1. Herzensklang – Mantra & Klang-Immersion

Zeit ganz für dich zum Entspannen und Kraft tanken! Durch Mantrasingen und Tönen tauchst du tief in deinen Herzraum ein. Mantrayogastunden und Klangentspannungen lassen dich ganz bei dir ankommen. Jede Stimme ist willkommen und Instrumente dürfen mitgebracht werden.

SL: Devani Hemmje.

MZ 278 €; DZ 348 €; EZ 415 €; Z/Womo 233 €.

4.-9.1. Traumyoga

Du trainierst die Fähigkeit, den träumenden Hintergrund des Lebens, Denkens und deiner Motive zu erforschen. Ideen aus der westlichen Psychologie verbunden mit der Praxis des Yoga. Mit Techniken aus der Prozessorientierten Psychologie, Trance und Schöpferischem Coaching. Du lernst, Asanas stiller und tiefer anzunehmen. SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

NEU 4.-9.1. Yin Yoga meets Vipassana

Mit klärender Yin Yoga Praxis, fließend im Übergang mit Vipassana, „Buddhas Technik“. Du siehst, spürst: Beides ergänzt sich optimal – in Atem-, Achtsamkeits- und Herzensarbeit. Einheiten an Theorie, meditative Yin Yogastunden, angeleitete Meditationen. Mit Handout.

SL: Christian Bliedtner.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

4.-9.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

7.-9.1. Kleiner Urlaub

Ein Wochenende im Westerwald zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr.

SL: Chamundi Wollweber.

MZ 158 €; DZ 203 €; EZ 246 €; Z/Womo 124 €.

9.-11.1. Harmonium Lernseminar

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

SL: Alisa Yakhontova.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

9.-11.1. 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. SL: Beate Menkarski.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

9.-11.1. Raja Yoga 1

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und positives Denken; Meditationstechniken; Unterrichtstechniken: Yoga für Fortgeschrittene. SL: Narayan Böhm.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

9.-11.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Michael Josef Denis.

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

11.-16.1. Spirituelles Retreat

Spirit for free! Ein spirituelles Retreat bietet dir die Möglichkeit, dich einmal aus dem alltäglichen Leben mit seinen Aktivitäten und vielfältigen Aufgaben in die Stille und Abgeschiedenheit des idyllisch gelegenen Ashrams zur vertieften Meditations- und Yogapraxis zurückzuziehen. Wir freuen uns über jede freie Spende an Yoga Vidya. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Dana Oerding.

16.-18.1. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. SL: Christian Bliedtner.

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

16.-18.1. Vinyasa Flow – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst den Vinyasa Flow Yogastil zu praktizieren und zu unterrichten. SL: Marco Büscher.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

16.-18.1. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Michael Josef Denis, Melanie Bhavani Bergweiler.

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

MANTRA WINTER FESTIVAL 25.1.-30.1.2026

ERLEBE DIE KRAFT DER MANTREN UND UNSER TAL IN ERHABENER SCHWINGUNG

HIGHLIGHTS:
TARANA CAITANYA
MO HARI OM
MARCO BÜSCHER

PREISE: 25.-30.1.26. AB 386 €.

INFORMIEREN UND ANMELDEN: YOGA-VIDYA.DE/EVENTS

WESTERWALD

23.–25.1. Chakra-Yoga

Du lernst die 7 Hauptchakren und ihre Bedeutung und Wirkung auf den Körper kennen. Dieses Wissen fließt in Yogastunden mit ein, so dass deine Chakren aktiviert und ausgeglichen werden. Mit Tipps zur Reinigung der Chakren.

SL: **Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

23.–25.1. Stressbewältigung mit Yin Yoga

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga – eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mittels Hilfsmitteln werden Positionen entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten des Bindegewebes, sanft gedehnt. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: **Christian Bliedner.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

23.–25.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: **Michael Josef Denis.**
MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

25.–30.1. Mantra Winter Festival

Winterliches Bhakti pur. Mantra Konzerte, Bhakti Circels, Mantra- & Klangyogastunden, Kakaozeremonien, div. Workshops und veganes Soul Food. Gemeinsames feiern, entspannen und musizieren. SL: **Tarana Chaitanya, Marco Büscher, Mo Hari Om.**
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

NEU 30.1.–1.2. Chant and Meditate

Du erlernst und praktizierst eine erfrischend vielfältige Auswahl an stillen und bewegten Meditationsformen, um die geeignetste für deine tägliche Praxis zu erspüren und so eine tiefgehende Verbindung zu deinem innersten Selbst zu kultivieren. Herzöffnend begleitet von Mantra Singen und Om Chanting.

SL: **Ananda Luz.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 30.1.–1.2. Dein Körper in Balance – Selbstmassage für Entspannung und Energie

Du praktizierst und erlernst Selbstmassage-Techniken mit Elementen aus Shiatsu, Fußreflexzonen- und Thai Yoga Massage, um dir im Alltag immer wieder wohlthuende Entspannung und neue Energie zu schenken. SL: **Ganesh Ghanshyam.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

30.1.–1.2. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Viele praktische Tipps und Übungen. Bitte Faszienrolle mitbringen.

SL: **Brigitta Thommen-Kraus.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

31.1. Mantra-Konzert mit Ananda Luz

NEU 1.–4.2. Dunkel Retreat

Tauche ein in die Mystik der Dunkelheit! Intensive Meditationspraxis in kompletter Dunkelheit und Schweigen während der gesamten Seminarzeit, um dich in deiner inneren Weisheit zu absorbieren. Reduzierte Fastenkost. Dunkelyoga im YV-Stil. Einzelgespräche bei Bedarf 1x tägl. möglich. Seminar ist nur im EZ buchbar. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: **Gloria A. Grimm.**
EZ 415 €.

1.–6.2. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten. SL: **Michaela Schwidder.**
MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

1.–6.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: **Michael Josef Denis.**
MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.



1.2.–1.3. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: **Dana Oerding.**
MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €; Z/Womo 2.433 €.

4.–6.2. Kleiner Urlaub

Ein Wochenende im Westerwald zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr. SL: **Chamundi Wollweber.**
MZ 158 €; DZ 203 €; EZ 246 €; Z/Womo 124 €.

NEU 6.–8.2. Rhythmen und Yoga – Kreativität, Bewegung, Balance

Erlebe die 5 Rhythmen („5Rhythms“), eine dynamische Bewegungsmeditation von Gabrielle Roth. Du wirst verschiedene Bewegungsenergien erforschen, die körperliche und emotionale Blockaden lösen. SL: **Beate Menkarski.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

6.–8.2. Harmonium Lernseminar

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

SL: **Jürgen Wade.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

6.–8.2. Zur Ruhe kommen – zu sich kommen

Der inneren Stimme lauschen, Begegnungsübungen, Chakra Schauen, Meditation, Atem, Sinneserfahrungen, schamanische Elemente und einiges mehr, erlebst du voller Achtsamkeit und Verständnis. Eingebettet in Yoga und Mantrasingen, kommst du in Kontakt mit deinem Herzen und deiner Kraft. SL: **Michaela Schwidder.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 8.–13.2. Wholeness Retreat – Ankommen im wahren Glück

Spürst du den Ruf nach Tiefe, Heilung und Transformation? Es erwartet dich ein Raum der Achtsamkeit und Liebe. Erlebe kraftvolle Yoga- und Meditationspraktiken, heilende Klänge und Mantra-Gesang. Tauche ein in Bhakti, Advaita und Ayurveda – und entdecke die Magie des Moments! SL: **Radheshyama Kreidel, Kyra Tremmel.**
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

8.–13.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: **Michael Josef Denis.**
MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

NEU 13.–15.2. Schamanismus als Medizin

Du erhältst einen Einblick, wie bewusste Lebensführung, Bewegung, Atemarbeit, Ernährung, Ritualistik zu einer ganzheitlichen Heilung auf allen Ebenen führen können und erlernst einfache schamanische Heilungstechniken. Bitte eine Rassel/Trommel und Augenbinde oder Schal mitbringen.

SL: **Maharani Fritsch de Navarrete.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

13.–15.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: **Michael Josef Denis.**
MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

13.–16.2. Asana Intensiv – Mantra Flow

Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows verhelfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen. Täglich 4–6 Std. Asanas, ergänzt durch Vorträge, Meditation und Mantra-Singen. SL: **Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.**
MZ 254 €; DZ 323 €; EZ 388 €; Z/Womo 204 €.

15.–16.2. Shivaratri-Feier

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen. SL: **Dana Oerding.**

NEU 15.–18.2. Vedanta Meditationen

Du willst dein wahres Selbst und diese Welt besser verstehen? Der Selbstverwirklichung näherkommen? Vedanta, das „Ende des Wissens“, kommt schrittweise zum ernsthaften Schüler. Dieses intensive Seminar lässt dich gleich ein paar Stufen auf einmal nehmen – dank Kontemplation und Meditation.

SL: **Karuna M. Wapke.**
MZ 278 €; DZ 348 €; EZ 415 €; Z/Womo 233 €.

15.–20.2. Gesichts Yoga Ausbildung

Ausbildung mit viel Praxis, Übungssequenzen und Vorträgen. SL: **Charry Devi Ruiz.**
MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

16.–20.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: **Michael Josef Denis.**
MZ 315 €; DZ 405 €; EZ 493 €; Z/Womo 251 €.



18.–20.2. Magie des Hatha Yoga

Erfahre die „Magie des Hatha Yoga“ noch tiefer. Manche Wirkungen der Asanas sind beschreibbar, andere nicht. Du wirst Raum und Zeit transzendieren, Grenzen deiner Spürtiefe und dein Bewusstsein der All-Verbundenheit erweitern. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: **Karuna M. Wapke.**
MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.

20.–22.2. Ayurveda Einführung

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ kennen. Bekomme einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Lerne therapeutische Möglichkeiten und ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. SL: **Dr. phil. Marlene Vogel.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.



20.-22.2. Raja Yoga 2

Du lernst: 2. Kapitel der Yoga Sutras. Sadhana, die spirituelle Praxis. Kriya Yoga Kleshas, die Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Ashtanga, die 8 Stufen des Yoga. Unterrichtstechniken: Geistige Wirkungen des Yoga. Yoga für Kinder.

SL: Narayan Böhm.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

20.-22.2. Yoga mit Jugendlichen – Yogalehrer Weiterbildung

Wie erreicht man Jugendliche? Wo stehen sie im Leben? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten.

SL: Hans-Jürgen Klee, Lalita Furrer-Hübner.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

22.-27.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

NEU 27.2.-1.3. Dein Herzklang – eine Mantra-, Yoga- & Klangreise zu dir selbst

Öffne dein Herz für die heilende Kraft von Mantra-Klang-Yoga, Klangreise und dem gemeinsamen Mantrasingen. Wir verbinden uralte Techniken mit modernen Klangerlebnissen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

SL: Ganesha Ghanshyam, Ananda Rani Treuter.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

27.2.-1.3. 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 entspannst dich und kannst so Haltungsschäden und Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen lindern. Bitte mitbringen: Faszienrolle und Tennisball.

SL: Brigitta Thommen-Kraus.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

27.2.-1.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Michael Josef Denis.

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

1.-6.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.



6.-8.3. Die Biomechanik des Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Dank des Wissens um die Biomechanik, die Anatomie der Bewegung, kannst du Bewegungsmöglichkeiten und -einschränkungen deiner Kursteilnehmer differenziert einschätzen und exakte Korrekturen sowie Alternativen anbieten.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

6.-8.3. Sati Praxis – Metta – Liebe, Mitgefühl und Achtsamkeit entwickeln

Wer gut auf sich selbst aufpasst, achtsam mit sich ist, ist auch achtsam mit anderen. Du erfährst, wie du Freude und Zusammengehörigkeit entwickeln kannst. Dies bringt dich dir selbst und deinen Mitmenschen näher. Stille, Ruhe und heitere Gelassenheit sind der Weg.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 6.-8.3. Willkommen Wechseljahre

Du lernst die Wechseljahre als liebevolle Einladung kennen, noch mehr bei sich selbst anzukommen, auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen und Halt unter Frauen zu finden. Mit vielen praktischen Übungen aus Hormonyoga, Gesichtsyoga, Faszienyoga und Yin Yoga. SL: Kavita Pippon.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

6.-8.3. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Mittels Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden. Grundkenntnisse in Yoga und

Meditation nötig. SL: Christian Bliedtner.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

8.-13.3. DANA® AERIAL YOGA Intensiv

Täglich 4-5 Stunden im Tuch! Wiederhole die Basics und lerne weitere wundervolle Übungen und noch mehr Flows kennen. Mantra Singen, Tönen und Meditieren im Tuch helfen dir, noch mehr loszulassen und bei dir anzukommen. Voraussetzung: Vorkenntnisse im Aerial Yoga.

SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

8.-13.3. Heil- und Reinigungsfasten

Der Körper ist auf Nahrungsenthaltung eingestellt und reagiert mit Gesundheit. Fasten entlastet, entschlackt und reinigt den Organismus. Du wirst du dich nicht nur über eine schönere Haut und schlankere Figur freuen, sondern auch Fastenkrisen zu überstehen lernen.

SL: Michael Josef Denis.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

8.-13.3. Klangmassage Ausbildung

Erlerne verschiedene Spieltechniken, Anwendungsbeispiele und Hintergründe zum Thema Klangschalen und „Nada Brahma – alles ist Klang“.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

8.-13.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Chamundi Wollweber.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.



13.-15.3. Asana Exakt – Yogalehrer Weiterbildung

Mit genauen Kenntnissen von Aufbau und Funktion des Körpers kannst du die Asanas noch kompetenter anleiten, auf individuelle Bedürfnisse eingehen und gezielt Kraft, Ausdauer und Flexibilität aufbauen. SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

13.–15.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen. Das Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Dana Oerding.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.



13.–15.3. Mantra, Klang & Kakao

Herzöffnung pur – Tauche ein in die heilsame Kraft der Mantras, Klänge und tiefer Herzöffnung mit einer traditionellen Kakaozeremonie, nach Maya Tradition. Dich erwarten Mantra Singen, Klangmeditation & Klangentspannungen mit Gong und Klangschalen. Das Wochenende ist eine Hommage an die Liebe. SL: Radha Prema Maisel.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

13.–15.3. Transformation durch Faszienarbeit und Klangmassage

Lerne mit Klangunterstützung das Loslassen in den Asanas. So kannst du die Energie spüren und in jeder Asana ein Stückchen näher zu dir selbst gelangen, bis du die Blockaden des Egos hinter dir lässt, und nicht mehr vom Wollen, Wünschen, Analysieren, Denken etc. abgelenkt wirst. SL: Susan Holze.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

15.–20.3. Psoas Work – Soul Work

Der Psoasmuskel steht in engster Verbindung mit Geist und Emotionen. Aufgrund von dauerhaftem Stress, reagiert der Psoasmuskel mit chronischer Überanspannung, was die Ursache für Beschwerden sein kann. Durch sein Training können wir uns von innen heraus stabilisiert und fest verankert fühlen. SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

15.–20.3. Spirituelle Coaching Ausbildung

Lerne, mit Hilfe verschiedener Coaching-Techniken Menschen wirkungsvoll zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen. SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

15.–20.3. Yoga Ferienwoche

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

20.–22.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, von der Getrenntheit zur Einheit. Das Seminar gibt dir Wissen, um den wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Dana Oerding.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

20.–22.3. 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 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

20.–22.3. Yin Bhakti Love

Wünschst du dir mehr Entspannung, Flexibilität und Herzöffnung in deinem Alltag? Hier wirst du sanftes Yin Yoga praktizieren, das dir hilft, tiefer in die Entspannung zu sinken. Begleitet wird die Yin Yoga Stunde von berührenden Herzklingen. SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler. MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

20.–22.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Michael Josef Denis.

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

22.–27.3. Acro Yoga – ein Traum vom Fliegen – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst die grundlegenden Prinzipien des Acro-Yoga und wie du eine Acro-Yogastunde aufbauen kannst. SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

22.–27.3. Golden Detox Kur – Wildkräuter Spezial

Eine Reinigungskur, die ganzheitlich und nachhaltig wirkt. Du lernst die kraftvollen Detox-Kräuter im Ashramgarten kennen und wie du damit leckere Wildkräuter Rezepte zubereiten kannst. Mit Faszien- und Yin Yoga, Vipassana Achtsamkeitsmeditationen, Qigong und Taichi. SL: Janaki Leuschner.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

22.–27.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

26.3. 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. SL: Dana Oerding.

27.–29.3. Rückbeugen und emotionale Öffnung

Bist du bereit, dein volles Potential, deine ganze Kraft und Anmut zu leben? Dich von der Last auf deinen Schultern und der Enge in deinem Brustkorb zu befreien? Entwickle eine aufrechte Haltung, Kraft, Anmut und befreie dich nebenbei von emotionalen Altlasten. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Arjuna Wingen.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 27.–29.3. Yoga für den Frühling

Mit einer dynamischen Yoga-Praxis, belebenden Atemübungen und Meditationen lässt du Altes los und schaffst Platz für Neues. Ein perfekter Start in einen Frühling voller Lebensfreude und frischer Energie! SL: Adidivya Andre.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

27.–29.3. Yoga für Schwangere – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere kompetent zu unterrichten. SL: Susanne von Somm.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

27.–29.3. Yoga meets Pilates

Entwickle durch Pilates Übungen ein starkes Muskelkorsett. Durch den Fluss von Atem und Bewegung wirst du dich gestärkt und entspannt zugleich fühlen. Bringe dieses exakte, konzentrierte Üben in eine harmonische Verbindung mit deiner Yogapraxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Bhavani Jannausch.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

27.3.–2.4. 108 Stunden Yajna zu Hanuman Jayanti

Zum Vollmond nähren wir ein spirituelles Feuer mit dem Gayatri Mantra und Kokosfett. Dadurch reinigt sich die Atmosphäre für die Menschen, alle Wesen und Mutter Erde. Es wird permanent rezitiert, Abwechslung erfolgt stundenweise bis zum feierlichen Abschluss.

SL: Dana Oerding.

MZ 378 €; DZ 498 €; EZ 624 €; Z/Womo 282 €.



29.3.–1.4. Dance Yoga

Dance Yoga hilft, den Körper zu formen, durch Emotionen und Bewegungen zu entspannen, gibt Flexibilität, stärkt die Ausdauer. Du lernst, deine Intuition zu erkennen, deinen Körper anzunehmen und dich mit dem höheren Selbst verbunden zu fühlen. Mit Grundhaltungen und Schritten, die in Tanzbewegungen übergehen. SL: Lalitha Devi.

MZ 278 €; DZ 348 €; EZ 415 €; Z/Womo 233 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2026 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung

NEU 29.3.-1.4. Selfcare Rituale – Mit Yoga und Achtsamkeit zurück zu mir

Mit sanften Yoga-Übungen, nährenden Atem- und Achtsamkeitstechniken schenkt du dir eine wohlthuende Auszeit und lernst, wie du mit dem Praktizierten deine eigenen Selfcare-Rituale für deinen Alltag kreierst und so langfristig mehr Harmonie und Wohlbefinden in dein Leben bringst. **SL: Adidivya Andre.**

MZ 278 €; DZ 348 €; EZ 415 €; Z/Womo 233 €.

29.3.-3.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

29.3.-5.4. 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: Sarada Drautzburg, Shivakami Bretz.

MZ 684 €; DZ 847 €; EZ 997 €; Z/Womo 572 €.

1.-3.4. Bewusstheit, Liebe und Präsenz

Erforsche auf deine weibliche Art, was dich im Innersten bewegt, was du brauchst, um felsenfest und federweich durchs Leben zu gehen. Unser Fokus: Entschleunigen, bewusst-Sein und liebevolle Präsenz. Mit Übungen liebevoller Achtsamkeit.

SL: Adidivya Andre.

MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.

1.-3.4. Kleiner Urlaub

Ein Wochenende zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und

Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr. **SL: Chamundi Wollweber.**

MZ 158 €; DZ 203 €; EZ 246 €; Z/Womo 124 €.

1.-3.4. Pawanmuktasanas erforschen

Ich lade dich ein, die wunderbaren Pawanmuktasanas I - III gemeinsam zu erforschen. Drei gesundheitsfördernde, einfach zu erlernende und auszuführende Yoga-Sequenzen, die Blockaden lösen und Körper, Geist und Seele in ihren natürlichen Fluss bringen. **SL: Bhavani Jannausch.**

MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.

2.4. Hanuman Jayanti

Feier zum Geburtstag von Hanuman.

SL: Dana Oerding.

3.-5.4. Kundalini Yoga Einführung

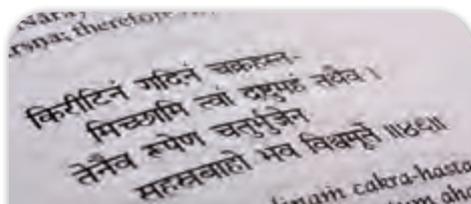
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. **SL: Christian Bliedtner.**

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

NEU 3.-5.4. Voice as Your Medicine

Komm mit auf eine transformierende Reise in die Tiefen von Entspannung, Atemarbeit, somatischer Bewegung, Nada Yoga und der tiefgreifenden Praxis des Lauschens auf deine eigene Stimme. Erfahre deine Stimme als Medizin, deinen Körper als heiligen Resonanzraum und erwecke die Essenz deines Seins. **SL: Krishangi Lila.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

**3.-12.4. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta**

Indische Schriften und Philosophie-Systeme, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Saradananda.**

MZ 848 €; DZ 1.075 €; EZ 1.267 €; Z/Womo 704 €.

4.4. Mantra-Konzert mit Krishangi Lila**5.-10.4. Wandern, Wildkräuter und Yoga**

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf Wanderungen. Entdecke Kräuter und erhalte Infos zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies und saftiger Wildkraut-Salate. Meditation im Freien. Täglich Yogastunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox.

SL: Janaki Leuschner, Michael Josef Denis.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

5.-10.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Chamundi Wollweber.**

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

5.-10.4. Yoga und Schröpfen Ausbildung

Schröpfen hilft effektiv viele körperliche Beschwerden, wie Steifigkeit und Schmerzen, zu lindern. Du lernst, Schröpfgläser an Reflexzonen und Triggerpunkten einzusetzen. **SL: Eric Vis Dieperink.**

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

NEU 10.-12.4. Relax! Take it Easy

Gönne dir eine tiefgehende Auszeit, entspanne dich auf allen Ebenen und genieße die besondere Natur

des Ortes. Du praktizierst Yoga, vertieftst deine Meditation und findest durch spezifische Atem-, Aufladeübungen und Entspannungstechniken zurück in deine innerliche und äußerliche Ruhe und Kraft. **SL: Dana Oerding.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 10.-12.4. Raja Yoga Intensivwochenende

Tiefe, intensive Praxis von Patanjalis achtgliedrigem Yoga-Rezept für mehr Gelassenheit und spirituelle Tiefe. Neben Vinyasa und gehaltenen Asanas, Pranayama, Meditation und Hingabe an Gott tauchst du tiefer in Patanjalis Yoga-Philosophie ein. Mit vielen praktischen Tipps für deinen Alltag! **SL: Gauri Daniela Reich.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

10.-12.4. Wandern, Wildkräuter und Yoga

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf Wanderungen. Entdecke Kräuter und lerne, wie du sie verwendest für grüne Smoothies und saftige Wildkraut-Salate. Meditation im Freien. Täglich Yogastunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox. **SL: Janaki Leuschner, Michael Josef Denis.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

10.-12.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Chamundi Wollweber.**

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

12.-17./19.4. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Saradananda.**

12.-17.4.:

MZ 480 €; DZ 597 €; EZ 704 €; Z/Womo 400 €.

12.-19.4.:

MZ 697 €; DZ 861 €; EZ 1.011 €; Z/Womo 585 €.

12.-17.4. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen. **SL: Michael Josef Denis.**

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

12.-17.4. Gong Ausbildung

Du lernst Gongs professionell und selbstsicher einzusetzen. Es werden verschiedene Gongs und Spielweisen vorgestellt.

SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

12.-17.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Ramona Zeller.**

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

**17.-19.4. Asana intensiv**

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Engl. mit dt. Übersetzung. Siehe S. 8.

SL: Swami Saradananda.

MZ 230 €; DZ 279 €; EZ 321 €; Z/Womo 199 €.



17.–19.4. Das innere Kind heilen

Entdecke die Verbindung zu deinem inneren Kind, diesem liebenswerten, lebendigen und manchmal auch traurigen, ängstlichen Anteil in dir, mit dessen Liebe und Lebensfreude du dein Leben bewusster gestalten kannst. Viele Übungen, um dich aus-söhnen, ihm zuhören und Spaß zu haben.

SL: Beate Menkarski.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

17.–19.4. Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre mehr über Entspannungstechniken, Einstellung und Umgang mit Stress, Wissenschaft und die Wirkungen des Yoga. SL: Ramona Zeller. MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

17.–19.4. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding. MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

19.4. 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 geben. SL: Dana Oerding.

19.–24.4. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des integralen Yoga kennen lernen und vertiefen, und deine Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensatzang gibt es einen Vortrag und eine Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten. Mach' mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im MZ. SL: Gloria A. Grimm. DZ 208 €; EZ 260 €.



19.–24.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Engl. mit dt. Übersetzung. Siehe S. 6.

SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

19.–24.4. Yoga Nidra AufbauSeminar

Yoga Nidra bietet die Möglichkeit der mentalen und der spirituellen Weiterentwicklung. Wir beschäftigen uns mit Yoga Nidra 3 und 4 und mit unseren persönlichen Erfahrungen und Selbsterkenntnissen, die beim Üben auftauchen. Voraussetzung: Besuch eines Aus- oder Weiterbildungsseminar Yoga Nidra.

SL: Michael Büchel.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

21.4. Shankaracharya Jayanti

Akhanda Kirtan Singen („Om Shankaracharya Namaha“) von 08:00–20:00 Uhr; Große Puja um 20:45 Uhr. Kostenlos. Spende willkommen.

SL: Dana Oerding.

24.–26.4. Du bist einzigartig

Tauche tief ein in die gelebte Weisheit des Yoga und gib deiner Praxis neue Impulse. Du kannst eine neue Stufe deines spirituellen Weges erreichen oder Hindernisse, die dich blockieren, können sich auflösen. Du kommst zu dir und gehst mit neuer Kraft und Gelassenheit in den Alltag zurück. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda. MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

24.–26.4. Harmonium Lernseminar

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

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

24.–26.4. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.

SL: Dana Oerding.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

24.–26.4. Yoga und Qi Gong

Einfache Übungen aus dem Qi Gong und einem sanften Yoga, um die innere und äußere Energie/ Chi/Prana zu harmonisieren und miteinander in

Einklang zu bringen. Diese Kombination ist ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität in Ruhe und Bewegung.

SL: Michael Büchel.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

26.4.–1.5. Yin meets DANA® AERIAL YOGA Yin

Tauche ein in die meditative Welt des YIN und entdecke deine weibliche Seite. Erlebe YIN am Boden und auch im Tuch, spüre die Tiefe. Jeden Tag erwarten dich 5 Stunden YIN YOGA! Dhanya, die Mutter des AERIAL YOGAs, wird dich mit ihrer liebevollen Art begleiten und unterstützen.

SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

26.4.–1.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.



1.5. Tag der Offenen Tür Haus Yoga Vidya Westerwald

Ab 11:00 Uhr bis 22:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, 2 x Vollwert-Buffet. 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 63 €, DZ 83 €, EZ 104 €, Z/Womo 47 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 32 €, DZ 42 €, EZ 52, Z/Womo 24 €.

SL: Team Westerwald.

1.–3.5. 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 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 1.–3.5. Mit Trommeln den Rhythmus des Lebens spüren

Ein Trommelwochenende mit wenig Kopf und viel Herz! Du tauchst tief in deine rhythmische Urkraft ein und lernst nebenbei, Kirtan, Bhajan & Co. kreativ und abwechslungsreich zu begleiten. Du erhältst einen praktischen Rhythmusbaukasten und viele Tipps für deine Übungspraxis zu Hause.

SL: Johannes Backhaus.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 1.–3.5. Shamanic Breathwork

Du wirst durch verschiedene Breathwork-Sessions in einem geschützten Raum geführt, in dem alles sein und gesehen werden darf. Blockaden können gelöst werden und du kommst mehr in Kontakt mit dir selbst. Zusätzlich bereichert durch Partnerarbeit, die dich Schönheit des Gebens erfahren lässt.

SL: Divya Jyoti Behrens.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.



NEU 1.-3.5. Yin & Yang Yoga

Finde deine innere Sonne-Mond-Balance mit kraftvollem Vinyasa und passivem Yin Yoga, zentrierendem Pranayama, insb. der Wechselatmung. Entdecke die mystische Wissenschaft des Svara Yoga – die du ganz praktisch in deinem Alltag anwenden und so dein Leben zu mehr heilsamer Harmonie bringen kannst!

SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 3.-6.5. Frausein leben

Wir Frauen bemerken wohl, dass unsere „männlichen Seiten“ wie Zielorientierung, Leistungsdenken und Stress der Killer sind für Sinnlichkeit, Entspannung und Genuss. Darum wollen wir hier „weibliche Qualitäten“ in uns nähren. Mit Tanz, Yoga, Ritualen und Gesprächskreisen. **SL: Kavita Pippon.**

MZ 278 €; DZ 348 €; EZ 415 €; Z/Womo 233 €.

3.-8.5. DANA® AERIAL YOGA

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. Lerne dein Körpergewicht an das Tuch abzugeben und stärke deinen Körper.

SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

3.-8.5. Yoga Ferienwoche

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

6.-8.5. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten.

SL: Kavita Pippon.

MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.

8.-10.5. Asana Flow

Getragen vom Atemrhythmus werden Asanas miteinander verbunden – mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Lalita Furrer-Hübner.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

**8.-10.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene**

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.

SL: Sukadev Bretz.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

8.-10.5. 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: Beate Menkarski.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

**8.-10.5. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

10.-15.5. Vipassana und Mindfulness Trainer Ausbildung

Vertiefe durch intensives Meditieren, gegenseitiges Anleiten und verschiedene Methoden der Achtsamkeit deine eigene Praxis und lerne, andere Menschen in Achtsamkeit und Meditation anzuleiten.

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

NEU 10.-15.5. Yin Yoga mit intuitiven Klangwelten

Entdecke die Harmonie von Körper, Geist und Klang und tauche tief in die Entspannung des Yin Yogas ein. Deine Yogapraxis wird begleitet von Mantras und Klängen von Ethno-Instrumenten. Wir nehmen uns Zeit, zu musizieren und die heilende Kraft der Klänge zu erleben. Bring gerne Instrumente mit. Für alle, die Yoga und Meditation Einführung besucht haben.

SL: Alisa Yakhontova, Franziska Uth.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

10.-15.5. Yoga Ferienwoche

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

NEU 14.-17.5. Frauenretreat mit Radha Prema

Wir tauchen ein in eine tiefe Verbindung mit uns selbst und miteinander. Mit Mantras, Yoga, Schossraumheilung, Singen, Heilkräutern, einer Kakaozeremonie und Ritualen stärken wir deine Weiblichkeit. Inspirierende Frauen & tiefe Begegnungen.

SL: Radha Prema Maisel.

MZ 310 €; DZ 380 €; EZ 447 €; Z/Womo 261 €.

15.-17.5. Mein Dharma – meine Lebensaufgabe

Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Du wirst die tiefere Bedeutung des Dharma-Konzeptes kennen lernen. Durch praktische Übungen kommst du deiner inneren Lebensvision näher und gewinnst Klarheit.

SL: Peter Govinda Janning.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

15.–17.5. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga, dem regenerativen „weiblichen“ Yoga-Stil, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur. **SL: Arjuna Wingen.** **MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.**



15.–17.5. Yoga mit ätherischen Ölen

Aufatmen, Entspannen und Sein. Genieße ruhige Tage, die deinem Wohlfühlen und deiner Entspannung gewidmet sind. Nutze die Gelegenheit, Körper und Seele baumeln zu lassen und dich aufzuladen. Yoga für den Körper, Meditation für deinen Geist, hochwertige Düfte für deine Seele. **SL: Chitra Zieger.** **MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.**

17.–22.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.** **MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.**

17.–22.5. 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 (4.10.–9.10.26) möglich. Preis für beide Teile (10 Tage) zusammen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Trommel oder Rassel. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.** **MZ 1.073 €; DZ 1.332 €; EZ 1.546 €; Z/Womo 917 €.**

22.–24.5. Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. **SL: Hridaya Loosli.** **MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.**

22.–24.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.** **MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.**

22.–25.5. Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. **SL: Hridaya Loosli.** **MZ 254 €; DZ 323 €; EZ 388 €; Z/Womo 204 €.**

22.–25.5. Gesang und Stimmbildung

Jeder kann singen; diese Fähigkeit ist uns angeboren. Lerne Übungen kennen, deine Singstimme zu entdecken und zu entwickeln: Entspannung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Tonumfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz. Sing gemeinsam in der Gruppe. **SL: Thomas Hundsalz.** **MZ 310 €; DZ 380 €; EZ 447 €; Z/Womo 261 €.**

NEU 22.–25.5. Lufttanz und Erdung – Aerial Yoga im Einklang mit den Elementen

Du erlebst die kraftvolle Kombination von Dana

Aerial Yoga mit den energetischen Qualitäten der 4 Elemente. Du erlernst zu jedem Element abgestimmte Übungen und Sequenzen im Tuch, wodurch du Körper und Geist in Einklang bringst und in eine tiefere Verbindung mit der Natur treten kannst. **SL: Adidivya Andre.** **MZ 310 €; DZ 380 €; EZ 447 €; Z/Womo 261 €.**

24.–29.5. Schweigertret mit einer Reise durch die Bhagavad Gita

Tage der Stille. Geführte Meditationen mit Zitaten aus der Bhagavad Gita. Täglich: 2x klassischer Sat-sang, 3x Meditation mit einleitenden Versen aus der Bhagavad Gita in Sanskrit und Deutsch. Zusätzlich 2x eine Yogastunde, begleitet mit Versen aus der Bhagavad Gita. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Vani Devi Beldzik.** **MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.**

25.–27.5. Happy Flow

Erlerne eine Choreographie zu einem Musikstück. Die Happy Flow Technik ist eine Kombination aus verschiedenen Asanas und Atmung in fließender Bewegung zur Musik. **SL: Veena Binh Le Thi.** **MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.**

25.–29.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.** **MZ 315 €; DZ 405 €; EZ 493 €; Z/Womo 251 €.**

NEU 27.–29.5. Entfalte dich

Entfalte dich und komm ins Fließen! Von tänzerischen Asanas über herzöffnendes Mantrasingen und Tönen fließt du in deinen inneren Raum der Stille und des Vertrauens während der anschließenden geführten Meditationsphasen. **SL: Bettina Mauch.** **MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.**

29.–31.5. Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ – der Rumpfgegend, unterem Rücken und Hüfte, dem Sitz der Willenskraft, und dem Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf der Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga, die dir helfen, deine Asanas sicherer auszuführen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Jnanadev Wallaschkowski.** **MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.**

29.–31.5. Ayurvedisch vegan kochen

Lerne 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. **SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.** **MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.**

29.–31.5. Rein in die Selbstliebe

Wer sich selbst nicht liebt, strahlt Unzufriedenheit aus. Sich selbst wertzuschätzen ist das größte Geschenk! Nimm Abschied von alten Mustern wie Selbstmitleid und öffne dich für Herzensweite – das tiefe Gefühl, in dir genau richtig zu sein. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Susanne Sirringhaus.** **MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.**

29.–31.5. Sukshma Vyayama – Yoga der Energie

Sukshma Vyayama stammt aus dem traditionellen Yoga der Energie. Du vitalisierst deinen Körper mit

sehr wirkungsvollen subtilen Atem- und Körper-techniken – einfach durchzuführen, für jedes Alter geeignet und leicht im Alltag umzusetzen.

SL: Christian Bliedtner.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

29.–31.5. Waldmeditationen

Draußen sein – nach Innen gehen. Nutze die kraftvolle Energie des naturbelassenen Westerwaldes, um in der Natur zu verweilen und von der äußeren in die innere Stille einzutauchen. Meditation in der Natur, um zu deiner eigenen, innersten Natur zu finden. Die täglichen Yogastunden bereiten den Körper auf das stille Sitzen vor.

SL: Kuldeep Kaur Wulsch.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.



31.5.–3.6. Energie und Tatkraft

Eine Klausur, um Projekte, Lebensideen und Visionen anzuregen. In strukturierten Übungen kannst du konzentriert und begleitet über eigene neue oder bestehende Projekte, Lebensziele nachsinnen – sowohl mit Traumkraft wie auch mit analytischem Verstand. Du erhältst hoffentlich auch das Quäntchen Mut, um loszulegen oder kraftvoll innezuhalten. Du lernst und übst Methoden aus Trance, Poesie, NLP, Meditation. **SL: Susanne Sirringhaus.** **MZ 278 €; DZ 348 €; EZ 415 €; Z/Womo 233 €.**

31.5.–5.6. Yoga Ferienwoche

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

SL: Chamundi Wollweber.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

31.5.–5.6. Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wiederaufnehmen. Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation.

SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

3.–5.6. Mich selbst liebevoll annehmen

Oft neigen wir dazu, uns selbst oder andere zu verurteilen, unsere Bedürfnisse oder die des anderen zu übergehen. Du lernst, wie du in einen einfühlsamen Kontakt mit dir selbst gehst, deine Bedürfnisse erforschen kannst. Grundlagen der GfK, Elemente der Achtsamkeit, Meditation und Yoga fließen harmonisch ineinander.

SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.

5.–7.6. Coaching und Meditation – Ein Zugang zur Kraft der Intuition

Einfach Spaß und doch erleuchtet! Du lernst eine neue Art des Meditierens und des Träumens kennen, Übungen, die Freude und Kreativität in dein Leben bringen. Das Seminar ist inspiriert durch Erkenntnisse aus der Quantenphysik verknüpft mit psychologischen Methoden.

SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

5.-7.6. 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.

SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.



NEU 5.-7.6. Mit Ritualen in (d)eine neue Wirklichkeit

Es dreht sich alles um die Metamorphose deiner schweren Energien und das Transformieren deiner negativen Glaubenssätze und einschränkenden Gedankenmuster. Dafür zelebrieren wir traditionelle Rituale aus den Veden und dem andinen Schamanismus. Gestützt & begleitet durch Meditation, Satsang und Yogastunden.

SL: Gloria A. Grimm.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

5.-7.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

7.-12.6. Shakti Transformation – entfalte deine weibliche Schöpferkraft!

Lerne, dich wieder mit deiner weiblichen Natur zu verbinden. Dies führt dazu, dass du dich in deiner Ganzheit wahrnehmen kannst. Du wirst authentischer und offener und beginnst, deine eigene Wahrheit zu leben.

SL: Shantyananda Newiger, Prema Shakti Olesya Hammermeister.
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

NEU 7.-12.6. Weiterbildung für Yin Yoga & Faszientraining

Yin Yoga und Faszientraining kompakt, „richtig“, tief, praktisch und modern: Philosophie, Anatomie, Meridiane, Kundalini Yin, der richtige Einsatz von

Bällen, Rollen u.ä. plus therapeutischer Kontext in der Tiefe. Neuer Schwung für dieses interessante Thema! **SL: Arjuna Wingen.**

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

7.-12.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

12.-14.6. 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 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

12.-14.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars.

SL: Dana Oerding.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.



12.-14.6. Moonlight Yoga

Mond Yoga - mit sanfter Praxis entschleunigen und tief entspannen. Du erlernst den Mondgruß und Körperübungen, die dir helfen, deine weibliche Seite zu stärken sowie besser zu schlafen. Meditationstechniken und ein Vollmond Spaziergang runden die Praxis ab und führen dich in innere Stille.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

12.-14.6. Lachyoga als Therapie

Lachen wird therapeutisch u.a. begleitend in der Krebstherapie, bei Burn-Out, MS, Fibromyalgie, Par-

kinson, Demenz und vielen anderen Erkrankungen eingesetzt. Lerne mehr über die Hintergründe des Lachyoga kennen und vor allem die Lachyoga-Übungen! **SL: Susan Holze.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

14.-19.6. Asana Exakt – Yogalehrer Weiterbildung

Mit genauen Kenntnissen von Aufbau und Funktion des Körpers kannst du die Asanas noch kompetenter anleiten, auf individuelle Bedürfnisse eingehen und gezielt Kraft, Ausdauer und Flexibilität aufbauen.

SL: Arjuna Wingen.
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

14.-19.6. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe befreiter und mit mehr Freude und Leichtigkeit durchs Leben. Du kannst jedes Thema aufstellen. Auch als Stellvertreter lohnenswert. **SL: Katrin Harnob.**

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

14.-19.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

NEU 19.-21.6. Ehrliches Mitteilen

„Sprich mit Klarheit – Lerne, dich ehrlich und authentisch auszudrücken!“ Durch Yoga, Meditation, Musik und praxisorientierte Übungen hebst du deine Kommunikationsfähigkeiten auf eine neue Ebene, um Konflikte zu lösen, erfüllendere Beziehungen zu schaffen. **SL: Tanja Neustrass.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

19.-21.6. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 5. Voraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars. **SL: Dana Oerding.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

19.-21.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.



19.–21.6. Vinyasa Mantra Flow

Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz, gehe auf eine Vinyasa Mantra-Yoga-Reise. Mit Pranayama, fließenden Asana-Flows, Klängen, Mantras auf dem Harmonium bis hin zu Live-Bhakti-Yoga-Harmonium-Chants. Auch tänzerische Elemente, um die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken.

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

21.–26.6. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei alle Facetten des integralen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Satsang gibt es einen Vortrag und Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten. Mach' mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im MZ.

SL: Gloria A. Grimm.
DZ 208 €; EZ 260 €.

21.–26.6. Yoga Ferienwoche

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.



21.6.–28.6./3.7. Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.

SL: Dana Oerding.

21.6.–28.6.:

MZ 816 €; DZ 999 €; EZ 1.149 €;

Z/Womo 706 €.

21.6.–3.7.:

MZ 1.275 €; DZ 1.582 €; EZ 1.840 €;

Z/Womo 1.085 €.

26.–28.6. Detox Yoga

Detox Yoga hilft, Schad- und Schlackenstoffe

abzubauen. Faszientraining verbessert deine Beweglichkeit und die Elastizität des Bindegewebes. Ziel der Detox Yogastunden: Die Entgiftungsorgane aufzuwecken, die Faszien des Körpers sanft in Bewegung zu bringen und den Körper zu entspannen.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

26.–28.6. Human Design meets Yoga

Human Design ist u.a. ein System zur Selbsterkenntnis. Lerne dich besser kennen und erfahre, was du machen kannst, um mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag zu erfahren. Du wirst die Grundlagen von Human Design erlernen und darauf abgestimmte Yogastunden erhalten.

SL: Chitra Zieger.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

26.–28.6. Yin Yoga und Mantra

Yin Yoga schenkt dir Zeit für Selbststudium. Wir widmen uns dem Thema „Vertrauen und Veränderung“. Begleitet wird der Prozess von Mantras, die dich in der Asana Praxis und darüber hinaus tiefer zu dir selbst einladen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Dr. phil. Marlene Vogel.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

28.6.–3.7. 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 nötig.

SL: Dana Oerding.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

28.6.–3.7. Yoga Ferienwoche

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

28.6.–5.7. Kalifornische Massage Ausbildung

Die Kalifornische Massage ist eine Mischung aus vielen Massageteilen und vereint die wirkungsvollsten Techniken. Lerne sie kennen.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 773 €; DZ 957 €; EZ 1.104 €; Z/Womo 665 €.

NEU 3.–5.7. Yoga für den Sommer

Begrüße den Sommer mit kräftigen Sonnengruß-Variationen, Pranayama und leicht fließenden Sequenzen, die dich dabei unterstützen, die sommerlichen Qualitäten von Fülle, Wärme, Freude und Energie bewusster wahrzunehmen und auch in deinem Alltag zu zelebrieren.

SL: Adidivya Andre.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

3.–5.7. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung

Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen.

SL: Susan Holze.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

3.–5.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.

Siehe S. 5. SL: Michael Josef Denis.

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

5./10.–10./12.7. Mantra Sommer Festival

Mantramusiker, Klangarbeiter und Bhaktiyogis aus dem Umfeld von Yoga Vidya werden vor Ort sein und ein buntes Programm entstehen lassen: Lagerfeuersingen, Outdoor-Konzerte, Mantra-Yogastunden, Puja, Satsang, Klangtherapie, Harmoniumworkshop, Trommeln.

SL: Sundaram, Tarana Chaitanya, Mo Hari Om, Marco Büscher, Gaiatrees.

5.–10.7.26:

MZ 466 €; DZ 642 €; EZ 759 €; Z/Womo 386 €.

5.–12.7.26:

MZ 684 €; DZ 933 €; EZ 1.097 €; Z/Womo 572 €.

10.–12.7.26:

MZ 214 €; DZ 292 €; EZ 338 €; Z/Womo 185 €.

12.–17.7. Ayur Yoga Ausbildung

Du erlangst Wissen über die Doshas und ihre Beziehung zu den Asanas, Pranayama und Meditation.

SL: Hridaya Loosli.

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

12.–17.7. Yoga Ferienwoche

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

MANTRA SOMMER

FESTIVAL 5.-12.7.2026

SOMMER – SONNE – TANZ – VERBUNDENHEIT
EIN FEST DER LIEBE UND DER FREUDE

HAUPTACTS:

SUNDARAM
TARANA CHAITANYA
MARCO BÜSCHER
MO HARI OM

WESTERWALD

PREISE: 5.–12.7. AB 572 €, 6.–11.7. AB 386 €, 11.–13.7. AB 185 €

INFORMIEREN UND ANMELDEN: YOGA-VIDYA.DE/EVENTS

12.–17.7. Natur und Klang

Tauche ein in die heilsamen Töne und Schwingungen der Klangschalen. Erfahre dich neu durch fantasievolle Klangreisen, Yin-orientierten Klangyoga und Yoga in der Natur. Meditative Spaziergänge und Achtsamkeitsübungen im Wald. Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Sonnencreme, Lange Kleidung & Zeckenmittel. **SL: Tara Miesner.** **MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.**

**NEU 12.–17.7. Devi Sadhana Retreat – Neue Impulse für ein tiefes spirituelles Leben**

Swamiji führt dich auf eine Reise nach innen zu einer neuen tiefen spirituellen Erfahrung. Mit Kirtan, Swakriya Yoga, angeleiteten Meditationen und Kontakt zum weiblichen göttlichen Aspekt kannst du deine spirituelle Praxis neu beleben. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Gurusharanananda.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Alles kostenlos. Spende willkommen. **SL: Dana Oerding.**

15.–17.7. Entfalte dein Herz- und Seelenpotential

Mehr dein Herz und Verbundenheit im Alltag spüren? Entfalte die Kraft deines Herzens, spüre innere Seelenwünsche, Wertschätzung und die Power deiner Liebe! Mit Mantra Yoga Stunde, Herz Meditation, Trancereisen und Transformationsarbeit. **SL: Janaki Marion Hofmann.**

MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.

NEU 17.–19.7. Aerial Yoga Intermediate

Vertiefe und verfeinere deine Praxis im Tuch mit neuen Techniken für mehr Kraft, Flexibilität, Körperwahrnehmung, für neue Leichtigkeit und Vertrauen. Für alle, die ihre Aerial Yoga Praxis vertiefen möchten ohne zu weit in den Bereich der fortgeschrittenen Asanas vorzudringen. Voraussetzung: Vorkenntnisse in Aerial Yoga. **SL: Addivya Andre.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

17.–19.7. Die Lebenstraum-Werkstatt – finde deine Berufung

Bin ich einzigartig? Bin ich gut genug? Die Welt braucht deine Liebe und dein Talent! Also warte nicht länger, sondern finde heraus, was dich antreibt! Mittels 8 Tools entdeckst du deine Kraft und Lebensmotive. Du löst Selbstsabotage-Programme, findest zu neuer Selbstmotivation und planst erste Schritte Richtung Zukunft. **SL: Janaki Marion Hofmann.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

17.–19.7. Mantras, Harmonium und Gitarre

Mantras sollen auf einfache Weise erlernt, gesungen und ggf. auch mit Gitarre oder Harmonium erspielt werden können, also ohne Noten und musikalische Ausbildung. Singstimme nicht nötig. Einzige Voraussetzung ist die Liebe zum Mantra Gesang. Instrumente gerne mitbringen. **SL: Klaus Neumann.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

17.–19.7. Meridian Yoga im Westerwald

Yin Yoga speziell abgestimmt auf den Meridianverlauf, wobei die Energien und die inneren Organe stimuliert werden. Eingehen auf das klassische Meridiansystem. Du lernst ruhige und dynamische Bewegungen, Techniken wie Akupressur, Selbst-Massage und Körperwahrnehmung. **SL: Eric Vis Dieperink.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

19.–22.7. Breuss Massage Ausbildung

Einfach zu erlernende Massagegriffe für den Rücken, die du sofort im beruflichen und privaten Umfeld anwenden kannst. Einführung, Demo und eigene Praxis. **SL: Eric Vis Dieperink.**

MZ 375 €; DZ 453 €; EZ 518 €; Z/Womo 325 €.

19.–24.7. Vinyasa Flow – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst den Vinyasa Flow Yogastil zu praktizieren und zu unterrichten. Einsatz von Musik und Mantras im Yoga Unterricht. **SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.**

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

19.–24.7. Yoga Ferienwoche – Yoga und Natur

Eine Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Yoga, Meditation und Mantra Singen.

SL: Michael Josef Denis.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

19.7.–16.8. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. **SL: Dana Oerding.**

MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €;

Z/Womo 2.433 €.

22.–24.7. Geschickter Umgang mit Emotionen – authentisch sein

Es geht um Selbstwert und den geschickten Umgang mit deinen Emotionen – um eine gesunde, natürliche emotionale Verwaltung. Du kommst in Kontakt mit Glaubenssätzen, um bewusst zu entscheiden, ob du damit einverstanden bist oder nicht. Du lernst, effektiver mit „schwierigen“ Emotionen umzugehen. **SL: Eric Vis Dieperink.**

MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.

24.–26.7. Ausrichtungsdynamik – verstehen und verdrehen

Dreh dich in Spiralen und Loops zu einer gesunden Körperhaltung. Einfache Yogaübungen verknüpft mit anatomischen Erkenntnissen. Die Ausrichtungsdynamik arbeitet mit Verschraubungen entlang der Körperachsen. **SL: Jnanadev Wallaschkowski.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

**24.–26.7. FeetUp Yoga**

Noch nie war es so simpel, yogische Umkehrhaltungen zu meistern! Langsam wirst du an den Umgang mit dem FeetUp herangeführt und schaffst es in kürzester Zeit, Übungen miteinander zu kombinieren und zu lieben. **SL: Ganesha Schulz.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

24.–26.7. Yin Yoga

Längeres Halten von Asanas, langsame und sanfte Reize, die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Mittels Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Brigitta Thommen-Kraus.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

26.–31.7. Schamanisches Frauen Retreat im Westerwald

Gemeinsam mit anderen Frauen wirst du deine Intuition erweitern und die Liebe zu Mutter Erde teilen. Schweigespaziergänge, Klangreisen, Heilzeremonien, bis hin zu einem Reinigungsritual im Laacher Vulkansee, erwarten dich. Lass dich auf eine Woche voller Magie und Hingabe auf die Wirklichkeit ein. **SL: Satyadevi Bretz.**

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

26.–31.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Yogita Sari.**

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

NEU 26.–31.7. Yoga in der Natur mit Wald- und Flussbaden und Klangyoga

Freu dich auf eine alle Sinne berührende Zeit! Beim Wald- und Flussbaden verbindest du dich mit der Natur: der Wald schenkt dir tiefe Entspannung und du tauchst im Wasser ein in den „Fluss des Lebens“. Wandern, entspannen, genießen und von Klängen verwöhnt. Ggf. Badesachen mitbringen.

SL: Ananta Heussler.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

29.7. Guru Purnima

Der Vollmondtag des Gurus. **18–22 Uhr.**

SL: Dana Oerding.

31.7.–2.8. Ayurvedisch vegan kochen

Lerne Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, typgerecht ernähren? Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepte, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Gemeinsames Kochen. Mit Yoga, Meditation und Mantrasingen.

SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 31.7.–2.8. Mantrayoga Entspannungswochenende

Durch längeres Halten der Asanas tankst du in 3 langen Asanastunden untermalt von Mantra Begleitung neue Energie, Entspannung und Herzenswärme. Viele individuelle Hilfestellungen und abwechslungsreiche Variationen für alle Level!

SL: Ananta Heussler, Ramani Julia Brandenburg.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 31.7.–2.8. Walking im Westerwald – Nordic Walking, Breath Walk und Lachspaziergänge

Spazieren gehen mal anders: du erlernst nicht nur die Grundlagen des Nordic Walking, sondern kannst dich auch auf Breath Walks mit Mantras und Atemtechniken beim Gehen und Lachspaziergängen in der wunderschönen Natur freuen. **SL: Susan Holze.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

31.7.–2.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

August

2.–7.8. Schamanisches Engelmedium Retreat

Ein ganz besonderes, segensreiches Retreat erwartet dich. Täglich stimmen wir uns auf die Engelwelten ein. Du lernst dich selbst als Medium zur Verfügung zu stellen und wie du mit Naturwesen in Verbindung kommst.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

NEU 2.–7.8. Ukulele, Gesang und Natur

Verbinde die Klänge der Ukulele mit deiner Stimme und den Klängen der Natur im intuitiven Spiel. Lerne einfach die wichtigsten Akkorde, Anschlag- und Zupftechniken und Gesangstechniken und begleite so Mantras. Besuche Kraftorte in der Natur. Bitte mitbringen: Ukulele und Sitzkissen für draußen.

SL: Yogita Sari.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

2.–7.8. Yoga Ferienwoche

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

5.–7.8. Kleiner Urlaub

Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr.

SL: Chamundi Wollweber.

MZ 158 €; DZ 203 €; EZ 246 €; Z/Womo 124 €.

7.–9.8. Der 1. Grad des authentischen Reiki

Ein Einführungskurs. Durch 4 Einstimmungen wirst du an das unendliche Reservoir kosmischer Energie angeschlossen. Dabei wird universale Energie in den Händen konzentriert. Du lernst, wie du die Energie für dich selbst, andere, aber auch für Tiere und Pflanzen nutzen kannst. Du erhältst eine Anleitung für eine 12 Positionen Behandlung, die deine Energiezentren aktiviert und harmonisiert.

Mit Zertifikat. SL: Jörg Lützw.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

7.–9.8. Mantra Yoga mit Kirtan Bhakti Konzert

Erfahre eine tiefere Ebene der Yoga Praxis durch Mantra Musik, die heilende Kraft der Mantras, gemeinsames Singen und ein Mantra Konzert. Mantras sind heilige Klangschwingungen, die in Resonanz mit deinem Energiekörper gehen und dein Bewusstsein für die spirituelle Dimension öffnen.

SL: Radha Prema Maisel.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 7.–9.8. Mit Trommeln den Rhythmus des Lebens spüren

Du tauchst tief in deine rhythmische Urkraft ein und lernst nebenbei, Kirtan, Bhajan & Co. kreativ und abwechslungsreich zu begleiten. Du erhältst einen praktischen Rhythmusbaukasten und viele Tipps für eine freudvolle Übungspraxis zu Hause.

SL: Johannes Backhaus.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

8.8. Mantra-Konzert mit Radha Prema Maisel.



9.–14.8. Ferienwoche mit Swami Yatidharmananda

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Yatidharmananda.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

NEU 9.–14.8. Reise zu deiner Gefühlswelt

Wut, Angst, Trauer und Liebe – jedem Tag widmest du dich intensiv einem dieser Gefühle im Zusammenspiel mit den Chakren und den Doshas unterstützt durch passende Musik, Düfte und Meditationen.

SL: Michaela Schwidder.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

NEU 9.–14.8. The Steadiness of Asana – Asana Intensiv mit Narayani

Als langjährige Schülerin von Swami Vishnudevanda mit tiefgehender Yoga-Praxis sind Seminare bei Narayani besonders inspirierend. In diesem möchte sie dich ganz besonders dabei unterstützen, deine ganz eigene, tiefe Erfahrung von Yoga zu finden. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Narayani.

MZ 603 €; DZ 723 €; EZ 830 €; Z/Womo 522 €.

NEU 14.–16.8. Authentisch Mann sein!

Du lernst die vier männlichen Archetypen kennen. Gemeinsame Redekreise mit anderen Männern und das Verkörpern deiner Emotionen helfen dir, dich von alten Spannungen zu befreien und neue Qualitäten kraftvoll anzunehmen. Du nährst deine männliche Essenz und bringst mehr Klarheit in dein Leben.

SL: Daniel Bauer.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

14.–16.8. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch längeres meditatives Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung der Muskeln. Du verschaffst dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.



14.–16.8. Yoga, Spirit & Nature

Wie kannst du dich und dein Leben wieder in Einklang mit der Natur und deinem wahren Selbst bringen? Wir praktizieren so viel wie möglich draußen. Mit theoretischen Ansätzen der Integralen Theorie und des spirituellen und religiösen Naturalismus. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2026 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



16.-21.8. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen.
SL: Arjuna Wingen.
MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

16.-21.8. Kriya Yoga Intensiv

Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga. Swami Bodhichitananda lehrt 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 Asanastunden. Grundkenntnisse in Yoga/Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Bodhichitananda.**
MZ 494 €; DZ 611 €; EZ 718 €; Z/Womo 413 €.



16.-21.8. Yoga Ferienwoche – Bhakti, Homa und Puja mit Swami Nivedanananda

Berührende indische Rituale und machtvolle klassische Veda-Mantra-Rezitationen mit Swami Nivedanananda. Erhalte tiefe Einblicke in gelebtes Bhakti Yoga und Vielfältigkeit indischer Rituale. Engl. mit dt. Übersetzung.
SL: Swami Nivedanananda.
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

16.-23.8. Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung

Du lernst, GFK selbst im beruflichen und privaten Umfeld erfolgreich einzusetzen.
SL: Krishnadas Matthias Faust.
MZ 773 €; DZ 957 €; EZ 1.104 €; Z/Womo 665 €.

NEU 21.-23.8.26 Bhakti Yin Yoga meets Metta und Dharma

Tauche ein in eine außergewöhnliche Praxis des Bhakti Yin Yoga mit der Weisheit des Dharma und der liebenden Güte von Metta vereint. Wir laden dich ein, Körper, Geist und Herz in Einklang zu bringen und innere Heilung sowie spirituelles Wachstum zu erfahren.
SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

21.-23.8. Duft Yoga mit ätherischen Ölen

Nutze die Kraft der ätherischen Öle und erlebe eine ganz neue Erfahrung in deiner Yoga- und Meditationspraxis. Mit Duftproben verschiedener Öle, Hintergrundwissen zur Herstellung und Wirkung der Essenzen sowie Tipps zu deren Anwendung.
SL: Arjuna Wingen.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

21.-23.8. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 5. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

23.-28.8. Chakra-Yoga

Du lernst die 7 Hauptchakren und ihre Bedeutung und Wirkung auf den Körper kennen. Das Wissen fließt in Yogastunden mit ein, so dass deine Chakren

aktiviert und ausgeglichen werden. Mit Tipps zur Reinigung der Chakren.

SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

23.-28.8. 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 Bodhichitananda als erfahrener Yogameister führt dich durch Theorie und Praxis des Kundalini Yoga und Tantra. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.
MZ 494 €; DZ 611 €; EZ 719 €; Z/Womo 413 €.

23.-28.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

23.-30.8. 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: Anne Wuchold.**
MZ 773 €; DZ 957 €; EZ 1104 €; Z/Womo 665 €.

28.-30.8. Das Feld der Ahnen

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografie Arbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 28.-30.8. Lachen und Mantras – Wege zu innerer Balance und Lebensfreude

Eine einzigartige Kombination für pure Herzöffnung! Lach dich glücklich in Lachyogastunden. Lerne Mantras und ihre Bedeutung kennen und singe dich tief hinein in dein Herz. Und bringe mit kleinen Lach-Übungen und Mantras eine Prise mehr Freude auch in deinen Alltag!
SL: Devani Hemmje, Regina Oni-Weber.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

28.-30.8. Waldbaden – Shinrin Yoku Achtsamkeitstage

Einladung zum Waldbaden – Achtsame Tage zum Entschleunigen. Schlendere und nimm achtsam die heilende Kraft der Natur wahr. Fernab von Stress; spüre dich und den Wald, die Entspannung und die Klarheit. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.
SL: Kuldeep Kaur Wulsch.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

28.-30.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

30.8.-4.9. DANA® AERIAL YOGA Yin, Deep & Flow

Lasse dich ein auf ein Spiel mit dem Tuch! Erfahre Möglichkeiten, die das Tuch bietet: Gib dich im Yin Yoga dem Tuch statisch hin, erlebe im Deep das Schwingen und Loslassen im Tuch, spiele im Flow mit den zwölf Stellungen der Sonnengröße im Tuch. Voraussetzung: Vorkenntnisse Aerial Yoga.
SL: Dhanya Daniela Meggers.
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

30.8.-4.9. Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung

Mit praktischen Beispielstunden, Übungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Faszienforschung. **SL: Brigitta Thommen-Kraus.**
MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

NEU 30.8.-4.9. Leb' dich SELBST in deiner Art – Inspirationen und Atem für mehr Sinn und Erfüllung

Hier entfaltet du dein individuelles SELBST im „Lebensbaum“: Du nährst die Wurzeln mit Yoga- und Atemtechniken, während dir im Stamm Werkzeuge aus Psychologie und Coaching bei Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung Richtung geben und in der Baumkrone ein erfülltes Leben erblühen kann.
SL: Dr. Hans Kugler.
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

30.8.-4.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

4.9. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen. **SL: Dana Oerding.**



4.-6.9. Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen – Yogalehrer Weiterbildung

Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrerausbildung gelernte Wissen hinaus.
SL: Kay Cantu.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

4.-6.9. Asana Flow

Verbinde getragen vom Atemrhythmus Asanas miteinander - mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras und tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene.
SL: Lalita Furrer-Hübner.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

4.-6.9. Ayurveda Einführung

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 Massageworkshop und Tipps für zu Hause.
SL: Bhavani Jannausch.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

4.-6.9. Klangreise zum Herzen

Finde über die Schwingung der Klänge in deine Mitte. Mit Hilfe von klanggeführten Meditationen, Atemübungen und Bodyscans kommst du in tiefe Entspannung und wirst zum Beobachter deines Selbst. Mit dem eigenen Tönen im Mantrakreis findest du zurück in deinen Herzraum und einen Schritt näher zur Selbstverwirklichung.
SL: Ganesha Ghanshyam.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 6.-9.9. Heilung für den Westerwald

Lerne über das uralte Zusammenspiel von Wald und Mensch. Verfeinere deine Wahrnehmung und komme wieder in Verbindung mit Mutter Natur – und mit dir selbst! Du erfährst in tiefgreifender Heilungsarbeit den Wald, dienst in Demut für seine Heilung. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung & Schuhe, Kondition, Ritualgegenstände, Rassell/Trommel, Blumen. **SL: Gloria A. Grimm.**
MZ 278 €; DZ 348 €; EZ 415 €; Z/Womo 233 €.

6.-11.9. DANA® AERIAL YOGA

Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Es geht um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben deines Körpergewichtes an das Tuch, das Arbeiten an Flexibilität und Stärkung des Körpers sind Inhalt dieses Yogas. **SL: Dhanya Daniela Meggers.**
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

NEU 6.-11.9. Ferienwoche mit Mantras, Harmonium und Gitarre

Entdecke deine Musikalität und die Freude am Mantrasingen. Entwickle deine innere Stimme, den Atem, Körper. Philosophie und Texte der Mantras



werden erlernt. Sie werden mit Stimme, Gitarre und Harmonium gesungen und erspielt. Instrumente gerne mitbringen. **SL: Klaus Neumann.**
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

6.-11.9. Yin Yoga Retreat

Du möchtest einfach nur mal Loslassen, dich unbeschwert fühlen und zu dir selber finden? Dann komm und tauche ein in dich selber, das liebevolle Feld der Gruppe sowie in heilsame Klänge und neue Lieder. Für Yin-Affine Yogis. **SL: Christian Bliedtner.**
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12:00 – 20:00 Uhr Singen von „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“, 19:00 Uhr Video über Swami Sivananda. 20:00 Uhr Große Puja und Geschichten aus dem Leben Swami Sivanandas. Alles kostenlos. Spende willkommen. **SL: Dana Oerding.**



9.-11.9. Die Heilung der Geburt

Ich lade dich ein, deine Geburt unter idealen Bedingungen neu zu erleben. So 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 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.

NEU 11.-13.9. Befreie deine Schöpferkraft

Du möchtest deine Schöpferkraft entfalten, in Kontakt kommen mit dir, deinen Potentialen und Gaben? Du suchst nach Möglichkeiten dich auszudrücken und deiner Kreativität freien Lauf zu lassen? Du erhältst viele Anregungen deine kreativen Kräfte zu fördern. **SL: Adidivya Andre, Mous Sow.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

11.-13.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Min., 2 Yogastunden und Mantra-Singen. **SL: Dana Oerding, Bhavani Jannausch.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

11.-13.9. Raja Yoga 3

Der Yoga der Geisteskontrolle. Wir besprechen das 3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali. Bei den Unterrichtstechniken lernst du: Vortragstechnik, Gruppenleitung. **SL: Pranavi Deventer.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

11.-13.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Chamundi Wollweber.**
MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

11.-13.9. Yoga und Wandern

Der Westerwald hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag

wiederaufnehmen. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

14.9. Ganesha Chaturthi

Ab 19:00 Uhr Feier zur Erscheinung Ganeshas mit Puja, Meditation und Mantra-Singen. Spende willkommen. **SL: Dana Oerding.**



18.-20.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Min., 2 Yogastunden und Mantra-Singen. **SL: Dana Oerding, Bhavani Jannausch.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 18.-20.9. Shamanic Breathwork

Du wirst durch Breathwork-Sessions in einen geschützten Raum geführt, in dem alles sein und gesehen werden darf. Blockaden können gelöst werden und du kommst mehr in Kontakt mit dir selbst. Zusätzlich bereichert durch Partnerarbeit, die dich Schönheit des Gebens erfahren lässt. **SL: Divya Jyoti Behrens.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

18.-20.9. Yin Yoga – Muskeln entspannen, Faszien dehnen und loslassen

Im Yin Yoga lässt du dich in die Positionen hinein-sinken. Eine sanfte Übungspraxis, die sehr kraftvoll in ihrer Wirkung ist. Angepasst an den Yoga Vidya Stil kannst du so eine neue Yogapraxis für dich entdecken. **SL: Brigitta Thommen-Kraus.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 18.-20.9. Yoga für den Herbst

Durch langsame, tiefe Dehnungen und Meditationsübungen tauchst du ein in die tiefe Ruhe des Herbstes, die zum Reflektieren und zur Dankbarkeit einlädt. Im Einklang mit den bunt gefärbten Bäumen übst du dich im Loslassen von altem Ballast und innerer Ausgeglichenheit. **SL: Adidivya Andre.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

20.-25.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

20.-25.9. Golden Detox Kur

Ganzheitliche Reinigungskur: Basics der Detox Ernährung, ayurvedische Tränke, Wildkräuter Smoothies, Yin Yoga fördern die Entgiftung von Toxinen auf Körperebene. Auf geistig seelischer Ebene bereinigst du mit stillen, bewegten Meditationsformen dysfunktionale Prägungen und harmonisierst den Fluss deiner Lebensenergie.

SL: Janaki Leuschner.
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

25.-27.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.



25.-27.9. Detox Yoga

Detox Yoga hilft, Schad- und Schlackenstoffe abzubauen. Faszientraining verbessert Beweglichkeit und Elastizität des Bindegewebes. Ziel der Detox Yogastunden: Die Entgiftungsorgane aufzuwecken, die Faszien des Körpers sanft in Bewegung zu bringen und den Körper zu entspannen.

SL: Chitra Zieger.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

25.-27.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditations-sitzungen zu je 20-40 Min., 2 Yoga-stunden und Mantra-Singen.

SL: Dana Oerding, Bhavani Jannausch.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

25.-27.9. Vinyasa Flow – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst den Vinyasa Flow Yogastil zu praktizieren und zu unterrichten. SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.



27.9.-2.10. Triggerpoint Massage Ausbildung

Triggerpoints sind Verdickungen in tiefliegenden Muskelfasern. Lerne wie du muskelfaserbedingte Schmerzpunkte erkennst, aufspürst und eliminiert. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

27.9.-2.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

2.-4.10. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem spirituellen Kern, tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. SL: Dana Oerding.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 2.-4.10. Mut tut gut – deinen schamanischen Weg finden

Wichtige Entscheidungen treffen, neue Wege gehen – alles Erfahrungen des Schamanen, die Angst und Zweifel nicht betäuben und unterdrücken – sondern eine Veränderung wagen und daran wachsen. Bringe ein Symbol für deine Ängste und deinen Mut mit, eine Trommel/ Rassel, wetterfeste Kleidung, Fotos oder Symbole deiner lieben Wesen, die Mut und Freiheit brauchen.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

2.-4.10. Schröpfmassage

Schröpfen ist eine altbewährte Methode, welche effektiv hilft, viele körperliche Beschwerden zu lindern. Du lernst Reflexzonen des Körpers kennen und wie du die Schröpfgläser aktiv und passiv einsetzen kannst. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

2.-4.10. Vata Dosha Stabilisieren

Die Synergie von Yoga und Ayurveda ist unschätzbar wertvoll. Erfahre, welche Übungen bei erhöhtem Vata geeignet oder wegzulassen sind. So kannst du deine Praxis an deine Bedürfnisse anpassen. Gesundheit, Wohlbefinden, Energieniveau und Konzentration werden nachhaltig verbessert! Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Hridaya Loosli.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

3.10. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita



4.10. Tag der Offenen Tür Haus Yoga Vidya Westerwald

Programm siehe 1.5.26

NEU 4.-9.10. Atemarbeit als Energiequelle

Gezielte Atemtechniken werden dich energetischer machen, du wirst dich schneller erholen, deinen Geist zur Ruhe bringen und Kontakt zum Unbewussten bekommen. Du lernst, Atemmethoden und praktische Übungen für den Alltag; morgens vitalisierend und abends beruhigend.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

4.-9.10. Fastenwoche

Yoga und Fasten sind eine ideale Kombi, um zu entschlacken, sich wieder richtig wohlfühlen und zu starken spirituellen Erfahrungen zu kommen. Täglich Yogastunden, Meditation, Vorträge und Mantra-Singen. Fachkundige Fastenbetreuung. SL: Michael Josef Denis.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

4.-9.10. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit

Du kannst kostenfrei den integralen Yoga kennen lernen und vertiefen, und deine Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensang gibt es Vortrag und Yogastunde und nach dem Brunch geht's in den Garten. Mach' mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im MZ kostenlos.

SL: Gloria A. Grimm.

DZ 208 €; EZ 260 €.

4.–9.10. Yoga Ferienwoche – Mantras

Für alle, die ihre Yogaferien mit viel Mantrasingen und Mantraschwingung verbringen wollen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen, Yogastunden mit Mantra-Begleitung, gemeinsamen Kirtan- und Mantraworkshops. **SL: Gruppe Mudita.**
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

9.–11.10. Atem-, Wasser-, Vitalitätstraining – Kältetherapie

Durch spezielle Atemtechniken lernst du, deinen Geist zu beherrschen und zu regulieren, um dich trotz der Kälte zu entspannen und deinen Körper fit zu machen und fit zu halten. Die Technik, mit der du die großen Vorteile erfährst: Eintauchen ins kalte Wasser (Fluss im WW). **SL: Eric Vis Dieperink.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

9.–11.10. Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem spirituellen Kern, tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. **SL: Dana Oerding.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

9.–11.10. 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, Melanie Bhavani Bergweiler.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

9.–11.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

NEU 11.–16.10. Dunkel Retreat

Tauche ein in die Mystik der Dunkelheit! Intensive Meditationspraxis in kompletter Dunkelheit und Schweigen während der gesamten Seminarzeit, um dich vollständig in deiner inneren Weisheit zu absorbieren. Reduzierte Fastenkost. Dunkel-yoga im YV-Stil. Einzelgespräche bei Bedarf 1x tägl. möglich. Seminar ist nur im EZ buchbar. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Bhavani Jannausch.**
EZ 690 €.

11.–16.10. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. **SL: Julia Lang.**
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

11.–16.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

11.–16.10. Yoga Nidra Ausbildung

Lerne u.a. das kompetente Anleiten, mit Schwerpunkt der Vermittlung als Entspannungstechnik. **SL: Michael Büchel.**
MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.



11.–20.10. 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: Dana Oerding, Swami Nivedanananda.**

16.–18.10. Anusara – Deep Practice

Ein Element von Anusara sind die 5 Ausrichtungsprinzipien, die eine gesunde Aus- und Aufrichtung gegen die Schwerkraft in jeder Haltung ermöglichen und dadurch nicht zuletzt die Verkörperung der inneren Haltung sind. Wir verbinden dynamische Bewegungen mit intensiven Verweilen in den Asanas. **SL: Jnanadev Wallaschkowski.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 16.–18.10. Ein Rendezvous mit DIR

Entdecke DICH wieder ganz neu. Finde Zugang zu allem, was DICH ausmacht. Ein Wochenende mit Yoga, Tanz, Meditation und Mantrasingen, ein Rendezvous mit DIR. Zeit für dich, um zu regenerieren, aufzutanken, vielleicht neue Seiten an dir zu entdecken. Nur für Frauen. **SL: Tanja Neustrass, Daniela Maier.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

16.–18.10. Gesichtsmassage

Zur Entspannung der Seele: Erlerne die ayurvedische Gesichtsmassage. Sie aktiviert die Marmapunkte und entspannt besonders. Erhalte einen kurzen Einblick in die Welt des Ayurveda. **SL: Michaela Schwidder.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

16.–25.10. Chakra-Kur – Reinigung der Chakras

Du konzentrierst dich täglich auf ein anderes Chakra. Die Meditation, Asana- und Pranayama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. So reinigst und harmonisierst du alle Haupt-Chakras. **SL: Vani Devi Beldzik.**
MZ 856 €; DZ 1.068 €; EZ 1.259 €; Z/Womo 712 €.



18.–23.10. Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Dana Oerding, Chamundi Wollweber.**
MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

18.–23.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

18.–23.10. Ayurveda Wohlfühl Retreat

Nutze diese Auszeit vom Trubel des Alltags auch für ein Digital Detox; so kannst du dich gut wahrnehmen, auf deine Bedürfnisse eingehen und Stress reduzieren. Mit Ayur-Yogastunden & Workshops. **SL: Michaela Schwidder.**
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

20.10. Vijaya Dashami

Der Tag des Sieges – spirituelle Feier mit Puja, **SL: Dana Oerding.**

23.–25.10. Aerial Yoga Basic

Erfahre Schwerelosigkeit – mit einem großen Tuch praktizierst du Yoga in der Luft. Spiele beim DANA® AERIAL YOGA mit der Schwerkraft: Gib dein Körpergewicht an das Tuch ab, lasse los und vertraue. Arbeite an der Flexibilität und Stärkung des Körpers. **SL: Adidivya Andre.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

23.–25.10. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Körperliche und emotionale Anspannung führt zu Schmerzen. Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führt zu chronischen Verspannungen und Schmerzen. Du lernst durch Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Charry Devi Ruiz.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.



23.–25.10. Yoga und Meditation Einführung
 Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

25.–28.10. Yoga bei Hochsensibilität
 Hochsensibilität stellt in der schnelllebigen und reizüberflutenden Zeit eine Herausforderung dar. Wie kann Yoga und Meditation helfen? Undogmatischer, lebensbejahender Yoga, Heilräume kreieren, innerlich zur Stille kommen, den Geist entschleunigen. Annahme eigener Grenzen, Selbstvertrauen und Selbstliebe stärken.
SL: Adidivya Andre.
MZ 278 €; DZ 348 €; EZ 415 €; Z/Womo 233 €.

25.–30.10. Yoga Ferienwoche
 Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.



28.–30.10. Slow Down Yoga
 Hier gehst du einen Weg der bewussten Entschleunigung und Entspannung. Mit Hilfe von Atem- und Körperübungen und Meditationen beruhigst du Körper, Geist und Energiesystem und balancierst dich aus. Du kommst auf ein „Tempo“, welches dir angemessen ist und dich deine Mitte finden lässt.
SL: Adidivya Andre.
MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.

NEU 30.10.–1.11. Freude im Herzen – Mantra Singen und Yoga
 Lerne wunderschöne Mantras kennen. Gemeinsam widmen wir uns dem Mantrasingen – lass dich bezaubern und dein Herz mehr öffnen. Wir laden dich ein in die Welt der Harmonie und Herzensklänge, die ganz unerwartet neue Räume in dir entdecken werden. **SL: Gruppe Mudita.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

30.10.–1.11. Neurogenes Zittern, so baust du Stress ab
 Neurogenes Zittern aktiviert die eigenen Selbstheilungskräfte. Alte Heiltraditionen nutzen die Kraft des unwillkürlichen, neurogenen Zitterns schon seit Jahrtausenden. Das natürliche Zittern ist ein einfacher Lösungsmechanismus bei Anspannung und Stressabbau.
SL: Jnanadev Wallaschkowski.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 30.10.–1.11. Schamanische Reisen zum höchsten Selbst
 Tritt in Kontakt mit dem höchsten Selbst – der mystischen Kraft, die über alles Leben wacht und es lebenswert macht. Mit schamanischen (Trommel-) Reisen in die nichtalltägliche Wirklichkeit kann die Verbindung wiederhergestellt und tiefe Annahme deiner Ganzheit angeregt werden. Bitte mitbringen: evtl. Rassel, Kraftobjekte, Blumen & Fundstücke aus der Natur. **SL: Gloria A. Grimm.**
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

30.10.–1.11. Yoga auf dem Stuhl
 Lerne den Stuhl als vielseitiges Yoga-Hilfsmittel kennen! Als Unterstützung im Heilungsprozess oder bei Mobilitätseinschränkungen, als Werkzeug für eine intensivere Praxis oder für eine kurze Yoga-Pause im Büro – der Stuhl öffnet dir neue Türen in deiner Yoga Praxis!
SL: Bhavani Jannausch.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

31.10. Mantra-Konzert mit Gruppe Mudita

1.–6.11. Entspannungskursleiter Ausbildung
 Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen.
SL: Michael Josef Denis.
MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

NEU 1.–6.11. Yoga Ferienwoche Berührte Stille – Yin Yoga & Massage
 Ein Geschenk tiefer Erholung und Selbstfürsorge! Durch sanfte und regenerative Yin Yoga Einheiten befreist du dich von Spannungen und Blockaden. Ergänzt durch wohltuende Massagen und Selbstmassagen, mit denen du auch im Alltag Impulse

für mehr Entspannung und Balance setzen kannst.
SL: Adidivya Andre.
MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

6.–8.11. Harmonium Lernseminar
 Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.
SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

6.–8.11. Spiral Flow
 Polarität, Aufrichtung und Spiralprinzipien potenzieren sich und bringen Leichtigkeit und Beweglichkeit in die Flow Sequenzen. Die Prinzipien helfen, Fehlhaltungen zu korrigieren, Versteifungen und Verkürzungen zu lösen, dadurch wird Energie freigesetzt und Entspannung, Mühelosigkeit und Freude werden möglich.
SL: Lalita Furrer-Hübner.
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

6.–8.11. Yoga und Meditation Einführung
 Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**
MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

8.11. Diwali – das Fest des Lichts
 Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen. **SL: Dana Oerding.**

8.–13.11. Yoga Ferienwoche
 Erholung für Körper, Geist und Seele Gönn dir eine Auszeit zum Auftanken und Regenerieren. In der Yoga Ferienwoche erlebst du täglich Yoga, Meditation und das gemeinsame Singen von Mantras – eine tiefgehende Praxis, die Körper, Herz und Geist berührt. Inspirierende Vorträge zu Yoga, Spiritualität und Lebensfreude öffnen neue Perspektiven und laden zur inneren Einkehr ein. Ergänzt wird das Programm durch Spaziergänge, Ausflüge und Wanderungen in der Natur.
 Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis**
MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

8.–15.11. Shiatsu Massage Ausbildung
 Lerne 4 grundlegende Shiatsu-Ganzkörperbehandlungen. **SL: Ramashakti Sikora.**
MZ 773 €; DZ 957 €; EZ 1.104 €; Z/Womo 665 €.



13.–15.11. 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 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

13.–15.11. Yoga für Rückbildung nach Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne u.a. körperliche und seelische Situation von frischgebackenen Müttern kennen und deinen Yogaunterricht darauf auszurichten.

SL: Susanne von Somm.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.



15.–20.11. Schweige Retreat

Stille – Schweigen – Sein. Eingebettet in die wunderschöne Natur findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Mantra-Singen, Yogastunden und intensives Schweigen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Maheshwara Mario Illgen.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

20.–22.11. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst u.a. die häufigsten Ursachen und Symp-

tome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde.

SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

20.–22.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. In diesen Tagen erhältst du eine Einführung in die zahlreichen Aspekte des Yoga und der Meditation. Erfahre Yoga und Meditation durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen und mehr. Siehe S. 5.

SL: Michael Josef Denis.

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

20.–22.11. Qi Gong, Tai Chi und Yoga

Entdecke die Magie der mühelosen und achtsamen Bewegungen Tai Chi und Qi Gong kombiniert mit der Weisheit des Yoga! 10 Grundbewegungen des Tai Chi, 18 Harmonieübungen aus dem Qi Gong sowie das Sehnen-Qi Gong erwarten dich.

SL: Hans-Jürgen Klee.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 22.–25.11. Heilende Hände & Klang

Erlebe Berührung neu und anders in einer Kombination aus Klang und heilender Arbeit mit deinen Händen. Du erhältst eine praktische Einführung in Jin Shin Jyutsu kombiniert mit Elementen aus taoistischer (Selbst-)Massage und lässt dich von Reiki, Klangreisen und -massagen verwöhnen. Voraussetzung: Mind. 18 Jahre, nicht schwanger.

SL: Stefanie Oberländer, George Gabel.

MZ 278 €; DZ 348 €; EZ 415 €; Z/Womo 233 €.

22.–27.11. Yoga Ferienwoche – Reinigung durch die Shat-Kriyas

Du übst Reinigungstechniken, die für den westlichen Alltag praktikabel sind. Zusätzlich lernst du Shank Prakshalana, die vollständige Darmreinigung. Intensive Reinigung des Systems in Verbindung mit dem Programm einer Yoga Ferienwoche erfrischt, verjüngt und harmonisiert dich.

SL: Bhavani Jannausch.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.



NEU 25.–27.11. Tantra vom Herzen & Klang

Mit vielseitigen, ganzheitlichen Übungen und Weisheiten aus dem (Neo) Tantra – ohne Sexualität – kannst du im geschützten Raum echte und authentische Nähe zu dir selbst und dadurch gehalten auch zu anderen erfahren. Mit Klangreisen, -massagen, Fantasiereisen, Meditation uvm.

SL: Stefanie Oberländer, George Gabel.

MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.

NEU 27.–29.11. Digital Detox

Deine Wochenend-Challenge für digitales Detox: statt aufregender stressiger Zeit am Handy, Zeit nur für dich und das Hier und Jetzt! Gefüllt mit wunderschönen Yogastunden, energetisierendem Pranayama, Entspannung, Meditation, Mantra Singen, guter Waldluft und inspirierenden Gesprächen.

SL: Gauri Daniela Reich.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

27.–29.11. Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas

Ziel dieses Seminars ist es, die Hauptasanas genauer zu analysieren. Die einzelnen Asanas werden gemeinsam studiert und besprochen. Ihre Wirkungen auf verschiedenen Ebenen sowie Kontraindikationen, Variationen und der Einsatz von Hilfsmitteln. Korrekturen, Hilfestellungen und Ausrichtung. In jeder Einheit wenden wir uns einer Gruppe zu (Stehende Asanas, Rückwärtsbeugen etc.). Das Seminar bietet Raum, das Verständnis um die Asanas zu vertiefen, für Fragen und Diskussion. Voraussetzung: Yogalehrer Ausbildung.

SL: Kay Cantu.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

27.–29.11. Yoga und achtsame Kommunikation

Lerne, mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen, konfliktauslösendes Verhalten konstruktiv ansprechen. Theoretischen Grundlagen der „GfK“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg mit praktischen Übungen.

SL: Krishnadas Matthias Faust.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

29.11.–4.12. Spirituelles Retreat

Spirit for free! Ein spirituelles Retreat bietet dir die Möglichkeit, dich aus dem alltäglichen Leben in die Stille und Abgeschiedenheit des idyllisch gelegenen Ashrams im Westerwald zur vertieften Meditations- und Yogapraxis zurückzuziehen. Wir freuen uns über jede freie Spende an Yoga Vidya. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Dana Oerding.



4.-6.12. Psoas Work – Soul Work

Der Psoasmuskel steht in enger Verbindung mit Geist und Emotionen. Aufgrund von dauerhaftem Stress, reagiert er mit chronischer Überanspannung, was die Ursache für Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskel können wir uns wieder von innen heraus stabilisieren. **SL: Beate Menkarski.** MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

4.-6.12. Räkkel Yoga

Räkle dich frei! 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 Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst. **SL: Erkan Batmaz.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

4.-6.12. Vinyasa Energy Works

Aktiviere und spüre deine energetischen Systeme, die in und um deinen Körper wirken. Die „flow“ Techniken helfen, Energieströme im Körper zu reinigen, ins Gleichgewicht zu bringen, zu harmonisieren. Aktiviere Selbstheilungskräfte, erschaffe ein neues Bewusstsein. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Dennis Dattatreya Wittmann, Gauri Daniela Reich.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

4.-6.12. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

6.-11.12. Kältetherapie und Vitalitätstraining Ausbildung

Die Ausbildung lässt dich die heilende Kraft des Atems, der Kälte und des Wassers erfahren.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

6.-11.12. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Voraussetzung: KY Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung.

SL: Bhavani Jannausch.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

6.-11.12. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.



11.-13.12. All you need is inside, Inside Flow

Inside Flow® ist abgeleitet von Vinyasa Flow. Eine fließende Abfolge von Asanas, geleitet von dem Atem und der Musik. Eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Für alle, die geübt sind und gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und ihre körperliche Kondition verbessern möchten.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

11.-13.12. Human Design Aufbaukurs

Du steigst etwas tiefer in das Human Design Wissen ein. Wir werden die Variablen betrachten. Dafür ist es sinnvoll, wenn du bereits nach deinem Energietyp, deiner Strategie und Autorität lebst. Weiter schauen wir uns deine Lebensaufgabe an.

SL: Chitra Zieger.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

11.-13.12. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen: Längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Mittels Hilfsmitteln kannst du die optimale Position finden, in der du Körper und Geist entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Christian Bliedtner.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.



NEU 18.-20.12. Breathwork – Atme und entspanne

Du lädst dich auf mit neuer Energie und nimmst einen Werkzeugkasten voller sanfter, beruhigender bis hin zu intensiven, transformierenden Atemtechniken für mehr Wohlbefinden auf allen Ebenen mit nach Hause. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Beate Menkarski.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

18.-20.12. Yoga für das Iliosakralgelenk

Das Iliosakralgelenk kann durch Blockierung zu zahlreichen Beschwerden physischer, energetischer und geistiger Natur führen. Das Bewusstmachen des Kreuzbein-Darmbeinbereiches ist der erste Schritt zum Verständnis dieses Gelenkes. Kurze Theorie, viel Praxis. **SL: Charry Devi Ruiz.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU 18.-20.12. Yoga für den Winter

Mit ruhigen, restaurativen Yoga-Übungen stimmst du dich auf den Winter als eine Zeit des Rückzugs und der Regeneration ein. Du erlebst die innere und äußere Stille und gehst gestärkt in die neue Jahreszeit. **SL: Adidivya Andre.**

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

18.-20.12. Yoga und Meditation Einführung

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

20.-23.12. Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, mit Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 237 €; DZ 305 €; EZ 369 €; Z/Womo 187 €.



20.-23.12. Die Palette der Gefühle des Lebens

Lebendig zu sein bedeutet, die Gefühle des Lebens auszuschöpfen. Ganz bei sich sein, spüren zu können, was in dir und im Leben gerade los ist. Erfahre, wie du deine Gefühlswelt bewusst annimmst und als authentischen Ausdruck deiner Persönlichkeit mit Liebe, Verständnis und Mitgefühl ausstrahlen lässt.

SL: Irmela Jane Purvis.

MZ 278 €; DZ 348 €; EZ 415 €; Z/Womo 233 €.

20.-23.12. 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 278 €; DZ 348 €; EZ 415 €; Z/Womo 233 €.

20.–25.12. Yoga Ferienwoche

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 392 €; DZ 509 €; EZ 616 €; Z/Womo 314 €.

23.–25.12. Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis!

Siehe S. 8. SL: Hridaya Loosli.

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.

23.–25.12. Tiefe Klangräume erfahren und loslassen

Du wünschst dir wieder mit dir in innigen freudvollen Kontakt zu kommen? Dann lasse dich berühren und tragen in der tiefen Erfahrung von Klang, Atem und Bewegung. Mit Mantra-Yogastunden, Bewegungs- und Atemübungen, Mantra-Singen und intuitivem Tönen. SL: Tara Miesner.

MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.



25.–27.12. Der Weg des Herzens

Viele praktische Übungen zur Herzöffnung und Heilung aus Yoga, Buddhismus und energetischer Heilarbeit. Du lernst, Achtsamkeit, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit zu entwickeln. Effektiv, leicht in den Alltag integrierbar.

SL: Alisa Yakhontova, Franziska Uth.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

25.–27.12. Weihnachten im Ashram

Wir feiern gemeinsam und reflektieren auch den tiefen Sinn des Festes. In der Ruhe des winterlichen Westerwaldes singen und beten wir und beschäftigen uns mit der Bergpredigt Jesu. Yoga und Wanderungen runden die besinnlichen Tage ab. SL: Dana Oerding.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

25.–30.12. Rauh Nächte Retreat im Westerwald

Yoga im Zeichen der 12 heiligen Nächte. Gerade jetzt: Mitte finden, und Kontakt zu deinem höheren Selbst. Sauber abschließen mit Altem. Ausrichtung auf die Fülle des kommenden Jahres – dein Jahr! – neugierig, intuitiv, vertrauend, visionär und in Zuversicht.

SL: Tara Miesner.

MZ 498 €; DZ 614 €; EZ 721 €; Z/Womo 416 €.

25.12.–31.12./1.1.27 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 Bliedtner

25.12.–31.12.:

MZ 590 €; DZ 730 €; EZ 860 €, Z/Womo 496 €.

25.12.–1.1.27:

MZ 684 €; DZ 847 €; EZ 997 €; Z/Womo 572 €.

27.–30.12. Yin Yoga und Mantra

Yin Yoga als Praxis des längeren, passiven Haltens der Asanas schenkt dir Zeit für Selbststudium. Wir widmen uns dem Thema „Vertrauen und Veränderung“. Begleitet wird dieser Prozess von Mantras, die dich in der Asana Praxis und darüber hinaus tiefer zu dir selbst einladen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani

Bergweiler.

MZ 278 €; DZ 348 €; EZ 415 €; Z/Womo 233 €.

27.12.–3.1.27 Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8.

SL: Hridaya Loosli.

MZ 567 €; DZ 728 €; EZ 878 €; Z/Womo 454 €.



27.12./30.12.26.–3.1.27 Mantras, Kirtans und Bhajans

Jede/r kann die einzigartige Schönheit des Gesangs erfahren. Das hingebungsvolle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens. Mit wachsendem Verständnis und praktischem Tun intensiviert sich sowohl das Singen wie auch das innere Erleben.

SL: Sundaram.

27.12.26–3.1.27:

MZ 684 €; DZ 847 €; EZ 997 €; Z/Womo 572 €.

30.12.26–3.1.27:

MZ 405 €; DZ 498 €; EZ 583 €; Z/Womo 339 €.

30.12.–1.1.27 Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommelklänge umsetzen. Wir lernen auf spielerische Weise, verschiedene Mantras und Kirtans mit Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten.

SL: Radha Dasi Wirth.

MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.

30.12.–3.1.27 Rauh Nächte Retreat im Westerwald

Yoga im Zeichen der 12 heiligen Nächte. Gerade jetzt: Mitte finden, und Kontakt zu deinem höheren Selbst. Sauber abschließen mit Altem. Ausrichtung auf die Fülle des kommenden Jahres – dein Jahr! – neugierig, intuitiv, vertrauend, visionär und in Zuversicht. SL: Adidivya Andre.

MZ 405 €; DZ 498 €; EZ 583 €; Z/Womo 339 €.

31.12.–1.1.27 Silvester im Ashram

Stimme dich auf den Jahreswechsel und den Silvesterabend ein und habe einen inspirierenden Jahresübergang. Erlebe einen musikalischen Silvesterabend mit einem Konzert von Sundaram sowie eine besondere Silvesterfeier. Erst ab 15.12.2026 buchbar!

SL: Dana Oerding, Sundaram.

MZ 91 €; DZ 112 €; EZ 133 €; Z/Womo 46 €.



23.–25.12. Weihnachten im Ashram

Wir feiern gemeinsam und reflektieren den tiefen Sinn des Festes. In der Ruhe des winterlichen Westerwaldes singen und beten wir und beschäftigen uns mit der Bergpredigt Jesu. Yoga und Wanderungen runden die besinnlichen Tage ab. SL: Dana Oerding.

MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €; Z/Womo 155 €.

25.–27.12. Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis!

Siehe S. 8. SL: Hridaya Loosli.

MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.



Seminarprogramm NORDSEE

Yoga Vidya 2026
yoga-vidya.de/seminare



Yoga am Meer – Ashram am Meer

Unser Seminarhaus an der Nordsee mit dem Charme des Wattenmeeres hat sich zu einem sympathischen Ferienashram entwickelt. Am Rande des Nordseeheilbads Horumersiel im Wangerland gelegen, 3 km zum Strand, bietet es dir mit vielfältigem Programm im familiären Ambiente optimale Voraussetzungen, dich zu erholen und aufzutanken. Lichtdurchflutete Yogaräume stehen für die Praxis zur Verfügung, der Hauptraum bietet einen herrlichen Blick auf die Landschaft.

Die frische, klare Nordseeluft vitalisiert und energetisiert

Mit Yoga, Atemübungen, Meditation und Wanderungen können sich Körper, Geist und Seele ideal erholen und aufladen.

Nach einem Yoga-Aufenthalt an der Nordsee bist du voller Energie und Positivität, bereit, den Alltag mit neuer Kraft zu meistern.

- Genieße die familiäre, spirituelle, naturnahe Atmosphäre!
- Erlebe das wohltuende Reizklima der Nordsee: Die salzige Nordseebrandung, das Watt und der pollenfreie Seewind wecken die Lebensgeister.
- Erkunde das wunderschöne Friesenstädtchen Horumersiel. Horumersiel-Schillig hat den größten Strand Frieslands!
- Stöbere im vielfältigen Angebot in unserem Yoga Shop.
- Gern bist du zur Mithilfe willkommen.

Unterbringung:

Es gibt 47 Zimmer, teilweise mit Dusche/WC (gegen Aufpreis). Zusätzliche Badezimmer sind auf den Etagen. Neben den Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern sowie Schlafsälen gibt es als Attraktion ein kleines Hexenhäuschen am Rande unserer Zeltwiese. 2 Wohnmobilplätze, 2 Tierfreundezimmer und 2 Allergikerzimmer runden unser Angebot ab. Die Kurtaxe*, die bei Ankunft an der Rezeption bezahlt wird, bietet verschiedene Vorteile: u.a. vergünstigte Preise in Museen und touristischen Unternehmungen sowie Busfahrten.

wangerland.de/gaestekarte

*Kurtaxe für 2026 (Stand Oktober, 2025):
 1.4.-31.10. 1,90 € pro Tag | 1.11.-31.3. 0,75 € pro Tag
 Hauptsaison | Nebensaison



yoga-vidya.de/nordsee

2.-4.1. Tauche ein in die Rauhächte

Wir begehen die Rauhächte indem wir am Morgen und Abend gemeinsam einen Raum kreieren mit der Tageslosung, Geschichten und Ritualen. Bei gutem Wetter werden wir uns am Meer und im Wald mit Elementen verbinden. Wir räuchern viel.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

2.-4.1. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

2.-4.1. Yoga und Pilates

Beim Pilates kräftigen wir Bauch- und Rückenmuskulatur und verbinden sanft fließende Bewegungen harmonisch mit Yoga, so dass du dich gestärkt und entspannt zugleich fühlst. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, die Körperhaltung verbessert und Rückenbeschwerden entgegengewirkt.
SL: Carina van Anken.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

4.-9.1. Yin Yoga mit Klang und spezielles Faszientraining

Du hältst die Asanas 3-7 Minuten, kannst nicht benötigte Muskeln loslassen. Dein Bindegewebe wird trainiert, Klangschwingen vertiefen die Wirkung. Außer dem Dehnen werden auch Aspekte des Faszien Trainings integriert. Bitte Faszienrolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Pranava Heinz Pauly.
MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

4.-9.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

9.-11.1. Yin Yoga und Emotionen

Gehe tief in deine Prozesse. Yin Yoga kann dabei helfen, die Emotionen freizusetzen, sie aufzulösen und schließlich Resilienz aufzubauen, wenn du dich intensiven Emotionen stellst.
SL: Maharani Schons.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

11.-16.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

**11.-18./23.1. Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2**

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.
SL: Karuna M. Wapke.
11.-18.1.26:
MZ 816 €; DZ 954 €; EZ 1.097 €; S/Z 706 €.
11.-23.1.26:
MZ 1.275 €; DZ 1.510 €; EZ 1.756 €; S/Z 1.085 €.

16.-18.1. Hatha Yoga und Sport – Yogalehrer Weiterbildung

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichts von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

18.-23.1. Meditation Intensiv Schweigen

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 nötig.
SL: Karuna M. Wapke.
MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

18.-23.1. Yin Yoga Ferienwoche im Schweigen

Genieße tiefe Stille, Regeneration und Rückzug, sodass du gestärkt und aufgeladen in deinen Alltag gehen kannst. Mit Spaziergängen am Strand und in der Natur sowie sanfte Yin Yogastunden.
SL: Abha Morkötter.
MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

NEU 23.-25.1. ENDOYOGA®- Yoga und Selbstfürsorge für Frauen mit Endometriose und PMS

Ganzheitlicher Yoga-Workshop für Frauen mit Endometriose und unbestimmten Zyklusbeschwerden. Erfahre, wie du mit speziellen Yoga-Übungen und Stressbewältigung in die Selbstwirksamkeit gehen kannst und verstehe welche Übungen bei Endometriose Sinn machen.
SL: Nina Pabst.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

23.-25.1. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Der Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist Krankenkassenanerkannt.
SL: Pranava Heinz Pauly.
MZ 181 €; DZ 218 €; EZ 263 €; S/Z 146 €.

23.-25.1. Mantra Begleitung mit Ukulele

Lerne die Grundlagen des Ukulele Spiels, um deine Lieblingsmantras zu begleiten. Leichtes Handling und der unverwechselbare Klang machen die Ukulele zu dem idealen Einsteigerinstrument. Wir singen und spielen gemeinsam.
SL: Shankari Susanne Hill.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

25.-30.1. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

30.1.-1.2. Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen – Yogalehrer Weiterbildung

Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Ausbildung gelernte Wissen hinaus.
SL: Karuna M. Wapke.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

NEU 30.1.-1.2. Yoga für den sensiblen Umgang mit Ängsten, Wut und Traurigkeit

Tauche ein in die Welt des sensiblen Yogas und erforsche Wege, wie die Arbeit mit Bewusstsein und Nervensystem zu einer klaren und liebevollen Selbstwahrnehmung und mehr innerer Sicherheit führen kann. Geschützter Raum, bewusste Wahrnehmung, sanfte Yogapraxis, ehrliches Mitteilen.
SL: Abha Morkötter, Anantadas Büsseler.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

30.1.-1.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

**14.2. Tag der offenen Tür – Haus Yoga Vidya Nordsee**

Ab 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr.
Zum unverbindlichen Kennenlernen. Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe, Yogavorführung, Einführung in Yoga, Meditation, Mantra-Singen. Leckerer Vollwertbuffet. 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:
SL: Karuna M. Wapke.
MZ 65 €; DZ 86 €; EZ 106 €; S/Z 48 €.
Nur Satsang und Übernachtung:
MZ 33 €; DZ 43 €; EZ 53 €; S/Z 24 €.

15.-16.2. Shivaratri- Feier

Die Heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva, Meditation und Mantra-Singen.

NEU 15.-20.2. Mantra Meditation Mahavakya

Entdecke und vereine die Kraft von Mantra, Kirtan, Meditation & vedantischen Mahavakyas. Lass dich inspirieren, verwirkliche Harmonie, Frieden und spirituelles Wachstum in deinem Leben und erfahre die Einheit des Selbst.
SL: Shankara Hübener.
MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

15.-20.2. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir Aufstellungsarbeit bietet und gehe befreiter und mit mehr Freude und Leichtigkeit durchs Leben. Du kannst jedes Thema aufstellen. Auch als Stellvertreter lohnenswert.
SL: Michaela Hold.
MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

15.-20.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

20.-22.2. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.
SL: Annette Pritschow.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

NEU 20.-22.2. Yin Yoga für mehr Entspannung & Leichtigkeit im Alltag

Wir nehmen uns bewusst Zeit, mehr Ruhe, Entspannung und somit „Yin“ in unser Leben zu bringen. Die passiven, eher ruhigen Yogastunden werden ergänzt durch heilsame Entspannungstechniken, so dass du einfache und kraftvolle Methoden für Zuhause erlernen kannst.
SL: Maharani Schons.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

20.–22.2. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

22.–27.2. Schweigeretreat an der Nordsee

Rückzug aus dem Alltag. Ein In-Sich gehen und Sich-Finden. Neue Eingebungen schöpfen aus der Stille. Entspannte Spaziergänge an der Nordsee in der mit Prana aufgeladenen frischen Seeluft. Meditations Sitzungen mit inspirierender Thematik, dazu Hatha-Yoga Praxis und Mantra-Singen.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

22.–27.2. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

27.2.–1.3. Das Feld der Ahnen

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografie Arbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

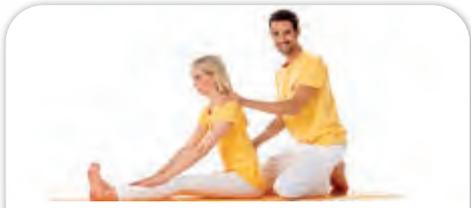
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

27.2.–1.3. Einführung in die Welt der Chakras

Die 7 Chakras haben eine Auswirkung auf unser Dasein. Sie stehen in Verbindung zu Körperfunktionen, Farben, Elementen u.v.m. Wissen um die Chakren kann ein wertvoller Schlüssel zur Selbsterkenntnis sein. Tauche tiefer in diese spannende Welt ein.

SL: Melanie Vagt.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.



27.2.–8.3. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1 – Raja Yoga

Raja Yoga (Yoga Sutras), Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga.

SL: Karuna M. Wapke.

MZ 848 €; DZ 1.026 €; EZ 1.209 €; S/Z 704 €.

1.–6.3. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

6.–8.3. Anatomie und Physiologie für Yogalehrer

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

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

6.–8.3. Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung

Erfreue dich deines Lebens und entgehe dem Stress. Du erhältst tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda Yoga Tradition.

SL: Michael Büchel.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

NEU 8.–13.3. Yin Yoga Präventionswoche – Körper & Geist regenerieren

Tauche tief ein in die wundervolle Welt des Yin Yoga. Lerne, durch Yin Yoga Asanas und spannendes Wissen aus Yoga und TCM, deinen Körper und Geist zu harmonisieren. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

8.–13.3. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

13.–15.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Das Seminar gibt dir das nötige Wissen, um den Weg mutig zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Karuna M. Wapke.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

13.–15.3. Klopftechniken

Du lernst, Klopftechniken mit und ohne Hilfsmittel anzuwenden, um deine Energie zu steigern, deinen Körper und Geist auszubalancieren. Diese kannst du dann bei dir selbst und Anderen einsetzen.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

13.–15.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Parashakti Küttner.

MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

15.–20.3. Gesichtsd Diagnose Ausbildung

Die Augen sind der Spiegel der Seele! Aber was verraten Haut, Haare, Stirn, Wangen, Nase, Mund und Kinn über den Zustand des Körpers? Du lernst zu erkennen, ob du bzw. dein Klient gesund bist/ist oder nicht. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z 495 €.

15.–20.3. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

20.–22.3. Der 1. Grad des authentischen Reiki

Ein Einführungskurs. Durch 4 Einstimmungen wirst du an das unendliche Reservoir kosmischer Energie angeschlossen. Du lernst, wie du die Energie für dich selbst, andere, aber auch für Tiere und Pflanzen

nutzen kannst. Du erhältst eine Anleitung für eine 12 Positionen Behandlung. Mit Zertifikat.

SL: Jörg Lützwow.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.



20.–22.3. Lebensfreude, Sicherheit und Liebe

Verstärke und festige die wichtigen Qualitäten wie Lebensfreude, Sicherheit und Liebe in dir. Mit Übungen aus dem Healing Tao, der Chakra Lehre, der Meridian Lehre, aus Shiatsu und Yoga Visualisierungen, Pilates und Pranayama. Viele praktische Tipps für die Integration kurzer Übungssequenzen in den Alltag.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

20.–22.3. Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen

Finde in der Achtsamkeit mit dir selbst deinen Weg, den du schon lange suchst. Verbinde Hatha mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen. Erfahre die Kraft der Farben der Chakrenlehre. Mit Meditations-techniken von Patanjali.

SL: Madhavi Veronika Broszinski.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

22.–27.3. Ferienwoche Spezial – Yoga für den Rücken und Yoga Nidra

Du wirst viel entspannen und den Körper mobilisieren und kräftigen. Der Rücken wird gestärkt und du lernst in Asanas loszulassen. Verstehe, warum manche Schmerzen auftreten und welche Funktion sie haben. SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

22.–27.3. Wellnesswoche – Ayurveda – Massagen – Yoga & Mee(h)r

Schenk dir eine Auszeit, Täglich eine Ayurveda Massage von ca. 30 Min. Du genießt Sand, Meer, Sonne und gleichst alle 5 Elemente aus. Yoga Asanas, Pranayama, Meditation, gesunde Ernährung, positive Gedanken und Klangvariationen bringen dir ein gut geschnürtes Gesamtpaket, um dich verwöhnen zu lassen.

SL: Madhavi Veronika Broszinski, Venulo Bernd Broszinski.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.



27.-29.3. Asana Spezial – Ausrichtung

Dich in liegender Position bewusst zielgerichtet, effizient und liebevoll auszurichten, hilft dir, auch komplexere Asanas körpergerecht auszuführen. Durch diese Art der Praxis bekommst du eine gute Entwicklungsgrundlage und einen liebevolleren Kontakt zu dir selbst. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Jörg Müller.**

MZ 181 €; DZ 218 €; EZ 263 €; S/Z 146 €.

**27.-29.3. 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, Gefühlserfahrungen in ihrem Entstehungsort zu erleben und gefühlsangemessen zu reagieren.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

27.-29.3. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

29.3.-3.4. Psoas Work – Soul Work

Der Psoasmuskel steht in enger Verbindung mit Geist und Emotionen. Aufgrund von dauerhaftem Stress, reagiert er mit chronischer Überanspannung, was die Ursache für Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskel können wir uns von innen heraus stabilisiert und fest verankert fühlen.

SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

29.3.-3.4. Shiva Tandava

Nataraj, der tanzende Shiva, vermittelt dir bildlich den Tanz der Elemente im Universum und wurde als Ausgleich für meditierende Mönche entwickelt. Entwickle Koordination, Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht, Empathie, Mitgefühl, Rhythmus und ein Gefühl für den Raum in dir und um dich herum. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Jörg Müller.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

29.3.-3.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Erkan Batmaz.**

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

3.-5.4. Atme dich frei! Yoga, Meditation & Achtsamkeit

Wir praktizieren dynamische und ausgleichende Atemübungen und bringen 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: Pranava Heinz Pauly.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

NEU 3.-5.4. Ganzheitliches Face Yoga

Ganzheitliches Faceyoga ist eine wunderbare Methode, um die Gesichtsmuskulatur zu stärken, die Haut zu straffen und das Wohlbefinden zu fördern. Mit praktischen Tipps und lustigen Übungen führt es zu einem strahlenden, jugendlichen Aussehen

und einem entspannten Kiefer- und Nackenbereich.

SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

NEU 3.-5.4. Seminar für Hände, Arme und Schultern

Erkenne durch Anwendung natürlicher Verhaltensweisen die Zusammenhänge und möglichen Ursachen deiner Spannungen sowie wechselnden Wahrnehmungen und gewinne wertvolle Einsichten für den Umgang mit ihnen. Werde dir deiner mentalen und körperlichen Werkzeuge bewusst.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

5.-10.4. Rückenyo-ga-Woche zum Wohlfühlen

Du wirst viel entspannen, in den 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 steigerst deine Flexibilität mit kurzen alltagstauglichen Trainingssequenzen.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

5.-10.4. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

5.-10.4. Yoga, Klang und Trance

Erfahre mit Klangyoga, Atmen mit AUM, Mantra-Singen, fließenden Yoga-Stellungen und kreativem Tanzen verschiedene Trance-Techniken. Obertonreiche Instrumente führen dich in tiefere Bewusstseins-Ebenen, in denen du die Stille intensiver als gewohnt erfahren kannst.

SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

10.-12.4. Mantras und Kirtans begleiten mit der Sansula

Erlerne in kurzer Zeit einfache Zupftechniken, um mit den beruhrenden und warmen Klängen der Sansula traditionelle Mantras und Kirtans zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht nötig. Du benötigst eine eigene Sansula in Werkstimmung.

SL: Annette Pritschow.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

10.-12.4. Yin Yoga und Trance

Bewege dich zwischen tiefer Stille und ekstatischer Trance. 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: Abha Morkötter, Maharani Schons.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

10.-12.4. Yoga und Meditation Einführung

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

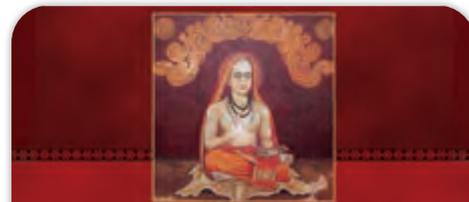
MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

NEU 12.-17.4. Schamanisches Digital Detox Stille Retreat

Mit digitalem Detox wieder mehr zu dir kommen, mehr Achtsamkeit und Bewusstsein erleben und das kostbare Gut der Stille in dir zum Erblühen bringen. Vertrauen ins Leben kultivieren und herausfinden, was dir wirklich wichtig ist. Kein Handy, keine Anrufe. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

**12.-17.4. Liebe was du tust**

Vedanta ist die Philosophie der vollkommenen Freiheit. Du lernst, diese Freiheit in dein Leben zu bringen – indem du liebst, was du tust – und wie sie dich mehr zu dir selbst, zu mehr Lebensglück, wahrer Unabhängigkeit und innerem Frieden führt. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Tattvarupananda.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

12.-17.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Raphael Mousa.**

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

NEU 17.-19.4. Hormonyoga (nach Dinah Rodrigues) als Jungbrunnen

Hormonyoga: eine natürliche Methode, die Hormonproduktion zu reaktivieren und auszugleichen. Viele seelische als auch körperliche Beschwerden gehen auf ein Ungleichgewicht des Hormonhaushalts zurück. Du praktizierst die von Dinah Rodrigues entwickelte Hormonyoga-Übungsreihe.

SL: Karuna M. Wapke.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

17.-19.4. Hot Spot Nacken und Schultern

Der Schulter- und Nackenbereich ist bei den meisten Menschen von Muskelverkürzungen beeinträchtigt. Es resultieren Schmerzen und die Bewegungsfähigkeit ist eingeschränkt. Yoga oder Qi Gong, können Linderung verschaffen. Mit vielen kleinen Tipps wie Mudras, Atemtechniken oder Akupressur.

SL: Amyana Finkel.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

17.-19.4. Vipassana, Metta und sanftes Yoga

Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte mit Achtsamkeit und sanftem Yoga. Eine Einführung in die Methoden der Vipassana- und Metta Meditation, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas und Harmonium Klängen. Mit Sitzmeditationen, achtsamer Körperarbeit, Entspannungstechniken, Atemübungen.

SL: Anantadas Büsseler.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

19.-24.4. Pranayama-Retreat – Yogatherapie, Breathwork und der Energiekörper

Praktiziere eine Vielfalt von Atemtechniken, meditativ bis energetisch, Breathwork-Sessions und Yoga für die Atemwege. Vertiefe dein Wissen über dein Atemsystem und wie du es mit Yogatherapie und Ayurveda gesund erhältst. Lerne die Wissenschaft des Pranayamas und des Energiekörpers kennen.

SL: Raphael Mousa.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

19.-24.4. Yoga Ferienwoche

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

SL: Erkan Batmaz.

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

19.–24.4. Wellnesswoche – Ayurveda – Massagen – Yoga & Mee(h)r

Schenk dir eine Auszeit, mit Ayurveda, Massagen, Yoga und Mee(h)r. Täglich eine Ayurveda Massage von ca. 30 Min. Yoga Asanas, Pranayama, Meditation, gesunde Ernährung, positive Gedanken und Klangvariationen bringen dir ein gut geschnürtes Gesamtpaket, um dich verwöhnen zu lassen.

SL: Madhavi Veronika Broszinski, Venulo Bernd Broszinski.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

24.–26.4. 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; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

24.–26.4. Kreistänze – Mantras singen und tanzen

Du lernst spirituelle Lieder und Kreistänze kennen, die auf Mantrien aus verschiedenen Traditionen und Kulturkreisen basieren. Durch Klang und fließende Bewegung, Singen und Tanzen im Menschenkreis erlebst du eine wundervolle Mischung aus Lebensfreude, Verbundenheit, Herzöffnung und Entspannung.

SL: Thomas Hundsalz, Nathalie Butscher.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.



26.4.–1.5. Nordsee Special: Yoga und Pilates

Verbinde zwei großartige Trainingsmethoden: Yoga und Pilates. Deine Belohnung: Ein fester, straffer Körper, eine korrekte, aufrechte Körperhaltung, ein vitales Körpergefühl. **SL: Carina van Anken.**

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.



24.–26.4. Meditation für Anfänger

Du erlernst die Grundtechniken der Meditation und bekommst wirksame Hilfestellungen, um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Damit begibst dich auf den Weg des Raja Yoga. Die Mentaltechniken verhelfen dir zu innerem Frieden, Positivität, Kreativität und Lebensfreude.

SL: Karuna M. Wapke.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

26.4.–1.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Erkan Batmaz.**

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

26.4.–1.5. Yoga Nidra und Meditationsretreat

Willst du vollständige Entspannung und geistige Ruhe kultivieren? Hier kannst du Stress hinter dir lassen, dich regenerieren und dabei tiefe Transformationen deines Geistes erleben. Genieße täglich drei angeleitete Yoga Nidras sowie mehrere Meditationssitzungen. Mit Vorträgen, Theorie und Praxis. **SL: Raphael Mousa.**

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

1.–3.5. Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper

Lerne dich und deine persönlichen Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen! Durch das therapeutische Yoga nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. **SL: Julia Backhaus.**

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

1.–3.5. Yogalehrer Vorbereitung

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

SL: Parashakti Küttner.

MZ 181 €; DZ 218 €; EZ 263 €; S/Z 146 €.

3.–8.5. Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen

Nicht immer ist es Zeit, loszuliegen und Neues anzupacken. Bisweilen ist Innehalten angesagt, Bilanz ziehen. Du lernst und übst Techniken aus dem spirituellen Coaching, Trance und Meditation. Ein Meditations- und Coaching-Seminar.

SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

3.–8.5. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

3.–8.5. Yoga, Wandern und Inselausflug

Tanke Kraft und Erholung beim Wandern. Durch

die heilsame Verbindung von Natur, Yoga, Wandern und Meditation kannst du viel frische Luft tanken und dich sehr gut erholen. Ein Höhepunkt: Ausflug zur Insel Spiekeroog.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 515 €; DZ 619 €; EZ 725 €; S/Z 431 €.

8.–10.5. Freude im Herzen – Mantra Singen und Yoga

Lerne wunderschöne Mantras kennen. Gemeinsam widmen wir uns dem Mantrasingen – lass dich bezaubern und dein Herz mehr öffnen.

SL: Gruppe Mudita.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

8.–10.5. Intuitionstraining

Intuition oder lass dir etwas einfallen. Nimm dir Zeit, um mit deiner inneren Intelligenz in Kontakt zu kommen. Dazu benutzt du Methoden aus dem Schöpferischen Coaching, betrachtest die rationale und intuitive Seite und lässt dich von deinen Antworten finden.

SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

8.–10.5. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars. **SL: Karuna M. Wapke.**

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

10.–15.5. Ayurvedisches Fasten für Pitta und Vata

Durch ayurvedisches Fasten lösen sich Stauungen und Hitze auf, das Agni wird sanft gestärkt. Der Körper wird mit Hilfe von Suppen und Getränken sanft gereinigt und Schlacken werden ausgeschieden.

SL: Satyananda Wahl, Aziza Lena Alemi.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

10.–15.5. Verbinde dich mit deiner Seele

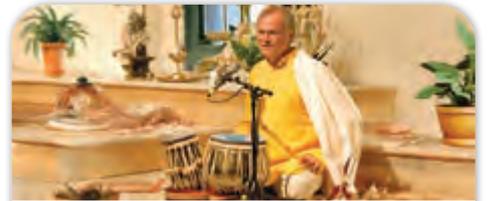
Dieser Kurs hilft dir, deine Seele zu erfahren und eine wunderschöne persönliche Verbindung mit ihr zu entwickeln. Verbinde dich mit den tiefen Wünschen deiner Seele und fühle, wer du wirklich bist, höre deine innere weise Stimme, erfahre unendliche und bedingungslose Liebe. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Darshanie Sukhu.**

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

10.–15.5. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.



15.–17.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. **SL: Sukadev Bretz.**

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

15.–17.5. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

17.-22.5. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus yogischer Sicht: wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln, um dort Yoga, Atemübungen und Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Vorträge über Yoga, Satsang mit Meditation, Kirtansingen und Arati.
MZ 507 €; DZ 611 €; EZ 718 €; S/Z 425 €.

17.-22.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.



17.-24.5. Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

Psychologische Yogatherapie geht über die symptomatische Behandlung hinaus. Du übst, Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des Integralen Yogas, zu begleiten und zu unterstützen. Baustein (C) der Psycholog. Yogatherapie. Voraussetzung: „Grundlagen der Psychol. Yogatherapie“.
SL: Sarada Drautzburg, Shivakami Bretz.
MZ 704 €; DZ 847 €; EZ 997 €; S/Z 588 €.

22.-24.5. Raja Yoga 1

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und positives Denken; Meditationstechniken; Unterrichtstechniken: Yoga für Fortgeschrittene.
SL: Karuna M. Wapke.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €/ S/Z 190 €.

24.-29.5. Yin Yoga und Mantra Ferienwoche

In dieser speziellen Yin- und Mantra Yoga Ferienwoche übst du entspannte Yin Yoga Asanas und hast auch die Möglichkeit, dich tiefer in die Sphären des Mantra Yoga und der Musik tragen zu lassen.
SL: Abha Morkötter.
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

24.-29.5. Yoga, Prana und Inspiration

Tanke neue Energie mit Asanas, Pranayama, Meditation, Kirtansingen. Ein in sich stimmiges Programm, das die klassische Praxis verbindet mit Vorträgen und Workshops zum Thema Energieerhöhung. Es wird viel im Freien praktiziert.
SL: Ananta Heussler.
MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

24.-29.5. Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine Bedürfnisse zugeschnitten. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens. Zzgl. Fahrradkosten.
MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

29.-31.5. Innere Heimat

Der größte Gewinn im Leben ist, im Zuhause der Seele anzukommen, unabhängig von traumatischen Erlebnissen. Innere Ausrichtung deiner Seele ermöglicht dir 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 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

29.-31.5. Karma und Reinkarnation

Die Beschäftigung mit Karma, den Gesetzen vom Sein, vermittelt eine lebensbejahende Grundeinstellung. Die Reinkarnationslehre hilft dir, Ereignisse und Beziehungen aller Art besser zu verstehen. Weiteres: Astralbereich, Umgang mit dem Tod, Hilfe für Verstorbene. Mit Meditation, Mantra-Singen und Yoga. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Ananta Heussler.**
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

29.-31.5. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

31.5.-5.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

31.5.-28.6. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. **SL: Karuna M. Wapke.**
MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €; S/Z 2.433 €.

5.-7.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

7.-12.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

12.-14.6. Achtsame Kommunikation und Yoga

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dir, dich aus gedanklichen Verstrickungen zu lösen, „Geschichten“ loszulassen und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Auf dieser Reise in deine innere Welt lernst du deine persönlichen Stellschrauben kennen und trainieren. **SL: Volker Horn.**
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

12.-14.6. Yoga und Kinesiologie

Kinesiologie ist eine Selbsthilfemethode zur Aktivierung und Harmonisierung der eigenen Energie. Spezielle Übungen helfen, die „Batterien“ aufzuladen, sich wohler zu fühlen und Alltagsbelastungen leichter zu bewältigen. Mit Muskeltest für Energieblockaden und Korrekturmaßnahmen.
SL: Petra Zimmermann.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

14.-19.6. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus yogischer Sicht: wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. **SL: Ananda Schaak.**
MZ 507 €; DZ 611 €; EZ 718 €; S/Z 425 €.

14.-19.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

19.-21.6. Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln

Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die 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 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

19.-21.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Carina van Anken.**
MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

21.-26.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Erkan Batmaz.**
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.



21.-26.6. Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine Bedürfnisse zugeschnitten. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens. Zzgl. Fahrradkosten.
MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

26.-28.6. Ayurveda Wellness-Wochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden. Du lernst etwas über die Philosophie des Ayurveda und Ayurveda Massagen kennen. Du erlebst Reinigungsmethoden und erhältst ayurvedische Tipps für den Alltag. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.
SL: Satyananda Wahl, Aziza Lena Alemi.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

28.6.-3.7. Heilsame Vergebung – Ein Weg zur Herzöffnung

Eintauchen in einen Raum der tiefen Aussöhnung und Transformation von schmerzhaften Mustern und Verletzungen aus der Vergangenheit. Rituale, Zeremonien und Meditationen ermöglichen intensive Heilungsprozesse. Erkenne, dass jede Erfahrung auch einen heilsamen Aspekt in sich birgt. Leichtigkeit, Dankbarkeit und Freude treten ein.
SL: Christel Smaluhn.
MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

28.6.-3.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

28.6.-5.7. 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: Sarada Drautzburg, Shivakami Bretz.
MZ 704 €; DZ 847 €; EZ 997 €; S/Z 588 €.

3.–5.7. Feldenkrais und Stimme

Erlebe die Freude am Tönen und deinen Körper als Instrument. Befindlichkeit, Haltung und Atmung wirken sich unmittelbar auf unsere Stimme aus – jede Verstimmung wird hörbar. Wir entdecken die Bezüge zwischen Körper, Stimme und Atem experimentell und spielerisch mit Bewegungssequenzen aus ATM, der „Awareness Through Movement“-Technik aus dem Feldenkrais-Übungssystem.

SL: Hagit Noam.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

3.–5.7. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 175 €; DZ 230 €; EZ 277 €; S/Z 142 €.

5.–10.7. Die 5 Elemente im Yin Yoga und Tanz erfahren

Jedes Element wird durch Yin-Yoga-Sessions und Tanzsequenzen repräsentiert. Durch langsame, meditative Asanas im Yin-Yoga, sowie durch expressive Bewegungen im Tanz, tauchen wir in die tieferen Schichten unseres Seins ein und öffnen uns für die subtilen Energien eines jeden Elements.

SL: Abha Morkötter, Laura Gabriel.

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.



NEU 5.–10.7. Ganzheitliche Stimmbildung mit Mantra Tönen

Unsere Stimme ist Ausdruck unseres innersten Wesens – einzigartig, lebendig und geprägt von Erfahrungen. Durch ganzheitliche Stimmbildung und das Tönen heiliger Mantras kommen wir in Kontakt mit unserer authentischen Schwingung. Wir erforschen die Wirkung von Vokalen, Konsonanten und Melodien auf Körper und Seele und erleben, wie Klang uns mit unserem inneren Kern verbindet. SL: Hagit Noam.

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

5.–10.7. 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 Krankheiten vor. Der Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist krankenkassenanerkant.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 423 €; DZ 558 €; EZ 676 €; S/Z 339 €.

10.–12.7. Chakra Reise mit spirituellem Singen und Tönen

Mit Tönen von freien Klängen, Vokalen und Konsonanten schaffen wir ein neues schwingendes, musikalisches Werkzeug. Meditativ und aktiv – um deine Energiefelder zu aktivieren, zu reinigen, um mögliche Blockaden in Schwingung und alle Chakras in Verbindung zu bringen. Mit Mantras und spirituellen Liedern aus der Welt.

SL: Hagit Noam.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

10.–12.7. Harmonium Lernseminar

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

SL: Annette Pritschow.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

10.–12.7. Ich bin ich – Gesund in der eigenen Mitte leben

Ich bin in meiner Mitte! Das Zentrum wird in vielen asiatischen Richtungen als Basis von Gesundheit angesehen. im Zentrum stehen Gelassenheit, Konzentration und Koordination. Mit einer kleinen Übungsfolge vom Qigong erfährst du, wie du in deine Mitte kommen kannst.

SL: Amyana Finkel.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

12.–17.7. Hormon Yoga für Frauen nach Dinah Rodrigues

Neben Yoga Vidya Grundstunden erlernst du die unveränderte Original Methode, die Dinah Rodrigues aktuell für Menopause, Kinderwunsch und Schilddrüsenunterfunktion unterrichtet. Danach kannst du zu Hause üben. SL: Larissa Gaertner.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

12.–17.7. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc.

SL: Gruppe Mudita.

MZ 423 €; DZ 558 €; EZ 676 €; S/Z 339 €.

12.–17.7. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

MZ 236 €; DZ 305 €; S/Z 166 €.

12.–17.7. Yoga, Natur und Wattwandern

Entdecke deinen Bezug zur Natur. Verbinde Yoga-praxis und Naturerlebnis und komme so deiner Natur näher. Wattwanderung, Ausflug auf eine Insel und zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk.

SL: Ananada Schaak.

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Alles kostenlos. Spende willkommen.

17.–19.7. Ausrichtung nach dem Spiralprinzip

Dreh dich in Spiralen und Loops zu einer gesunden Körperhaltung. Einfache Yogaübungen verknüpf mit anatomischen Erkenntnissen. Die Ausrichtungsdynamik arbeitet mit Verschraubungen entlang der Körperachsen. Du löst ungesunde Haltungsmuster auf, schonst Gelenke und du achtest auf anatomisch richtige Haltungen.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

17.–19.7. Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

Siehe S. 6.

MZ 114 €; DZ 143 €; S/Z 86 €.

17.–19.7. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 175 €; DZ 230 €; EZ 277 €; S/Z 142 €.

17.–19.7. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 189 €; DZ 244 €; EZ 291 €; S/Z 155 €.

19.–24.7. Kite Surfen meets Inner Flow Yoga

Kiten ist die totale Hingabe an Wind und Wasser. Die Inner Flow Yoga Stunden runden diese Erfahrung auf eine ganz besondere Weise ab und geben so die Möglichkeit, tief in die Einheit mit der Natur und mit dir selbst einzutauchen. Zusatz-Kosten für den Kitekurs (ca. 349 €).

SL: Satyananda Wahl, Aziza Lena Alemi.

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.



19.-24.7. Yoga Ferienwoche

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

MZ 423 €; DZ 558 €; EZ 676 €; S/Z 339 €.

19.-24.7. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

MZ 236 €; DZ 305 €; S/Z 166 €.



19.-24.7. Themenwoche mit Swami Yatidharmananda – Geschichten, Yoga Nidra, Mantras

Als direkter Schüler von Swami Chidananda erzählt er auf humorvolle Art und Weise Erlebnisse und Anekdoten, die er mit seinem Meister hatte. Ergänzt mit Mantra-Singen Yoga Nidra. Mehr Infos s. Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Yatidharmananda.

MZ 340 €; DZ 475 €; EZ 585 €; S/Z 250 €.

19.-24.7. Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine Bedürfnisse zugeschnitten. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand.

Zzgl. Fahrradkosten.

SL: Ananda Schaak.

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

24.-26.7. Gesang und Stimmbildung

Jeder kann singen; diese Fähigkeit ist uns angeboren. Lerne Übungen kennen, deine Singstimme zu entdecken und zu entwickeln: Entspannung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Tonumfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz. Sing gemeinsam in der Gruppe. **SL: Thomas Hundsalz.**

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

24.-26.7. Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern

Eltern und ihre Kinder brauchen Momente der Entspannung. In der heutigen Zeit bleibt oft nur wenig Zeit für gemeinsame Ruhemomente und Spiele. In lustigen Yoga-Übungen, Spielen, Tanzen, gegenseitigen Massagen und Fantasiereisen kannst du mit deinem Kind Stabilität, Kraft, Mut und Liebe tanken, entspannen, kuscheln.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

24.-26.7. Yoga – Tanz & Meditation

Du lernst die wohlthuende Wirkung von Tänzen und Bewegungsmeditationen kennen. Die Lieder werden teils live mit Gitarre und Trommeln begleitet, oder wir verwenden Aufnahmen von Ramdas, MC Yogi, Kevin James, Deva Premal, Santam Kaur, Love Keys u.a. Die Choreografien machen Spaß und sind in der Gruppe fix gelernt.

SL: Sambhu Groteheide, Maha Siddhi Wittop.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

24.-31.7. Yajna Woche – 108 Stunden vedische Feuerzeremonie

Zum Vollmond nähren wir ein spirituelles Feuer mit dem Gayatri Mantra und Ghee. Dadurch reinigt sich die Atmosphäre für die Menschen, alle

Wesen und Mutter Erde. Es wird permanent rezitiert, Abwechslung erfolgt stundenweise bis zum feierlichen Abschluss. Du kannst auch tageweise als Individualgast da sein. **SL: Satyananda Wahl.**

MZ 476 €; DZ 665 €; EZ 742 €; S/Z 350 €.

26.-31.7. Stimm- und Sprechtraining Kursleiterausbildung

Stimme und Ausdrucksweise sind deine akustische Visitenkarte, sie beeinflussen erheblich die Wirkung deiner Worte. **SL: Thomas Hundsalz.**

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z 495 €.

26.-31.7. Yoga Erlebniswoche

Verbringe diese Tage mit wundervollen Erlebnissen rund um Thai Massage, entspanntem Acro Yoga, Partnernyoga, meditativ-intensiven Asana Yoga Stunden, sowie Yoga auf dem Meer. Mit Mantrasingen sowie täglichen Meditationen, Klangreisen und der Yoga Praxis am Meer.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

26.-31.7. Yoga für die Familie

Mix aus Familien-Miteinander und getrenntem Programm, gemeinsamen Unternehmungen und auch Zeiten ohne Kinder für die Eltern (und für Kinder ohne Eltern ...). Vormittags offene Yogastunden für Eltern, Kinderyogastunde für Kinder, restlicher Tag teilweise gemeinsam. Familien-Zeit zum Wohlfühlen mit Yoga. Für Eltern und Kinder ab 5 Jahre. **SL: Cornelia Surya Haag.**

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

29.7. Guru Purnima

Guru Purnima ist ein hinduistisches Fest, das die Verehrung von spirituellen Lehrern feiert. An dem Tag versammeln sich Schüler, um ihren Lehrern Respekt zu zollen und ihre Segnungen zu empfangen. Das Fest beinhaltet Rituale, Gebete, Meditation und das Singen von spirituellen Liedern. **18-22 Uhr.**

31.7.-2.8. Mantras und Gitarre

Lerne, deine Lieblingsmantras auf der Gitarre zu begleiten. Du lernst die wichtigen Akkorde, Anschlagstechniken und die nötige Harmonielehre. Darüber hinaus lernst du auch, deinen Gesang zu optimieren. Voraussetzungen: Eigene Gitarre, Grundkenntnisse im Gitarre spielen.

SL: Thomas Hundsalz.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

31.7.-2.8. Stand up paddeling meets Yoga – Einsteiger

Beim SUP und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Du erlernst die Grundlagen des Stehpaddelns und bekommst Tipps zum Paddeln; natürlich erlernst du auch eine erste Einheit, um auf dem Board Yoga zu praktizieren. Zusätzlich Kosten für Brettverleih.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

31.7.-2.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

MZ 114 €; DZ 143 €; S/Z 86 €.

31.7.-2.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 175 €; DZ 230 €; EZ 277 €; S/Z 142 €.

2.-7.8. Ayuryoga – mehr Balance und Zufriedenheit im Alltag

Lerne, wie Yoga auf die Doshas wirkt, so dass du dein

Yoga Programm zusammenstellen kannst, ganz auf deine Konstitution und Bedürfnisse ausgerichtet, um im Alltag bewusst, ausgeglichen, gesund und zufrieden zu sein. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Cornelia Surya Haag.**

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

2.-7.8. Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit

Herausforderungen im Bewegungsapparat haben häufig eine verminderte Dehnungsbereitschaft der Muskeln, Sehnen und Bänder als Ursache. Lerne Übungen aus verschiedenen Bereichen kennen und spüre, was dir guttut. Bitte weiche Faszienrolle und Tennisball mitbringen. **SL: Amyana Finkel.**

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 € S/Z 416 €.

2.-7.8. Stand up paddeling meets Yoga

Beim SUP und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Du erlernst die Grundlagen des Stehpaddelns und natürlich auch, auf dem Board Yoga zu praktizieren. Zusätzlich Kosten für Brettverleih. **SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.**

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

2.-7.8. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Carina van Anken.**

MZ 423 €; DZ 558 €; EZ 676 €; S/Z 339 €.

2.-7.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

MZ 236 €; DZ 305 €; S/Z 166 €.



7.-9.8. Vata Dosha Stabilisieren

Die Synergie von Yoga und Ayurveda ist unschätzbar wertvoll. Erfahre, welche Übungen bei erhöhtem Vata besonders geeignet oder wegzulassen sind. So kannst du deine Praxis an deine Bedürfnisse anpassen. Gesundheit, Wohlbefinden, Energieniveau und Konzentration werden nachhaltig verbessert! Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Aziza Lena Alemi.**

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

7.-9.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!

Siehe S. 6. **SL: Cornelia Surya Haag.**

MZ 114 €; DZ 143 €; S/Z 68 €.

7.-9.8. Yoga und Chakren

Die Chakren korrelieren mit dem menschlichen Nervensystem und können mit Yoga – Techniken direkt angesprochen werden. Du bekommst Hintergrundwissen zu den Chakren und erfährst sie mit praktischen Übungen, wie z.B. Asanas, Atemleitung im Pranayama, Visualisierungen von Farben und geleiteten Meditationen. **SL: Carina van Anken.**

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €.

7.-9.8. Yoga und Ukulele spielen lernen

Die kleine Ukulele erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Lerne, das Instrument zu spielen und Mantras mit Akkorden zu begleiten. Du brauchst keine musikalischen Vorkenntnisse. Wenn vorhanden, bitte eigene Ukulele mitbringen.

SL: Kamala Lubina.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

9.-14.8. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus yogischer Sicht: wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Vorträge über Yoga, Satsang mit Meditation, Kirtansingen und Arati.

SL: Ananda Schaak.

MZ 533 €; DZ 672 €; EZ 790 €; S/Z 446 €.



9.-14.8. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

9.-14.8. Yoga Ferienwoche

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

MZ 423 €; DZ 558 €; EZ 676 €; S/Z 339 €.

9.-14.8. 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: Kamala Lubina.

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

9.-14.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Siehe S. 6.

MZ 236 €; DZ 305 €; S/Z 166 €.

14.-16.8. Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommelklänge umsetzen. Wir lernen auf spielerische Weise, Mantras und Kirtans mit Djembe oder perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten. Nach diesem Kurs können wir beim Satsang oder Mantra-Singen den Rhythmus geben.

SL: Bernardo Juni.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

14.-16.8. Vinyasa Power Yoga – Meditation in Bewegung

Lerne den fließenden Vinyasa Yogastil kennen! Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Die Verbindung von fernöstlichem Harmoniebedürfnis und westlicher Dynamik lässt dich zu mehr innerer und äußerer Stärke finden. Gute körperliche Kondition nötig.

SL: Kamala Lubina.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

14.-16.8. Weg mit der Brille – Yoga für die Augen

Lerne, eine Vielzahl an Übungen aus dem Yoga und verwandten Gebieten für die Augen. Du wirst staunen, welche positive Wirkungen mit regelmäßigen Augenübungen zu erreichen sind. Aus eigener Erfahrung gibt die Seminarleiterin viele Übungen weiter.

SL: Susan Holze.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

16.-21.8. Shakti Yoga – Erwecke die Kraft deiner Weiblichkeit

Lerne spezielle Yogastunden kennen: Hormon Yoga, Luna Yoga, Yin Yoga, Beckenboden Yoga, Tantra Yoga. Und Tipps aus ganzheitlichen Ansätzen zur Selbsthilfe bei typischen Frauenbeschwerden. Abends Tanz zu orientalischer, afrikanischer und indischer Musik. Bitte mitbringen: Tuch zum Tanzen, Steine für das Steine-Orakel.

SL: Susan Holze.
MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

16.-21.8. Swings, Vibrations, Rotations

Sie bestimmen den Lauf der Gestirne und unseren Lebensrhythmus. Erfahre die befreiende Wirkung natürlicher Bewegungsmuster aus elementaren Tanzstilen dieser Welt. In Kombi mit Techniken des Yoga nach Sivananda wirkt die Basisarbeit aus der Integrierten Tanz- und Yogapädagogik entspannend und stresslösend.

SL: Monika Adele Camara.
MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

16.-21.8. Yoga Ferienwoche

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

SL: Ananda Schaak.

MZ 423 €; DZ 558 €; EZ 676 €; S/Z 339 €.

16.-21.8. Yogaferien mit Surfen

Die ideale Kombination. Du kannst dich anstrengungslos gleiten lassen und genießen - begleitet von Yoga, Wasser, Wind und Wellen. 2 x täglich Yogastunde, Meditation, Vortrag, 13-16 Uhr Surfen mit Anleitung. Vor Ort können Neopren Anzüge und Surfbretter kostenpflichtig ausgeliehen, Surfschuhe günstig erworben werden. Oder du bringst deine Ausrüstung mit.

SL: Abha Morkötter.

MZ 638 €; DZ 783 €; EZ 902 €; S/Z 552 €.



21.-23.8. Hawaiianischer Tanz und Yoga am Meer

Der aus fließenden Bewegungen, Sprechgesang und Klatschrhythmen bestehende Hula Kahiko stammt aus der Heiltradition der Kahunas der pazifischen Inseln. Er möchte uns in Einklang setzen mit Gott, der Natur, den Elementen und den Menschen. Das kannst du in dieser Umgebung am Meer erfahren.

SL: Monika Adele Camara.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.

21.-23.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 175 €; DZ 230 €; EZ 277 €; S/Z 142 €.

21.-23.8. Yogatherapie für die Atemwege an der Nordsee

Das Nordsee Reizklima ist besonders gut geeignet, deine Lungen und damit verbundene Themen zu heilen und zu kräftigen. Erkenne dein individuelles Atemmuster und übe Techniken, die dir im Alltag und in der Yogapraxis helfen können.

SL: Susan Holze.

MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.



NEU 23.-28.8. Schamanisches Kundalini Retreat

Bekomme Zugang zu deinem Urpotenzial. Erweitere deine Intuition. Gelange in höhere Bewusstseins Ebenen und wecke verborgene Fähigkeiten, die dir helfen sollen das Höchste Samadhi zu erreichen. Mit vielen Tipps und Praxis, um gut mit deiner Kundalini Shakti durchs Leben zu gehen. Bitte mitbringen: Badesachen, Sitzkissen für Draußen, Decke. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

23.-28.8. Yoga Ferienwoche

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

MZ 423 €; DZ 558 €; EZ 676 €; S/Z 339 €.

23.-28.8. Yoga rund um die Geburt – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst u.a., die Yoga Vidya-Reihe für Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit nach der Geburt anzupassen und zu ergänzen.

SL: Susan Holze.

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

23.-28.8. Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine Bedürfnisse zugeschnitten. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens. Zzgl. Fahrradkosten.

SL: Ananda Schaak.

MZ 504 €; DZ 642 €; EZ 759 €; S/Z 416 €.

28.-30.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 175 €; DZ 230 €; EZ 277 €; S/Z 142 €.

28.-30.8. Meditation und Qi Gong

Einführung in die zahlreichen Aspekte der yogischen Meditation verbunden mit den acht edlen Übungen aus dem Qi Gong. Diese Kombi ist ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität in Ruhe und Bewegung. Lerne zudem kurze Achtsamkeits- und Auflade Übungen.
SL: Michael Büchel.
MZ 234 €; DZ 292 €; EZ 338 €; S/Z 200 €.



30.8.-4.9. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda

Swami Nivedanananda wird jeden Tag berührende indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. Erfahre, wie inspirierend die Anwesenheit indischer Meister sein kann! Mehr Infos siehe Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Nivedanananda.**
MZ 340 €; DZ 475 €; EZ 585 €; S/Z 250 €.

30.8.-4.9. Yoga Ferienwoche – Yin Yoga

Durch langes und entspanntes Halten von Yin Yoga Positionen werden die tieferen Schichten des Bindegewebes sanft gedehnt, Spannungen und energetische Blockaden gelöst, die Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht. Mit Yoga Nidra Tiefenentspannung und Meditation.
SL: Susan Holze.
MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

30.8.-27.9. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. **SL: Karuna M. Wapke.**
MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €; S/Z 2.433 €.

4.9. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. Alles kostenlos. **Spende willkommen.**

4.-6.9. 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 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

4.-6.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

6.-11.9. Insel-Yoga

Erlebe das Weltnaturerbe Wattenmeer aus der Sicht einer/s Yogini/Yogis: wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“.
MZ 507 €; DZ 611 €; EZ 718 €; S/Z 425 €.

6.-11.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Erkan Batmaz.**
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. Singen von „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“, Video über Swami Sivananda. Große Puja und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda. **Alles kostenlos. Spende willkommen.**

11.-13.9. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.
SL: Jürgen Wade.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

13.-18.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

13.-18.9. Yoga, Wandern und Fahrradfahren

Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du diese einfacher in deinen Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens. Zzgl. Fahrradkosten.
MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

NEU 18.-20.9. Schamanismus als Medizin

Du erhältst einen Einblick, wie bewusste Lebensführung, Bewegung, Atemarbeit, Ernährung, Ritualistik zu einer ganzheitlichen Heilung auf allen Ebenen führen können und erlernst einfache schamanische Heilungstechniken. Bitte mitbringen: Rassel/Trommel, Augenbinde oder Schal.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

18.-20.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

20.-25.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

25.-27.9. Acro Yoga

Mit Elementen aus Akrobatik, Partnernyoga und Improvisation brichst du feste Strukturen von Asanas sowie Gesetze der Erdanziehungskraft auf. So eröffnet sich dir eine neue Weite in Körper und Geist.

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

25.-27.9. Freude im Herzen – Mantra Singen und Yoga

Gemeinsam widmen wir uns dem Mantrasingen – lass dich bezaubern und dein Herz mehr öffnen. Wir laden dich ein in die Welt der Harmonie und Herzensklänge, die ganz unerwartet neue Räume in dir entdecken werden.
SL: Gruppe Mudita.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

NEU 27.9.-2.10. 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.
SL: Satyananda Wahl, Aziza Lena Alemi.
MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

27.9.-2.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Gita Irene Hofmann.**
MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.



NEU 2.-4.10. Ayur-Yoga-Therapie für Schultern und Nacken

Therapeutische Yogasequenzen für Entspannung, Beweglichkeit, Kraft und Schmerzfremheit im Schulter- und Nackenbereich, unter Berücksichtigung von Prinzipien der Spiraldynamik® und Ayur-Yoga-Therapie. **SL: Gita Irene Hofmann.**
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

2.-4.10. 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 nötig.
SL: Karuna M. Wapke.
MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.



2.–4.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Parashakti Küttner.**
MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

NEU 4.–9.10. Aufrichtung in der Asana erleben und verstehen

Exakte und individuell angepasste Yogasequenzen, die Prinzipien der Spiraldynamik® integrieren, um das Körperbewusstsein zu stärken und eine ganzheitliche Gesundheit zu fördern.

SL: Gita Irene Hofmann.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

4.–9.10. Wellnesswoche – Ayurveda – Massagen – Yoga & Mee(h)r

Schenk dir eine Auszeit. Täglich eine Ayurveda Massage von ca. 30 Min. Yoga Asanas, Pranayama, Meditation, gesunde Ernährung, positive Gedanken und Klangvariationen bringen dir ein gutes Gesamtpaket, um dich verwöhnen zu lassen.

SL: Madhavi Veronika Broszinski, Venulo Bernd Broszinski.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

4.–16.10. Yin Yoga Übungsleiter Ausbildung

Eigenständige Ausbildung für Nicht-Yogalehrer. Diese Ausbildung ist auch anerkannt als Weiterbildung



für Yogalehrer, die sich auf Yin Yoga spezialisieren wollen. **SL: Sarada Drautzburg.**

MZ 1.275 €; DZ 1.510 €; EZ 1.756 €; S/Z 1.085 €.



9.–11.10. Raja Yoga 2

Du lernst: 2. Kapitel der Yoga Sutras. Sadhana, die spirituelle Praxis. Kriya Yoga Kleshas, die Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Ashtanga, die 8 Stufen des Yoga. Unterrichtstechniken: Geistige Wirkungen des Yoga. Yoga für Kinder.

SL: Karuna M. Wapke.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

11.–16.10. Stärke deine Weiblichkeit im Frauentempel

Unterstützt durch einen heiligen Schwesternkreis, voller Leichtigkeit und Tiefe, kannst du dir vertrauen und offen teilen, was dich in deinem Frausein bewegt. Spüre Verbundenheit, Halt und deine Einzigartigkeit. Mit Redestabunden, Mantras, Mudras, Fantasiereisen sowie schamanischen Heilelementen in der Natur. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Rajeshwari Gemnich.**

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

11.–16.10. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

11.–20.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.

16.–18.10. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen.

SL: Karuna M. Wapke.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

NEU 16.–18.10. Mantra Begleitung mit Ukulele – Aufbau Seminar

Du kannst die grundlegenden Akkorde auf der Ukulele und schaffst es auch, Mantras mit einem einfachen Schlagmuster zu begleiten? Du lernst, wie du mit effektiven rhythmischen Techniken sicherer werden kannst und mehr Abwechslung in dein Spiel bringst. Gemeinsames Singen und Spielen, das Üben in Kleingruppen sowie die Möglichkeit für einen kurzen Input. **SL: Shankari Susanne Hill.**

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

16.–18.10. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

18.–23.10. Nordsee Special: Yoga und Klangthemenwoche

Es erwartet dich ein intensives und vielseitiges Angebot mit Yoga und Klang. Du erfährst neue Techniken der Bewusstseinsweiterung. Mit offenem Ohr staunst du über die tiefen, kraftvollen Wirkungen

der archaischen Klänge. Mit Klangyogastunden.

SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

18.–23.10. Time out statt Burn-out

Das Seminar für deine gesunde Selbstfürsorge! Wir beschäftigen uns mit 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 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

18.–23.10. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

20.10. Vijjaya Dashami

Der Tag des Sieges – spirituelle Feier mit Puja



24.10. Tag der offenen Tür – Haus Yoga Vidya Nordsee

Programmablauf siehe 14.2.

25.–30.10. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt den Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt Krankheiten vor. Der Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist Krankenkassenanerkannt.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

NEU 25.–30.10. Yin Yoga meets Vipassana

Mit klärender Yin Yoga Praxis, fließend im Übergang mit Vipassana, „Buddhas Technik“. Du siehst, spürst: Beides ergänzt sich optimal – in Atem-, Achtsamkeits- und Herzensarbeit. Einheiten an Theorie, meditative Yin Yogastunden, Meditationen.

SL: Christian Bliedtner.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

30.10.–1.11. Rituale für die Verstorbenen

Lerne klassisch indische „Shraddham“ Zeremonien für deine Ahnen auszuführen und erfahre theoretische Hintergründe. Den Verstorbenen Kraft schenken, damit sie in die nächsthöheren Welten aufsteigen können. Du erfährst Trost und Akzeptanz.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

30.10.–1.11. Trance Dance & Yoga

Tanzen in Trance ist einer der ältesten Wege, unser Leben zu feiern und heilend zu begleiten. Mit rhythmischer Musik und Atmen – ein zeitloses spirituelles Ritual und spielerische Selbsterfahrung. Erweitere dein Bewusstsein, erfrische Körper und Geist, schärfe Inspiration, verbinde dich mit deinen Kräften. **SL: Charry Devi Ruiz.**

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

30.10.–1.11. Yoga und Meditation

Einführung

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

MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.



NEU 1.–6.11. Ayurveda Wohlfühl Retreat

Bringe deinen Körper, Geist und Seele in Balance und fördere dein Wohlbefinden mit Yoga und Ayurveda. Nutze diese Auszeit vom Trubel des Alltags auch für ein Digital Detox; so kannst du dich gut wahrnehmen, auf deine Bedürfnisse eingehen. Mit Ayur-Yogastunden & Workshops.

SL: Dr. phil. Marlene Vogel.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

NEU 1.–6.11. Ganzheitliche Faceyoga Ausbildung

Du lernst ganzheitliches Faceyoga als wunderbare Methode kennen, um die Gesichtsmuskulatur zu stärken, die Haut zu straffen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z 495 €.

1.–6.11. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

6.–8.11. Adjustment – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst allgemeine Grundlagen von Adjustments und Prinzipien, die auf jede Asana anzuwenden sind. Theorie und Praxis. SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

6.–8.11. 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: Pranava Heinz Pauly.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

6.–8.11. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

8.11. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja.

Kostenlos. Spenden willkommen.

8.–13.11. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führt zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. Du lernst hier durch Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und Schmerzen zu mildern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Erkan Batmaz.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

8.–13.11. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

NEU 8.–13.11. Pawanmuktasana – Bewegung, die befreit – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst eine Übungsreihe kennen, die überall einsetzbar ist – als sanfter Einstieg in fordernde Stunden, als eigenständige, heilsame Praxis oder als verbindendes Element zwischen Körperarbeit und Meditation. SL: Parashakti Küttner

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

13.–15.11. Räkel Yoga

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

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

NEU 13.–15.11. Spirituelles Life Management

Ziele setzen – Ziele verwirklichen. In deinem Leben stehst du täglich vor Entscheidungen und Herausforderungen. Lerne einen Ansatz mit Übungen aus dem Raja Yoga kennen und erfahre, wie du diese in deine tägliche Hatha Yoga Praxis, Pranayama und Meditation integrierst und dein Leben besser meistern kannst. SL: Darshini Schwirz.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

15.–20.11. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Erkan Batmaz.

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

15.–20.11. Yoga Retreat – Weg zu deinem Herzen

Finde deinen Herzensweg durch Meditation, Achtsamkeitsübungen im Hatha Yoga und Atemkraft. In diesem Retreat beginnt eine wundervolle Reise zu dir selbst. Naturerfahrungen und kreative Aus-

drucksformen bereichern deine Erfahrungen und begleiten dich auf deiner Reise. Raum für persönliche Reflexion, Selbstreflexion und das Erkunden der eigenen Gefühle. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Darshini Schwirz.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

NEU 20.–22.11. Selbsthilfe-Praktiken für Hände, Arme und Schultern

Du lernst, mit natürlichen Praktiken in Form von intuitiver Selbstmassage, sanftem Räkeln, gähnenden Atembewegungen und meditativer Wahrnehmung systematisch deine Hände, Arme und Schultern zu erkunden. Dabei übst du, deine Achtsamkeit im Umgang mit deinen Handlungsorganen zu vertiefen und erhältst wertvolle Werkzeuge für den Alltag. SL: Erkan Batmaz.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

20.–22.11. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

20.–22.11. Yoga und Pilates

Beim Pilates wird die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Die sanft fließenden Bewegungen werden mit Yoga harmonisch verbunden, so dass du dich zugleich gestärkt und entspannt zugleich fühlst. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, die Körperhaltung verbessert und Rückenbeschwerden entgegengewirkt.

SL: Carina van Anken.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

22.–27.11. Yoga Ferienwoche

Erholung für Körper, Geist und Seele Gönn dir eine Auszeit zum Auftanken und Regenerieren. In der Yoga Ferienwoche erlebst du täglich Yoga, Meditation und das gemeinsame Singen von Mantras – eine tiefgehende Praxis, die Körper, Herz und Geist berührt. Inspirierende Vorträge zu Yoga, Spiritualität und Lebensfreude öffnen neue Perspektiven und laden zur inneren Einkehr ein. Ergänzt wird das Programm durch Spaziergänge, Ausflüge und Wanderungen in der Natur. Siehe S. 6.

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.



22.–27.11. Schweigertret an der Nordsee

Rückzug aus dem Alltag. Ein In-Sich gehen und Sich-Finden. Neue Eingebungen schöpfen aus der Stille. Einsame Spaziergänge an der Nordsee in der mit Prana aufgeladenen frischen Seeluft. Meditation mit inspirierender Thematik, dazu Hatha-Yoga Praxis und Mantra-Singen.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.



27.–29.11. Autogene Entspannung

Du erhältst eine Einführung in die Autogene Entspannung, um deine Praxis zu vertiefen, zu erweitern und/oder auch in Gruppen geführte Entspannung anzubieten. Mit Phantasie Reisen und Imaginationen Du lernst deinen Ort der Ruhe und des Wohlbefindens kennen, tiefe Entspannungszustände öffnen innere Räume.

SL: Roswitha Breitkopf.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

27.–29.11. Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre mehr über Entspannungstechniken, Einstellung und Umgang mit Stress, Wissenschaft und die Wirkungen des Yoga. SL: Michael Büchel.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

NEU 27.–29.11. Yin Yoga & Selbstakupressur

Mit Yin Yoga und Selbstakupressur können wir sanften Druck und Zug auf unsere Meridiane ausüben und so den Energiefluss harmonisieren. Wir kombinieren das Drücken und Stimulieren der einzelnen Akupressur Punkte mit dem Verweilen in Yin Asanas und aktivieren wichtige Selbstheilungskräfte. SL: Maharani Schons.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

29.11.–4.12. 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 nötig.

SL: Cara Osterholzer.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

29.11.–4.12. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

4.–6.12. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

4.–6.12. Yoga für den Beckenboden

Ein gut funktionierender Beckenboden gibt dem 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: Parashakti Küttner.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €.

18.–20.12. 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. Tägl.4-6 Std. Asanas, mit Meditation und Mantra-Singen.

SL: Karuna M. Wapke.

MZ 181 €; DZ 218 €; EZ 263 €; S/Z 146 €.

18.–20.12. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 169 €; DZ 209 €; EZ 254 €; S/Z 135 €.

20.–25.12. Yoga Ferienwoche

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

MZ 403 €; DZ 509 €; EZ 616 €; S/Z 323 €.

20.–25.12. Yoga, Klangtherapie und Entspannung

Du übst sanfte Yogaübungen in Verbindung mit entspannenden Klängen von Klangschalen und Gong. So wirst du Yoga, Tiefenentspannung und Meditation in einer besonders tiefgehenden, therapeutischen Form kennen lernen.

SL: Pranava Heinz Pauly.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

24.–27.12. Weihnachten an der Nordsee

Tauche ein in die Freude und Tiefe der Weihnachtszeit. Vielseitiges Programm: Yoga-Stunde, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder, spiritueller Kurzvortrag, Mantra-Konzert, Mitternachtsmeditation.

MZ 318 €; DZ 380 €; EZ 447 €; S/Z 268 €.

25.–27.12. Yin Yoga

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

27.12.26–1.1.27 Afrikanischer Tanz und Yoga

Elementare Bewegungsformen trainieren auf ganzheitliche Weise Muskeln, Gelenke, Organe. Im Fluss zwischen Musik, Stimme und Bewegung bringt der Tanz deine Lebensenergie zum Fließen.

SL: Monika Adele Camara.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.



27.12.26–1.1.27 Silvesterwoche mit Yoga, Pilates und mehr

Altes liebevoll loslassen, reflektieren und das neue Jahr bewusst einladen. Yoga, Achtsamkeit und Meditation miteinander verbinden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Viel Praxis in allerlei Formen und Möglichkeiten, loszulassen. SL: Carina van Anken.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

27.12.26–1.1.27 Tauche ein in die Rauhächte

Wir kreieren einen Raum mit der Tageslosung, Geschichten und Ritualen. Soweit es die Wetterverhältnisse zulassen, werden wir uns am Meer und im Wald mit den Elementen verbinden. Wir räuchern in diesem Seminar! SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2026 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



Seminarprogramm ALLGÄU

Yoga Vidya 2026
yoga-vidya.de/seminare



Yoga Vidya Allgäu ist unser kleinster Ashram

Der Yoga Vidya Allgäu Ashram ist unser jüngstes Seminarhaus und wurde 2013 eröffnet. Er liegt auf ca. 1.000m Höhe unmittelbar vor den Allgäuer Alpen. Eingebettet in einer attraktiven Ferienregion ist der Ort Maria Rain ein beliebtes, aber ruhiges Kur- und Erholungsgebiet zwischen Kempten und Füssen. Direkt vor dem Haus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Alpen. In unmittelbarer Nähe befindet sich die Alpspitz bei Nesselwang und der Grünten. Umgeben von vielen Badeseen und fernab von Lärm und Trubel ist der Ort ideal für Yoga und Meditation.

Hier kannst du die Natur sehr intensiv spüren

Bei Yoga Vidya Allgäu findest du dich wieder in einer familiären, spirituellen Atmosphäre und kannst ein liebevoll zubereitetes veganes Buffet in kleiner Runde genießen. Ein perfekter Platz, um Yoga in kraftvoller Naturumgebung und im kleinen Kreis zu lernen und zu praktizieren.

- **Erkunde** die wundervolle Natur in direkter Umgebung: in nur 5 km Entfernung liegen der Grüntensee sowie das große Wintersportgebiet Nesselwang mit Loipen und Abfahrten.
- **Erfreue dich** an einem weit verzweigten Wanderwegenetz. Es lädt dich ein, die Natur zu erleben und die wundervolle Landschaft zu genießen.
- **Ideal auch für eine aktive Freizeitgestaltung:** AlpSpitzCOASTER, Ganzjahresrodelbahn und die Hochseilgärten am Grüntensee und in Pfronten-Kappel.

Unterbringung:

Die Zimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet, alternativ befinden sich Badezimmer auf den Etagen. Größtenteils haben die Zimmer Balkon/Terrasse, die dich mit dem Blick über das Allgäu und in die Alpen verwöhnen. Die Kurtaxe beträgt 1,40€ pro Erwachsenen, 0,80€ für Kinder zwischen 6-16 Jahren.



yoga-vidya.de/allgaeu

NEU 2.-4.1. Allgäu-Retreat: Entspannt im neuen Jahr

4 Yoga Wege, 5 Säulen des Hatha Yoga, 6 Schritte der Achtsamkeit, 7 tägliche Rituale für wirksame und nachhaltige Entspannung. Entspannt und bewusst, offen und „mit allen Wassern gewaschen“ - in und durch das neue Jahr gehen: Ein kleiner Handwerkskoffer, dessen Wirkung dich locker, offen und heiter trägt. **SL: Arjuna Wingen.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

2.-4.1. Asanas erfahren auf allen Ebenen

Bist du neugierig auf die Großartigkeit des eigenen Körpers? Dann komm und staune über die Erfahrungen, die du durch einfache, sehr bewusste Schritte in den Asanas machen kannst. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit viel Praxis, Tipps und Tricks für die optimale Position, Anatomie, Satsang, Meditation u.v.m.

SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 197 €; DZ 239 €; EZ 288 €.

**2.-4.1. Energieerweckung durch Chakra-Konzentration und intensives Pranayama**

Verschiedene Formen der Chakra-Konzentration und fortgeschrittene Pranayama-Techniken, Bandhas und Mudras. Täglich 4-6 Stunden Asanas ergänzt durch langes Pranayama, Meditation, Mantra-Singen und Workshops. Voraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars.

SL: Nitya Devi Skarabis.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

NEU 4.-9.1. Die Magie des Mannseins: Entdecke deine innere Stärke und Spiritualität

Ein Seminar der Sonderklasse, das sich an Männer mit Interesse an integriertem Yoga, Spiritualität und Selbstentfaltung richtet. Das Herz öffnen und ins Vertrauen gehen in einer unterstützenden Gemeinschaft, in der die eigene Souveränität gewahrt wird.

SL: Balacandra Holub.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

4.-9.1. Pawanuktasanas- Einklang für Körper, Geist und Seele

Die Pawanuktasanas beinhalten drei spezielle Übungsreihen: eine anti-rheumatische Reihe, eine Reihe für Verdauung und Unterleib, eine zur Lösung von Energieblockaden. Tauche ein in diese feinen und zugleich tief wirksamen Asana Abfolgen und integriere sie segensreich in deinen Alltag.

SL: Jagadishvari Dörner.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

4.-9.1. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

NEU 9.-11.1. Aufbruch in dein neues Jahr

Nutze die Kraft des neuen Jahres, um deine Wünsche und Ziele zu erreichen. Schließe das alte Jahr dankbar ab und gehe freudvoll vorwärts. Entdecke Möglichkeiten, wie du an deinen Vorhaben dranbleiben kannst und lade mit einem Ritual das

neue Jahr zu dir ein. Mit (Yin) Yoga, Meditationen, Mantra-Singen und Übungen. **SL: Michaela Hold.**
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

9.-11.1. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

9.-11.1. 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. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Hagit Noam.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

11.-16.1. Achtsamkeit & Vedanta Philosophie

Einführung in die Welt der Achtsamkeit, verknüpft mit einem Kennenlernen und Vertiefen der Vedanta Philosophie. Diese Erkenntnisse und praxisbezogene Techniken kannst du spielerisch in deinen Alltag einbinden und sie ermöglichen dir ein harmonischeres, bewussteres, glücklicheres Leben.

SL: Gopala Kirill Serov.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

11.-16.1. Feldenkrais und Yoga

Mit dieser sanften Methode kannst du deine Bewegungen wieder zurück zu ihrer natürlichen integralen Funktion bringen, körperliche Einschränkungen und emotionale Blockaden lösen. Du erlernst eine ganzheitliche Wahrnehmung und Körperschule, die auch in den Asanas neue Dimensionen eröffnet. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Hagit Noam.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

11.-16.1. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

NEU 16.-18.1. Seelengewahrsein durch Yoga

Bewusstseinsarbeit mit Yin-Yoga, Yoga Nidra, Meditation und Mantra-Yoga ermöglicht einen klaren Blick auf dein Selbst. Die Traumschau gewährt Zugang zu Intuition. Die Aufstellungsarbeit dient der Bewusstseinsklärung. Blicke in die Seele und erlebe eine intensive persönliche Erfahrung – eine Bereicherung für die Yogapraxis.

SL: Dr. Jochen Dieter Weymayer,

Maria Anna Weymayer.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

16.-18.1. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

16.-23.1. Chakra-Kur - Reinigung der Chakras

Unter Anleitung konzentrierst du dich jeden Tag auf ein anderes Chakra. Die tägliche Meditation, Asana- und Pranayama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. So reinigst und harmonisierst du während dieser Kur alle Haupt-Chakras. **SL: Vani Devi Beldzik.**

MZ 767 €; DZ 924 €; EZ 1.087 €.

18.-23.1. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

NEU 23.-25.1. Ruf der Seele - Deine Heldenreise am Beispiel Arjunas aus der Bhagavad Gita

Inspiziert von der Heldenreise nach Campbell am Beispiel von Arjuna, dem Helden der Bhagavad Gita, lädt das Seminar ein, deinem inneren Ruf zu folgen. Mit Methoden aus systemischer Beratung und Yoga-Philosophie klärst du deinen Standpunkt, erkennst Blockaden und gewinnst neue Perspektiven für deinen Weg. Bitte mitbringen: Bhagavad Gita.

SL: Stephan Maria Karl.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

23.-25.1. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

23.-25.1. Yoga und Ukulele spielen lernen

Die kleine Ukulele erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Lerne, das Instrument zu spielen und Mantras mit Akkorden zu begleiten. Du brauchst keine musikalischen Vorkenntnisse. Wenn vorhanden, bitte eigene Ukulele mitbringen.

SL: Kamala Lubina.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

25.-30.1. Dance Yoga- „Sei dabei - Tanz dich frei!“

Herzlichst lade ich dich ein, in die Welt des Tanzes einzutauchen, leicht wie ein Feder, wunderschön wie die Natur, befreiend wie der Wind und erfüllend wie die Sonne. Im Programm: harmonisierende Atem- und Gesangsübungen, Grundhaltungen und Schritte, die in Tanzbewegung übergehen, freies Tanzen, therapeutisches Tanzen, Tanzmeditationen, Anfang Et Abschlussentspannung u.v.m.

SL: Lalitha Devi.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

25.-30.1. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

25.-30.1. Yoga und Ski-Langlauf

Genieße die herrliche Natur in Eis und Schnee beim Ski-Langlauf. Täglich eine Yoga-Stunde, Mantra-Singen und Meditation. Bitte eigene Ski-Ausrüstung mitbringen. Wenn nicht vorhanden, können Ski, Stöcke und Schuhe auch beim Fachhändler in Nesselwang ausgeliehen werden. **SL: Shivadas Waltje.**

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

30.1.-1.2. Schamanische Heilarbeit mit dem inneren Kind

Das verletzte Kind wieder in das spontane, unbeschwertere Kind zurück zu verwandeln, ist eine der zentralen Aufgaben der Schamanen. Verbinde dich wieder mit dem Urvertrauen zu Mutter Erde und finde zurück zu deiner natürlichen Kraft, Unschuld und Lebensfreude. Bitte ein Kinderfoto (3-5 Jahre) von dir mitbringen.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

30.1.-1.2. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

30.1.–6.2. Spirituelle Sterbebegleiter Ausbildung

Lerne, Sterbende und ihre Angehörigen ehrenamtlich zu begleiten. Eigene tiefe Auseinandersetzung mit Themen wie Leben und Vergänglichkeit, Sterben und Tod. **SL: Sukhavati Kusch.**
MZ 825 €; DZ 974 €; EZ 1.124 €.

1.–6.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

NEU 1.–6.2. 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, Katyayani.**
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

NEU 6.–8.2. Meditation und Qi Gong

Einführung in Aspekte der yogischen Meditation verbunden mit den acht edlen Übungen aus dem Qi Gong. Diese Kombination ist ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität in Ruhe und Bewegung. Lerne zudem kurze Achtsamkeits- und Auflade-Übungen.
SL: Michael Büchel.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.



6.–8.2. Yoga und Chakren

Die Chakren als Kraft- und Energiezentren des Menschen korrelieren mit dem menschlichen Nervensystem und können mit Yoga - Techniken direkt angesprochen werden. Theorie und Praxis zu Chakren, Asanas, Atemleitung im Pranayama, Visualisierungen von Farben und geleiteten Meditationen. Die Aktivierung und Öffnung der Chakren kann dir neue Wege der Selbsterkenntnis zeigen.
SL: Carina van Anken.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

6.–8.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Roswitha Breitkopf.**
MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

8.–13.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Roswitha Breitkopf.**
MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

8.–13.2. Yoga Nidra Ausbildung

Lerne das kompetente Anleiten, mit Schwerpunkt der Vermittlung als Entspannungstechnik.
SL: Michael Büchel.
MZ 612 €; DZ 718 €; EZ 827 €.

8.–13.2. Yoga und Pilates

Kräftige deine tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur. Die sanft fließenden Bewegungen werden mit Yoga harmonisch verbunden, so dass du dich gestärkt und entspannt zugleich fühlst. Richte die Wirbelsäule auf, verbessere Körperhaltung und

wirke Rückenbeschwerden entgegen.

SL: Carina van Anken.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

13.–15.2. Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Wie wäre es, wenn wir so miteinander kommunizieren könnten, dass wir einander wirklich verstehen? Dies ist lernbar. Wir beschäftigen uns mit der Methode der gewaltfreien Kommunikation (GfK) und nähern uns damit der Haltung der GfK an. **SL: Pamela Ruschi.**
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

13.–15.2. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. **SL: Ramona Zeller.**
MZ 197 €; DZ 239 €; EZ 288 €.

13.–15.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.**



NEU 13.–15.2. Yoga-Therapie für Nacken und Schultern

Therapeutische Yogasequenzen unter Einbezug der Spiraldynamik® für mehr Entspannung, Beweglichkeit, Kraft und Schmerzfreiheit im Schulter- und Nackenbereich.

SL: Gita Irene Hofmann, Dr. Verena Mutschlechner.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

15.2. Shivaratri- Feier

Die Heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen.

15.–20.2. Gedankenkraft & Positives Denken

Lerne deinen Geist und sein schlafendes Potential kennen. Das Denken ist Grundlage für Erfolg oder Misserfolg, Freude oder Leid, Gesundheit oder Krankheit. Es werden wirkungsvolle Techniken aus dem klassischen Raja Yoga und aus der westlichen Psychotherapie und Psychoneuro-Immunologie vermittelt. **SL: Gopala Kirill Serov.**
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

15.–20.2. Vin & Yin

Verbinde Vinyasa Flow und Yin Yoga. Erlebe so die tiefe Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die wundervolle Kombi der Yogastile hilft, dein Inneres zu stärken und dein wahres Selbst in allen Facetten wahrzunehmen. Finde deine innere Stärke und Ruhe – begegne dir selbst. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Jagadishvari Dörrer, Kamala Lubina.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

15.–20.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

20.–22.2. 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: Simone Burster.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

20.–22.2. Geschickter Umgang mit Emotionen – authentisch sein

Es geht um Selbstwert und den geschickten Umgang mit deinen Emotionen – um eine gesunde, natürliche emotionale Verwertung. Du kommst in Kontakt mit deinen Glaubenssätzen, um dann bewusst zu entscheiden, ob du damit einverstanden bist oder nicht. Du lernst, im Alltag authentischer und effektiver mit „schwierigen“ Emotionen wie Wut, Ärger, Trauer und Angst umzugehen.

SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

20.–22.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

22.–27.2. Do In Yoga

Do In sind energetische Übungen aus der TCM. Du lernst fließende Bewegungen kennen, die deine Lebensenergie zum Fließen bringen sowie Dehnungen, die Verspannungen lösen und bis tief in die Organe wirken. Die Übungen aktivieren die Meridiane des Körpers, wodurch Selbstheilungskräfte angeregt werden.

SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben im Aus- und Weiterbildungsteil 2026 oder unter yoga-vidya.de/ausbildung



22.-27.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Simone Burster.**
MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

22.-27.2. Yoga und Ski-Langlauf

Genieße die herrliche Natur in Eis und Schnee beim Ski-Langlauf. Täglich eine Yoga-Stunde, Mantra-Singen und Meditation. Ski-Loipen befinden sich in den umliegenden Orten. Bitte eigene Ski-Ausrüstung mitbringen oder beim Fachhändler in Nesselwang ausleihen. **SL: Shivadas Waltje.**
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.



27.2.-1.3. Mut – der Weg des Vertrauens

Angst, Schmerz, Hilflosigkeit und Frustration – wird eine dieser Emotionen zu viel, fühlst du dich davon überwältigt. Mut heißt nicht keine Angst zu haben, sondern Ängste zu überwinden. Du stellst Situationen dar und versuchst, ihnen mit Vertrauen, Liebe und Gelassenheit zu begegnen. Mit Yoga, Meditation, Katharsis, Sharing in der Gruppe und Vorträgen. Bitte mitbringen: Handtuch, Schal, Papier und Stifte.
SL: Radhika Siegenbruk.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

27.2.-1.3. 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 das Seminar zu einem besonderen Erlebnis. **SL: Sanja Müller-Hübenthal.**
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

27.2.-1.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

1.-6.3. 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: Shankara Girgsdies, Amana Anne Zipf.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

NEU 1.-6.3. Yoga als Medizin

Im Laufe des Lebens wird der Körper manchmal krank und braucht Unterstützung. Zahlreiche Studien belegen den sehr positiven Effekt von Yoga auf Körper und Geist. Doch wie kann Yoga bei Krankheiten helfen und bei Schmerzen angepasst werden? Das Seminar richtet sich an Menschen mit Schmerzen im Bewegungsapparat.
SL: Stefanie Medalasa Rupprecht.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

1.-6.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.



3.3. Mantra-Konzert mit Shamana OM

6.-8.3. Heilsames Singen

Singen tut gut, es macht Freude und gibt Energie. Es kommt 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 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

6.-8.3. 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.
SL: Amba Popiel-Hoffmann.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

6.-8.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

6.-8.3. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.
MZ 197 €; DZ 239 €; EZ 288 €.

8.-13.3. Asanas erfahren auf allen Ebenen

Bist du offen für neue Erfahrungen? Dann staune über Erfahrungen, die du durch einfache, sehr bewusste Schritte in den Asanas machen kannst. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit viel Praxis, Tipps und Tricks für die optimale Position in den Stellungen, Anatomie, Satsang, Meditation u.v.m.
SL: Amba Popiel-Hoffmann.
MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

NEU 8.-13.3. Das Herz für die Seele öffnen

Wir verbinden uns mit weiblichen indigenen Ur-energien in uns und der Natur, um in uns das Herz der Seele zu öffnen. Verschiedene indigene Weisheitslehren beinhalten Werkzeuge, die uns daran erinnern, wer wir wirklich sind. Wir öffnen den Blick für unser Unbewusstes, in dem wir unsere Träume beobachten. Ergänzt mit Yin Yoga, Yoga Nidra, Soundhealing und Klang.
SL: Maria Anna Weymayer.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

8.-13.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Divya Jyoti van Neerbos.
MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

NEU 13.-15.3. Trimurti – Ein Wochenende mit Göttern

Du wirst mitgenommen auf eine spannende Reise

mit den Göttern. Anhand von Geschichten werden Götter lebendig und du erfährst, wann welche Gottheit zum ersten Mal in den Schriften vorkommt und welche Mudras und Asanas mit ihr verbunden werden können. Mit Mantra und Bhakti-Yogastunden, Meditation und Mantrasingen. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe.

SL: Divya Jyoti van Neerbos.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

13.-15.3. Vinyasa Power Yoga – Meditation in Bewegung

Lerne den fließenden Vinyasa Yogastil kennen! Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Die Verbindung von fernöstlichem Harmoniebedürfnis und westlicher Dynamik lässt dich zu mehr innerer und äußerer Stärke finden. Gute körperliche Kondition erforderlich.
SL: Kamala Lubina.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

13.-15.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

20.-22.3. Freude im Herzen – Mantra Singen und Yoga

Lerne wunderschöne Mantras kennen. Gemeinsam widmen wir uns dem Mantrasingen – lass dich bezaubern. Und singe einfach, erlebe diese Freude beim Mitsingen. Wir laden dich ein in die Welt der Harmonie und Herzensklänge, die ganz unerwartet neue Räume in dir entdecken werden.
SL: Gruppe Mudita.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

20.-22.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

20.-29.3. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D2 – Raja Yoga

Raja Yoga (Yoga Sutras), Schwerpunkt 3. und 4. Kapitel, Meditation, Samyama-Techniken, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga.
SL: Jagadishvari Dörrer, Karuna M. Wapke.
MZ 904 €; DZ 1.094 €; EZ 1.289 €.

22.-27.3. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita

Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc.
SL: Gruppe Mudita.
MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

NEU 22.-27.3. Schamanismus als Medizin

Du erhältst einen Einblick, wie bewusste Lebensführung, Bewegung, Atemarbeit, Ernährung, Ritualistik zu einer ganzheitlichen Heilung auf allen Ebenen führen können und erlernst einfache schamanische Heilungstechniken. Bitte mitbringen: Rassel/Trommel, Augenbinde oder Schal.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

22.-27.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

27.-29.3. Chakra – Heilung – Yoga

Tauche tief ein in deine 7 Hauptchakren. Betrachte die Wirkung und Bedeutung jedes Chakras auf deinen grobstofflichen Körper und lasse das Wissen in Yogastunden und Meditationen mit einfließen, so dass deine Chakren aktiviert und ausgeglichen werden. Mit Workshop wie du deine Chakren im Alltag reinigen kannst.

SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

27.-29.3. 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! Öffne eine neue Dimension in deinem Leben, die du vorher nicht kanntest.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

27.-29.3. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

NEU 29.3.-3.4. Aufrichtung in der Asana erleben und verstehen

Exakte und individuell angepasste Yogasequenzen, die Prinzipien der Spiraldynamik® integrieren, um das Körperbewusstsein zu stärken und eine ganzheitliche Gesundheit zu fördern.

SL: Gita Irene Hofmann.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

29.3.-3.4. Leben in Balance – MBSR Programm nach Jon Kabat-Zinn

Mindfulness Based Stress Reduction – entwickelt von J. Kabat-Zinn zur Kultivierung von Achtsamkeit. Um Klarheit und Gleichmut zu erlangen und die Schönheit des Lebens zu offenbaren. Achtsamkeit ist offene und wertfreie Aufmerksamkeit in der Gegenwart, Schlüssel zu einem Leben in Balance. Sie reduziert Stress und fördert die Gesundheit.

SL: Beate Menkarski.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

29.3.-3.4. Yoga Ferienwoche

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

SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.
MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

3.-6.4. Energie, Bewusstsein und Gesundheit

Gelassen, kraftvoll und glücklich: Die Kraft des Bewusstseins macht es möglich. Ein bewusstes Leben reduziert Stress, erhöht deine Energie und fördert die Gesundheit entscheidend. Es erwartet dich eine ganzheitliche Betrachtungsweise deines Wesens und deines Lebens. Du erhältst den Schlüssel zu einem Leben in Balance.

SL: Beate Menkarski.
MZ 348 €; DZ 415 €; EZ 488 €.



3.-6.4. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe befreit und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes Thema aufstellen. Auch als Stellvertreter lohnenswert. **SL: Chaitanya Pfaff.**

MZ 348 €; DZ 415 €; EZ 488 €.

3.-6.4. Thai Yoga Massage-Workshop

Viel Entspannung, Massage, Meditation und Yoga. Du lernst verschiedene Griffe aus der Thai Yoga Massage kennen, die Akupressurpunkte zu massieren und dein Wohlbefinden zu steigern. Bänder und Muskeln werden dabei auf schonende Weise gedehnt und die Beweglichkeit erhöht, deine inneren Organe entspannen sich, du wirst vitalisiert und baust Stress ab. **SL: Cornelia Surya Haag.**

MZ 348 €; DZ 415 €; EZ 488 €.

3.-6.4. Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 5. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

MZ 286 €; DZ 353 €; EZ 422 €.

6.-10.4. Yin Yoga – liebevolle Begegnung mit dir selbst

Es bedarf nicht vieler Worte. Innehalten, Stille und Frieden erfahren. Eine liebevolle Begegnung mit deinem Körper, mit deinem Geist und deiner Seele. Dich entdecken und erspüren, dich erfahren, mitunter getragen von Klängen und Mantras. Du mit Yin und Yang für deine Harmonie. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Jagadishvari Dörrer.
MZ 416 €; DZ 508 €; EZ 602 €.

6.-10.4. Yoga Ferienwoche

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

MZ 354 €; DZ 442 €; EZ 538 €.

6.-10.4. Yoga für die Familie

Mix aus Familien-Miteinander und getrenntem Programm, gemeinsamen Unternehmungen und auch Zeiten ohne Kinder für die Eltern (und für Kinder ohne Eltern). Vormittags offene Yogastunden für Eltern, Kinderyogastunde für Kinder, restlicher Tag teilweise gemeinsam. Familien-Zeit zum Wohlfühlen mit Yoga. Für Eltern und Kinder ab 5 Jahre.

SL: Cornelia Surya Haag.
MZ 416 €; DZ 508 €; EZ 602 €.



10.-12.4. Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas mit gegenseitigem Helfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Kamala Lubina.
MZ 197 €; DZ 239 €; EZ 288 €.

10.-12.4. Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung

Du erhältst tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditations-technik der Satyananda Yoga Tradition. Dein sich entspannender Körper und Geist erlauben dir tief nach innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen und kreatives Potential zu entfalten.

SL: Arjuna Wingen.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

10.-12.4. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

12.-17.4. Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge – Yogalehrer-Weiterbildung

Besonderheiten und Schwerpunkte im Unterrichten von jungen Müttern (oder Vätern) mit ihren Babys.

SL: Susanne von Somm.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

NEU 12.-17.4. Verjüngung – mit Ayurveda und Yoga

Schatzkiste des Ayurveda: Funktionsprinzipien kennenlernen, Verdauung und Stoffwechsel optimieren, alle Gewebe, Strukturen und Ausscheidungen in Balance. Bringe Sinne, Geist und Seele in dauerhaftes Glück! Gewohnheiten und Routinen für zuhause: Tausche Erschöpfung und Zerfall gegen Gesundheit, Jugend, Schönheit und Ausstrahlung!

SL: Arjuna Wingen.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

12.-17.4. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

17.-19.4. Harmonium Lernseminar

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

SL: Jürgen Wade.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.





17.-19.4. Schilddrüse, ganzheitlich, mit Yoga und TCM

Erfahre Aspekte bei Schilddrüsenproblemen in Bezug zu Yoga und der TCM. Diese werden auch mit ausgewählten Akupressur Punkten in unserer Yoga-Praxis umgesetzt. Eine Ultraschalluntersuchung, und die Massage der Schilddrüse sind yogatherapeutische Impulse. Durch die Harmonie der Energie wird es zur intensiven Erfahrung und Bereicherung für die Yogapraxis.

SL: Dr. Jochen Dieter Weymayer.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

17.-19.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Arjuna Wingen.**
MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

19.-24.4. Allgäu-Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einheits- 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. Der ganze Allgäu Ashram hüllt sich in Schweigen. Keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. Lass dich drauf ein!

SL: Jochen Kowalski.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

NEU 19.-24.4. 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 auch kein Telefon, kein Computer. Der Allgäu Ashram hüllt sich in Schweigen. Täglich Yoga, Meditation und Mantra-Singen. **SL: Shivasdas Waltje.**

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

19.-24.4. Schweigertretat mit einer Reise durch die Bhagavad Gita

Tage der Stille. Geführte Meditationen mit Zitaten aus der Bhagavad Gita. Täglich: Zweimal klassischer Satsang, dreimal Meditation mit Versen aus der Bhagavad Gita in Sanskrit und Deutsch. Zusätzlich zweimal eine Yogastunde, begleitet mit Versen aus der Bhagavad Gita. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Vani Devi Beldzik.**

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

24.-26.4. Harmonium – AufbauSeminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest jetzt einfach mehr lernen? Wir singen und begleiten viele neue Bhajans und werden viel Freude dabei haben! Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Jürgen Wade.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

24.-26.4. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Teilnahmevoraussetzung: Siehe S. 9. **SL: Ramona Zeller.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

24.-26.4. Vipassana-Schweige-Wochenende

In der stillen Sitzmeditation erkennen wir intuitiv die Dinge, wie sie wirklich sind. Du nimmst an einem intensiven Wochenende im Schweigen teil. Ohne Ablenkungen erlebst du, wie sich innere Ruhe, Gelassenheit, Entspannung und Gleichmut entwickeln. **SL: Jochen Kowalski.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

24.-26.4. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

26.4.-1.5. Dance Yoga- „Sei dabei – Tanz dich frei!“

Herzlich lade ich dich ein, in die Welt des Tanzes einzutauchen, leicht wie ein Feder, wunderschön wie die Natur, befreiend wie der Wind und erfüllend wie die Sonne. Im Programm: harmonisierende Atem- und Gesangsübungen, Grundhaltungen und Schritte, die in Tanzbewegung übergehen, freies Tanzen, therapeutisches Tanzen, Tanzmeditationen, Anfang & Abschlussentspannung u.v.m.

SL: Lalitha Devi.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

26.4.-1.5. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

26.4.-24.5. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. **SL: Jagadishvari Dörrer.**

MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €.



1.-3.5. Vergebung, Heilung, Transformation

Um zu heilen, müssen wir lernen zu vergeben. Vergangene Erfahrungen bekommen eine transformative Kraft, wenn wir lernen zu vergeben. Du kannst mit Swami Tattvarupananda den Weg der Transformation mit Hilfe von Yoga und Vedanta beschreiten und neue Schritte auf dem Weg zu Heilung und Ganzheit tun. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Tattvarupananda.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

1.-3.5. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

NEU 3.-8.5. Ayur-Yoga-Therapie von Fuß bis Kopf

Therapeutische Yogasequenzen für mehr Entspannung, Beweglichkeit, Kraft und Schmerzfreiheit von Fuß bis Kopf. **SL: Gita Irene Hofmann.**

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

3.-8.5. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

8.-10.5. Yoga für Schwangere – Weiterbildung für Yogalehrer

Du lernst geeignete Asana-Variationen für Schwangere auszuwählen und Atem- und Entspannungstechniken entsprechend anzuleiten.

SL: Susanne von Somm.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

8.-10.5. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

10.-15.5. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

15.-17.5. Jungbrunnen Yoga 50+

Verlangsame den Alterungsprozess. Mit Techniken, die den Geist jung und den Körper geschmeidig halten. Bewegungen für Entspannung von Körper und Seele, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Stärkung der Muskulatur, Knochen, Gelenke für eine positive Lebenseinstellung, Aktivierung von Prana für mehr Vitalität und Wachheit.

SL: Kamala Lubina.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

15.-17.5. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

17.-22.5. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

22.-24.5. 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, Übungen miteinander zu kombinieren und zu lieben. **SL: Ganesha Schulz.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

22.-24.5. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

24.-29.5. 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 Techniken werden wir die Orte von Atemblockaden finden und lösen und die Befreiung unseres Atems herbeiführen. **SL: Erkan Batmaz.**

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

24.-29.5. Ganzheitliche Heilung – Heilung auf allen Ebenen

Finde heraus, welche Ebene deines Seins nach Heilung verlangt. Du bekommst Einblicke in Heilsysteme (energetisches, schamanisches, psychologisches und spirituelles Heilen) und lernst, diese auch für dich anzuwenden. Praxisorientiertes Seminar, um mit dir selbst in Kontakt zu kommen.

SL: Chaitanya Pfaff.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

24.–29.5. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.



29.–31.5. Upanishad – Frag den Yogi

Du kannst hier bei uns ganz nahe bei Sukadev sitzen (upanisad) und all deine Fragen rund um Yoga loswerden. Lass dich inspirieren von Sukadevs immensen Wissens- und Erfahrungsschatz und stelle ihm deine Fragen. Frei nach dem Motto – was schon immer gefragt werden wollte. Mit viel Yoga, Meditation und Mantrasingen.

SL: Sukadev Bretz.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

29.–31.5. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

29.5.–5.6. Thai Yoga Massage Ausbildung – Heilige Körperarbeit

Erlerne die Durchführung einer 1,5 stündigen Ganzkörper Thai Yoga Massage. **SL: Cornelia Surya Haag.**

MZ 825 €; DZ 974 €; EZ 1.124 €.

31.5.–5.6. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 8. **SL: Gopala Kirill Serov.**

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

31.5.–5.6. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

5.–7.6. Das Feld der Ahnen

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografie Arbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

5.–7.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. **SL: Ramona Zeller.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

5.–7.6. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

7.–12.6. Schamanische Praxiswoche mit Maharani

Diese Woche bietet dir viel schamanisches Praktizieren, Arbeit mit den Naturkräften und Selbstheilungsprozesse. Formuliere deine Heilziele und meditiere über dein Leben und Fragen, was du mit Hilfe der Spirits verändern willst. Bitte mitbringen: Rassel/Trommel, Räucherwerk (Salbei) und wetter-

feste Schuhe und Kleidung.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

7.–12.6. Yin Yoga – vom Dreiklang zum Einklang

Tiefe Zufriedenheit und Wohlsein entstehen, wenn der Dreiklang von Körper, Geist und Seele zum Einklang wird. Fühl dich von mir von Herzen eingeladen, dich tragen zu lassen, von Worten, von Klängen, vom Fluss deines Atems ganz in die Stille hinein, um zu verweilen, zufrieden, in wohliger Stille, um anzukommen, dort, wo es nur ums „einfach SEIN“ geht. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Jagadishvari Dörrer.**

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

7.–12.6. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

12.–14.6. Achtsamkeitsyoga & Gong

Lenke die Sinne nach innen und tauche mit der Wahrnehmung in den Körper und in die Atmung ein. Lerne, Gedanken zur Ruhe zu bringen und bei dir anzukommen. Die bewertungsfreie Beobachtung lässt dich in die tiefe, innere Stille eintauchen. Die Entspannung wird durch Gongklänge begleitet und intensiviert. **SL: Sanja Müller-Hübenthal.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

12.–14.6. Asana Intensiv mit Yoga Nidra

Die intensive Praxis von täglich 4–6 Stunden Asanas kann ein Durchbrucherlebnis auf deinem Yogaweg sein. Die Dynamik der Asana-Praxis wird ergänzt durch Yoga Nidra-Entspannungen. Bringe deine Energien in Balance und starte in deinem Leben neu durch. **SL: Amana Anne Zipf.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.



12.–14.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.**

14.–19.6. 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: Shankara Girgsdies, Amana Anne Zipf.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

14.–19.6. Wandern, Wildkräuter und Yoga im Allgäu

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf den Wanderungen. Entdecke Kräuter und erhalte Infos zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies und saftiger Wildkraut-Salate. Meditation im Freien. Täglich eine Yoga-Stunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe,

Rucksack, Brotdose. **SL: Madhuka Kuhnle.**

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

14.–19.6. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Beate Menkarski.**

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

16.6. Mantra-Konzert mit Shamana OM

19.–21.6. Psoas Work – Soul Work

Der Psoasmuskel steht in engster Verbindung mit Geist und Emotionen. Aufgrund von dauerhaftem Stress, reagiert der Psoasmuskel mit chronischer Überanspannung, was die Ursache für viele Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskel können wir uns wieder von innen heraus stabilisiert und fest verankert fühlen.

SL: Beate Menkarski.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

NEU 19.–21.6. Yoga & Didgeridoo

Lerne, auf einfache Weise Didgeridoo spielen. Die wichtigsten Klänge, Rhythmen und Techniken – wie das Spielen ohne Atem-Pause. Didgeridoo spielen beruhigt den Geist, bringt dich in meditatives Erleben mit bewusster Atemwahrnehmung. Bring dein Didgeridoo mit oder bekomme von uns ein Didgeridoo geliehen, das bitte bei Anmeldung angeben. **SL: Balacandra Holub.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.



19.–21.6. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

19.–26.6. 108-Stunden-Yajña im Allgäu – vedische Feuerzeremonie

108 Stunden halten wir ein Feuer am Brennen mit fortwährender Mantrarezitation und Opfergaben. Eine Zeremonie für Heilung und Reinigung, ein spirituelles Feuer mit universeller Lichtkraft. Eine ganz besondere Erfahrung, ein unvergessliches Erlebnis. Sei dabei. **SL: Jagadishvari Dörrer.**

MZ 523 €; DZ 677 €; EZ 848 €.

21.–26.6. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen.

SL: Ramona Zeller.

MZ 612 €; DZ 718 €; EZ 827 €.

21.–26.6. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

26.–28.6. 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. **SL: Ananta Heussler.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.



26.-28.6. TSA LUNG – tibetische Yogaübungen zur Aktivierung des feinstofflichen Körpers

Du erlernst fünf energetisierende Übungen, die mit Körper, Aufmerksamkeit und Atmung arbeiten, TSA LUNG genannt, zur Aktivierung und Reinigung der Chakren, zur Harmonisierung der fünf inneren „Winde“ und der damit in Verbindung stehenden fünf Elemente. Die neunfache Reinigungsatmung zur Reinigung der drei feinstofflichen Hauptkanäle komplettiert die Übungen.

SL: Dr. phil. Oliver Hahn.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

26.-28.6. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.**

28.6.-3.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.**

28.6.-3.7. Yoga in der Natur mit Wald- und Flussbaden und Klangyoga

Freu dich auf eine alle Sinne berührende Zeit! Beim Wald- und Flussbaden verbindest du dich mit der Natur: der Wald schenkt dir tiefe Entspannung und du tauchst im Wasser ein in den ‚Fluss des Lebens‘. Wandern, entspannen, genießen und schließlich noch von Klängen verwöhnt. Ggf. Badesachen mitbringen. **SL: Ananta Heussler.**
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

28.6.-5.7. Yin Yoga Intensiv Retreat für Yin Yogalehrer mit Shakti und Maheshwara

Für bei Yoga Vidya ausgebildete Yin Yogalehrer/innen. Auftanken in der Community, gemeinsam auf

der Matte liegen, austauschen, frische Inspiration für deinen Yin Yoga Unterricht. Tägliche Yin Yoga-stunde, Vorträge zu Yin Yoga Basics. Funktionelle Anatomie, dazu Asana Analysen, Yin Assists und Neues aus der Faszien Forschung.

SL: Shakti Lehner, Maheshwara Lehner.
MZ 767 €; DZ 924 €; EZ 1.087 €.

28.6.-10.7. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten. **SL: Shakti Lehner, Maheshwara Lehner.**
MZ 1.360 €; DZ 1.611 €; EZ 1.874 €.

3.-5.7. Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern

Eltern und ihre Kinder brauchen Momente der Entspannung, um sich selbst zu spüren. Heutzutage bleibt neben vielen Terminen oft nur wenig Zeit für gemeinsame Ruhemomente und Spiele. In lustigen Yoga-Übungen, Spielen, Tanzen, gegenseitigen Massagen und Fantasiereisen kannst du mit deinem Kind Stabilität, Kraft, Mut und Liebe tanken, kuscheln. **SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.**
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

3.-5.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.**

5.-10.7. 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, Weisheit und Gelassenheit. Herzöffnende Yoga Übungen, Meditations-Techniken sowie Mantra-Chantings begleiten dich. **SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.**
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

5.-10.7. Yin Yoga Intensiv Retreat II für Yin Yogalehrer mit Shakti und Maheshwara

Für bei Yoga Vidya ausgebildete Yin Yogalehrer/

innen. Auftanken in der Community, gemeinsam auf der Matte liegen, austauschen, frische Inspiration für deinen Yin Yoga Unterricht. Tägliche Yin Yogastunde, Vorträge zu Yin Yoga, Meridian Theorie, Meridian Yin Yogastunden, Funktionelle Anatomie, dazu Asana Analysen und Yin Assists.

SL: Shakti Lehner, Maheshwara Lehner.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

5.-10.7. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.**

10.-12.7. Stand up paddling meets Yoga – Einsteiger

Beim SUP und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Du erlernst Grundlagen des Stehpaddelns und bekommst Tipps zum Paddeln; natürlich erlernst du auch eine erste Einheit, um auf dem Board Yoga zu praktizieren. Zusätzlich Kosten für Brettverleih.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.



10.-12.7. Yoga und Jodeln

Jodeln an schönen Plätzen in der Natur. Gemeinsam atmen, tönen, singen, lernen, sehen, fühlen, spüren, riechen, hören, klingen, gehen... gemeinsam die unglaubliche „Harmonie“ der Naturlaute mit den menschlichen Lauten zu vereinen, zu erleben und spüren, wie wir zusammenklingen. Mit Yoga, Meditation und Satsang.

SL: Ramona Zeller, Loni Kuisle.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

10.-12.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.**

12.-17.7. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir aus-sichtsreiche Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3-5h, 300-500 Hm) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeein-heiten. Täglich Yogastunde, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderstiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.

SL: Jagadishvari Dörrer.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

12.-17.7. Stand up paddling meets Yoga

Beim SUP und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Yoga ist die Kunst, Gedanken zur Ruhe zu bringen. Zusätzlich wird ein physischer Reiz aus Spannung und Beweglichkeit gesetzt. Getragen auf dem Wasser und den Wind auf der Haut, das wirkt beruhigend und Stress abbauend. Du erlernst die Grundlagen des Stehpaddelns und natürlich auch, auf dem Board Yoga zu praktizieren. Zusatzkosten für Brettverleih.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.



12.–17.7. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.



14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation.

Alles kostenlos. Spende willkommen.

NEU 17.–19.7. Yoga und Klang im Allgäu

Wir verbinden die harmonisierende Kraft des Yoga mit heilsamen Klangschwingungen. Ein reiches Repertoire an Klanginstrumenten gibt deiner Yogapraxis eine neue Tiefe, Spannungen in Körper und Geist dürfen sich lösen. Täglich 4–6 Stunden Asanas, eingebettet in Satsang, Meditation und Mantra-Singen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Arjuna Wingen.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

17.–19.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.**

17.–19.7. Yoga und Ukulele spielen lernen

Die kleine Ukulele erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Lerne, das Instrument zu spielen und Mantras mit Akkorden zu begleiten. Du brauchst keine musikalischen Vorkenntnisse. Wenn vorhanden, bitte eigene Ukulele mitbringen.

SL: Kamala Lubina.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

19.–24.7. Chakra Therapie – die 7 Kraft- und Energiezentren

Mache eine Reise zu deinen Chakren. Nimm sie bewusst in deinem Körper wahr und lerne, von ihrer Kraft zu profitieren. Ein Seminar für alle, die mehr über die einzigartige Lehre der Chakren erfahren, ihr Wissen erweitern und vertiefen möchten.

SL: Beate Menkarski.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

19.–24.7. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga werden Sehnen, Bänder und Faszen stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Du verschaffst dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

19.–24.7. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

24.–26.7. Freude im Herzen – Mantra Singen und Yoga

Gemeinsam widmen wir uns dem Mantrasingen – lass dich bezaubern und dein Herz mehr öffnen. Wir laden dich ein in die Welt der Harmonie und Herzensklänge, die ganz unerwartet neue Räume in dir entdecken werden. **SL: Gruppe Mudita.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

NEU 24.–26.7. Verjüngung – mit Ayurveda und Yoga

Schatzkiste des Ayurveda: Funktionsprinzipien kennenlernen, Verdauung und Stoffwechsel optimieren, alle Gewebe, Strukturen und Ausscheidungen in Balance. Bringe Sinne, Geist und Seele in dauerhaftes Glück! Gewohnheiten und Routinen für zuhause. Tausche Erschöpfung und Zerfall gegen Gesundheit, Jugend, Schönheit und Ausstrahlung!

SL: Arjuna Wingen.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

24.–26.7. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Beate Menkarski.**

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.



26.–31.7. 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 Mitfreude. **SL: Gruppe Mudita.**

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.



26.–31.7. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

26.–31.7. Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung

Erfreue dich deines Lebens und entgehe dem Stress. Du erhältst tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditations-technik der Satyananda Yoga Tradition. Dein sich entspannender Körper und Geist erlauben dir tief nach innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen und kreatives Potential zu entfalten.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

29.7. Guru Purnima

Guru Purnima ist ein hinduistisches Fest, das die Verehrung von spirituellen Lehrern feiert. An diesem Tag versammeln sich Schüler, um ihren Lehrern Respekt zu zollen, ihnen Dankbarkeit auszudrücken und ihre Segnungen zu empfangen. Mit Ritualen, Gebeten, Meditation und dem Singen von spirituellen Liedern. **18–22 Uhr.**

31.7.–2.8. 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 das Seminar zu einem besonderen Erlebnis. **SL: Sanja Müller-Hübenthal.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

31.7.–2.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

31.7.–9.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1 – Raja Yoga

Raja Yoga (Yoga Sutras), Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga.

SL: Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörrer.

MZ 904 €; DZ 1.094 €; EZ 1.289 €.

2.–7.8. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3–5h, 300–500 Hm) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Täglich Yogastunde, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderstiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

2.–7.8. Themenwoche: Nada Yoga mit Ram Vakkalanka – Kraft des Klanges

Ram Vakkalanka, indischer Sanskrit Experte, begnadeter Sitar Spieler und erfahrener Meditationsleiter, ist 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. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Ram Vakkalanka.**

MZ 373 €; DZ 483 €; EZ 600 €.

2.–7.8. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.



7.–9.8. Vedisches Horoskop – Verstehe dein Karma und deine Aufgabe

Vedische Astrologie kann dir helfen, in deinem Leben dein volles Potential zu erfüllen! Du lernst Grundkenntnisse der vedischen Astrologie und schaust dir Geburtshoroskope an, die dir Einblicke in Karma und Dharma geben. Wertvolle Tipps für die Analyse von Geburtshoroskopen, die dir und anderen helfen können, die eigenen Aufgaben im Leben zu erkennen und zu erfüllen. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

7.–9.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

9.–14.8. Ayuryoga – mehr Balance und Zufriedenheit im Alltag

Ayuryoga vereint Ayurveda und Yoga, um den Menschen in sein ursprüngliches Gleichgewicht zu bringen. Lerne, wie Yoga auf die Doshas wirkt, so dass du dein Yoga Programm zusammenstellen kannst, ganz auf deine Konstitution und Bedürfnisse ausgerichtet, um im Alltag bewusst, gesund und zufrieden zu sein. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Raphael Mousa.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

NEU 9.–14.8. Entdecke das Flow-Prinzip – Ein Schlüssel zu Glück, Erfolg und Selbstentfaltung

Flow ist der Zustand müheloser Konzentration und tiefer Erfüllung. Erfahre, wie du mit Yoga, Meditation und mentaler Arbeit die inneren Voraussetzungen für Flow stärkst – für mehr Präsenz, Selbstwirksamkeit, Kreativität und Lebensfreude in Alltag und Beruf. SL: Stephan Maria Karl.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

9.–14.8. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

14.–16.8. Asana meditativ mit Affirmationen

Erlebe die meditative Kraft der Asanas und lass dich dabei in die Tiefe deines Seins fallen. Unterstützt wird das Erleben der Asanas durch gezielte, auf die Asanas abgestimmte, Affirmationen. Während des meditativen und achtsamen Haltens der Asanas öffnet sich ein Raum für das Erforschen der eigenen Innenwelt. SL: Nitya Devi Skarabis.

MZ 197 €; DZ 239 €; EZ 288 €.

14.–16.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

16.–21.8. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

16.–21.8. Pranayama-Retreat – Yogatherapie, Breathwork und der Energiekörper

Praktiziere eine Vielfalt von Atemtechniken, meditativ bis energetisch, Breathwork-Sessions und Yoga für die Atemwege. Vertiefe dein Wissen über dein Atemsystem und wie du dieses mit Yogatherapie und Ayurveda gesund erhältst. Lerne die Wissenschaft des Pranayamas und des Energiekörpers kennen. SL: Raphael Mousa.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.



16.–21.8. Mantra Singen mit Sundaram

Lass dich vom Klang und der Musik verzaubern. Erlebe selbst die Harmonie und erhebende Kraft der Mantras. Das Seminar bietet Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen sowie Verbundenheit mit deiner Umgebung. Mit speziellen Mantra Yogastunden mit Musik.

SL: Sundaram.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

21.–23.8. Gehmeditation in der Natur

In meditativen Spaziergängen und Gehmeditationen trete ganz neu mit der Natur und dir selbst in Kontakt. Du lernst, wie du deine Achtsamkeit auf die kleinen, aber nicht weniger wichtigen Dinge des Lebens ausrichtest und ausgerichtet hältst.

SL: Darshini Schwirz.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

21.–23.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

NEU 21.–23.8. Yoga-Therapie für Nacken und Schultern

Therapeutische Yogasequenzen unter Einbezug der Spiraldynamik® für mehr Entspannung, Beweglichkeit, Kraft und Schmerzfreiheit im Schulter- und Nackenbereich.

SL: Gita Irene Hofmann

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

NEU 23.–28.8. Ashtanga meets Yin

Lass dich von uns einladen zu einer wunderbaren Auszeit, Ashthanga meets Yin, zwei Yogastile, die sich wunderbar ergänzen und so Wunder vollbringen, präzise und liebevoll angeleitet von Simone und Jagadishvari. Mit allem, was dazugehört: Asanapraxis, Meditation, Mantrasingen. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe,

SL: Jagadishvari Dörrer, Simone Burster.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

23.–28.8. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir aussichtsreiche Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3–5h, 300–500 Hm) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeinheiten. Täglich Yogastunde, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Bergstiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

23.–28.8. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

28.–30.8. Gesang und Stimmbildung

Jeder kann singen oder es lernen; diese Fähigkeit ist uns angeboren. Bei vielen Menschen ist sie im Laufe des Lebens in Vergessenheit geraten. Übungen wie Entspannung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Tonumfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz helfen dir deine Singstimme zu entdecken und zu entwickeln. Sing gemeinsam in der Gruppe. SL: Thomas Hundsalz.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

NEU 28.–30.8. Liebevoll verbunden – Herzöffnendes Seminar

In einer hektischen Welt, in der wir oft den Kontakt zu uns selbst und unseren Mitmenschen verlieren, lade ich dich ein, wieder in die Verbindung zu gehen. Entdecke die Kraft deines Herzaums und lerne sie zu entfalten. Erforsche, was es bedeutet, sich aus dem Herzen heraus zu verbinden.

SL: Divya Jyoti van Neerbos.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

28.–30.8. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.





30.8.–4.9. Meditationsretreat mit Swami Saradananda

Mit ihren einzigartigen Chakra-Meditationen, speziellen Atemtechniken und exakten Yogastunden führt sie dich über Körper- und Energiearbeit zum ganzheitlichen Erleben, zu höherer Bewusstheit und Achtsamkeit. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Saradananda.
MZ 538 €; DZ 651 €; EZ 768 €.

30.8.–4.9. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

4.9. Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen.

Alles kostenlos. Spende willkommen.



4.–6.9. Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 8. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Saradananda.
MZ 258 €; DZ 304 €; EZ 350 €.

4.–6.9. Visionssuche

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, Reise, Nacharbeitung. Die Vision wird nicht neu geschaffen, sondern wieder-erinnert und neu belebt.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

4.–6.9. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.



6.–11.9. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda

Swami Nivedanananda wird täglich berührende indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Nivedanananda.
MZ 373 €; DZ 483 €; EZ 606 €.

6.–11.9. Dem Ruf des Schamanenherzens folgen

Für den Schamanen und Yogi ist sein Herz ein Ort der spirituellen Mitte. Dem Ruf des eigenen Herzens zu folgen, bedeutet im Kontakt zu sein mit der Existenz – Glück und Harmonie folgen. Das spirituelle Herz braucht manchmal eine mystische Erneuerung, davon handeln diese Tage.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

6.–11.9. Selbstreflexion mit Hatha Yoga

Du übst, dich in Asanas zu beobachten, wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir deiner selbst noch bewusster zu werden. Lerne die Sprache des Körpers durch Asanas verstehen und durch intensive Praxis, deinen Yoga-Unterricht zu vertiefen.

SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €.

6.–11.9. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. **12:00 – 20:00 Uhr** Singen von „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“, **19:00 Uhr** Video über Swami Sivananda. **20:00 Uhr** Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda.

Alles kostenlos. Spende willkommen.



12.9. Tag der offenen Tür Haus Yoga Vidya Allgäu

Ab 09:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, 2x Vollwert-Buffer und Verlosung. Alles kostenlos!

Bitte vorher anmelden unter 08361-925300.
SL: Team Allgäu.

13.–18.9. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3-5h, 300-500 Hm) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Täglich Yogastunde, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderstiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.

SL: Jagadishvari Dörrer.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

13.–18.9. Gesichts Yoga Ausbildung

Lerne, Gesichts Yoga und Gesichtsmassagen anzuleiten, Gesichts Yoga Kurse aufzubauen sowie Massagetechniken für Gesicht und Kiefer, Visualisierungsübungen, Energielenkungen u.v.m.

SL: Charry Devi Ruiz.

MZ 612 €; DZ 718 €; EZ 827 €.

13.–18.9. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

18.–20.9. Harmonium Lernseminar

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

SL: Jürgen Wade.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

18.–20.9. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

18.–20.9. Yoga und Pilates

Kräftige deine tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur. Sanft fließende Bewegungen werden mit Yoga harmonisch verbunden, so dass du dich gestärkt und entspannt zugleich fühlst. Richte die Wirbelsäule auf, verbessere Körperhaltung und wirke Rückenbeschwerden entgegen.

SL: Carina van Anken.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

20.–25.9. Schamanischer Frauenkreis – Kraftorte und Magie im Allgäu mit Satyadevi

Du gehst mit Frauen, die sich, wie du auf ein magisches Abenteuer einlassen wollen, durch die Schönheit und Vielfalt des Allgäus. Täglich öffnen wir den heiligen Raum in der Natur. Mit Naturmeditationen und Wanderungen. Bitte mitbringen: Draußen-Sitzkissen und ein Tuch zum Umhängen.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

20.-25.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

20.-25.9. Yoga und Pilates

Kräftige deine tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur. Sanft fließende Bewegungen werden mit Yoga harmonisch verbunden, so dass du dich gestärkt und entspannt zugleich fühlst. Richte die Wirbelsäule auf, verbessere Körperhaltung und wirke Rückenbeschwerden entgegen.

SL: Carina van Anken.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

25.-27.9. Harmonium – AufbauSeminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen erworben und möchtest jetzt einfach mehr lernen? Wir singen und begleiten viele neue Bhajans und haben viel Freude dabei. Wenn vorhanden, bitte Harmonium mitbringen.

SL: Jürgen Wade.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

25.-27.9. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9. **SL: Ramona Zeller.**

MZ 197 €; DZ 239 €; EZ 288 €.

25.-27.9. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

27.9.-25.10. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. **SL: Jagadishvari Dörrer, Nitya Devi Skarabis, Savitri Retat.**

MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €.

27.9.-2.10. Komm zur Ruhe in der Natur

Ist dir das Leben mal wieder zu schnell? Hier hast du Zeit, still zu werden und dich zu erden. Mit meditativen, inspirierenden Wanderungen, ruhigen und teils musikalische (Yin-)Yogastunden, Mantra-Singen sowie praktischen Tipps zur entstressenden Lebensgestaltung.

SL: Shivadas Waltje.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

27.9.-2.10. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.



NEU 2.-4.10. Yoga als Medizin

Im Laufe des Lebens wird der Körper manchmal krank und braucht Unterstützung. Zahlreiche Studien belegen den sehr positiven Effekt von Yoga auf Körper und Geist. Doch wie kann Yoga bei Krankheiten helfen und bei Schmerzen angepasst werden? Dieses Seminar richtet sich an Menschen mit Schmerzen im Bewegungsapparat.

SL: Stefanie Medalasa Rupprecht.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

2.-4.10. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

4.-9.10. Mutig, mitfühlend und liebevoll durchs Leben gehen!

Mutig zu sein heißt nicht, keine Angst zu haben! Wir

wollen uns auf einen Weg begeben und Emotionen durch Empathie, Freude und Liebe anschauen oder auch auflösen. Dabei unterstützen dich Techniken aus dem Yoga, Meditationen, EFT, Vorträge und gemeinsame Sharings.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

4.-9.10. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

9.-11.10. Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ

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

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.
MZ 197 €; DZ 239 €; EZ 288 €.

9.-11.10. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

11.-16.10. Tiefenentspannt – Mehrwert für dein Leben

Du wolltest schon immer mehr über Tiefenentspannung erfahren, warst aber nie sicher, welche Methode die richtige für dich ist? Du erhältst die Möglichkeit, einige Techniken zu erfahren, wie z.B. PMR, AT, Laya Yoga Tiefenentspannung, klassische Yoga Tiefenentspannung, Fantasiereise, Bodyscan sowie Entspannung über das Hören.

SL: Ramona Zeller.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.



11.-16.10. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

11.-20.10. Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. **Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.**

16.-18.10. Äußere und innere Stärke, um das Herz zu öffnen

Nur für Frauen. Lerne die Grundtechniken der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen. Wenn du dir deiner Kraft bewusst bist, mit deiner eigenen Mitte und deinen Fähigkeiten vertraut bist, nimmst du das Leben offener und freundlicher an. Ein körperorientiertes Seminar, in dem wir an der kraft- und freudvollen Entfaltung deines Potenzials arbeiten. **SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.**

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

16.-18.10. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.



18.–23.10. Selbstheilungskräfte aktivieren mit Yoga

Mit Techniken aus dem Raja und Hatha Yoga lernst du die subtilen Wirkungsweisen einzelner Asanas und Yogapraktiken genauer kennen. Praktische Beispiele aus dem psychosomatischen Bereich helfen, ein tieferes Verständnis von Krankheitsursachen zu bekommen.

SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

18.–23.10. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

20.10. Vijaya Dashami

Der Tag des Sieges - spirituelle Feier mit Puja

NEU 23.–25.10. Ein Wochenende mit den Göttern 2.0

Komm mit auf eine spannende Reise. Anhand von Geschichten werden Götter lebendig. Erfahre, wann welche Gottheit zum ersten Mal in den Schriften vorkommt und welche Mudras und Asanas mit ihr verbunden werden können. Mit Mantra und Bhakti-Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. Kenntnis der Yoga Vidya Grundreihe.

SL: Divya Jyoti van Neerbos.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.



23.–25.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.**

25.–30.10. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir Aufstellungsarbeit bieten und gehe befreiter mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes Thema aufstellen. Auch als Stellvertreter lohnenswert. **SL: Chaitanya Pfaff.**
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

NEU 25.–30.10. Frauentempel – ein Seminar nur für Frauen

Erkunde in einem sicheren Raum deine einzigartige Weiblichkeit und verbinde dich auf liebevolle Art und Weise mit anderen Frauen. Entdecke und stärke deine kraftvolle weibliche Natur und erfahre wie Yoga und Achtsamkeitstechniken dich unterstützen im Einklang mit deiner weiblichen Energie zu leben. **SL: Divya Jyoti van Neerbos, Madhavi Füllen.**
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.



25.–30.10. Heilsames Singen

Singen tut gut, es macht Freude und gibt Energie. Es hilft, Blockaden zu lösen, berührt dein Herz und regt deinen Geist an. 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 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

25.–30.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

27.10. Mantra-Konzert mit Shamana OM

30.10.–1.11. 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. **SL: Monika Adele Camara.**
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

NEU 30.10.–1.11. Yoga und Klang im Allgäu

Wir verbinden die harmonisierende Kraft des Yoga mit heilsamen Klangschwingungen. Ein reiches Repertoire an Klanginstrumenten gibt deiner Yogapraxis eine neue Tiefe. Täglich 4-6 Stunden Asanapraxis, eingebettet in Satsang, Meditation und Mantra-Singen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies.**
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

30.10.–1.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

NEU 1.–6.11. Shakti der Seele – 7 Kräfte der Resilienz

Tauche ein in die 7 Säulen der Resilienz – jene inneren Kräfte, die helfen, Herausforderungen mit Gelassenheit, Vertrauen und Klarheit zu begegnen. Inspiriert vom spirituellen Prinzip der dynamischen Urkraft, verbinden wir tiefgehende Körperübungen, stille Meditation und sanfte Reflexionen.

SL: Maharani Singh.
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

1.–6.11. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.



1.–8./13.11. Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.

SL: Jagadishvari Dörrer.
1.–8.11.26:
MZ 871 €; DZ 1.018 €; EZ 1.170 €.
1.–13.11.26:
MZ 1.360 €; DZ 1.611 €; EZ 1.874 €.

NEU 6.–8.11. Ayur-Yoga-Therapie für Füße und Knie

Therapeutische Yogasequenzen zur Förderung von aufrechten Standhaltungen, Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Schmerzfreiheit der unteren Extremitäten. Besonders geeignet für Menschen mit Senk-, Knick-, Spreizfuß, Hallux Valgus, Fersensporn oder Kniearthrose.

SL: Gita Irene Hofmann.
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

6.–8.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

8.11. Diwali – das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. **20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.**

8.–13.11. Allgäu-Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. Lass dich drauf ein! **SL: Jochen Kowalski.**
MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

NEU 8.–13.11. Ferienwoche im Schweigen

Verwöhne dich täglich mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Stille. Du kannst für dich selbst entscheiden, wie weit dein Schweigen gehen darf. Nicht sprechen, vielleicht auch mal kein Telefon, kein Computer. Der Allgäu Ashram hüllt sich in Schweigen.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

8.–13.11. 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: Jagadishvari Dörrer.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

13.–15.11. Freude im Herzen – Mantra Singen und Yoga

Lerne wunderschöne Mantras kennen. Gemeinsam widmen wir uns dem Mantrasingen – lass dich bezaubern und dein Herz mehr öffnen. Wir laden dich ein in die Welt der Harmonie und Herzensklänge, die ganz unerwartet neue Räume in dir entdecken werden. SL: Gruppe Mudita.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.



NEU 13.–15.11. Klarer Geist mit Yoga

Psychologische Flexibilität durch Yoga nach den Ansätzen der psychologischen Yogatherapie: Verbinde aktives Erfahren im Hatha Yoga, Atmen, Spüren und Entspannen in Kombination mit geistigen Inhalten und Affirmationen. Erkenne deine Bedürfnisse und wie du aktiv handeln kannst, um dich zu verbinden. Vorkenntnisse in Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.

SL: Chandrashekar Schönwetter.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

13.–15.11. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

15.–20.11. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita

Mantra Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regene-

rieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mitfreude. SL: Gruppe Mudita.

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

15.–20.11. TCM meets Yoga

Erlerne ganzheitliche Aspekte der 5 Wandlungsphasen und Meridiane nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es erfolgen darauf bezogene Yin-/Yang-Asanas, Pranayama und Meditationen, ergänzt mit ausgewählten Akupressurpunkten und Yogatherapie. Eine Bereicherung für deine Yogapraxis. SL: Dr. Jochen Dieter Weymayer.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

15.–20.11. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

20.–22.11. Heilend Strömen

Lege deine Hände auf die Energie-Tore und erfahre, wie du dich täglich körperlich, geistig, mental und spirituell ausbalancieren und Dysbalancen bei dir und/oder bei anderen ausgleichen kannst.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

NEU 20.–22.11. Yoga der Träume

Erlebe die Faszination von Träumen. Wir praktizieren Traum-Yoga, Traumschau, Visionssuche und die Arbeit mit Symbolen, Yoga Nidra. Aus der indischen Tradition können wir durch Reflexion der Traumwelt tiefgründige Erkenntnisse erlangen. Wir schauen gemeinsam die Träume der Gruppe an.

SL: Dr. Jochen Dieter Weymayer, Maria Anna Weymayer.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

20.–22.11. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

NEU 22.–27.11. Chakras und Kundalini Yoga – Selbstentfaltung und ganzheitliche Weiterentwicklung

Intensive Praxis: langes Halten der Asanas mit Chakra Konzentration, fortgeschrittene Pranayama

Übungen mit Bandhas und Mudras, um verborgenes Potential zu wecken und dich der Erkenntnis deiner wahren Natur zu öffnen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Nitya Devi Skarabis.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.



22.–27.11. Okido Yoga

Kombiniere klassischen Yoga mit japanischem Zen und erlebe einem ganzheitlichen Ansatz der Balance von Ernährung, Atmung, Bewegung, Verstand – Herz und der Interaktion mit Menschen. Übungen zum Ausgleichen der Wirbelsäule, linker und rechter Körperhälfte, Stärkung und Reinigung aller Organe und spezielle Übungen für Beschwerdebilder. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

22.–27.11. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.

NEU 27.–29.11. Klangvolle Stille: Yoga und Dhrupad für tiefe Regeneration

Erlebe Yoga und Klang. Sanfte bis kraftvolle Tri-Yoga-Flows vereinen sich mit meditativen Klängen des Dhrupad zu einer tiefen, regenerierenden Erfahrung. Lass dich von Atem, Bewegung und Klang tragen und kehre gestärkt, erfrischt und voller neuer Energie zurück!

SL: Ishtar Dobler, Amit Sharma.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

NEU 27.–29.11. Rat des Medizinrades

Schamanen arbeiten seit jeher mit der Kraft des Medizinrades, um Heilung, Führung und Stärkung zu erfahren. Jede schamanische Tradition hat Techniken, um die Kräfte der Himmelsrichtungen zu kontaktieren. Bitte mitbringen: 5 kleine Kraftgegenstände sowie eigene Fragen an das Medizinrad.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.



27.-29.11. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

29.11.-4.12. Yoga Ferienwoche

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

MZ 440 €; DZ 556 €; EZ 672 €.



29.11.-4.12. Energieschutz mit Yoga

Erarbeite dir mit Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen, um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

4.-6.12. 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 Asanas. Finde durch langes und achtsames Halten – vor allem von stehenden Kriegerstellungen und deren Variationen – zu mehr innerer und äußerer Stärke. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Kamala Lubina.

MZ 197 €; DZ 239 €; EZ 288 €.

NEU 4.-6.12. Entdecke deine Medialität

Jeder Mensch hat mediale Fähigkeiten bzw. Hellsinne. Wer kennt nicht das Bauchgefühl, das plötzliche Wissen, die Vorahnung. Du bekommst Tipps und Übungen, um deine medialen Fähigkeiten zu stärken oder wiederzuentdecken, dein Vertrauen und dein Gespür für die geistige Welt zu vertiefen. SL: Michaela Hold.

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

4.-6.12. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 185 €; DZ 227 €; EZ 276 €.

NEU 20.-23.12. Wintersonnenwende Retreat – Erwecke dein inneres Licht

Tauche ein in die Energie der Wintersonnenwende, der Zeitpunkt des Jahres, an dem das Licht langsam zurückkehrt. Du wirst viel Zeit für Reflexion haben, Altes loszulassen, in die Stille zu gehen und ganz bei dir anzukommen, um dich mit dem Licht in dir zu verbinden.

SL: Nitya Devi Skarabis.

MZ 312 €; DZ 379 €; EZ 453 €.

23.-27.12. Advaita Yoga – was ist wirklich wirklich?

Wer oder was bin ich? Was ist der Sinn des Lebens? Sind das deine elementarsten Fragen, dann tauche ein in die spannende, teils auch herausfordernde Welt des Advaita Vedanta, die Lehre der Einheit, der höchsten Erkenntnis. Erfahre in Workshops, Vorträgen und Yogastunden die Lehren des Advaita Vedanta. SL: Gopala Kirill Serov.

MZ 454 €; DZ 544 €; EZ 636 €.



23.-27.12. Keihnachten im Allgäu – Entspannen, aufladen, Yoga erleben

Wir machen Weihnachten zu Keihnachten: kein Stress, keine Hektik, kein Müssen, dafür Zeit für Ruhe und Frieden. Dich entspannen und aufladen mit Yoga, Satsang und Meditation, dich inspirieren lassen von den besonderen Energien der Raunächte, im beschaulichen Maria Rain, inmitten einer schönen Natur und unter Gleichgesinnten. MZ 454 €; DZ 544 €; EZ 636 €.

NEU 27.-30.12. Klar ins Neue Jahr

Spür auf, was auf körperlicher, emotionaler, mentaler Ebene noch hängt und befreie dich davon! Füll dich auf mit Licht und Positivität – und gehe klar ins Neue Jahr. Asanas, Pranayama, Yoga in all seinen Facetten hilft dir dabei. Grundkenntnisse in Yoga

und Meditation nötig.

SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 312 €; DZ 379 €; EZ 453 €.

27.-30.12. Yin & Yin

Die wundervolle Kombi der Yogastile hilft, dein Inneres zu stärken und dein wahres Selbst in allen Facetten wahrzunehmen. Finde deine innere Stärke und innere Ruhe – begegne dir selbst. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Jagadishvari Dörrer, Kamala Lubina.

MZ 312 €; DZ 379 €; EZ 453 €.

27.-30.12. Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Chaitanya Pfaff.

MZ 265 €; DZ 333 €; EZ 403 €.

NEU 30.12.26-3.1.27 Die innere Schatztruhe öffnen

Lasse Altes los, fühle dich leichter und schaffe Raum für Neues. Mittels energetischer Reinigung und Ritualen Muster auflösen und neue Glaubenssätze formen, die zusammen mit Hatha Yoga, Meditation und Satsang ganzheitlich wirken und ganzheitlich heilen, dir Zufriedenheit schenken.

SL: Chaitanya Pfaff.

MZ 454 €; DZ 544 €; EZ 636 €.



30.12.26-3.1.27 Yoga für die Familie

Mix aus Familien-Miteinander und getrenntem Programm, gemeinsamen Unternehmungen und auch Zeiten ohne Kinder für die Eltern. Vormittags offene Yogastunden für Eltern, Kinderyogastunde für Kinder, restlicher Tag teilweise gemeinsam. Familien-Zeit zum Wohlfühlen mit Yoga. Für Eltern und Kinder ab 5 Jahre.

SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 454 €; DZ 544 €; EZ 636 €.



AUS- & WEITERBILDUNGEN



- Persönlichkeitsentwicklung • Transformation
 - Mehr Energie • Information
- yoga-vidya.de/ausbildung

● Kursinformation, Tagesablauf	135	● Therapie Aus- und Weiterbildungen	212
● Yogalehrer/in Ausbildung	137	● Alphabetischer Index aller Ausbildungen	224
● Yogalehrer/in Weiterbildung	150	● Yoga Vidya: Unsere Tradition	226
● Trainer/in, Kurs- und Übungsleiter/in	166	● Ayurveda Wellness und Therapie	228
● Spezielle Ausbildungen	180	● Berufsverband	229
● Ayurveda Ausbildungen	196	● Anmeldeformular	230
● Massage Ausbildung	204	● Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen	231

Bildungsurlaub, Bildungsschecks NRW, weitere staatliche Förderungen für deine Aus- und Weiterbildungen

Bildungsurlaub:

Unsere Aus-, Fort- und Weiterbildungen sind durch die Akademie der Kulturen (NRW) und verschiedene Bildungsministerien aus anderen Bundesländern anerkannt. Da es in den Bundesländern unterschiedliche Vorgaben zur Anerkennung von Bildungsurlaub gibt, kannst du dich gerne vom Team Bildungsurlaub beraten lassen:

bildungsurlaub@yoga-vidya.de

Staatliche Förderungen:

Die einzelnen Bundesländer haben verschiedene, bundeslandspezifische Angebote für Förderungen von Aus- und Weiterbildungen.

Hierbei muss die Aus-/Weiterbildung nicht zwingend zum Berufsfield passen. Es lohnt sich also hier, mit Hilfe einer Suchmaschine, nach Möglichkeiten zu suchen.

Weitere Fragen:
foerderungen@yoga-vidya.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Aus- und Weiterbildungen stehen all denjenigen offen, die sich fundierte Kenntnisse in alternativen, ganzheitlichen Beratungs- und Behandlungsmethoden und verwandten Wissenschaften aneignen wollen. Sie sind auch für dich geeignet, wenn du dein Wissen nicht hauptberuflich einsetzen willst, sondern für dich persönlich tiefer in ein Gebiet der ganzheitlichen Gesundheit und Lebensweise einsteigen möchtest.

Unser Kursangebot zeichnet sich aus durch:

Leichtes Lernen durch organische Verbindung von Theorie und Praxis:

In einer energetisch hoch aufgeladenen und geschützten Atmosphäre, weg vom Alltag, erfolgt Lernen auf allen Ebenen. Du kannst komprimiert in kurzer Zeit sehr viel mehr Neues aufnehmen, als du das vielleicht sonst gewöhnt bist.

Integration von Yoga, Meditation und Mantra-Singen:

Du bekommst die nötige Energie und Kraft, das Gelernte tatkräftig in die Praxis umzusetzen und anzuwenden. Und du erhältst die Ausstrahlung und das Charisma, die nötig sind, um andere erfolgreich zu beraten, ihnen zu helfen oder dein Wissen als Lehrender weiterzugeben.

Wissen erwerben, Fachkompetenz steigern, Energie auftanken:

Dank der Kombination von spezifischen Lerninhalten mit spirituellen Grundpraktiken des Yoga fühlst du dich am Ende nicht ausgelaugt und erschöpft, sondern aufgeladen, oft sogar erholter als nach einem Urlaub!

Bewährtes erfolgserprobtes Konzept mit gutem Ruf:

Seit über 33 Jahren bildet Yoga Vidya als Europas führende Yogalehrer Ausbildungseinrichtung nach einem bewährten System Yogalehrer aus. Dieses Konzept wurde erfolgreich auf andere Ausbildungsgänge und Weiterbildungen übertragen. Hast du Fragen zu unseren Ausbildungen?

Unser Ausbildungsrat berät dich gerne:
ausbildung@yoga-vidya.de

Hohe Qualitätsstandards:

Die Aus- und Weiterbildungen werden von hoch qualifizierten Fachkräften geleitet, die selbst praktizieren und leben, was sie lehren. Dadurch fließt viel Lebensweisheit und praktisch anwendbares Wissen ein.

Über 45.000 zufriedene Absolventen,

deren Leben durch die Aus- und Weiterbildungen oft entscheidende, neue Impulse bekommen hat.

Alle Aus- und Weiterbildungen mit Abschluss und Zertifikat.

Unsere Aus- und Weiterbildungen finden in Zusammenarbeit mit der Akademie der Kulturen in NRW statt. Die meisten Ausbildungen sind als gesetzlicher Bildungsurlaub anerkannt. Bildungsscheck: berufliche Weiterbildung mit staatlicher Förderung.

Info/Beratungen:
foerderungen@yoga-vidya.de

Günstige Inklusivpreise:

Als gemeinnütziger Verein können wir hohe Qualität zu einmalig günstigen Preisen ermöglichen. Dabei sorgen über 180 engagierte Sevakas mit Liebe für einen harmonischen Aufenthalt.

Gelebte Gesundheit und Ökologie:

Rauch-, drogen- und alkoholfreies Haus. Photovoltaik-Strom und Wärmegewinnung in Kooperation mit dem benachbarten Betreiber einer Biogasanlage. Gesunde biologisch vegane Vollwertkost. Unsere Küche in Bad Meinberg ist Deutschlands größte bio-zertifizierte Küche!

Alle Aus- und Weiterbildungen auch online aufrufbar:
Wir freuen uns auf dich!
Dein Yoga Vidya Team

yoga-vidya.de/ausbildung



An-/Abreise, Kursbeginn:

ab 13:00
Anreise am ersten Tag

ab 15:00
Zimmerbezug

16:30
Yogastunde (Yogalehrer Ausbildung 16:00)

18:00
Abendessen

20:00
Kursbeginn (Yogalehrer Ausbildung 19:00)

ab 12:30 unter der Woche / 14:00 am Wochenende
Abreise am letzten Tag

Abholservice vom Bahnhof.
Bei Ausbildungen ist es nicht möglich, später anzureisen, früher abzureisen oder einen Tag zu verpassen.

Tagesablauf

Der Tagesablauf folgt dem bewährten Yoga Vidya Seminarablauf. Je nach Ausbildung gibt es kleinere Abweichungen. Die Workshops, Vorträge, Meditationen und Yogastunden sind weitgehend auf das jeweilige Ausbildungsthema abgestimmt.

06:00–07:00
Pranayama freiwillig oder Pflicht, je nach Ausbildung

07:00–08:00
Meditation, Mantra-Singen, Lesung

08:05–11:00
Vortrag/Workshop/Yogastunde

11:00
Brunch Mithilfe ca. 45 min Freizeit/Studienzeit

14:00 / 14:30–18:00
Vortrag, Workshop oder Praxis Yogastunde je nach Ausbildung

18:00
Abendessen

20:00–21:00
Meditation, Mantra-Singen, Lesung

21:05–22:00
Vortrag/Workshop oder Studienzeit, je nach Ausbildung.
Geringfügige Abweichungen möglich, je nach Aus- und Weiterbildung.

Voraussetzung für das jeweilige Zertifikat ist die Teilnahme an all diesen zur Ausbildung bzw. Weiterbildung gehörenden Programmen, einschließlich Meditation und Mantra-Singen, morgens und abends Yogastunden sowie eventuell erfolgreiches Bestehen einer Prüfung, Abschlussarbeit etc.

Karma Yoga:

Jede/r Teilnehmer/in hilft täglich ca. 45 Min. bei den Aufgaben im Haus. Der Dienst für andere ist ein wichtiger Aspekt der persönlichen Entwicklung.

Mahlzeiten:

Zwei reichhaltige, bio-vegane Mahlzeiten (Brunch ab 11:00, Abendessen ab 18:00), mit Liebe zubereitet, mit vollwertigen Nahrungsmitteln aus kontrolliert-biologischem Anbau. Auf Sonderwünsche können wir eingehen (Absprache bitte mindestens eine Woche vorher).

Bitte mitbringen:

Bettwäsche und Handtücher (können ausgeliehen werden für 5 € bzw. 2 €), Wecker, Hausschuhe, Schreibpapier, Stifte und Schnellhefter, Brillenträger: Hartschalen-Brillenetui.

Freier Tag:

Bei Aus- und Weiterbildungen ab 7 Tagen ist ein halber Tag pro Woche, bei längeren Aus- und Weiterbildungen (ab 12 Tagen) ein Tag pro Woche von ca. 9:00–20:00 unterrichtsfrei.

An diesen Tagen finden nur Morgen- und Abend-Meditation mit Vortrag statt (Teilnahmepflicht) sowie das freiwillige Pranayama von 6:00–7:00.

Zertifikat:

Bei vollständiger Teilnahme an allen Kursinhalten und nach erfolgreichem Bestehen der Abschlussprüfung erhältst du ein Zertifikat des jeweiligen Berufsverbandes (BYV, BYAT oder BYVG) oder eine Teilnahmebescheinigung für deine besuchte Weiterbildung.

Teilnahmebedingungen:

Gesetzliche Bestimmung zur Ausübung der Heilkunde siehe S. 231

Gebühren:

siehe Einzelbeschreibungen. Preise inklusive Unterkunft, biologisch-vegane Verpflegung, Zertifikat.

An der Nordsee kommt pro Tag die Kurtaxe hinzu:
von November bis März 0,75 €
und ab April bis Ende Oktober 1,90 €
(bei Ankunft vor Ort zu bezahlen).

Abkürzungen

BM:
Bad Meinberg

WW:
Westerwald

NO:
Nordsee

AL:
Allgäu

MZ, DZ, EZ:
Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer

S/Z/Womo:
Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil

SL:
Seminarleiter/Ausbildungsleiter

UE:
Unterrichtseinheiten

Index

Yogalehrer/in Ausbildung	137	3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung	145
Die verschiedenen Ausbildungsthemen	138	Yin Yogalehrer/in Ausbildung	145
Yogalehrer/in Ausbildung 4-Wochen-Intensiv	140	Business Yogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem	146
Ausbildungsorte und Termine der 4-Wochen-Intensivausbildung	141	Hormon Yogalehrer/in Ausbildung	146
Kursinformation	142	Mantra Yogalehrer/in Ausbildung	147
2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung in den Stadtcentern	143	Klang Yogalehrer/in Ausbildung	147
2-Jahres-Yogalehrer/in im Modulsystem	144	Rücken Yogalehrer/in Ausbildung	148
		Asana Exakt Yogalehrer/in Ausbildung	149



Werde Yogalehrer/in!
Das Beste, was du machen kannst!

Für alle Yogalehrer/in Ausbildungen kannst du Fördergelder beantragen und so einen Teil der Ausbildungsgebühr eventuell erstattet bekommen. Wie das geht und was zu beachten ist unter:

05234/87-21 24
foerderungen@yoga-vidya.de

Krankenkassen-Anerkennung als Yogalehrer/in siehe S. 144

„Yoga
ist ein praktisches System zur Entwicklung des Menschen. Das Streben nach Vollkommenheit ist der höchste Zweck des menschlichen Daseins.“
Swami Sivananda

Yogalehrer/in Ausbildung

Ein/e Yogalehrer/in braucht die solide Basis einer regelmäßigen Yoga Praxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken. Nicht nur intellektuelles Wissen ist wichtig, sondern die Umsetzung des Erlernten im Alltag. Das erweckte Prana (Lebensenergie) gibt dir die Ausstrahlung, die für eine/n Yogalehrer/in so wichtig ist. Das hilft dir auch dabei, Yoga in dein tägliches Leben zu integrieren. Entsprechend den verschiedenen Bedürfnissen und Möglichkeiten bieten wir mehrere Ausbildungsvarianten an, so dass du die für dich passende aussuchen kannst. Unsere Ausbildungen geben dir eine fundierte Grundlage zum Unterrichten und sind allgemein anerkannt. Sie sind auch gut geeignet für dich zur Persönlichkeitsentwicklung oder um Yoga intensiv zu üben und zu erfahren, auch wenn du gar nicht als Yogalehrer/in tätig werden willst. Nach Abschluss der Ausbildung kannst du Mitglied beim BYV werden (Infos über den Berufsverband auf der Seite 229). Yoga entwickelt deine gesamte Persönlichkeit. Du spürst das durch mehr Gesundheit und Lebensfreude, Erfüllung in Partnerschaft, Familie und Beruf.

Der Yoga Vidya e. V. hat bisher etwa 25.000 Yogalehrer/innen in über 1.000 Ausbildungsgruppen ausgebildet.

Vorbereitungsseminare für deine Ausbildung

Mit diesen Vorbereitungsseminaren kannst du tief ins Yoga einsteigen und die Grundlagen lernen und erfahren: Asanas, Pranayama, Meditation, Mantra-Singen, Einführung in die Yoga Philosophie, ausführliche Information über die Yogalehrer/in Ausbildungen. Auch für Neueinsteiger geeignet.

Seminarbeginn 20:00 Uhr, 16:30 Uhr Yogastunde möglich. Yogalehrer Vorbereitung Preise:

Bad Meinberg: MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €. Westerwald: MZ 175 €; DZ 218 €; EZ 263 €; Z/Womo 142 €.
 Nordsee: Ab MZ 181 €; DZ 218 €; EZ 263 €; S/Z 146 €. Allgäu: MZ 197 €; DZ 239 €; EZ 288 €.



→ yoga-vidya.de/vorbereitung-yla

Yoga und Meditation Einführung
yoga-vidya.de/einfuehrungsseminar



Die verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten

Art der Ausbildung	UE (à 45 Min.)	Beginn/Ort	Gebühr
4 Wochen (Level 2)	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.433 €
2x2 Wochen	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.660 €
4x1 Woche	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.808 €
2-Jahres-Modulsystem (Level 4)	ca. 810	ca. jeden Monat in BM	ab 4.710 €
2-Jahres-Center (Level 4)	ca. 840	ab Januar 2026 in den Centern	ab 204 € / Monat
3 Jahre (Level 4)	ca. 920	11.9.26 in BM	ab 163 € / Monat

In einigen Centern finden 1-jährige Level 2 Ausbildungen mit ca. 400 UE statt. Nähere Infos findest du unter:

yoga-vidya.de/1jahresausbildung

Die verschiedenen Ausbildungs-Level 1 bis 5

- Level 1** → ○ alle Yoga Kurzausbildungen
- Level 2** → ○ 4-Wochen Yogalehrer/in Ausbildung Intensiv
 ○ 1-jährige Yogalehrer/in Ausbildung im Stadtcenter
 ○ entspricht Yoga Alliance RYS 200
- Level 3** → ○ Ausbildungsstandard bis 2020 (mind. 642 UE)
 ○ bisherige 2- und 3-jährige Yogalehrer/in Ausbildungen
 ○ entspricht Yoga Alliance RYS/RYT 500
- Level 4** → ○ Ausbildungsstandard ab 2021 (mind. 810 UE)
 ○ 2- und 3-jährige Yogalehrer/in Ausbildungen ab 2021
 ○ Anerkennung bei den Krankenkassen
 ○ entspricht ebenfalls Yoga Alliance RYS/RYT 500
- Level 5** → ○ Acharya und Visharada

Yoga Vidya ist Europas führender Anbieter von Yoga Ausbildungen. Von einer wenige Tage dauernden Yoga Kurzausbildung (Level 1) bis hin zu einer mehrere Jahre umfassenden Ausbildung (Level 5): Wir bieten dir eine umfassende Auswahl an verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten im Yoga.

Ein Einstieg ist in jedes Level möglich. Ab Level 2 können die Ausbildungen aufeinander aufbauen. Du kannst also mit dem Besuch weiterer Module ein höheres Level erreichen. **Level up!** Hervorzuheben sind unsere Level 4 Yoga Ausbildungen. Dieser neue Ausbildungsstandard ist bei den Krankenkassen anerkannt.

Bei Fragen wende dich an den Ausbildungsrat unter: ausbildung@yoga-vidya.de

Die verschiedenen Ausbildungsthemen

Einführung

- Philosophie und Ziel des Yoga
- Das Menschenbild des Yoga
- Geschichte des Yoga
- Die Pfade, Hauptrichtungen und Meister des Yoga

Hatha Yoga – Allgemein

- Als Krankheitsvorbeugung
- Als Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden
- Als Hilfe zur Stressbewältigung
- Als Therapie und Heilmethode
- Als Mittel zur Entwicklung der parapsychologischen Fähigkeiten
- Als körperorientierte Psychotherapie
- Als spirituelle Disziplin

Karanas – Vorbereitungsübungen

- Entwicklung des Körperempfindens
- Bewusstseinsübungen
- Aufwärmübungen, Sonnengebet
- Augenübungen

Entspannung

- Klassische Tiefenentspannung
- Einfache Yoga-Nidra Entspannungstechniken
- Autogenes Training nach Schultz
- Entspannungs-Training nach Jacobson
- Moderne Stress-Forschung, Stress-Management

Asanas (Yoga Stellungen)

- Yoga Vidya Reihe mit 12 Grundstellungen
- Erlernen verschiedener Methoden die Asanas mit verschiedenen Zielsetzungen auszuführen
- Asanas für Entspannung
- Yoga für den Rücken
- Vergleich mit anderen Körperübungs-systemen: Yoga, Sport und körperliche Fitness
- Asanas und physiologische Forschung
- Asanas für körperliche Fitness mit Erlernen von sehr fordernden Variationen
- Langes Halten der Stellungen mit Konzentration auf Chakras, speziellen Atemtechniken, Mantras, Bandhas und Mudras
- Asanas zur Erweckung der Lebensenergien
- Asanas zur Persönlichkeitsentwicklung
- Yoga Bodywork

Pranayama (Atemübungen)

- Atemtechniken für das tägliche Leben
- Atemschulung
- Einfache Pranayamas zum Entspannen und Aufladen
- Samanu: Reinigung der Elemente
- Fortgeschrittene Pranayamas nach der Hatha Yoga Pradipika: 8 Kumbhakas, Bandhas, Mudras

Kriyas (Yoga Reinigungsübungen)

- Shatkriyas nach Hatha Yoga Pradipika: Tratak (Augen-), Neti (Nasen-), Kapalabhati (Lungen-), Dhauti (Kehl- und Magenreinigung), Nauli (Dünndarm-) und Basti (Enddarmreinigung)
- Shank Prakshalana (Reinigung des gesamten Verdauungskanal)

Physiologie und Gesundheit

- Verstehen des menschlichen Körpers, insbesondere im Hinblick auf die Yogaübungen
- Muskel- und Skelettsystem
- Atmungs- und Verdauungssystem
- Nerven- und Hormonsystem
- Physiologische Wirkungen der Yoga-Übungen
- Sportliche Trainingslehre

Gesundheitslehre

- Was ist Gesundheit? Ursachen von Krankheit
- Gesunde Lebensführung: Ganzheitlich leben
- Wirkungsvolle yogische Hausrezepte bei einfachen Krankheiten wie: Erkältung, Heuschnupfen, Kopfweh, Allergien, Verdauungsprobleme
- Yoga als Therapie: Gesund bis ins hohe Alter
- Heilung durch mentales Training

Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen

- Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie
- Nervensystem
- Stark prävalente chronische Erkrankungen einschließlich chronischer Schmerzsyndrome
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
- Neurobiologie von Meditation Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
- Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese

Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention

- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung

Meditation

- Konzentrationstechniken
- Achtsamkeit im täglichen Leben
- Meditationstechniken: Mantra-Meditation, Tratak, Chakra-Meditation, Energie-Meditation, Achtsamkeits-Meditation, Ausdehnungs-Meditation, abstrakte Meditation und kreative Visualisierung
- Stufen der Meditation
- Überwindung der Hindernisse in der Meditation
- Meditation in Naturwissenschaft und Forschung
- Meditationserfahrungen

Ernährung

- Natürliche Ernährung des Menschen
- Gründe für vegane/vegetarische Ernährung
- 3 Gunas: geistige und energetische Wirkung der Nahrung
- Ernährung für fortgeschrittenes Hatha Yoga
- Fasten
- Spezielle Ernährungsformen/Diäten

Ayurveda

- Gesundheit und Krankheit
- Die 3 Doshas: Typgerechte Lebensweise
- Ayurvedische Ernährung

Tantra und Kundalini Yoga – Yoga der Energie

- Theorie: Shiva-Shakti-Philosophie
- Energiekörper: Prana, Nadis, Chakras, Kundalini
- Astralwelten, Geister und Leben nach dem Tod
- Hilfe für die Verstorbenen
- Die Öffnung der Chakras
- Parapsychologische Phänomene, außersinnliche Wahrnehmung
- Die Erweckung der Kundalini: Methoden, Erfahrungen, Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen
- Die Techniken des Kundalini Yoga:
 - Mantra
 - Laya, Yantra
 - Nada
 - Hatha Yoga
- Weißes Tantra
- Sexualität und Partnerschaft

Raja Yoga – Mentales Training und Meditation

- Die menschliche Psyche voll nutzen: Unterbewusstsein, Bewusstsein und Überbewusstsein
- Gedankenkraft und positives Denken
- Mind Control. Gedanken als Schöpfer des Schicksals
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung
- Entwicklung von Erinnerungsvermögen, Willenskraft, Konzentration, Kreativität und Intuition
- Umgang mit Gefühlen und Emotionen
- Kontakt zum Höheren Selbst: Was will ich wirklich?
- Affirmationen und Visualisierung
- Charisma und persönliche Ausstrahlung
- Wie man schlechte Gewohnheiten überwindet
- Yoga-Sutras von Patanjali
- Bewusstseinsweiterung
- Raja Yoga und moderne Hirnforschung
- Indische und westliche Psychologie im Vergleich

Die 4-Wochen-Intensiv Ausbildung bei Yoga Vidya ist ein tiefgehendes spirituelles Erlebnis



Pädagogik, Psychologie

- Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationales Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen
- Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
- Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf Didaktik
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- Grundsätzliche Aspekte von Yogaunterricht im Kontext von Erkrankungen

Karma Yoga: Yoga der Tat

- Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Dharma: rechtes Handeln
- Ethik im täglichen Leben
- Ahimsa: Gewaltlosigkeit und Nichtverletzen
- Swadharma und Swarupa: Die Kunst, die richtigen Entscheidungen zu treffen
- Selbstloser Dienst und Spiritualität
- Umgang mit Mitmenschen
- Rede- und Kommunikationstraining
- Beziehungen mit anderen verbessern
- Freunde gewinnen
- Familie und Partnerschaft
- Der Weg der Entsagung
- Ökologisches Bewusstsein und soziales Engagement
- Einfach leben – erhaben denken

Bhakti Yoga: Den Kontakt zum Göttlichen herstellen

- Gefühlstraining: Gefühle und Emotionen
- Das Wunder der Liebe: Was ist Gott?
- Erfahrungen des Göttlichen
- Den Kontakt zum Göttlichen herstellen
- Gott im täglichen Leben, Gebet
- Hinduistische Mythologie
- Kirtan: Mantra-Singen
- Rituale: Arati, Puja und Homa
- Möglichkeit zur Mantra-Einweihung
- Guru und Schüler

Jnana Yoga: Der Yoga des Wissens

- Karma: Das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Reinkarnationslehre: Tod, Leben nach dem Tod, Wiedergeburt
- Klassische Schriften des Hinduismus: Vedas, Smritis, Itihasas und Puranas (kurze Erläuterung)
- Wichtigste Schriften des Yoga: Upanishaden, Brahma Sutras, Bhagavad Gita, Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika und Bhakti Sutras
- Physischer Körper, Astralkörper, Kausalkörper
- Stufen der spirituellen Entwicklung (7 Bhumikas)
- Kosmologie und Schöpfung: Zeit, Raum, Kausalität
- Vedanta: Philosophie des Absoluten. Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Bewusstsein? Was ist Glück?
- Das Selbst als Sein, Wissen und Glückseligkeit
- Moderne Physik und Vedanta

Yoga Unterrichtsmethodik

- Grundprinzipien des Yogaunterrichtes
- Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers
- Aufbau einer Yogastunde
- Aufbau von Yogakursen und Zyklen: Anfänger-, Aufbau-, Fortgeschrittenenkurse, offene Stunden
- Yoga für den Rücken
- Haltungskorrektur durch Yoga
- Einfühlsame und wirkungsvolle Formen der individuellen Korrektur
- Hilfsmittel im Yoga
- Yoga für Schwangere, Kinder, Senioren
- Möglichkeiten und Grenzen der Yogatherapie

Hatha Yoga und Unterrichtstechniken

- Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Rheuma, Arthrose
- Chronische neurologische Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Depression
- Darmerkrankungen

Literaturhinweis:

Du erhältst unser umfangreiches Yogalehrer-Handbuch und Asana Schautafeln. Darüber hinaus benötigst du folgende Bücher, die du in den Seminarhäusern oder im Yoga Vidya Versand

shop.yoga-vidya.de

sowie im Buchhandel erwerben kannst:

Zur Vorbereitung:

„Das Yoga Vidya Asana Buch“,
von Sukadev Bretz

„Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch“

Benötigt wird auch:

„Die Bhagavad Gita für Menschen von heute“
mit Erläuterungen von Sukadev Bretz
und Wort für Wort Übersetzung

oder wahlweise:

„Bhagavad Gita“

mit Text und Erläuterungen von
Swami Sivananda.

Yogalehrer/in Ausbildung 4-Wochen-Intensiv

Jeden Monat beginnt eine Ausbildung in einem unserer Ashrams im Westerwald, an der Nordsee, im Allgäu und in Bad Meinberg im Teutoburger Wald. Diese Ausbildung führt durch die konzentrierte Übung zu einer tiefen inneren Erfahrung und öffnet den Zugang zur inneren Intuition. Du wirst Dinge tun können, die du vorher nicht für möglich gehalten hast. Das erweckte Prana (Lebensenergie) gibt dir die persönliche Ausstrahlung, die für Yogalehrer notwendig ist. Auch das theoretische Fundament ist sehr solide. In Vorträgen und Workshops werden die notwendigen Grundlagen erarbeitet. In Kleingruppen bekommst du erste Unterrichtserfahrung.

Der Kurs ist auch dann für dich geeignet, wenn du nicht als Yogalehrer/in tätig werden willst, sondern für dich selbst Yoga wirklich intensiv erfahren willst.

Du magst dich fragen, wie du ein so komplexes System wie Yoga nach vier Wochen unterrichten kannst. Yogalehrer Intensivkurse gibt es schon seit vielen Jahren. Sie haben sich in der Praxis vielfach bewährt. Genau wie man eine Fremdsprache in mehreren Wochen im Land selbst sehr schnell lernen kann, erfährt man in einem Intensivkurs die Tiefe des Yoga. Diese Intensiv-Ausbildung ist außerdem sowohl der Grundbaustein für die 2-Jahres-Yogalehrer/in im Modulsystem-Ausbildung als auch eine sehr gute Ergänzung für längere, mehrjährige und weniger intensive Ausbildungen.

Was dich erwartet:

In der Ausbildung wirst du wahrscheinlich tiefe persönliche Veränderungen erleben. In dieser spannenden Zeit kannst du spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern.

Losgelöst von den Ablenkungen des täglichen Lebens kannst du in diesen Wochen gerade für deine eigene Praxis mehr lernen als sonst in mehreren Jahren.

Du kannst wählen, ob du an einer 4-Wochen-Intensivausbildung an einem Stück oder an 2 Blöcken zu je 2 Wochen, oder an 4 Blöcken zu je 1 Woche teilnehmen möchtest.

Zur Einstimmung auf die Ausbildung bieten wir Yogalehrer Vorbereitungsseminare an. Siehe S. 137. Nach der Ausbildung empfehlen wir, das Erlernte in Weiterbildungsseminaren zu vertiefen.

Yogalehrer Ausbildung als Bildungsurlaub:

Unsere Yogalehrer Ausbildungen sind als Bildungsurlaub in allen Bundesländern anerkannt.

Tagesablauf

06:00–08:30

Morgenmeditation, Mantra-Singen, Vortrag

08:45–11:05

Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung.
Yogastunde, separat für Fortgeschrittene, Mittelstufe, Sanft

11:05

Brunch, Karma Yoga (Mithilfe ca. 45 Min.),
Studienzeit (ca. 45 Min.), Pause

14:00–15:45

Vortrag, Workshop

16:00–18:10

Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung.
Unterrichtstechniken und eigene Unterrichtserfahrung in Kleingruppen

18:10

Abendessen, Pause

20:00–22:10

Abendmeditation, Mantra-Singen, Vortrag.

Meditation um 06:00 Uhr mag auf den ersten Blick sehr früh erscheinen. Nach zwei Tagen hat man sich daran gewöhnt. Fröhlichmorgens ist die spirituelle Energie in der Atmosphäre am stärksten. So kann die Meditation besonders tief werden.



Internationale englischsprachige Yogalehrer Ausbildung: English 4-weeks' Intensive Teachers Training Course

Aug 2–30 2026 with

Acharya Harilalji, Mani Raman



Details under:

yoga-vidya.org/english/international-yoga-teachers-training

shared room 2.871 €, single room 4.000 €, double room 3.425 €,
dormitory/tent/caravan 2.433 €



Ausbildungsorte und Termine der 4-Wochen-Intensivausbildung

4-Wochen-Kurse:

18.01.	-	15.02.26	BM
01.02.	-	01.03.26	WW
29.03.	-	26.04.26	BM
26.04.	-	24.05.26	AL
31.05.	-	28.06.26	NO
28.06.	-	26.07.26	BM
19.07.	-	16.08.26	WW
16.08.	-	13.09.26	BM
30.08.	-	27.09.26	NO
27.09.	-	25.10.26	AL
18.10.	-	15.11.26	BM

2x2 Wochen-Kurse, erste Hälfte:

18.01.	-	30.01.26	BM
01.02.	-	13.02.26	WW
29.03.	-	10.04.26	BM
26.04.	-	08.05.26	AL
31.05.	-	12.06.26	NO
28.06.	-	10.07.26	BM
19.07.	-	31.07.26	WW
16.08.	-	28.08.26	BM
30.08.	-	11.09.26	NO
27.09.	-	09.10.26	AL
18.10.	-	30.10.26	BM
13.12.	-	25.12.06	BM

2x2 Wochen-Kurse, zweite Hälfte:

30.01.	-	15.02.26	BM
13.02.	-	01.03.26	WW
10.04.	-	26.04.26	BM
08.05.	-	24.05.26	AL
12.06.	-	28.06.26	NO
10.07.	-	26.07.26	BM
31.07.	-	16.08.26	WW
28.08.	-	13.09.26	BM
11.09.	-	27.09.26	NO
09.10.	-	25.10.26	AL
30.10.	-	15.11.26	BM

4x1 Wochen-Kurse: 1. Viertel (So-Fr)

18.01.	-	23.01.26	BM
01.02.	-	06.02.26	WW
29.03.	-	03.04.26	BM
26.04.	-	01.05.26	AL
31.05.	-	05.06.26	NO
28.06.	-	03.07.26	BM
19.07.	-	24.07.26	WW
16.08.	-	21.08.26	BM
30.08.	-	04.09.26	NO
27.09.	-	02.10.26	AL
18.10.	-	23.10.26	BM
13.12.	-	18.12.26	BM

2. Viertel (Fr-Fr)

23.01.	-	30.01.26	BM
06.02.	-	13.02.26	WW
03.04.	-	10.04.26	BM
01.05.	-	08.05.26	AL
05.06.	-	12.06.26	NO
03.07.	-	10.07.26	BM
24.07.	-	31.07.26	WW
21.08.	-	28.08.26	BM
04.09.	-	11.09.26	NO
02.10.	-	09.10.26	AL
23.10.	-	30.10.26	BM

3. Viertel (Fr-Fr)

02.01.	-	09.01.26	BM
30.01.	-	06.02.26	BM
13.02.	-	20.02.26	WW
10.04.	-	17.04.26	BM
08.05.	-	15.05.26	AL
12.06.	-	19.06.26	NO
10.07.	-	17.07.26	BM
31.07.	-	07.08.26	WW
28.08.	-	04.09.26	BM
11.09.	-	18.09.26	NO
09.10.	-	16.10.26	AL
30.10.	-	06.11.26	BM

4. Viertel (Fr-So)

09.01.	-	18.01.26	BM
06.02.	-	15.02.26	BM
20.02.	-	01.03.26	WW
17.04.	-	26.04.26	BM
15.05.	-	24.05.26	AL
19.06.	-	28.06.26	NO
17.07.	-	26.07.26	BM
07.08.	-	16.08.26	WW
04.09.	-	13.09.26	BM
18.09.	-	27.09.26	NO
16.10.	-	25.10.26	AL
06.11.	-	15.11.26	BM



25% Ermäßigung

für unter 26-Jährige im Schlafsaal und Zelt in BM, NO und WW

Kursinformation

Prüfung:

Voraussetzung zur Prüfungszulassung ist der Besuch der Yoga Vidya Yogalehrer/in Ausbildung. Die Prüfung besteht aus mehreren Vorstellstunden, einer schriftlichen und ggf. einer mündlichen Prüfung.

Zertifikat/Anerkennung:

Am Ende des Kurses gibt es eine Prüfung. Anschließend erhältst du das Zertifikat „Yogalehrer/in (BYV)“ vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). Das Zertifikat ist allgemein anerkannt. Ausführliche Infos über den Verband siehe S. 229.

An- und Abreise:

Anreise ab 13:00, Zimmerbezug ab 15:00 Uhr. Um 16:00 Möglichkeit zur Teilnahme an einer Yogastunde, Abendessen um 17:30. Der Kurs beginnt um 19:00 (bitte spätestens um 18:00 da sein). Beginn der 2., 3. und 4. Woche jeweils Freitag um 20:00 (bitte spätestens um 19:00 da sein). Ende am Abreisetag ca. 12:30. Abholung ab Bahnhof möglich.

Freizeitaktivitäten:

Freitags ist von ca. 09:30/10:00–20:00 Uhr unterrichtsfrei. Hier besteht die Möglichkeit zu Spaziergängen, Radtouren, Naturfreibad, Besuchen, Ausflügen, etc. Um 16:30 Möglichkeit zur Yogastunde.

Bitte mitbringen:

Bücher: „Yoga Vidya Asanabuch“ von Sukadev Bretz und „Bhagavad Gita“ oder „Die Bhagavad

Gita für Menschen von heute“ mit Erläuterungen von Sukadev Bretz und Wort für Wort Übersetzung.

3-teilige Bettwäsche (Leihgebühr von 5 €), Handtuch (Leihgebühr 3 € bzw. 2 €), Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenetui, Schreibpapier, Stifte und Schnellhefter, biologisch abbaubare Körperpflegeprodukte, ggf. wetterfeste Kleidung für Ausflüge und gern Musikinstrumente für Mantra-Singen oder „Bunte Abende“. Yoga-Matten, Meditationskissen und Meditationsdecken können kostenlos ausgeliehen werden.

Gelbes Oberteil und weiße Yoga-Hose ab der 2. Woche für Unterrichtsgruppen.

Ausbildungsleiter:

Ein Team erfahrener Ausbildungsleiter/innen vermittelt kompetent den umfangreichen Stoff. Spezielle Unterrichtseinheiten werden auch von weiteren Ausbildern gegeben.

Teilnahmebedingungen:

Grundkenntnisse in den Asanas und der Yoga Philosophie sind notwendig, um zu wissen, was dich erwartet. Du brauchst aber nicht fortgeschritten zu sein, um teilnehmen zu können. Yoga-Neulingen und Unschlüssigen empfehlen wir, vor der Ausbildung an einem der Yogalehrer Vorbereitungsseminare teilzunehmen.

Die Ausbildung ist intensiv und verlangt Disziplin. Vollständige Teilnahme an allen Kursen Vorträgen und Workshops ist Pflicht.

Fleisch, Fisch, Eier, Tabak, E-Zigaretten, Haschisch, Marihuana, Alkohol, Drogen sind während der Ausbildung nicht erlaubt.

Ausbildungsgebühr:

4-Wochen-Kurse:

MZ 2.871 €; DZ 3.425 €, EZ 4.000 €;
S (nur NO/BM)/Z (nur BM/WW/No)/Womo
(nur BM/WW): 2.433 €.

2x2-Wo.-Kurse:

MZ 3.098 €; DZ 3.652 €; EZ 4.226 €;
S/Z/Womo 2.660 €.

4x1-Wo.-Kurse:

MZ 3.248 €; DZ 3.800 €; EZ 4.376 €;
S/Z/Womo 2.808 €.

Alle Kurse inklusive Unterkunft, Handbuch, gesamtes Ausbildungsprogramm, Prüfung, Zertifikat und Verpflegung.
Ratenzahlung möglich. In Bad Meinberg auch einfache EZ zum DZ Preis.

Anmeldeformular: siehe S. 230.



2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung in den Stadtcentern

Die 2-jährige Yogalehrer Ausbildung gibt dir Gelegenheit, große persönliche Veränderungen zu vollziehen. In dieser Zeit kannst du tiefe spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern.

Du entwickelst alle Teile deiner Persönlichkeit:

Körper, Energien, Gefühle, Gedanken sowie Intuition und kommst in Kontakt mit deiner wahren Natur. Die Ausbildung lässt genug Spielraum, um das theoretisch erlernte Wissen auch zu verinnerlichen und in die Praxis umzusetzen.

Aufbau der Ausbildung: Das erste Jahr ist eine systematische Schulung aller Aspekte deiner gesamten Persönlichkeit und schafft eine solide Grundlage für deine eigene Praxis und zum Unterrichten. Das zweite Jahr beinhaltet eine Vertiefung der eigenen Übung und das Studium der klassischen Yoga-Schriften (Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika und Yoga Sutra). Wir behandeln die menschliche Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre. Du erlernst die Grundprinzipien des Yogaunterrichtes mit folgenden Schwerpunkten: Anfängerkurse, Mittelstufe, Fortgeschrittene, gemischte Gruppen, Yoga für den Rücken, Yoga für Schwangere, Yoga für Kinder, Yoga für Senioren, Möglichkeiten und Grenzen der Yogatherapie. Eigene Unterrichtserfahrung ergibt sich aus gegenseitigem Unterrichten in kleinen Gruppen sowie im Rahmen des normalen Yogaunterrichtes des Yoga Centers.

Ablauf:

Der Kurs ist in der Regel einmal pro Woche, 18:30-22:00 Uhr. Alle zwei Monate findet ein Intensiv-Wochenend-Seminar statt, zum größten Teil im Ashram Yoga Vidya Bad Meinberg, Westwald oder Nordsee. In manchen Zentren gibt es andere Ausbildungsvarianten.

Teilnahmegebühr:

ab 204 € pro Monat (24 Monatsraten),
siehe Broschüre
„2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung“.

Zertifikat/Anerkennung:

Der Yoga Vidya e.V. ist Europas führendes Yogalehrer/innen Ausbildungszentrum. Die Yoga Vidya Ausbildungen lehnen sich inhaltlich u.a. an die Richtlinien des Berufsverbandes Deutscher Yogalehrer (BDY) und das Basisprogramm der Europäischen Yoga

Union (EYU) an. Unsere Ausbildungen sind z. Zt. von allen uns bekannten öffentlichen und privaten Institutionen anerkannt

Ausführliche Infos in der Sonderbroschüre „2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung“.

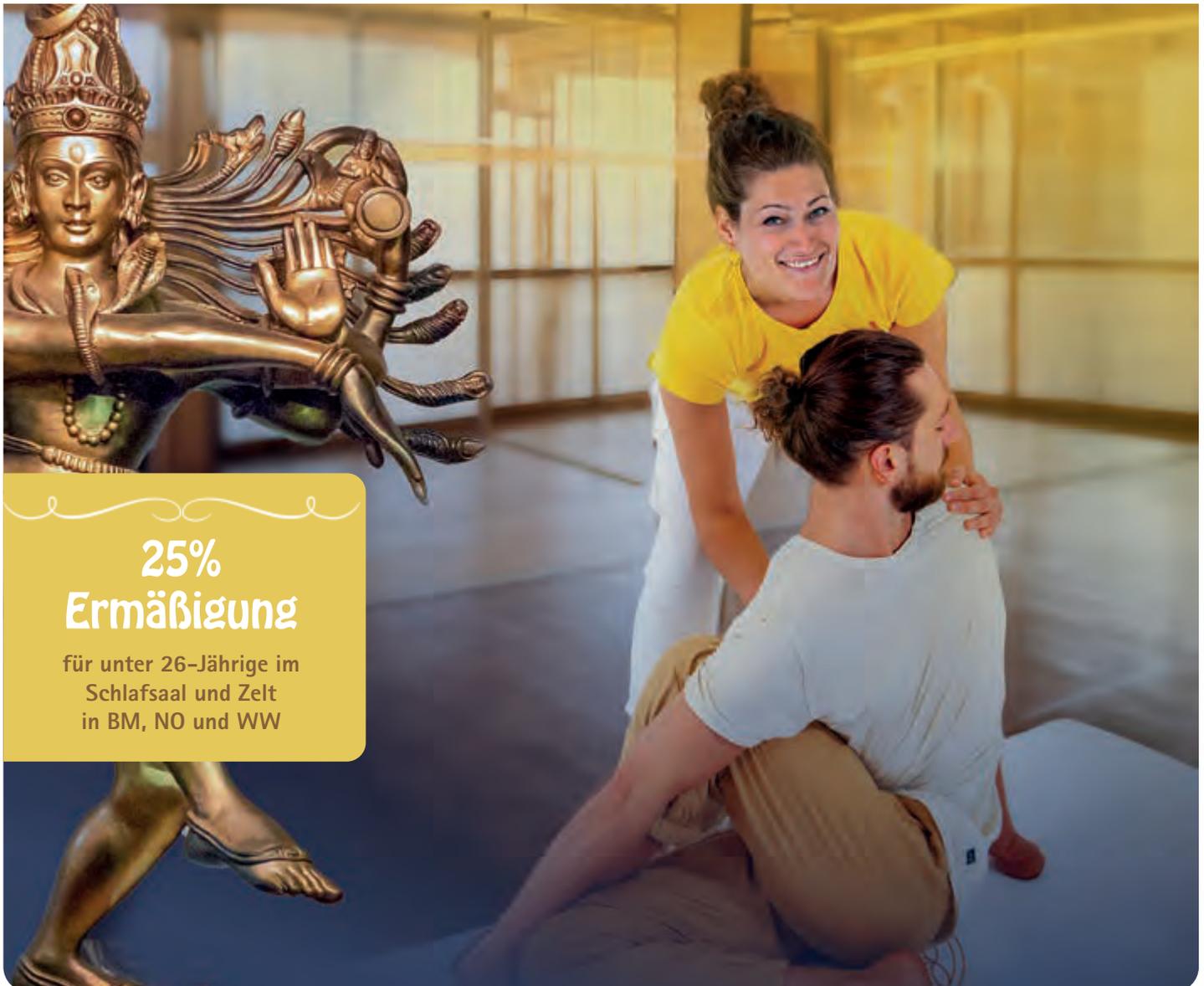
Bitte telefonisch oder im Internet anfordern

Tel. 05234/87-0

yoga-vidya.de/2jahresausbildung

Ausbildungsbeginn 2026:

Bitte bei den jeweiligen Centern erfragen



25%
Ermäßigung

für unter 26-Jährige im
Schlafsaal und Zelt
in BM, NO und WW

2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung im Modulsystem

Die Ausbildung besteht aus der 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung (bzw. einer mindestens gleichwertigen vom BYV anerkannten Yogalehrer/innen Ausbildung) und bestimmten Aus- und Weiterbildungs-Modulen.

Du kannst dich gleich für die 2-Jahres-Ausbildung im Ashram anmelden oder dich erst nach der 4-Wochen-Ausbildung entscheiden, ob und wie du die weiteren Module absolvierst. In der vierten Woche der Intensivausbildung bekommst du genaue Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten.

Preisbeispiel:

**4-Wochen-Yogalehrer-Komplettkurs mit
3x9-tägiger Weiterbildung
und 30 Std. Webinar:**

MZ 2.871 € + 2.544 € + 165 € = 5.580 €

DZ 3.425 € + 3.078 € + 165 € = 6.668 €.

EZ: 4.000 € + 3.627 € + 165 € = 7.792 €.

S/Z/Womo: 2.433 € + 2.112 € + 165 € = 4.710 €.

Eine genaue Beschreibung der Module findest du im Broschüren Teil „Yogalehrer Weiterbildungen“, siehe S. 152 oder unter:

yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung

Bei Fragen hilft dir unser Ausbildungsrat weiter:

ausbildung@yoga-vidya.de

Für jedes Modul erhältst du bei vollständiger Anwesenheit und Erfüllen der Teilnahmebedingungen bzw. Bestehen der Prüfung eine Teilnahmebescheinigung/Zertifikat 2-Jahres-Yogalehrer/in.

Yoga als gesundheitliche Prävention wird gefördert:

**Du kannst eine Krankenkassenanerkennung
als Yogalehrer/in bekommen.**

Voraussetzungen:

- Folgende Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildungen werden von den Krankenkassen und der ZPP anerkannt: entweder die 2-Jahres Ausbildung im Modulsystem mit ca. 810 UE, die 2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung in den Stadtcentern mit ca. 840 UE oder die 3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung mit ca. 920 UE
- Dauer der Ausbildung (inkl. der Yogalehrer/in Ausbildung) mind. 2 Jahre

Für die Anerkennung bei den Krankenkassen brauchst du darüber hinaus:

Mindestens 200 Zeitstunden
Unterrichtserfahrung als Yogalehrer/in
oder einen medizinischen/pädagogischen
Grundberuf.

Deine Teilnehmer
werden sich freuen – denn sie
können dann Zuschüsse v
on ihrer Krankenkasse
für deinen Yogakurs
bekommen!

Bei Fragen hilft dir unser
Berufsverband weiter:
Vicara, Krishan und Premajyoti

berufsverband@yoga-vidya.de

Mitglied im



Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.



3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung

Beginn:
11.-13.9.26 BM

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. Im 1. Teil ist der Kurs eine systematische Schulung aller Aspekte deiner Persönlichkeit und schafft so eine solide Grundlage für deine eigene Praxis.

Der 2. Teil beinhaltet eine Vertiefung der eigenen Übung und das Studium der klassischen Yoga Schriften (Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika und Yoga Sutra). Wir behandeln die menschliche Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre. Du erlernst die Grundprinzipien des Yogaunterrichtes mit folgenden Schwerpunkten: Anfängerkurse, Mittelstufe, Fortgeschrittene, gemischte Gruppen, Yoga für den Rücken, für Schwangere, Kinder, Senioren, Möglichkeiten und Grenzen von Yoga-therapie. Eigene Unterrichtserfahrung ergibt sich aus gegenseitigem Unterrichten in kleinen Gruppen.

Aufbau der Ausbildung:

Losgelöst von den Ablenkungen des täglichen Lebens kannst du in diesen Seminaren die Tiefe des Seins erfahren und jedes Mal deine Praxis auf eine neue Ebene heben.

Die spirituelle Atmosphäre dieses Kraftortes hilft, tiefe Erfahrungen in der Meditation zu machen. Die Kontinuität des Kurses, die Dauer der Ausbildung und die kleine Gruppe gewährleisten eine systematische Schulung und eine individuelle Führung. Nach jedem Seminar werden Übungen empfohlen und Aufgaben für das tägliche Leben gegeben. So kannst du das Gelernte sehr praxisnah umsetzen. Am Ende jedes Jahres schreibst du eine kurze Hausarbeit als Zusammenfassung des Gelernten.

Seminardaten Bad Meinberg:

11.09.-13.09.26 • 06.11.-08.11.26
11.12.-13.12.26 • 17.01.-24.01.27
12.02.-14.02.27 • 12.03.-14.03.27
23.04.-25.04.27 • 10.09.-12.09.27
12.11.-14.11.27 • 03.12.-05.12.27

(Die Termine der Folgejahre werden im Laufe der Ausbildung bekannt gegeben.)

Teilnahmebedingungen:

Grundkenntnisse in den Asanas und der Yoga Philosophie sind notwendig, um zu wissen, was dich erwartet. Du brauchst keine besonderen körperlichen oder intellektuellen Fähigkeiten. Regelmäßige Teilnahme an den Kursen und Seminaren sowie der Wille, sich zu entwickeln, wird vorausgesetzt. Täglich brauchst du etwa 30-90 Min. für die Übungen. Spätestens im 3. Jahr Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch und Fisch.

Zur Prüfungszulassung ist der Besuch von mind. 85 % der Seminare nötig. Versäumte Seminare können im Rahmen des Seminarprogramms und im Zeitraum der Ausbildung kostenlos nachgeholt werden, sofern du aus wichtigen Gründen nicht teilnehmen kannst und dich mind. zwei Wochen vorher abmeldest.

Ausbildungsleitung:

Erfahrene Yogalehrer:innen werden Vorträge und Yogastunden halten. Zu manchen Themen werden auch besondere Gastlehrer eingeladen.

Ausbildungsgebühr:
Monatlich ab:
MZ 187 €; DZ 206 €; EZ 241 €;
S/Z/Womo 163 €

Dies schließt alle Kurse, Unterkunft in der gewählten Zimmerkategorie, vegane Verpflegung und das Yogalehrer-Handbuch mit ein. Die erste Zahlung ist mit der Anmeldung fällig, dann jeweils zum 15. jeden Monats (insg. 37 Monatsraten). Die Zahlungen sind auch fällig, wenn aus irgendeinem Grund die Ausbildung abgebrochen oder unterbrochen wird. Vorzeitiger Ausstieg ohne Angabe von Gründen zum Ende jeden Ausbildungsjahres bei dreimonatiger Kündigungsfrist mit Zahlung von 300 € möglich. Die Teilnahme an der 3-Jahres-Ausbildung berechtigt zu 20 % Ermäßigung auf etwaige zusätzliche Seminare in den Yoga Vidya Seminarhäusern.

Die folgenden weiterführenden Yogalehrer:innen Ausbildungen haben folgende Teilnahmevoraussetzungen:

Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung/Training mit mind. 200 UE (=Unterrichtseinheiten) oder mind. 200 UE einer begonnenen Yoga Ausbildung absolviert, oder nach dem ersten halben Jahr einer Yoga Vidya 2-Jahres- oder nach dem ersten Jahr einer Yoga Vidya 3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung.

Yin Yogalehrer/in Ausbildung

29.3.-10.4.26 BM, SL: Christian Bliedner
28.6.-10.7.26 AL,
SL: Shakti Lehner, Maheshwara Lehner
15.-27.11.26 BM, SL: Christian Bliedner

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten. Im Yin Yoga werden die Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln gehalten.

Es ist daher eine besonders „weiche“, „sanfte“ („Yin“) – gleichzeitig besonders tiefgreifende, wirkungsvolle – Weise, die Yoga Vidya Grundreihe auszuführen. Es zielt besonders auf die Gelenke und myofaszialen Strukturen (Bindegewebe) des Beckens, der Beine und der Wirbelsäule. Ein Gefühl tiefer Entspannung stellt sich ein, Bewegungseinschränkungen werden gelöst und der Energiefluss angeregt.

Die Yoga Vidya Grundreihe vereinigt ideal die Elemente Yin und Yang zu einer ganzheitlichen Praxis, ohne dass wir uns dessen vielleicht bewusst sind. Yang steht für Muskelstärkung, Yin

verkörpert längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. In dieser Ausbildung lernst du, Yoga besonders unter dem Yin-Aspekt zu verstehen und anzuleiten.

Ausbildungsinhalte:

- Grundlagen des Yin Yoga: Yin in der Yoga Vidya Grundreihe/Praxis, Trainingslehre, Yin und Yang-Theorie
- Der funktionale Ansatz in der Yoga Praxis: 3 Ebenen der funktionellen Analyse, 14 Skelettsegmente, 10 Muskelgruppen
- Skelettvariationen
- Die Rolle von Kompression, Spannung und Proportionen in der Asana beim Yin Yoga
- 7 archetypische Asanas und ihre Variationen
- Die Zielgebiete (target zones) im Yin Yoga
- Unterrichten von Yin Yoga in der Gruppe und in Einzelarbeit (Assisted Yin)
- Faszien, Energie-Theorie, Yin Yoga und

Meridiane, Rebound, der regenerative Effekt von Yin Yoga

- Möglicher Aufbau verschiedener Yin Yogastunden

Teilnahmevoraussetzung:

Abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 145, sowie mindestens ein Jahr regelmäßige eigene Praxis oder Unterrichtserfahrung.

Prüfung/Zertifikat:

Ausarbeitung einer Beispiel Yin Yogastunde Anatomie mit Einführungsvortrag: „Was ist Yin Yoga?“. Bei Bestehen der Prüfung und vollständiger Teilnahme an allen UE erhältst du das Zertifikat „Yin Yogalehrer (BYV)“, Ca. 140 UE.

29.3.-10.4.26, 15.-27.11.26:
MZ 1.275 €; DZ 1.510 €; EZ 1.756 €;

S/Z/Womo 1.085 €.

28.6.-10.7.26:

MZ 1.360 €; DZ 1.611 €; EZ 1.874 €.

Business Yogalehrer Ausbildung im Bausteinsystem

Lerne, Yoga in Unternehmen kompetent und zielgruppengerecht anzubieten und zu unterrichten. Im Rahmen des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“ erarbeiten Unternehmen und Krankenkassen Konzepte und setzen sie um, wie das Leben und Arbeiten im Berufsalltag gesünder für alle werden kann. Als Yogalehrer/in eröffnest du dir ein großes Potenzial, in Unternehmen tätig zu werden. Diese Ausbildung vermittelt dir das nötige Knowhow, um dein Business Yoga-Angebot erfolgreich zu entwickeln und in Unternehmen anbieten zu können. Du lernst – neben vielen wichtigen theoretischen und kommunikativen Grundsätzen – u.a., die bewährte Yoga Vidya-Grundreihe auf die Bedürfnisse und Besonderheiten von Menschen im Berufsalltag anzupassen.

Die Business Yogalehrer Ausbildung (mind. 502 UE) setzt sich aus 3 Bausteinen zusammen:

1.) Yogalehrer Ausbildung

Yoga Vidya- oder andere Ausbildung, mind. 400 Unterrichtseinheiten; kürzere Ausbildungen auf Anfrage.
MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €;
S/Z/Womo 2.433 €.

2.) Business Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

1.–3.5.26 BM, SL: Yudhishtira Franko Loddo
Du lernst die wichtigsten Grundlagen, um aktiv Yoga in Unternehmen anbieten zu können: Was kann ich anbieten? Wie gewinne ich meine Kunden? Wie gestalte ich meinen Unterricht?
ca. 22 UE.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

3.) Business Yoga – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

5.–12.7.26 BM,
SL: Yudhishtira Franko Loddo
Erarbeite dir Brücken zwischen Yoga und dem Wirtschaftsleben. Lerne Yoga in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu plazieren und zu vermarkten.
In Rollenspielen übst du, wie du im Kundengespräch überzeugen kannst. In Kleingruppenarbeit passt du außerdem die Yoga Vidya Grundreihe für den Einsatz im Business an. Ca. 80 UE
MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

Abschluss/Zertifikat:

Nach erfolgreichem Absolvieren aller 3 Bausteine erhältst du das Zertifikat „Business Yogalehrer/in BYV“.

Hormon Yogalehrer/in Ausbildung

Mit Hormonyoga werden die körperlichen, geistig-seelischen und energetischen Beschwerden bei Veränderungen oder Störungen des Hormonsystems günstig beeinflusst. Z.B. steigen für Frauen die Chancen, schwanger zu werden. In den Wechseljahren werden die negativen Begleiterscheinungen gemildert und das spirituelle Entwicklungspotential wird zur Entfaltung gebracht. Auch Männer können mit Hormonyoga arbeiten.

In der Ausbildung lernst du insbesondere:

- Die Aufgaben des Hormonsystems im Körper
- Veränderungen des Hormonsystems im Laufe des Lebens
- Verständnis des weiblichen und männlichen Körpers
- Yoga Vidya Hormonyogareihe, die Übungen von Dinah Rodrigues integriert
- Übungen zu speziellen Themen, wie Aktivierung des Unterleibs, Hüftöffnung, Abbau von Hitzewallungen, Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins
- Atem- und Meditationstechniken
- Unterrichtspraxis in Kleingruppen: Ansagen der einzelnen Übungen, Übungsreihen, Kursaufbau und -struktur für Hormonyoga-Kurse und -Workshops
- Umgang mit den besonderen Herausforderungen, wenn Menschen große Entwicklungsschritte machen
- Potential hinter Begleiterscheinungen in den Wechseljahren und seine Nutzung für spirituelle Entwicklung und Lebensweisheit
- Den Wandlungsprozess auf körperlicher, geistig-seelischer und spiritueller Ebene erkennen, verstehen und positiv beeinflussen
- Kriyas und Shank Prakshalana

Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung/Training mind. 120 UE oder begonnene Yogalehrer Ausbildung mind. 200 UE oder Yoga Vidya Übungs-/Kursleiter mind. 108 UE.

Die Ausbildung beinhaltet (mind. 170 UE):

1) Hormon Yoga Basisseminar Yogalehrer-Weiterbildung

6.–8.3.26 AL, SL: Amba Popiel-Hoffmann
24.–26.4.26 BM, 5.–7.6.26 WW,
26.6.–28.6.26 BM,
SL: Amba Popiel-Hoffmann,
Shivapriya Große-Lohmann
Als einzelne Weiterbildung oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“
Mit Teilnahmebescheinigung ca. 22 UE.
6.–8.3.26:
MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.
24.–26.4.26, 26.–28.6.26:
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.
5.–7.6.26 :
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

2) Pflichtmodul Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche

2.–9.8.26 BM, SL: Amba Popiel-Hoffmann,
Shivapriya Große-Lohmann
Als einzelne Weiterbildung oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“. Ca. 88 UE.

Teilnahmevoraussetzung:

Bereits besuchtes Hormon Yoga Basisseminar.
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;
S/Z/Womo 665 €.

3) Wahlmodule

Du kannst dir aus den folgenden Seminaren deine Wahlbausteine selbst zusammenstellen, je nach deinen persönlichen Schwerpunkten und Interessen und Terminplanung (mind. 60 UE):

- **Das Hormonsystem** – ein Buch mit 108 Siegeln siehe S. 160
- **Energetrainer Ausbildung** siehe S. 172
- **Prana Heilung Ausbildung Grundkurs** siehe S. 184
- **Yoga bei psychischen Problemen** siehe S. 218

Chakra-Yoga Seminare:

- **Muladhara und Swadhisthana**
2.–4.1.26 BM, ca. 22 UE
- **Swadhisthana und Manipura**
20.–22.6. BM, ca. 22 UE
- **Manipura und Anahata**
1.–3.5.26 BM, ca. 22 UE
- **Anahata und Vishuddha**
28.–30.8.26 BM, ca. 22 UE
- **Vishuddha und Ajna**
21.–23.8. BM, ca. 22 UE

Abschluss/Zertifikat:

Bei Nachweis aller Module und erfolgreicher praktischer Unterrichtsprobe erhältst du das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mind. 170 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

yoga-vidya.de/seminar

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Mantras können die Wirkung der Yogaübungen verstärken, vertiefen und harmonisieren. Mantra-Yogastunden sind sehr beliebt, denn sie berühren einen tiefen spirituellen Kern in den Teilnehmern. Sie schenken neue Energie, harmonisieren Körper, Geist und Seele und erfüllen den Geist mit friedvollen, erhebenden Schwingungen. Deine Stimme ist dabei ein wichtiges Instrument. Lass dich vom gemeinsamen Singen inspirieren, entdecke dein musikalisches Potential und schöpfe Mut, die Mantras und das Singen wirkungsvoll in deinen eigenen Yogaunterricht zu integrieren.

Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung/Training mind. 120 oder begonnene Yogalehrer Ausbildung mind. 200 UE oder Yoga Vidya Übungs-/Kursleiter mind. 108 UE.
Die Ausbildung beinhaltet (mind. 150 UE):

1) Pflichtmodul:

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche

5.-12.4.26 BM,

SL: Sundaram, Katyayani, Gauri Surek

29.11.-6.12.26 BM,

SL: Narendra Hübner, Katyayani, Gauri Surek

2) Pflichtmodul:

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

1.-6.1.26 BM, 30.8.-4.9.26 BM,

SL: Sukadev Bretz, Katyayani

ca. 60 UE

3) Wahlmodule

Ein Mantra-/Kirtan-/Harmonium-Seminar deiner Wahl. Mind. 20 UE, das entspricht einem Wochenendseminar.

Siehe in diesem Katalog oder:
yoga-vidya.de/seminar

Abschluss/Zertifikat:

Bei Nachweis aller Module und erfolgreicher praktischer Unterrichtsprobe erhältst du das Zertifikat „Mantra Yoga Lehrer/ in (BYV)“ (mind. 150 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



Klang Yogalehrer/in Ausbildung

In dieser Ausbildung lernst du, Klangyogastunden, Klangreisen und Klangmeditationen selbstständig anzuleiten.

Du lernst mit verschiedenen Klanginstrumenten umzugehen, sie gezielt für Entspannung, Yogastunden, Meditation und Klangreisen einzusetzen und deine Teilnehmer dadurch in tiefe Entspannung zu führen. Dabei wird auch die Wirkung der Klänge und Klangschwingungen auf die Chakras mit einbezogen. Du kannst viele Selbsterfahrungen machen und lernen, ganz individuell auf deine Schüler und Schülerinnen einzugehen. Mit dieser intensiven Bausteinausbildung spezialisierst du dich als Yogalehrer auf dem Gebiet des Klangs und hast auch die Möglichkeit, Workshops und Seminare zum Thema anzubieten.

Voraussetzung:

Begonnene oder abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 145.

Die Ausbildung beinhaltet (mind. 150 UE):

1) Zwei Pflichtmodule

• **Klangtherapie im Yogaunterricht** siehe S. 165.

• **Klangtherapie im Yogaunterricht: Schwerpunkt Rückenyo** siehe S. 165.

Du kannst diese Seminare auch als einzelne Weiterbildungen besuchen (mit Teilnahmebescheinigung).

2) Wahlmodule

Du kannst dir aus den folgenden Seminaren deine Wahlmodule selbst zusammenstellen, je nach deinen persönlichen Schwerpunkten, Interessen und Terminplanung (mind. 70 UE):

• **Klangmassage Ausbildung** siehe S. 193 ca. 60 UE.

• Klang-Stille-Sein

9.-11.1.26 BM

SL: Jeannine und Maik Hofmeister, ca. 22 UE.

• Klang erleben mit Yoga

16.-18.1.26 BM, 3.-5.7.26 BM

SL: Jeannine und Maik Hofmeister, ca. 22 UE.

Abschluss/Zertifikat:

Bei Nachweis aller Module erhältst du das Zertifikat „Klang Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mind. 150 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

Rücken Yogalehrer/in Ausbildung

Teil 1: 23.–30.8.26 BM

Teil 2: 8.–15.11.26 BM

SL: Ravi Persche, Wolfgang Kessler

Nur beide Teile zusammen möglich.

In dieser kompakten zweiwöchigen Ausbildung im Rücken Yoga kannst du die Qualifikation zum/zur Rücken Yogalehrer/in erwerben.

80 Prozent der Bevölkerung haben mindestens einmal im Jahr nennenswerte Rückenbeschwerden, viele davon sind chronisch. Die Nachfrage nach Bewegungsprogrammen zur Vorbeugung und zur Linderung bereits eingetretener Beschwerden ist groß. Bisher ist Rücken Yoga noch deutlich unterrepräsentiert; nur wenige Unterrichtende sind fundiert darin ausgebildet. Als Yogalehrer/in erschließt sich dir hier ein großer Markt, und dein Engagement kann sehr vielen betroffenen Menschen und der Gesellschaft einen hohen gesundheitlichen Nutzen bringen.

Mit dieser Ausbildung gewinnst du Sicherheit im Umgang mit Rückenbeschwerden und kannst einen rückengerechten, anatomisch exakten, verantwortungsbewussten Gruppen- und Einzelunterricht zu dieser hoch aktuellen Thematik anbieten – eine u.a. auch an Volkshochschulen stark gefragte Qualifikation. Auch für andere spezielle Zielgruppen, wie z.B. Yoga für Senioren, bietet diese Ausbildung eine fundierte Grundlage. Auch dein normaler Yogaunterricht wird davon profitieren.

Du lernst in Theorie und viel Praxis:

- Die besonderen Merkmale und Beschwerden des Rückens
- Rücken Yogastunden zur Vorbeugung, bei Beschwerden und für Senioren
- Diese Kenntnisse in allgemeine Anfänger-, Mittelstufen-, Fortgeschrittenenstunden einfließen zu lassen
- Korrekturen und Hilfestellungen
- Einsatz von Yogahilfsmitteln
- Vertiefung und praktische Erfahrung durch gegenseitiges Unterrichten in Kleingruppen

Ausbildungsinhalte:

(beide Wochen zusammen)

- Anatomische Grundlagen: Skelett, Muskulatur, Gelenke
- Anatomie der Bewegung: besonders Wirbelsäule, Becken, Beine und Schulter, Nacken
- Haltungsanalyse
- Beschwerdebilder: unterer Rücken, Becken, ISG; oberer Rücken, Stress; Skoliose, Beckenschiefstand, Gleitwirbel (Spondylolisthesis); Osteoporose, Arthrose, Gelenkerkrankungen
- Aufbau von Yogastunden
- Asanas bei Rückenbeschwerden
- Asanas rückengerecht zur Vorbeugung

- Asanas exakt und rückengerecht für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschritten
- Einsatz von Yogahilfsmitteln
- Korrekturen und Hilfestellungen
- Gegenseitiges Unterrichten und Korrigieren
- Tipps zu Alltag u. Sport bei Rückenbeschwerden
- Yoga für Senioren

Ein Ausbildungshandbuch mit Übungsanleitungen und eine DVD sind Bestandteil der Ausbildungsunterlagen.

Teilnahmevoraussetzung:

Abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 145. (Kompaktausbildung 2 Wochen, ca. 150 UE).

Prüfung/Zertifikat:

Praktische Unterrichtsproben, schriftliche Prüfung am Ende der zweiten Woche. Bei Bestehen der Prüfung, vollständiger Teilnahme an allen UE von Teil 1 und Teil 2 sowie Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Rücken Yogalehrer/in BYV“, ca. 150 UE.

Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung:

MZ 1.473 €; DZ 1.750 €; EZ 2.037 €;

S/Z/Womo 1.254 €.

(Teil 1 + 2 zusammen)



Asana Exakt Yogalehrer/in Ausbildung

20.-27.9.26 BM, SL: Kay Cantu

Diese Ausbildung vermittelt dir ein klares Verständnis für eine gesunde und effektive Asanapraxis und den Unterricht.

Du lernst viele Feinheiten und Tiefenwirkungen der Asanas, anatomische Zusammenhänge und Variationsmöglichkeiten, so dass du deinen Unterricht noch erheblich effektiver und individueller auf die jeweilige Konstitution und die Möglichkeiten deiner Teilnehmer/innen ausrichten kannst. Ein Wissen, dass du besonders im Mittelstufenunterricht anwenden kannst, das aber auch für alle Stufen von unschätzbarem Wert ist.

Du lernst und vertieft insbesondere:

- Die körpergerechte Ausführung der wesentlichen Stehhaltungen, Umkehrhaltungen, Rückwärtsbeugen, Vorwärtsbeugen und Drehungen
- Die exakte Ausrichtung des Körpers in den Asanas
- Die Anwendung von Yogahilfsmitteln

- Detaillierte Hilfestellungen und Korrekturen
- Durch gegenseitiges Korrigieren und Unterrichtsproben mit Supervision gewinnst du Sicherheit in der Anwendung.

Ausbildungsthemen:

- Kenntnisse über die Anatomie der Bewegung: Neben Dehnung und Stärkung spielen hier auch anatomisch angeborene Voraussetzungen, wie Knochenformen, Gelenkformen und Proportionen der Körperteile zueinander eine Rolle. Dadurch kann die Ausführungsweise einer Asana entweder begünstigt oder, wenn z.B. Kompression in den Gelenken auftritt, begrenzt werden.
- Haltungsanalyse: du lernst die Körperhaltung deiner Teilnehmer/innen zu erkennen
- Asanafolgen, die auf Pranayama vorbereiten
- Organisation eigener Seminare und Ausbildungen

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- In deinem Yogaunterricht in Gruppen und im Einzelunterricht Asanas auf genaue, gesundheitsförderliche Weise, auf die individuelle Konstitution angepasst, anleiten
- Deinen Teilnehmer/innen Variationen anbieten
- Yogahilfsmittel einsetzen und deren Gebrauch anleiten
- Zielgerichtet Haltungskorrekturen und Hilfestellungen geben

Teilnahmevoraussetzung:

Abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 145.

Prüfung/Zertifikat:

Praktische Prüfung durch Unterrichtsproben und schriftliche Prüfung. Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung:

MZ 773 €; DZ 914 €, EZ 1.054 €, S/Z/Womo 665 €.



Index

Kursinformationen und Tagesablauf	151	Schwangeren-Yoga Weiterbildung	158
Weiterbildungen zum halben Preis	151	Yoga bei spezifischen Beschwerden	159
2-Jahres-Ausbildung im Modul-System	152	Yoga für bestimmte Zielgruppen	160
Die 10-Wochenend-Weiterbildung	153	Spirituelle und persönliche Entwicklung	161
Die 9-Tage-Intensiv-Weiterbildung	154	Hatha Yoga und Fitness	162
Kinder-Yoga Weiterbildung	157		



**„Wenn du das Glück von Konzentration und Meditation gekostet hast,
wird es dir schwer fallen, die Praxis auch nur einmal zu verpassen.“**

Swami Sivananda

Yogalehrer/in Weiterbildungen

Die nachfolgenden weiterführenden Weiterbildungen für Yogalehrende haben als Teilnahmevoraussetzungen:
Abgeschlossene Yogalehrer/innen Ausbildung/Training mit mindestens 120 UE (=Unterrichtseinheiten) oder mind. 200 UE einer begonnenen umfangreicheren Yogalehrer/in Ausbildung absolviert, oder Yoga Vidya Übungs-/Kursleiter/in mit mindestens 108 Unterrichtseinheiten.

Kursinformationen

Hier findest du das weltweit umfangreichste Weiterbildungsangebot für Yogalehrer aller Traditionen.

Mit den Weiterbildungen vertiefst du jeweils einen oder mehrere Aspekte des klassischen Yoga. Je nach persönlichen Neigungen und Fähigkeiten wählst du deine eigenen Schwerpunkte. Die Weiterbildungen bieten dir die Möglichkeit fortgeschrittener Praxis mit längerer Meditation, intensivem Pranayama, forderndem Üben bzw. Variationen in den Asanas, Studium der Schriften und Vorträge über Vedanta, Raja Yoga, Bhagavad Gita u.v.m. Die gemeinschaftliche Erfahrung fördert deine spirituelle Entwicklung. Hebe dein Wissen auf eine neue Stufe!

Unsere Weiterbildungsseminare:

- Vermitteln dir mehr Wissen zu Yoga Unterrichtstechniken
- Vertiefen und bauen das in der Yogalehrer Ausbildung Gelernte aus
- Geben dir Ansprechpartner für Fragen, die aus deiner Yoga Unterrichtspraxis kommen
- Bieten die Möglichkeit, Erfahrungen über die Integration des Yoga ins tägliche Leben mit Gleichgesinnten auszutauschen und wertvolle Ratschläge zu bekommen
- Verhelfen zu tieferen inneren Erfahrungen
- Inspirieren deine eigene Yoga Praxis
- Zeigen dir weitere faszinierende Aspekte des Yoga

Leichtere Anerkennung durch öffentliche Institutionen/Krankenkassen, da die Stundenzahl der Yogalehrer Ausbildung erheblich steigt. (siehe S. 145)

Unsere Seminarleiter/innen freuen sich auf ein intensives Arbeiten mit dir in hochmotivierten, interessierten Gruppen.

Infos über den Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV), siehe S. 229.

Tagesablauf

Der Tagesablauf folgt dem bewährten Yoga Vidya Seminarablauf. Je nach Ausbildung gibt es kleinere Abweichungen. Die Workshops, Vorträge, Meditationen und Yogastunden sind weitgehend auf das jeweilige Weiterbildungsthema abgestimmt.

Anreisetag:

16:30
Yogastunde (freiwillig)

18:00
Abendessen

20:00
Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

Folgende Tage:

06:00 – 07:00
Pranayama (je nach Seminar freiwillig oder Pflicht, manchmal Meditation oder Kriyas)

07:00 – 08:00
Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Lesung

08:05 – 11:00
Vortrag/Workshop/Yogastunde

11:00 – 12:00
Brunch; Mithilfe ca. 45 Min.; Freizeit/Studienzeit

14:00/14:30
Vortrag, Workshop

16:15 – 18:00
Yogastunden, Unterrichtstechniken oder Workshop

18:00 – 19:00
Abendessen

20:00 – 21:00
Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Lesung

21:05 – 22:00
Vortrag/Workshop/Studienzeit

Seminarende:

Bei Wochenenden ca. 14:00 Uhr, bei längeren Seminaren mit Brunch ca. 12:30 Uhr

Weiterbildungen zum halben Preis

Du möchtest bis zu 50 % des Preises für ein Weiterbildungsseminar einsparen?

Nutze die staatlichen Fördermöglichkeiten. Entscheidend ist nicht, dass die von dir ausgesuchte Weiterbildung zu deinem momentanen Berufsbild passt, sondern dass sie als Weiterbildungsmaßnahme durch den Staat anerkannt ist. Auf zahlreiche Yoga Vidya Seminare trifft dies zu. Nähere Informationen siehe S. 144!

Empfohlene Bücher

- 1 Sukadev Bretz: „Hatha Yoga Pradipika“ (HYP)
- 2 Sukadev Bretz: „Die Kundalini-Energie erwecken“ (KE)
- 3 „Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“ (YVL) – nur vor Ort erhältlich
- 4 Sukadev Bretz: „Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“ (YW)
- 5 Sukadev Bretz: „Das Yoga Vidya Asana Buch“ (YVA)
- 6 „Bhagavad Gita“, Text und Erläuterungen von Swami Sivananda (BG)
- 7 Sukadev Bretz: „Die Bhagavad Gita für Menschen von heute“ (BhG)
- 8 „Die Upanishaden“ (Goldmann Verlag)
- 9 „Yoga verstehen – Die Anatomie der Yogahaltungen“ von Ann Swanson (ADY)

Alle Bücher sind im Haus Yoga Vidya und im Yoga Vidya Versand erhältlich:

shop.yoga-vidya.de

Die meisten gibt es auch im Buchhandel.

Mehr als 250 Weiterbildungen und Aufbau-seminare für Yogalehrer/innen an vier Standorten in Deutschland



2-Jahres-Ausbildung im Modulsystem*

Für die ZPP Anerkennung brauchst du zusätzlich zur 4-Wochen Yogalehrer/in-Ausbildung oder einer vergleichbaren Ausbildung anderer Yogalehrer Richtungen weitere Module

Modul 1:

Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs (BYV)

Modul 2:

10 Weiterbildungswochenenden der Weiterbildungsreihe

Oder:

Zwei 9-tägige Intensivweiterbildungen, wobei eine davon die Weiterbildung A sein muss. Dazu zählen die Weiterbildungen A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10 oder A11. Die zweite muss eine andere sein (also nicht 2 x A), damit du auch bei einem anderen Thema in die Tiefe gehst.

Oder:

Eine 9-tägige Intensiv-Weiterbildung und 5 Weiterbildungswochenenden:
Wenn die Weiterbildung A besucht wird, können die 5 Wochenenden beliebig aus der 10-Weiterbildungswochenend-Reihe gewählt werden.
Ist die besuchte Intensiv-Weiterbildung eine andere als A, müssen unter den 5 Wochenenden „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Hatha Yoga und Sport“ sowie „Anatomie und Physiologie“ dabei sein.

Oder:

Yogatherapie-Ausbildung und eine 9-tägige Intensiv-Weiterbildung oder 5 Weiterbildungs-Wochenenden.

Oder:

„Ausbildung zum psychologischen Yogatherapeuten und eine Intensiv Weiterbildung A oder 5 Wochenenden der Weiterbildungsreihe, darunter „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Hatha Yoga und Sport“ sowie „Anatomie und Physiologie“

Modul 3:

E-Learning Modul „Gesundheitsförderung und Prävention“ (30 Stunden)

Modul 4:

Hausarbeit „Grundlagen von Didaktik, Methodik und motivationales Handeln“

Modul 5:

Yogalehrer Weiterbildung „Intensiv Z“ inkl. Praktischer/theoretischer Abschlussprüfung.
Du erhältst ein bei den Krankenkassen anerkanntes Zertifikat (810 UE). Teilnahmevoraussetzung für Modul 5 ist der erfolgreiche Abschluss aller vorherigen Module.

Absolventen anderer Yogalehrer Ausbildungen informieren sich bitte bei:

ausbildung@yoga-vidya.de

Du kannst dich gleich für die 2-Jahres-Ausbildung im Modulsystem anmelden oder dich erst nach der 4-Wochen-Ausbildung entscheiden, ob und wie du die weiteren Module absolvierst. In der vierten Woche der Intensivausbildung bekommst du genaueste Informationen über die einzelnen Möglichkeiten.

Bei Fragen wende dich bitte an:

ausbildung@yoga-vidya.de

* Diese Yogalehrer Ausbildung im Modulsystem erfüllt die Anforderungen der Krankenkassen hinsichtlich einer qualifizierten Fachausbildung als Yogalehrer/in, siehe S. 144.



Die 10-Wochenend-Weiterbildung

Die Wochenendseminare finden jeweils Freitag 20:00 bis Sonntag ca. 14:00 Uhr statt. Es empfiehlt sich, schon am Freitag um 15:00 Uhr anzureisen (Yogastunde 16:30, Abendessen 18:00 Uhr). Die 10-Wochenend Weiterbildung in Verbindung mit der 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung und Modul 3,4,5 berechtigt zum Zertifikat 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung im Modulsystem siehe S. 152.

Indische Schriften und Philosophiesysteme

11.-13.9.26 BM

Die wichtigsten Yogaschriften. Die 6 Darshanas.

Unterrichtstechniken:

Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken.

Benötigte Literatur: YVL **

Hatha Yoga und Sport

16.-18.1.26 NO, 13.-15.11.26 BM

Sportmedizin. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Sport und Yoga. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis.

Unterrichtstechniken:

Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Mittelstufe.

Benötigte Literatur: YVA **

Raja Yoga 1

9.-11.1.26 WW, 22.-24.5.26 NO

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und Positives Denken. Meditationstechniken.

Unterrichtstechniken:

Yoga für Fortgeschrittene. Benötigte Literatur: YW **

Raja Yoga 2

20.-22.2.26 WW, 9.-11.10.26 NO

2. Kapitel der Yoga Sutras. Sadhana, die spirituelle Praxis. Kriya Yoga, Kleshas, die Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Ashtanga, die 8 Stufen des Yoga.

Unterrichtstechniken:

Geistige Wirkungen des Yoga. Yoga für Kinder.

Benötigte Literatur: YW **

Raja Yoga 3

11.-13.9.26 WW

3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras. Meditationserfahrungen. Übernatürliche Kräfte. Hilfe aus dem Inneren – Kontakt mit dem eigenen Selbst. Entwicklung der Intuition. Yoga und westliche Psychologie. Psychotherapie und Yoga.

Unterrichtstechniken:

Vortragstechnik, Gruppenleitung.

Benötigte Literatur: YW **

Hatha Yoga, Entspannung und Stress-Management

17.-19.4.26 WW, 27.-29.11.26 NO

Entspannungstechniken. Geistige Einstellung und Stress. Allgemeines Anpassungsprinzip. Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen des Yoga. Entspannungstechniken. Mentales Training. Yoga und Gesundheit. Yoga im täglichen Leben. Krankenkassen und Yoga.

Unterrichtstechniken:

Yogatherapie, Yoga bei speziellen Problemen.

Benötigte Literatur: YVL, YVA **

Kundalini Yoga Fortgeschrittene

5.-7.6.26 BM

Der Yoga der Energieerweckung. Besprechung der Hatha Yoga Pradipika. Prana, Nadis, Chakras, Kundalini, Astralkörper, Evolution des Bewusstseins. Tantra. Kriyas. Intensiveres Pranayama. Mudras

Unterrichtstechniken:

Energetische und andere subtile Aspekte beim Unterrichten des Yoga.

Benötigte Literatur: HYP, KE **

Anatomie und Physiologie für Yogalehrer/innen

6.-8.3.26 NO, 13.-15.11.26 WW

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe, Muskeln.

Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen. Bitte vorher lesen: ADY **

Bhagavad Gita

13.-15.2.26 BM

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?
- Motivationstraining: „Wie bringe ich Teilnehmer zum Üben?“ Benötigte Literatur: BG, BhG **

Jnana Yoga und Vedanta

10.-12.4.26 BM

Der Yoga des Wissens. „Wer bin ich?“, „Was ist das Ziel des Lebens?“, „Was ist das Universum?“. Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditations-techniken.

Unterrichtstechniken:

Meditation im Yogaunterricht.

Benötigte Literatur: UP **

DIE 10-WOCHENEND-WEITERBILDUNGSREIHEN

Nach jeder längeren Ausbildung beginnt eine 10er Weiterbildungsreihe. Wenn du diese als Ganzes buchst sparst du 20% gegenüber Einzelbuchungen.

- **Weiterbildungsreihe 212**
13.2.26-14.11.27 BM
- **Weiterbildungsreihe 214**
10.4.26-20.02.28 BM
- **Weiterbildungsreihe 215**
17.04.26-27.02.28 WW
- **Weiterbildungsreihe 216**
05.06.26-09.04.28 BM

- **Weiterbildungsreihe 217**

11.09.26-04.06.28 BM

- **Weiterbildungsreihe 218**

11.09.26-23.04.28 WW

- **Weiterbildungsreihe 219**

09.10.26-21.5.28 NO

Teilnahmebedingungen/Zertifikat

Damit wir dir ein 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildungszertifikat ausstellen können, musst du 10 Yogalehrer-Wochenend-Weiterbildungen absolvieren, das Webinar „Gesundheit und Prävention“ und die 9-tägige WBI Z. Mindestens 8 der Yogalehrer-Wochenend-Weiterbildungsreihe sein (darunter die 3 Wochenenden „Hatha Yoga und Sport“, „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Anatomie und Physiologie“).

Für maximal 2 Ausweichterminen kannst du dir andere, auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignete Wochenend-Seminare aussuchen. Du kannst Ausweichterminen auch im Westerwald, an der Nordsee, im Allgäu oder in Bad Meinberg belegen. Kostenloses Umbuchen ist nur möglich, wenn du unsere Rezeption mindestens 2 Wochen vor Seminarbeginn informierst. Bei Fragen zur 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung im Modulsystem wende dich bitte an:

ausbildung@yoga-vidya.de

Preisbeispiel für Bad Meinberg:

Kursgebühr

für 10 Weiterbildungswochenend-Reihe in BM

(20% günstiger als Einzelbuchungen):
MZ 1.712 €; DZ 2.064 €; EZ 2.392 €;
S/Z/Womo 1.480 €.

Für alle 10 Seminare in zwei Jahren, Unterkunft und vegane Vollwertkost eingeschlossen.

Monatsraten möglich:

je 20 Raten à

MZ 90 €; DZ 108 €; EZ 126 €;
S/Z/Womo 78 €.

Einzel gebuchtes Wochenende:

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €;
S/Z/Womo 185 €.

Preise in anderen Ashrams saisonbedingt abweichend.

Selbstverständlich gehen wir auf individuelle Fragen, Wünsche und Vorschläge ein. Wir können die Themen bei Bedarf auch leicht abwandeln und den Teilnehmerwünschen anpassen. Falls du an einem Seminar nicht teilnehmen kannst, kannst du es bis Ende 2028 nachholen. Kostenlos nur bei rechtzeitiger Abmeldung bei unserer Rezeption (mindestens 2 Wochen vor Seminarbeginn).

** Literaturhinweise siehe S. 151.

Die 9-Tage-Intensiv-Weiterbildungen

Fortgeschrittene Praxis für Yogalehrer

Ganz besondere Kurse für den ernsthaften Aspiranten: Längere Meditation, intensives Pranayama, fortgeschrittene Asanas führen dich zu einer tiefen Erfahrung. Vorträge über Vedanta, das Studium der Schriften, ermöglichen dir ein grundlegendes Verstehen des spirituellen Lebens. In einer Gruppe von hoch interessierten Yogalehrern ist ausgezeichnetes Arbeiten möglich. Es entsteht eine starke spirituelle Schwingung.

Diese Weiterbildungsseminare stehen allen offen, die eine Yogalehrer Ausbildung begonnen oder abgeschlossen haben (Details siehe S. 145.) und das dort Gelernte und in der eigenen Praxis Erprobte weiter vertiefen wollen.

Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta

1.1.–10.1.26 BM,

SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert

3.4.–12.4.26 WW, SL: Swami Saradananda

Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung.

Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement.

Jnana Yoga und Vedanta: Vedanta, die Philosophie vom „Ende des Wissens“. Freiheit und Unsterblichkeit. Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Glück? Eine systematische Analyse dieser Fragen führt dich zur Erkenntnis der Wahrheit: Deine wahre Natur ist reines Bewusstsein, reines Sein, Wissen und Glückseligkeit. Diese Erkenntnis verhilft dir zur Befreiung von allen Verstrickungen des Geistes.

Unterrichtstechniken:

- Unterrichtsgestaltung, Didaktik, individuelle Korrekturen. Anfänger und Mittelstufe besonders: Korrekturen und Hilfestellungen
- Yogatherapie, Yoga bei speziellen Problemen, gegenseitiger Austausch
- Yoga fürs Herz (Ornish-Programm)
- Yoga für den Rücken
- Yoga bei Gelenkproblemen
- Yoga bei Atemproblemen (Asthma u.a.)
- Yoga bei psychosomatischen Beschwerden
- Yoga auch im Rollstuhl. Sanfte Variationen für Menschen mit körperlichen Gebrechen
- Unterrichten von Entspannungs-Workshops
- Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis

Hatha Yoga:

- Erlernen von fortgeschrittenen Techniken
- Shank Prakshalana, vollständige Darmreinigung zur Entschlackung des ganzen Organismus
- Hatha Yoga und Sport: Sportmedizin, Muskel und Skelettsystem, Aufbau des Muskels, wie Muskeln durch die Yoga Praxis beeinflusst werden
- Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining
- Entspannung und Stressmanagement, Allgemeines Anpassungsprinzip
- Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen des Yoga
- Entspannungstechniken
- Mentales Training
- Yoga und Gesundheit
- Yoga im täglichen Leben
- Krankenkassen und Yoga

*Benötigte Literatur: YVL, YVA, ADY

*Literaturhinweise siehe S. 151.

1.1.–10.1.:

MZ 848 €; 1.026 DZ €; EZ 1.209 €; S/Z/Womo 704 €.

3.4.–12.4.:

MZ 848 €; 1.075 DZ €; EZ 1.267 €; S/Z/Womo 704 €.

Intensiv A8/F8 – Tattva Bodha

14.–23.8.26 BM, SL: Maheshwara Mario Illgen

Interessante und vielseitige Weiterbildung für Yogalehrer rund um Jnana Yoga, Vedanta und den spirituellen Weg anhand des „Tattva Bodha“ (Die Erkenntnis der Wirklichkeit) von Shankaracharya. „Ich allein bin wirklich. Alles andere ist nur scheinbar wirklich.“ (Tattva Bodha)

Durch solche, scheinbar absurde oder gar provozierende Aussagen regt uns dieses Werk an, unser Verständnis von Wirklichkeit zu hinterfragen: Was ist das, was wirklich grundlegend und essentiell ist? "Tattva Bodha" gilt als der grundlegende Text des Vedanta, der klassischerweise als Einführung gelehrt wird und in Form von Fragen und Antworten die Grundlage für unser Erforschen legt.

Eine unvergleichliche Weiterbildung, die deine bisherigen Denkgewohnheiten revolutionieren und in Frage stellen wird, je weiter du in dieses klassische indische System der Selbstbefragung und Hinterfragung der augenscheinlich wahrnehmbaren „Realität“ einsteigst. Wir diskutieren auch andere indische Texte, philosophische Systeme und Methoden. Du bekommst eine Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die 6 Philosophiesysteme, übst Hatha Yoga und lernst vertiefende Unterrichtstechniken, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement.

Eine systematische Analyse der Fragen des Vedanta führt dich zur Erkenntnis der Wahrheit: Deine wahre Natur ist reines Bewusstsein, reines Sein, Wissen und Glückseligkeit.

Unterrichtstechniken und Hatha Yoga siehe unter Intensiv A1.

Die Weiterbildung F8 hat das gleiche Schwerpunkt-Thema wie Intensiv-Weiterbildung A8, jedoch mit anderen Unterrichtstechniken A8, ohne Stress-, Entspannungs- und sportmedizinische Trainingslehre. Stattdessen von 14.00-15.45 Uhr zusätzliche Vedanta-Vorträge.

Benötigte Literatur für diese Yogalehrer Weiterbildung: Yoga Vidya Lehrer Handbuch, Yoga Vidya Asana Buch. Ein Handout zum Tattva Bodha Text bekommst du im Seminar.

MZ 848 €; 1.026 DZ €; EZ 1.209 €; S/Z/Womo 704 €.



Intensiv C – Bhagavad Gita

3.4.–12.4.26 BM, SL: Shivapriya Grubert, Prashanti Grubert.

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: 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?

Hatha Yoga:

- Erlernen von fortgeschrittenen Techniken
- Shank Prakshalana, die vollständige Darmreinigung zur Entschlackung des ganzen Organismus

Unterrichtstechniken:

- Unterrichtsgestaltung, Didaktik, Gegenseitiger Austausch
- Die Yoga Vidya Grundreihe:
- Exaktes Ausführen der Grundübungen
- Individuelle Korrekturen, genaue und ausführliche Hilfestellungen
- Variationen der Yoga Vidya Grundreihe, insbesondere für Mittelstufe
- Bhagavad Gita-Grundsätze im Hatha Yoga Unterricht. Wie vermittele ich die Bhagavad-Gita-Grundsätze im normalen Unterricht
- Yoga für Schwangere
- Eingehen auf Fragen aus deiner Yoga Praxis

Meditation:

Längere Meditation. Weiterführende Techniken. Sanskrit: Erlernen bzw. Üben von Devanagari, des Sanskrit Alphabets.

Benötigte Literatur:

YW, BhG oder BG**

**Literaturhinweise siehe S. 151.

MZ 848 €; 1.026 DZ €; EZ 1.209 €; S/Z/Womo 704 €.

Intensiv D1 – Raja Yoga – Die Yoga Sutras des Patanjali

27.2.–8.3.26 NO, SL: Karuna M. Wapke 31.7.–9.8.26 AL,

SL: Jagadishvari Dörrer, Karuna M. Wapke

Ausführliche Erläuterung der Yoga-Sutras von Patanjali, mit interessanten Anwendungsbeispielen für dein tägliches Leben und deine persönliche und spirituelle Entwicklung. Sie sind hochaktuell: Viele moderne Techniken der angewandten Psychologie, der Psycho- und Verhaltenstherapie sind eigentlich Raja-Yoga-Techniken.

Themen u.a.:

- Den Geist beherrschen
- Die Gedanken bewusst steuern und lenken
- Gedankenkraft und positives Denken
- Fortgeschrittene Meditationsmethoden
- Die Arten und Gründe des Leidens im Leben
- Das Leiden überwinden
- Unterscheidungskraft und Wunschlosigkeit
- Die Willenskraft stärken
- Fähigkeiten und Kräfte entwickeln durch Konzentration und Einpünktigkeit des Geistes
- Gelassenheit, innere Stärke und Ruhe gewinnen
- Mit schwierigen Situationen souverän umgehen
- Mit anderen Menschen besser auskommen
- Erreichen, was du willst.

Unterrichtstechniken:

- Didaktik
- Geistige Wirkungen des Yoga
- Yoga für Kinder
- Yoga für Fortgeschrittene
- Vortragstechnik, Gruppenleitung
- Selbsterfahrung, Affirmationen, Visualisierung im Yogaunterricht

Hatha Yoga:

- Techniken für Positivität im Alltag
- Techniken für psychische Gesundheit
- Unterrichten von Meditation im Yoga
- Yamas und Niyamas für Yogalehrer
- Yogalehrer-Berufsethik
- Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis
- Asana-Variationen
- Shank Prakshalana, vollständige Darmreinigung

Kundalini Yoga:

- Üben von intensivem Pranayama, Mudras, Bandhas zum Öffnen der Chakras und Erwecken der Energien
- Kleines und Mittleres Kriya Yoga

Meditationstechniken aus dem Raja Yoga. Sanskrit: Du lernst Sanskrit lesen und schreiben, was dir einen tieferen Zugang zu den Mantras gibt und ihre richtige Aussprache ermöglicht.

Benötigte Literatur: YW, YVL**

MZ 848 €; 1.026 DZ €; EZ 1.209 €; S/Z 704 €.
MZ 904 €; 1.094 DZ €; EZ 1.289 €.

Intensiv D2 – Raja Yoga

20.–29.3.26 AL, SL: Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörrer

Ausführliche Erläuterung des Yoga-Sutra von Patanjali, mit Schwerpunkt auf dem 3. und 4. Kapitel und praktischen fortgeschrittenen Meditationen.

Zusammenfassung und Übersicht der ersten beiden Kapitel und darauf aufbauend kommen wir zu den vielleicht faszinierendsten und fortgeschrittensten Teilen des Yoga-Sutra. Sie geben uns eine Idee davon, was geschieht, wenn wir unseren Geist wirklich kontrollieren können, wo der spirituelle Weg hinführt, warum und wie irgendwann der Kampf gegen innere und äußere Widerstände aufhört, weil sie sich in einer höheren Synthese und einem intuitiven Zugang zu den Geheimnissen des Universums auflösen.

Hier findest du wertvolle vertiefte Techniken:

- Um geistige Fähigkeiten im Alltag anzuwenden
- Menschen und Situationen besser zu verstehen
- Mit dir selbst und anderen geschickt und mitfühlend umzugehen
- Die Essenz der Dinge, der Welt, der Natur intuitiv zu erfassen
- Im Einklang mit der inneren und äußeren Natur zu leben
- Scheinbare Dualitäten zu überwinden
- Bewusstseinsweiterung und Einheit zu erfahren

Wichtigste Inhalte:

Die 3 inneren Glieder des Ashtanga Yoga, Samyama, Prajna (Wissen) und Jaya (Meisterschaft). Siddhis (übersinnliche Kräfte) und ihre alltags-/praxisbezogene Interpretation, vertiefte wirkungsvolle Meditationsmethoden. Samadhi, Überbewusstsein. Kaivalya, Befreiung, Einheit.

Unterrichtsdidaktik und -techniken:

Geistige Wirkungen des Yoga. Samyama-Techniken im Yogaunterricht. Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis. Sanskrit.

Hatha Yoga:

Asana-Variationen. Shank Prakshalana, die vollständige Darmreinigung, eine der effektivsten Übungen zur Entschlackung des ganzen Organismus.

Kundalini Yoga:

Üben von intensivem Pranayama, Mudras, Bandhas zum Öffnen der Chakras und Erwecken der Energien. Kleines und Mittleres Kriya Yoga.

Benötigte Literatur: YW, YVL**

** Literaturhinweise siehe S. 151.

MZ 904 €; 1.094 DZ €; EZ 1.289 €.



Intensiv F11 Brahma Sutra – Vedanta lebendig erfahren und unterrichten

11.–20.9.26 BM, SL: Sukadev Bretz

Tauche tief ein in die zeitlose Weisheit der Brahma Sutras – dem Herzstück des Vedanta. Unter der inspirierenden Leitung von Sukadev Bretz erhältst du in dieser einzigartigen 9-Tage-Intensiv-Weiterbildung fundierte Einblicke in die tiefgründigen Fragen des Lebens: Wer bin ich? Was ist Wirklichkeit? Was ist das höchste Ziel menschlicher Existenz?

Die Brahma Sutras zeigen, wie wir jenseits aller äußeren Erscheinungen die Einheit allen Seins erkennen können. Diese Erkenntnisse helfen dir nicht nur auf deinem eigenen spirituellen Weg, sondern schenken dir auch neue Inspiration, Tiefe und Authentizität für deinen Yogaunterricht.

Du lernst:

- die wichtigsten Aussagen und Prinzipien des Brahma Sutra kennen
- zentrale Interpretationen der traditionellen Vedanta-Meister
- praktische Anwendungen für Meditation, Achtsamkeit und den Alltag
- Wege, wie du diese uralte Weisheit in deine Yogastunden einfließen lassen kannst

Unterrichtstechniken:

- Hatha Yoga als Tor zur Transzendenz
- Vedanta-Meditation im Unterricht
- Workshops und Unterrichtskonzepte entwickeln
- Vedanta als praktische Lebenshaltung

Diese Weiterbildung richtet sich an ernsthafte Aspiranten, die ihre eigene Praxis vertiefen und ihre Schüler auf ihrem inneren Weg noch besser begleiten wollen. Das intensive Zusammensein in der spirituellen Gemeinschaft von Yoga Vidya schafft ideale Voraussetzungen für tiefgehende Transformation und neue Inspiration.

Erlebe, wie Vedanta zu einer lebendigen Kraft in deinem Leben wird.

MZ 848 €; DZ 1.026 €; EZ 1.209 €;

S/Z/Womo 704 €.

Benötigte Literatur:

Brahma Sutras.

Intensiv H – Gheranda Samhita

2.–11.8.26 BM, SL: Swami Saradanda

Teilw. Engl. mit dt. Übersetzung.

Gheranda Samhita – der 7-fache Weg zur Vollkommenheit. Genaue und exakte Beschreibung und Üben von Kriyas, Asanas, Mudras, Bandhas, Pranayama, Pratyahara und Dhyana. Körper und Geist sind „Gefäße“ für die Seele. Über das angewandte Wissen dieser Techniken bekommst du mehr und mehr Zugang zu Intuition, Achtsamkeit und höheren Erfahrungen.

Lerne anhand dieses umfassendsten Handbuches zur Yoga-Praxis, wie du über die Arbeit am Körper und Geist deine eigene Praxis verfeinern kannst. Dies führt dich über die Körperarbeit zu mehr innerem Frieden, Ruhe und Gelassenheit und intuitiver Verwirklichung der höchsten Wahrheit.

Die Gheranda Samhita ist das umfassendste Handbuch zur Yoga und Kundalini Praxis überhaupt. Es ist die Lehre des Meisters Gheranda an seinen Schüler Chanda, der ihn nach dem Yoga des Körpers fragt, als Grundlage des Wissens über die höchste Wirklichkeit.

Unterrichtstechniken:

- Unterrichtsgestaltung. Didaktik. Gegenseitiger Austausch.
- Yoga für Fortgeschrittene.
- Unterrichten von sportlicheren Yogastunden.
- Energetische Wirkungen der Asanas und Pranayamas. Energetische und andere subtile Aspekte beim Unterrichten von Yoga.
- Energiearbeit mit Hatha Yoga.
- Umgang mit Kundalini Erfahrungen, Energie-Erweckungen und Bewusstseinsweiterung.
- Unterrichten von Chakrameditation und Pranaheilung.
- Unterrichten von Pranayama und Pranayama-Variationen, Atem-Kursen und Workshops sowie Kriya-Workshops.
- Energiehaushalt des Yogalehrers: Vorbeugen von Burnout – wie halte ich als Yogalehrer ein gutes Energie-Niveau?
- Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Yogapraxis.

MZ 848 €; 1.026 DZ €; EZ 1.209 €;

S/Z/Womo 704 €.

Benötigte Literatur:

Gheranda Samhita, Die Kundalini Energie erwecken

Intensiv Z:

Präventionskurse für Krankenkassen unterrichten

24.7.–2.8.26 BM, 16.–25.10.26 BM

Abschluss- und Pflichtbaustein der 2-Jahres-Yogalehrer/innen Ausbildung im Modulsystem. Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten. Du lernst über Unterrichtsdidaktik, Pädagogik und Psychologie der Kursgestaltung, wie sie von Krankenkassen und öffentlichen Institutionen gefordert werden. Du vertiefst naturwissenschaftliche Grundlagen, um Wirkung von Körperarbeit, Sport, Tiefenentspannung und damit von Hatha Yoga zu verstehen und darauf aufbauend deinen Unterricht zu optimieren. Dir werden grundlegende und weiterführende Kompetenzen vermittelt, die dir auch ohne medizinische Grundausbildung einen umfassenden Überblick über naturwissenschaftliche-medizinische Grundlagen und Anatomie vermitteln. Ein besonderer Schwerpunkt ist das Anpassen des Unterrichts an besondere körperliche und psychische Bedürfnisse deiner Teilnehmer/innen wie Rheuma, Arthrose, Depression, Darmerkrankungen etc. So kannst du lernen klassischen Hatha Yoga der Yoga Vidya Tradition so zu unterrichten, wie es moderner Gesundheitsförderung und Prävention entspricht. Dies gibt dir die Sicherheit, allen deinen Teilnehmer/innen auch mit ihren Besonderheiten und Einschränkungen den großen Nutzen von Hatha Yoga weitergeben zu können.

Hatha Yoga und Unterrichtstechniken:

- Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Yoga bei: Rheuma, Arthrose, chronische neurologische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Depression, Darmerkrankungen u.v.m.

Teilnahme-Voraussetzungen:

- 1 4-Wochen Yoga Vidya Lehrer/innen-Ausbildung oder vergleichbare Ausbildung
- 2 Modul Intensiv-A
- 3 Ein Modul Intensiv B/C/D/E/F/G/H oder 5 WE aus 10er-Weiterbildungsreihe nach Wahl
- 4 Webinar „Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention“
- 5 Pädagogische Hausarbeit

Die Weiterbildung schließt mit praktischer und schriftlicher Prüfung. Bei Bestehen erhältst du ein 2-Jahres-Yogalehrer/innen-Zertifikat, welches dich zum Unterrichten von Krankenkassengeförderten Hatha Yoga Präventionskursen autorisiert. Zusätzliche Voraussetzungen siehe S. 144.

MZ 848 €; 1.026 DZ €; EZ 1.209 €;

S/Z/Womo 704 €.



Kinder-Yoga Weiterbildung

Yoga mit Kindern

6.-8.5.26 WW, SL: Kavita Pippon

3.-5.7.26 BM, SL: Narayan Poeshe

Kinder sind hohen schulischen Anforderungen ausgesetzt. Durch Yoga und kindgemäße Entspannungsübungen kann dem entgegengewirkt werden. Kinder können durch Yoga sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben.

Du lernst:

Vorbereitung für Kinderyoga-Stunden, Aufbau einer Kinderyoga-Stunde. Yoga an kindliche Bedürfnisse anzupassen. Kinderyogakurse sind besonders an Grundschulen sehr gefragt, ebenso im privaten Kinder-Unterricht.

6.-8.5.26

MZ 186 €; DZ 235 €; EZ 275 €;

Z/Womo 155 €.

3.-5.7.26

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €;

S/Z/Womo 185 €.

Yoga mit Jugendlichen

20.-22.2.26 WW:

SL: Lalita Furrer, Hans-Jürgen Klee

Wie erreicht man die Jugendlichen? Wo stehen sie im Leben? Was brauchen sie? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. Erfahre, welche Asanas und Übungsreihen Jugendlichen besonders guttun.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

Yoga für Kinder mit ADS/ADHS

13.-15.2.26 BM, SL: Aniko Caliskan

Du lernst, dieses Wochenende: Was ist ADS/ADHS? Wie wird ADS/ADHS festgestellt? Welche Hilfen habe ich als Kinder Yogalehrer/in? Was kann ich mit Kinderyoga für die Kinder tun? Wo sind meine Grenzen?

Mit Kinderyoga Praxis, besonders abgestimmt auf Kinder mit ADS/ADHS.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Klangyoga für Kinder

8.-10.5.26 BM, SL: Suniti Jakob

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 Kursenheiten für verschiedene Zielgruppen wie z.B. Kindergarten, Grundschule, Eltern-Kind Gruppen.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Yoga Nidra für Kinder

7.-9.8.26 BM, SL: Dr. Nalini Sahay

Engl. mit dt. Übersetzung.

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.

Kinder sind in der heutigen Zeit oft gestresst, sie können sich manchmal nicht ausdrücken und wir erkennen nicht die Ursachen ihres Verhaltens. Sie können betroffen sein von traumatischen Erfahrungen, Alpträumen, Aggressionen, Wut, Ängsten, Furcht, Bettnässen bis hin zu Krankheiten und Schmerzen – um nur einige zu nennen. Yoga Nidra kann ab einem Alter von 5 Jahren angewandt werden und kann auch in einer Gruppe unterrichtet werden.

Teilnahmevoraussetzung:

Teilnahme an einem Yoga Nidra Seminar Teil 1.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

All ages – Yoga für Kinder und Jugendliche

12.-17.4.26 BM, SL: Kavita Pippon

Yoga fasziniert auch junge Menschen. Doch gerade in den ersten Lebensjahren sind die Bedürfnisse sehr unterschiedlich. Damit Yoga für Kinder und Jugendliche gelingt, erfährst du hier, welche Besonderheiten in welchem Alter gelten. Lerne, Stunden zu gestalten, Asanas in Geschichten zu verpacken, Achtsamkeitsspiele, Traumreisen,

Entspannungstechniken und erfahre, was Jugendliche im Yoga brauchen.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag

23.-25.10.26 BM, SL: Suniti Jakob

Du bekommst Entspannungs- 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.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Komm wir spielen Yoga – Kinderyoga Fortbildung

13.-15.3.26 BM, SL: Suniti Jakob

In dieser Fortbildung lernst du, Kinderyogastundenbilder kreativ zu entwickeln, ohne eine Yogalehrerausbildung haben zu müssen. Wir spielen Yoga und es darf frei, leicht und kreativ sein. Es wird yogiert, gespielt, getanzt, entspannt, gesungen, getönt und frei gestaltet, sodass du inspiriert zurückkommst.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Weitere als Kinder Yoga Weiterbildung geeignete Seminare und Ausbildungen:

Entspannungstrainer/in für Kinder
siehe S. 174.

Kinder Yoga Übungsleiter/in
Ausbildung
siehe S. 176.

Jugendübungsleiter/in für Yoga –
Jugendliche unterrichten Jugendliche
siehe S. 176.



Schwangeren-Yoga Weiterbildung

Yoga für Schwangere

8.-10.5.26 AL, SL: Susanne von Somm

Die Schwangerschaft mit ihren Veränderungen ist für jede Frau (und ihren Partner) eine tiefgreifende Erfahrung und Herausforderung. Der weibliche Körper arbeitet auf Hochtouren, die hormonelle Situation beeinflusst das Gefühlsleben, die sinnliche Wahrnehmung ist extrem intensiviert. Ein Training wie das Schwangeren-Yoga ist zur Verbesserung des Wohlbefindens, zur Stabilisierung der Emotionen und zur Vorbereitung auf die Geburt ideal. Du stimmst dich fachlich und menschlich auf deine Zielgruppe ein, lernst schwangerschaftsverträgliche Asana-Variationen, Atem- und Entspannungstechniken kennen und setzt dich mit den yogischen und medizinischen Hintergründen der Schwangerschaft, auch mit möglichen Komplikationen und Kontraindikationen, auseinander.

MZ 240 €; DZ 289 €; DZ 336 €.

Yoga rund um die Geburt

23.-28.8.26 NO, SL: Susan Holze

Du lernst, die Yoga Vidya-Reihe für Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit nach der Geburt anzupassen und zu ergänzen, spezielle Atem- und Entspannungstechniken und setzt dich mit den yogischen und medizinischen Hintergründen von Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, auch mit möglichen Komplikationen und Kontraindikationen, auseinander. Dem Beckenboden als besonders betroffener Muskulatur werden wir große Aufmerksamkeit schenken.

Yoga in der Schwangerschaft – Yogalehrer Weiterbildung

13.-15.2.26 BM, 27.-29.3.26 WW,

SL: Susanne von Somm

17.-19.7.26 BM, SL: Susan Holze

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere zu unterrichten. Inhalte: Innere und äußere Veränderungen in der Schwangerschaft und wie diese durch Yoga harmonisiert und unterstützt werden können. Besonderheiten in den einzelnen Schwangerschaftsphasen. Aufbau der Yogastunde. Asana zur Wirbelsäulenstreckung, Rückenstärkung und Beckenöffnung. Spezielle Atemtechniken und Konzentrationshilfen. Mutter-Kind-Meditation. Mit Tipps aus der Hebammensprechstunde und einer Beispielyogastunde für Schwangere.

13.-15.2.26, 17.-19.7.26:

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; Z/Womo 185 €.

27.-29.3.26:

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge

12.-17.4.26 AL, SL: Susanne von Somm

Übungen zur Rückbildung helfen, schnell wieder eine Topfigur zu bekommen. Baby darf gern mitkommen! Du lernst Asanas und Variationen zur Rückbildung, Modifikationen und Hilfsmittel, die helfen, den Körper zu festigen und aufzurichten, besonders Beckenbodentraining.

Themen u.a.:

- Übungen zur Bewältigung von Stress in der neuen Lebensphase
- Erholung von Schwangerschaft und Geburt
- Übungen zur Rückbildung
- Aufbau und schonender Umgang mit dem Beckenboden
- Babys integrieren wir in einzelne Übungen
- Baby-Yoga-Programm mit Liedern, Spielen, Übungen
- Indische Babymassage und Schmetterlingsmassage

MZ 522 €; DZ 636 €; EZ 753 €.

Yoga für Rückbildung nach der Schwangerschaft

13.-15.11.26 WW, SL: Susanne von Somm

Rückbildungsyoga hilft, Körper und Geist in der Zeit nach der Geburt zu zentrieren, den Körper sanft und schonend zu kräftigen und den Beckenboden aufzubauen. Außerdem lernst du: körperliche und seelische Situation von frischgebackenen Müttern und deinen Yogaunterricht sinnvoll darauf auszurichten.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

Schwangeren Yoga Übungsleiter

siehe S. 175.





Yoga bei spezifischen Beschwerden

Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

4.-11.9.26 BM,

SL: Sukadev Bretz, Ma Deva Rany Serra

Was gilt es zu beachten, wenn Yogaschüler besondere Probleme wie Gelenk-, Rücken-, Atembeschwerden haben, wenn sie körperliche Besonderheiten haben oder die normale Yoga Vidya Reihe nicht beherrschen? Wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, für spezialisierte Gruppen sowie für Privatstunden. Gibt ein tiefes Verständnis für Gesundheit, Umgang mit Krankheit und Heilung. Mit vielen Übungen, die über das in der Yoga Vidya Ausbildung Gelernte hinausgehen und darauf aufbauen.

Du lernst insbesondere:

- Die Grundprinzipien für „Yoga bei besonderen Problemen“
- Yoga für den Rücken, unspezifische Probleme
- Yoga bei Nackenproblemen und Probleme des oberen Rückens
- Yoga bei Problemen des Lenden-/Kreuzbereichs
- Yoga bei Bandscheibenvorfall, Scheuermann, Morbus Bechterew, künstliche Versteifungen, Ischialgie, Arthrose, Hexenschuss
- Yoga bei Gelenkproblemen: Arthritis und Arthrose; bei Rheuma und Gicht
- Yoga bei Problemen der einzelnen Gelenke: Finger, Hand, Karpaltunnel-Syndrom, Ellbogen, Schulter, Hüftgelenk, Knie, Fuß
- Yoga bei Schlafstörungen
- Kopfweh: Spannungskopfschmerz, Migräne
- Yoga bei Beschwerden des Atmungssystems, speziell Asthma
- Yoga fürs Herz: Yoga bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, Krampfadern, anderen Herzproblemen
- Yoga bei Beschwerden des Nervensystems: Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall, Altersdemenz
- Yoga für Behinderte/im Rollstuhl/mit Senioren
- Yoga Vidya Reihe für Menschen, die sich nicht selbständig hinlegen und aufstehen können

MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

Yoga für den Rücken

6.-8.2.26 BM, 20.-22.11.26 WW,

SL: Charry Devi Ruiz

Rückengerechtes Yoga verlangt einerseits ein theoretisches Grundverständnis für das Problem und andererseits Einfühlungsvermögen. Beides wird durch das praktische Anwenden und Erlernen dieser Kenntnisse vermittelt:

- Die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme
- Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden
- Was fördert die Prävention und evtl.

Besserung bzw. Heilung welcher Art von Rückenbeschwerden

- Was ist in welcher Situation zu vermeiden?
- Aufbau einer Rückenstunde
- Gezielter Muskelaufbau und Entwicklung von Muskelkraft
- Dehnübungen zur Entspannung bestimmter Muskelgruppen
- Eingehen auf die wichtigsten Problembilder: Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Verspannungen, Fehlstellungen der Wirbelsäule, Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule

6.-8.2.26:

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

20.-22.11.26:

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken

2.-7.8.26 BM, SL: Maha Devi Jung

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „ins Joch spannen“, „zusammenbinden“. Was bindet Yoga zusammen? Sicherlich Körper, Geist und Seele. Aber auch den Menschen mit dem reinen Bewusstsein, mit Gott. Yoga und Physiotherapie verbinden und bereichern sich gegenseitig. In diesem Kurs lernst, du Krankheitsbilder klar zu befunden und daraus deine Therapie zu entwickeln. Klare Strukturen zu schaffen und für dich und deinen Patienten jederzeit wissen, was du wann und warum tust. Wenn du dich sicher in den Strukturen bewegst, dann überträgt sich diese Sicherheit auch auf deinen Patienten.

Ausbildungsthemen u.a.:

- LWS: Red Flags
- Flexions-Extensionsprobleme, Gleitwirbel, Skoliose, Bechterew, Osteoporose, ISG Indikation-Kontraindikationen Übungsplan, Heimprogramm, Dos & Don'ts, Ernährung
- Hüfte: Coxarthrose, Tep, Perthes, OD, freier Gelenkkörper
- Fuß: OSG, Arthrose, Sprunggelenksverletzung, Fascitis Plantaris, Marschfraktur, Hallux Valgus, Achillessehnenverletzung, Kapselmuster, Dehnübungen Knie Meniskus, freier Gelenkkörper, Arthrose, Tep, muskuläre Affektionen, Sehnen- und Bänderverletzungen, Heilungszeiten
- HWS: Bandscheibenvorfall, -vorwölbung, Arthrose, Schleudertrauma, Blockierung BWS, Bechterew, Scheuermann, Fraktur, Osteoporose, Herzsensationen
- Schulter: Impingement, Supra-Infraspinatustendopathien, Bursitis,

energetische Probleme Frakturen, Totalendoprothese

- Ellbogen: Loosebody, Epicondylus, Arthrose
- Hand: Instabilität, Arthrose, Fraktur, Heilungszeiten
- Indikationen/Kontraindikationen DSG, Tapetechnik

Ziel:

Klare Strukturen zu schaffen und für dich und deinen Teilnehmer/Klienten jederzeit wissen, was du wann und warum tust.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671€; S/Z/Womo 386 €

Yoga für ein resilientes Nervensystem

29.3.-3.4.26 BM

SL: Premajyoti Schumann, Helena Horsch

Erfahre in Theorie und Praxis wie du deinen Vagusnerv ins Gleichgewicht bringst und gesundheitlich davon profitierst.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671€; S/Z/Womo 386 €

Yoga bei MS (Multiple Sklerose)

23.-25.10.26 BM, SL: Kati Ranjana Mund

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 Multipler Sklerose, wie Gleichgewichtsstörung, Muskelschwäche, Ermüdung, zu mildern.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Weitere bei spezifischen Beschwerden geeignete Seminare und Ausbildungen:

- Rücken Yogalehrer/in Ausbildung siehe S. 148.
- Klangtherapie im Yogaunterricht siehe S. 165.
- Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen siehe S. 214.
- Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane siehe S. 215.
- Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish siehe S. 214.
- Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems siehe S. 215.
- Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates siehe S. 215.
- Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie siehe S. 218.
- Yoga bei psychischen Problemen siehe S. 218.

Yoga für bestimmte Zielgruppen

Yoga für Senioren

17.-19.4.26 BM, SL: Kavita Pippon
3.-5.7.26 WW, SL: Susan Holze
18.-20.9.26 BM, SL: Susan Holze
11.-13.12.26 BM, SL: Kavita Pippon

Wie kannst du deinen Yogaunterricht mit Einfühlungsvermögen und Verständnis an die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen des älteren Menschen anpassen? Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen kennen, um ältere Menschen auf die Asanas vorzubereiten. Im Vordergrund stehen dabei Bewegungsübungen und Asanas zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und das bewusste Erleben von An- und Entspannung. Im gegenseitigen Austausch erarbeiten wir Stundenkonzepte, um mit viel Liebe und Aufmerksamkeit die physische wie psychische Leistungsfähigkeit des älteren Menschen zu verbessern.

3.-5.7.26:

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

17.-19.4.26, 18.-20.9.26, 11.-13.12.26:

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Senioren Yoga Übungsleiter siehe S. 177.

Hormon Yoga Basisseminar

6.-8.3.26 AL, SL: Amba Popiel-Hoffmann
24.-26.4.26 BM, 26.-28.6.26 BM,
SL: Shivapriya Große-Lohmann,

Amba Popiel-Hoffmann

5.-7.6.26 WW, SL: Shivapriya Große-Lohmann,
Amba Popiel-Hoffmann

Du möchtest Hormonyoga kennenlernen, um dein Wissen weiterzugeben und deine eigene Entwicklung voranzutreiben? Du lernst, wie Hormonyoga-übungen, angelehnt an die von Dinah Rodrigues entwickelte Reihe, auf den weiblichen Körper wirken.

6.-8.3.26:

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

5.-7.6.26:

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

24.-26.4.26, 26.-28.6.26:

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln

9.-11.10.26 BM, SL: Shivapriya Große-Lohmann
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.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Weiterbildung für Hormon Yoga Lehrer/innen

2.-4.10.26 BM, SL: Shivapriya Große-Lohmann,
Amba Popiel-Hoffmann

Du bist Hormonyogalehrer/in und wünschst dir einen Erfahrungsaustausch mit anderen Praktiker/innen und neue Anregungen für deine Arbeit mit Frauen? Dann bist du bei diesem Seminar richtig. Du kannst, ausgehend von den Erfahrungen der Teilnehmer/innen, anstehende Fragen klären, Informationen zu neuen Übungen und ihren Wirkungen diskutieren, Hintergrundwissen über den weiblichen Weg im Yoga vertiefen und Hilfestellungen bei individuellen Fragen erhalten. In kleinen Gruppen erprobst du neue Methoden und diskutierst die typischen Hindernisse auf dem spirituellen Weg der Frauen.

Teilnahmevoraussetzung:

abgeschlossene Hormonyogalehrer/in Ausbildung.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche

2.-9.8.26 BM, SL: Amba Popiel-Hoffmann,
Shivapriya Große-Lohmann

Mit Hormon Yoga werden die körperlichen, geistig-seelischen und energetischen Beschwerden bei Veränderungen oder Störungen des Hormonsystems günstig beeinflusst, z.B. steigen für Frauen die Chancen, schwanger zu werden. In den Wechseljahren werden die negativen Begleiterscheinungen gemildert und das spirituelle Entwicklungspotential wird zur Entfaltung gebracht. Auch Männer können mit Hormonyoga arbeiten.

Du lernst:

- Aufgaben des Hormonsystems
- Veränderungen des Hormonsystems im Laufe des Lebens
- Verständnis des weiblichen und männlichen Körpers
- Yoga Vidya Hormonyoga-Reihe, die Übungen von Dinah Rodrigues integriert
- Übungen zu speziellen Themen wie Aktivierung des Unterleibs, Hüftöffnung, Abbau von Hitzewallungen, Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins
- Atem- und Meditationstechniken
- Unterrichtspraxis in Kleingruppen: Ansagen der einzelnen Übungen, Übungsreihen, Kursaufbau und -struktur für Hormon Yoga-Kurse und -Workshops
- Umgang mit den besonderen Herausforderungen, wenn Menschen große Entwicklungsschritte machen
- Potential hinter Begleiterscheinungen in den Wechseljahren und seine Nutzung für spirituelle Entwicklung und Lebensweisheit
- Den Wandlungsprozess auf körperlicher, geistig-seelischer und spiritueller Ebene erkennen, verstehen und positiv beeinflussen
- Kriyas und Shank Prakshalana

Als einzelne Weiterbildung (mit Teilnahmebescheinigung) oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer (BYV)“.

Teilnahmevoraussetzung:

Bereits absolviertes Hormon Yoga Basisseminar.
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;
S/Z/Womo 665 €.

Modulausbildung zum/zur Hormon Yoga Lehrer/in

siehe S. 146.

Lachyoga Übungsleiter siehe S. 176.

Shivalaya
Kloster- und Retreatzentrum



... im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg steht dir jederzeit für Rückzug, Stille, eigene Praxis zur Verfügung. Es ist ein Ort der Stille und Einkehr, der für alle Menschen offen sein will, die eine Zeit lang mehr nach innen gehen und die Tiefe ihrer eigenen Seele spüren wollen.

Wie kannst du im Retreatzentrum mitpraktizieren?

Als Seminarteilnehmer/in in den Pausen oder komme einfach als Individualgast

(ab 47 € pro Person/Nacht, einschl. Unterkunft und Verpflegung).

Die Teilnahme an den Programmen im Retreatzentrum ist kostenlos. Bei längeren Retreats wird Swami Nirgunananda, Zentrumsleiterin, dir gerne auch Tipps und spirituelle Anleitung geben.

So kannst du hier besonders tief in die Meditation gehen.

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

1.1.–6.1.26 BM, 30.8.–4.9.26 BM,

SL: Sukadev Bretz, Katyayani

Sukadev gibt all denen, die mit einem Mantra meditieren, wertvolle Hinweise und Techniken, um ihre Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Gerade wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Täglich mindestens 3 Stunden Mantrameditation in Verbindung mit geistiger Mantrawiederholung während der Yogastunden, Spaziergänge etc. öffnen den Kilaka, so dass die Mantra-Shakti erwachen kann.

1.1.–6.1.26:

MZ 498 €; DZ 597 €; EZ 702 €; S/Z/Womo 416 €.

30.8.–4.9.26:

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671€; S/Z/Womo 386 €.

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche

5.4.–12.4.26 BM,

SL: Sundaram, Katyayani, Gauri Surek

29.11.–6.12.26 BM,

SL: Narendra Hübner, Katyayani, Gauri Surek

Lerne, systematisch Yogastunden mit Mantrabegleitung zu geben. Mantras können die Wirkung der Yogaübungen verstärken, vertiefen, harmonisieren. Mantra-Yogastunden sind sehr beliebt, denn sie berühren einen tiefen spirituellen Kern in den Teilnehmern. Sie schenken neue Energie, harmonisieren Körper, Geist und Seele und erfüllen den Geist mit friedvollen, erhebenden Schwingungen.

Deine Stimme ist dabei ein wichtiges Instrument. Lass dich vom gemeinsamen Singen inspirieren, entdecke dein musikalisches Potential und schöpfe Mut, die Mantras und das Singen wirkungsvoll in deinen eigenen Yogaunterricht zu integrieren.

Du lernst u.a.:

- Mantras gezielt in den Yogaunterricht einzubauen
- Themenyogastunden mit Mantras zu konzipieren
- Mantras zur Harmonisierung
- Mantras für bestimmte Eigenschaften u.v.m.
- Übungen und Methoden zur Stimmenschulung
- Harmoniumspielen
- Kirtans und Mantras mit dem Harmonium zu begleiten

Als einzelne Weiterbildung (mit Teilnahmebescheinigung) oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat: „Mantra Yogalehrer/in (BYV)“.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden

26.6.–10.7.26 BM, SL: Sukadev Bretz

Ein zweiwöchiges Hatha Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem Pranayama. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Die Teilnehmer erhalten Anleitung zum

individuellen Praktizieren. Täglich 2–4 Pranayama Sitzungen von jeweils 1–3 Stunden plus täglich 2 Asana-Sitzungen sowie 2 Satsangs am Tag. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften. Individuelle Führung. Den Teilnehmern an diesem Kurs wird eine spezielle Hatha Yoga Intensiv-Diät angeboten. Eine einzigartige Erfahrung, die dich auf deinem spirituellen Weg ein gutes Stück weiterbringt.

Teilnahmevoraussetzung:

Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung.

MZ 1.117 €; DZ 1.400 €; EZ 1.691 €;

S/Z/Womo 891 €.

Spirituelle und Persönliche Entwicklung

Weitere als Weiterbildung für spirituelle Entwicklung geeignete Seminare und Ausbildungen:

- **Pranayama Yogalehrer Weiterbildung** siehe S. 162.
- **Energetrainer Ausbildung** siehe S. 172.
- **Spirituelle Lebensberatung** siehe S. 182.
- **Prana Heilung – Grundkurs** siehe S. 184.
- **Klangreise und Klangmeditation** siehe S. 194.
- **Ayur Yoga Ausbildung** siehe S. 199.



Hatha Yoga und Fitness

Faszientraining mit Yoga

30.1.–1.2.26 WW, SL: Brigitta Thommen–Kraus
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, umso Beweglichkeit und Wohlbefinden zu fördern. Viele praktische Tipps und Übungen.

Bitte Faszienrolle mitbringen.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU Breathwork – Yogalehrer Weiterbildung

27.–29.11.26 BM, SL: Judith Jyoti Shakti Mohr
In dieser kompakten Weiterbildung mit dem Schwerpunkt Breathwork bekommst du einen fundierten Einblick in die Grundlagen des Breathwork und erfährst, wie du ausgewählte Atemtechniken sinnvoll in deine Yogastunden integrieren kannst.

Zudem erfährst du, wie du achtsam und sicher mit dem Atem in der Gruppe arbeitest, worauf du bei bestimmten Teilnehmenden achten solltest und wie du auch in deinen eigenen Stunden mehr Bewusstsein für den Atemraum schaffen kannst.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Pranayama Yogalehrer/in Weiterbildung

5.–10.4.26 BM, SL: Sukadev Bretz
Erweitere deine Pranayama-Kenntnisse und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen. Lerne, die Atemübungen an die Bedürfnisse deiner Teilnehmer/innen anzupassen. Erfahre auch mehr über die energetischen, yogatherapeutischen, emotionalen, geistigen und spirituellen Wirkungen des Pranayama.

Ausbildungsthemen u.a.:

- Atemübungen im Alltag
- Pranayama beim Gehen, Autofahren, bei Besprechungen
- Atemübungen für Transformation von Ärger und Lampenfieber
- Variationen von Kapalabhati, die weit über das in der Ausbildung Gelernte hinausgehen
- Variationen der Wechselatmung
- Mudras und Bandhas, die auch im normalen Yogaunterricht gelehrt werden können
- Einfache und komplexere Variationen von Surya Bedha, Ujjayi, Bhramari, Sitali, Sitkari, Murcha und Plavini für den normalen Yogaunterricht
- Atemübungen bei Störungen von Vata, Pitta, Kapha
- Atemübungen bei Beschwerden des Atemsystems sowie neurologischen Störungen
- Unterrichten von Atem-Kursen und – Workshops

Diese Weiterbildung ergänzt die Yogalehrer- und die Atemkursleiter Ausbildung sowie die Weiterbildung „Unterrichten von Fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga“. Im Unterschied zur Ausbildung „Unterrichten von Fortgeschrittenem

Pranayama“ können die hier gelehrt Atemübungen auch in den normalen Yogaunterricht integriert werden. Im Unterschied zur Atemkursleiter Ausbildung steht hier das Fachliche (die Techniken) im Mittelpunkt.

MZ 466 €; DZ 576 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga

16.–21.8.26 BM, SL: Sukadev Bretz
Lerne, Menschen in fortgeschrittenem Pranayama anzuleiten und Menschen durch Kundalinierweckungs-, Energie- und außergewöhnliche Bewusstseinsenerfahrungen zu begleiten.

Du übst:

- Bandhas, Samanu Konzentration, fortgeschrittenes Pranayama
- energetisierendes und harmonisierendes Pranayama
- Sitali/Sitkari
- zwei verschiedene Mudra Reihen
- Ujjayi Meditation, andere Chakra Meditation
- Verwendung von Mantras (Bija-, Isha- Mantras)
- vorbereitendes Pranayama
- erdende Übungen

Du lernst Pranayama anzuleiten für:

- 3 Std.-Workshops
- mehrwöchige Kurse
- regelmäßige offene Stunden
- Wochenenden

Es werden Fragen behandelt wie „wer sollte fortgeschrittenes Pranayama überhaupt üben, wer sollte es nicht üben?“ Risiken, Gefahren, positive Wirkungen und Möglichkeiten.

Teilnahmevoraussetzung:

Abschluss der Yogalehrer- oder vergleichbarer Ausbildung, Vegetarier, nicht Rauchen, kein Alkohol, keine Drogen, regelmäßiges Üben von Pranayama und Asanas. Meditation seit mindestens einem Jahr. Das Seminar schließt auch intensive eigene Praxis ein.

MZ 466 €; DZ 576 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

Pawanmuktasana – Yogalehrer/in Weiterbildung

26.–31.7.26 BM, SL: Dr. Nalini Sahay
Engl. mit dt. Übersetzung.
Lerne, Pawanmuktasana anzuleiten und in deinen Yogaunterricht einzubauen. Pawanmuktasana sind spezielle Übungsreihen, die von Swami Satyananda, einem der ältesten und berühmtesten Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Bihar School of Yoga, entwickelt wurden. Sie umfassen drei Asanagruppen: Anti-rheumatische Übungen, Übungen für Verdauung und Unterleib sowie Übungen gegen Energieblockaden. Lerne, Pawanmuktasana an deine Yogaschüler weiterzugeben. Dr. Nalini Sahay ist persönliche Schülerin von Swami Satyananda und lehrt dich diese Übungen mit großer Exaktheit und hohem Fachwissen.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

Asana Exakt

13.–15.3.26 WW, SL: Gauri Daniela Reich
14.–19.6.26 WW, SL: Arjuna Wingen

Anatomie und Physiologie für Yogalehrer. Genaue Kenntnisse von Aufbau und Funktion des Körpers sind entscheidend, um die Asanas im Unterricht noch kompetenter anzuleiten, auf die Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen sowie einen gezielten Aufbau von Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen. In praxisorientierten Workshops vertiefst du dein Wissen, erspürst anatomische Strukturen an dir, den anderen Teilnehmern und am Modell. Du lernst tiefe Zusammenhänge kennen und nutzen, um deine Schüler/innen in ihrer Praxis effektiv zu begleiten. In den themenorientierten Yogastunden vertiefst du das Erlernete. In den Tiefenentspannungen begibst du dich auf die Reise durch den Körper und seine Systeme, und erfährst dabei auch ein intuitives Verständnis dafür.

13.–15.3.26:

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

14.–19.6.26 WW:

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.

Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen

30.1.–1.2.26 NO, SL: Karuna M. Wapke
4.–6.9.26 WW, SL: Kay Cantu

Ein praktisches Seminar mit wenig Theorie: Du lernst weitere Möglichkeiten im Pranayama, in den Asanas und in der Tiefenentspannung kennen. Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrer Ausbildung gelernte Wissen hinaus. Auch durch exakte Ansagen, weiterführende Korrekturen, Bodywork und Partnerasanas kannst du anschließend deinen Yogastunden noch mehr Tiefe verleihen. Freue dich auf neue Impulse und viel eigene Yoga Praxis.

30.1.–1.2.26:

MZ 220 €; DZ 265 €; EZ 307 €; S/Z 190 €.

4.–6.9.26:

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

NEU Pawanmuktasana – Bewegung, die befreit

8.–13.11.26 NO, SL: Parashakti Küttner

Du lernst eine Übungsreihe kennen, die überall einsetzbar ist – als sanfter Einstieg in fordernde Stunden, als eigenständige, heilsame Praxis oder als verbindendes Element zwischen Körperarbeit und Meditation. Durch die präzise Ausrichtung und die achtsame Begleitung schenkst du den Teilnehmenden eine Erfahrung von echter Tiefe und die Gelegenheit zur anhaltenden Regeneration.

Das erwartet dich im Seminar:

- Aufbau und Praxis der drei klassischen Pawanmuktasana-Serien
- Didaktik und kreative Unterrichtsgestaltung
- Integration in die Yoga Vidya Grundreihe
- Achtsamkeit und energetische Ausrichtung im Bewegungsfluss
- Therapeutische Anwendungsmöglichkeiten
- Pawanmuktasana als Basis für Meditation und Pranayama

MZ 479 €; DZ 583 €; EZ 690 €; S/Z 396 €.

How to Flow – Vinyasa Yogalehrer Weiterbildung

3.–5.7.26 BM, SL: Gauri Daniela Reich

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 TeilnehmerInnen in ein tiefes Wohlgefühl und in spontane Meditation führen.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Fundamental Vinyasa

5.7.–10.7.26 BM,

SL: Gauri Daniela Reich

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 TeilnehmerInnen werden. Inhalte: Grundsätze des Alignment, Vinyasa Sequenzing, Chakra- und Elementenlehre, Wording, Einsatz von Musik in der Yoga-Stunde, Marketing.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

Thai Yoga Bodywork

13.–15.11.26 BM, SL: Ganesha Ghanshyam

Lerne Elemente aus der Thai Yoga Massage kennen, die Asanas entsprechen – als wertvolle Unterstützung für Hilfestellungen und Korrekturen.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Korrekturen und Hilfestellungen

26.–28.6.26 AL,

18.–20.9.26 BM, SL: Ananta Heussler

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein. Schärfe deinen „dia-

gnostischen Blick“ für die Möglichkeiten (und Unmöglichkeiten) deiner Schüler.

18.–20.9.26:

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

26.–28.6.26:

MZ 240 €; DZ 289 €; EZ 336 €.

Aerial Yoga Weiterbildung

22.–27.11.26 BM, SL: Adidivya Andre

Aerial Yoga ist eine ganz neue Art Yoga zu erleben! Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Diese Weiterbildung basiert auf DANA®AERIAL YOGA, bei dem es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft geht. Du lernst die Grundlagen für einen sicheren Umgang mit dem Tuch, das Anleiten der Grundstellungen sowie Atem- und Entspannungsübungen im Tuch. 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.

Voraussetzung:

Hierfür sind eine abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung und Erfahrung mit dem Tuch (idealerweise eine Woche oder zumindest ein Wochenende AERIAL YOGA). Gute körperliche Fitness und ein problemloser Umgang mit Umkehrstellungen wird ebenfalls vorausgesetzt.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

Theorie und Praxis der

84 Hauptasanas

27.–29.11.26 WW, SL: Kay Cantu

Ziel dieses Seminars ist es, die Hauptasanas genauer zu analysieren. Die einzelnen Asanas werden gemeinsam studiert und besprochen. Ihre Wirkungen auf verschiedenen Ebenen sowie

Kontraindikationen, Variationen und der Einsatz von Hilfsmitteln. Korrekturen, Hilfestellungen und Ausrichtung. In jeder Einheit wenden wir uns einer Gruppe zu (stehende Asanas, Rückwärtsbeugen etc.). Das Seminar bietet Raum, das Verständnis um die Asanas zu vertiefen, für Fragen und Diskussion.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

Die Biomechanik des Yoga

6.–8.3.26 WW, SL: Jnanadev Wallaschkowski
Dank des Wissens um die Biomechanik, die Anatomie der Bewegung, kannst du Bewegungsmöglichkeiten und -einschränkungen deiner Kursteilnehmer differenziert einschätzen und exakte Korrekturen sowie Alternativen anbieten.

MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.

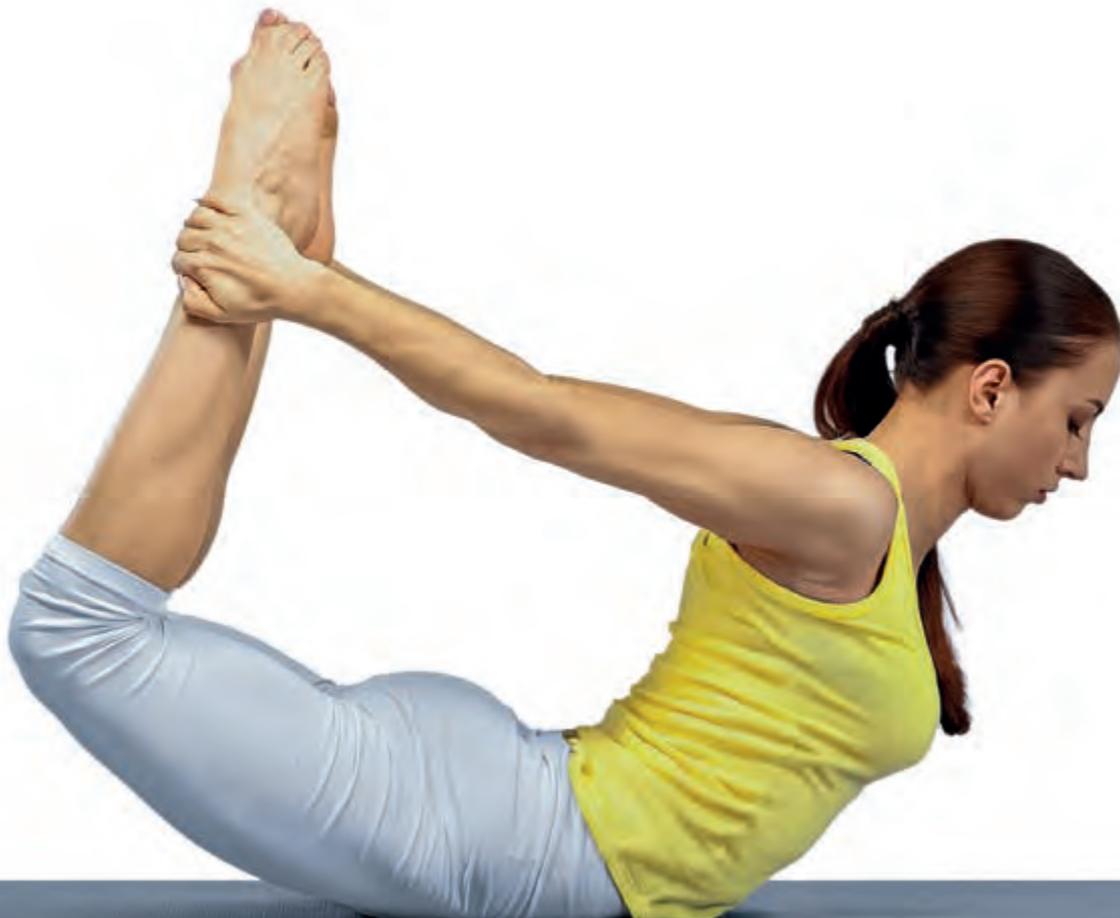
Acro Yoga – ein Traum vom Fliegen

22.–27.3.26 WW, SL: Jnanadev Wallaschkowski

In dieser Weiterbildung für Yogalehrer, lernst du die grundlegenden Prinzipien des Acro-Yoga und wie du eine Acro-Yogastunde aufbauen kannst. Acro Yoga leitet sich vom englischen "acrobatic" ab, der ganze Begriff steht für akrobatisches Partner-yoga. Dieser Yogastil verbindet wie keine anderer zwei Menschen miteinander, denn: Im Gegensatz zu anderen Yoga Arten treffen sich beim Acro Yoga immer mindestens zu zweit auf der Matte. Sie benötigen dafür stets eine sogenannte "Base" (engl. Basis) und einen "Flyer" (engl. Flieger). Die Base hält den Flyer, egal ob mit den Beinen oder Armen und bietet so die Grundlage für fantastisch schöne Yoga-Figuren wie Lotussitz, Pigeon oder Schulterstand. Nur eben nicht auf dem Boden, sondern quasi in der Luft schwebend, auf einem zweiten Yogi.

Beim Acro Yoga stehen das Loslassen und Vertrauen im Vordergrund.

MZ 466 €; DZ 583 €; EZ 690 €; Z/Womo 386 €.





Adjustment

6.–8.11.26 NO, SL: Jnanadev Wallaschkowski
Du lernst allgemeine Grundlagen von Adjustments und Prinzipien, die auf jede Asana anzuwenden sind. Theorie und Praxis.
MZ 220 €; DZ 265 €; DZ 307 €; S/Z 190 €.

Yin Yoga

22.3.–27.3.26 BM, 6.9.–11.9.26 BM, 13.12.–18.12.26 BM, SL: Shanti Wade
11.–16.10.26 WW, SL: Julia Lang
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.
11.–16.10.26:
MZ 466 €; DZ 583 €; DZ 690 €; Z/Womo 386 €.
22.–27.3.26, 6.–11.9.26, 13.–18.12.26:
MZ 466 €; DZ 567 €; DZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

Yin Yoga und Klang

26.–28.6.26 BM,
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister
Du lernst, Klangschalen in verschiedenen Sequenzen des Yin Yoga Unterrichts einzusetzen
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Vinyasa Flow

16.–18.1.26 WW, 19.–24.7.26 WW, 25.–27.9.26 WW, SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler
Lerne, den fließenden Vinyasa Flow Yogastil selbst zu praktizieren und zu unterrichten – mit harmonisch fließenden Asana-Sequenzen. Dynamisch, aber auch gehaltene Positionen. Grundlagen des Vinyasa-Aspektes im Yoga:

- Aufbau und Struktur von Yoga-Klassen
- Einsatz von Musik und Mantras im Yogaunterricht
- Anleitung von Vinyasa Yoga
- Integration von Vinyasa Yoga in die Yoga Vidya Reihe

 Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Eine Asana gleitet ohne Unterbrechung in die nächste über, synchron begleitet von der Ein- und Ausatmung. Es entstehen fließende Sequenzen dynamischer, aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama, um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Ziel ist die Entspannung in der Bewegung. Für alle, die ihr Kursangebot erweitern wollen und selbst neue Inspiration suchen.
16.–18.1. und 25.–27.9.26:
MZ 214 €; DZ 265 €; EZ 307 €; Z/Womo 185 €.
19.–24.7.26:
MZ 466 €; DZ 583 €; DZ 690 €; Z/Womo 386 €.

Yoga Nidra

3.–10.4.26 BM, SL: Dr. Nalini Sahay
Engl. mit dt. Übersetzung.
Du lernst, die Yoga Nidra-Tiefenentspannungen nach

Swami Satyananda erfolgreich an deine Schüler weiterzugeben. Yoga Nidra, der „psychische und dynamische Schlaf“ stammt aus dem Tantra. Für die Unterrichtspraxis schulst du dein Bewusstsein durch Übungen und Gesprächskreise und lernst selbst mühelos Entspannung auf mentaler, spiritueller und emotionaler Ebene zu erfahren. Nach der Ausbildung wirst du dich mehr mit deinem wahren Wesen verbunden fühlen und zu mehr innerer Ausgewogenheit gefunden haben.

Ausbildungsthemen u.a.:

- Yoga Nidra Entspannungstechniken: Aufbau, Erklärungen, Anleitungen, praktische Übungen für die Unterrichtspraxis
 - Wie arbeitet Yoga Nidra auf der yogischen und wissenschaftlichen Ebene?
 - Wie hält man das Bewusstsein aufrecht?
 - Wie kannst du deine Ausrichtung schärfen und dich besser konzentrieren?
 - Wie hält man das erarbeitete Energielevel?
 - Tiefe Verbundenheit mit sich und Mitmenschen
- MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.**

NEU Klang, Musik und Stimme im Yogaunterricht

13.–15.11.26 BM, SL: Nancy Haywood
Für Yoga-Lehrende, die Stimme & Klang bewusst in ihren Unterricht integrieren möchten. Mit Mantras, Klanginstrumenten und einfachen Tools erforschen wir die Kraft von Stimme, Präsenz und Klang im Raum – fein, achtsam und leicht integrierbar.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.



Klang Yoga

12.-14.6.26 BM, SL: Pranava Heinz Pauly
Lerne die Grundlagen der Schwingungslehre und ihre ganzheitliche Wirkung im Yoga kennen, der eine exakte Wissenschaft zugrunde liegt. Nutze dieses Wissen, um die Yogastunden mit Schwerpunkten zu bereichern und deine eigene Praxis sowie die der Schüler sinnvoll und effizient zu unterstützen. So kannst du deinen Yogastunden mehr Tiefe geben und den Schülern ermöglichen, leichter loszulassen. Erfahre den sensiblen Umgang verschiedener Klangmedien und für welche Yogaübungen sie sinnvoll sind, um eine harmonisierende, ausgleichende und energetisierende Schwingung zu erzeugen. Die Klangschwingungen ermöglichen u.a. eine sehr tiefe Muskelentspannung und helfen, Verspannungen und Blockaden im physischen sowie im feinstofflichen Bereich sanft zu lösen.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Toxischer Stress und Trauma-Management

12.-17.7.26 BM, SL: Dr. Nalini Sahay
Engl. mit dt. Übersetzung.
Du lernst zu erkennen und zu verstehen, wie toxischer Stress und Trauma dich beeinträchtigen können. Du wirst gecoacht, 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.
MZ 494 €; DZ 595 €; EZ 698 €; S/Z/Womo 413 €.

Energieschutz – Yogalehrer Weiterbildung

20.-22.3.26 BM, SL: Erkan Batmaz
Der integrale Yoga bietet eine Fülle von speziellen Techniken um deinen Energiehaushalt zu kultivieren und einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten aufzubauen. Du lernst viel über den Energiekörper und Energieübungen, deinen Yogaunterricht nach energetischen Aspekten zu gestalten und wie mit

einfachen Techniken die Positivität deiner Teilnehmer/innen im Alltag aufrechterhalten werden kann.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Mantras als Kraftquelle für Yogastunden und Meditation

20.-22.2.26 BM, SL: Katyayani
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.
MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Klangtherapie im Yogaunterricht

19.4.-24.4.26 BM, 22.-27.11.26 BM, SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister
Du möchtest Klangschalen und/oder Gongs im Yogaunterricht einsetzen? Hier 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 Tiefenentspannung oder Meditation führen. Außerdem lernst du, Klangschalen und Gongs auch gezielt in den Asanas und beim Sonnengruß einzusetzen. Klangyoga, auch Nada Yoga genannt, hat eine lange Tradition. Klangyogastunden sind bei Kursteilnehmern/innen sehr beliebt und werden in der Regel gut besucht.

Ein Klangmassagen Workshop vermittelt dir einen konkreten Einblick in die ganzheitliche und therapeutische Wirkung der Klangmeditationen auf den Menschen. Du lernst auch Klangmeditationen und Klangreisen zu gestalten.
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie

13.2.-15.2.26 BM, SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister
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.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rückenyoga

11.-13.12.26 BM, SL: Pranava Heinz Pauly
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.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Wir bieten auch längere Ausbildungen an, wie z.B. den Yoga Vidya Visharada und Acharya Studiengänge.

Nähere Information:

ausbildung@yoga-vidya.de

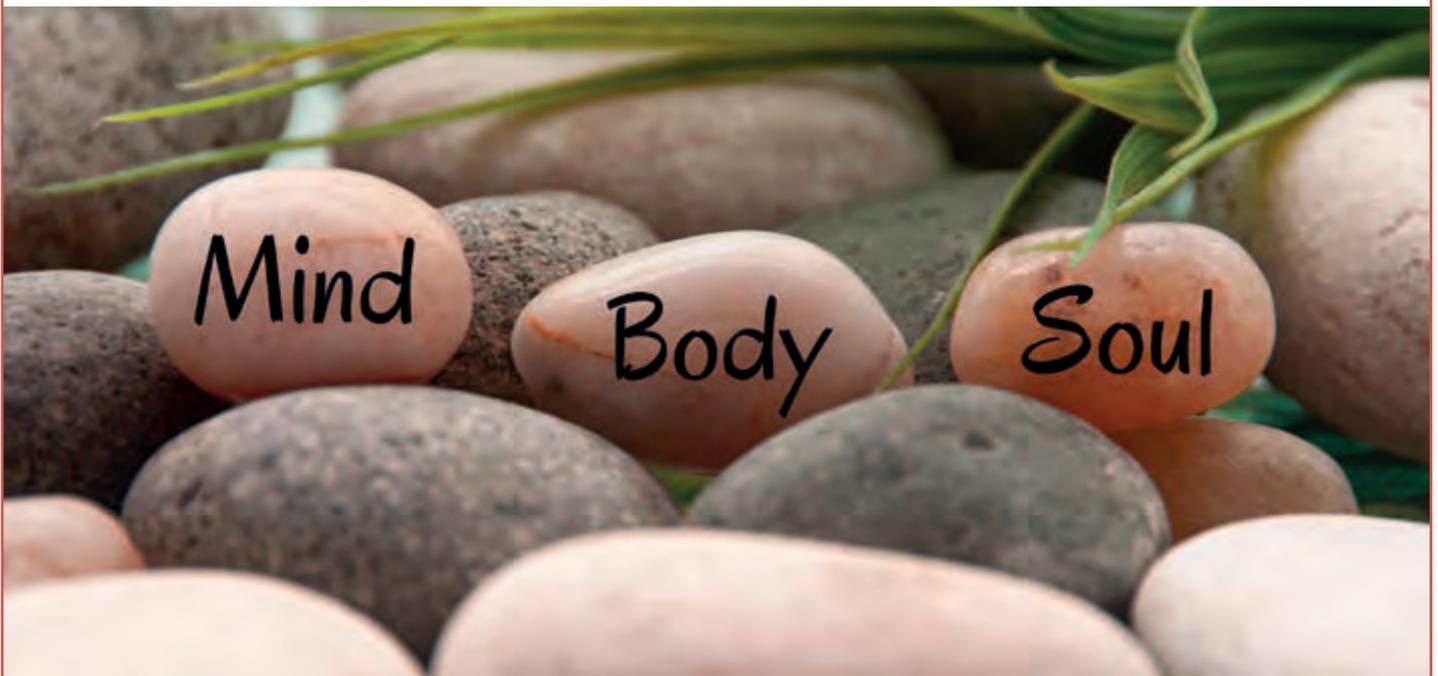
Deine Aus- und Weiterbildungsleiter findest du im Internet unter:

yoga-vidya.de/seminare/leiter



Index

Entspannungskursleiter/in Ausbildung	167	Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung	174
Entspannungstrainer/in Ausbildung	168	YoBEKA-RWS Trainer/in Ausbildung	174
Entspannungstherapeut/in im Modul-System	220	Erlebnispädagogik Ausbildung	175
Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung	168	Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung	175
Atem- und Meditations-Trainer/in Ausbildung	169	Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung	175
Atemkursleiter/in Ausbildung	169	Kinder Yoga Übungsleiter/in Ausbildung	176
Meditationskursleiter/in Ausbildung	170	Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche	176
Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung	171	Lachyoga Übungsleiter/in Ausbildung	176
Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung	171	Vipassana und Mindfulness Trainer/in Ausbildung	176
Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in Ausbildung	172	Senioren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung	177
Vedanta Meditation Kursleiter/in Ausbildung	172	Vedanta Kursleiter/in Ausbildung	177
Energietrainer/in Ausbildung	172	Lebensekstase und Selbstliebe Kursleiter/in Ausbildung	177
Energie-Coach Ausbildung	173	Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson – Kursleiterausbildung	178
Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung	173	NEU 108 Sonnengrüße Fitness Instructor Ausbildung	178
Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in Ausbildung	174	Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung inkl. Yoga & Meditation	179
Kirtan und Mantrasingen Kursleiter/in Ausbildung	174	NEU MantraDance™ Kursleiter/in Ausbildung	179
		Yoga Atemtherapeut/in im Bausteinsystem	221



**„Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung des Menschen.
Das Streben nach Vollkommenheit ist der höchste Zweck des menschlichen Daseins.“**

Swami Sivananda

Trainer/in, Kurs- und Übungsleiter/in

Entspannungskursleiter/in Ausbildung

8.2.–13.2.26 BM

29.3.–3.4.26 BM

12.4.–17.4.26 WW,
SL: Michael Josef Denis

17.5.–22.5.26 BM

21.6.–26.6.26 AL,
SL: Ramona Zeller

12.7.–17.7.26 BM

16.8.–21.8.26 WW,
SL: Arjuna Wingen

13.9.–18.9.26 BM

11.10.–16.10. BM,
SL: Prashanti Grubert

1.11.–6.11.26 WW,
SL: Michael Josef Denis

26.12.–31.12.26 BM

Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga

Lerne, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess

zu mehr innerer Ruhe und Wiederentdeckung ihres Körpergefühls zu begleiten. Vollständige körperliche und seelische Entspannung führt zu einer tiefgreifenden Regeneration des ganzen Körper-Geist-Systems, regt die Selbstheilungskräfte an, stärkt das Immunsystem und bewirkt so eine ganze Reihe positiver Veränderungen im allgemeinen Befinden: Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnelle Besserung bei Schlafstörungen, Verbesserung der Organfunktionen, Linderung von Schmerzen und insbesondere von psychosomatisch bedingten Krankheiten. Stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt. Entspannungskurse können auf medizinischer Ebene eine Linderung und Vorbeugung von Beschwerden bewirken. Auf der ganzheitlichen Ebene der Persönlichkeitsentwicklung führen sie u.a. auch zu beruflichem Erfolg und einem erfüllten, zufriedenen Leben.

Entspannungskurse kannst du z.B. anbieten:

- Bei Entspannungs- und Stress-Management-Seminaren
- Bei Seminaren zum Autogenen Training oder im Rahmen anderer Seminare
- An Volkshochschulen
- Bei anderen Bildungsträgern
- In Arztpraxen und bei Psychotherapeuten
- In Unternehmen für Führungskräfte und Mitarbeiter
- Als einmaligen längeren Workshop
- Als mehrwöchigen Kurs
- Als Einzelseminar oder Gruppenunterricht

Themen der Ausbildung:

- Autogenes Training nach J. H. Schultz
- Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

- Traumreise
- Bodyscan
- Yoga Tiefenentspannungstechniken: Shavasana, Yoga Nidra
- Kurze Einblicke in weitere Entspannungstechniken
- Stresspsychologie und -physiologie
- Geistige Einstellung und Stress: Lerne, mit Stress und Herausforderungen zu wachsen, anstatt von ihnen überwältigt zu werden

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit für Yoga und Meditation. Wer die Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung gemacht hat, wird einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs geht aber erheblich über das in der Ausbildung Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches und praktisches Wissen über die Wirkungen und Funktionsweise der Entspannung und erwirbst dir Spezialwissen. So kannst du deinen Yogaunterricht bereichern, insbesondere die Anfangs- und Tiefenentspannungstechniken.

Abschluss/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Zertifikat „Entspannungskursleiter/in BYVG“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Ca. 60 UE.

12.–17.4., 16.–21.8., 1.–6.11.26:

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

21.–26.6.26:

MZ 612 €; DZ 718 €; EZ 827 €.

8.–13.2., 29.3.–3.4., 17.–22.5., 12.–17.7., 13.–18.9.,

11.–16.10., 26.–31.12.26:

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Ausbaubar zum Entspannungstrainer



Weiterbildungen für Entspannungskursleiter:

Entspannungstrainer/in Ausbildung

Du kannst deine Entspannungskursleiter-Ausbildung zum Entspannungstrainer aufstocken durch die Zusatzbausteine „Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung“ siehe S. 164 und/oder Progressive Muskelentspannung Kursleiter/in Ausbildung“ (180 UE/120 UE).

Entspannung wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger, und immer mehr Menschen finden den Weg in Entspannungskurse, sei es aus eigenem Antrieb, weil sie merken, dass sie einen Gegenpol zum aufreibenden Alltag setzen müssen, sei es im Rahmen der von Krankenkassen geförderten Prävention oder des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die Entspannungstrainer-Ausbildung im Bausteinsystem bietet dir die Gelegenheit, das breite Spektrum der Entspannungstechniken, welche du in der Entspannungskursleiter/in Ausbildung lernst, gezielt in einem der in Deutschland bei den Kassen besonders etablierten Entspannungsverfahren, nämlich im:

- Autogenes Training oder
- PMR (Progressive Muskelentspannung) erheblich zu vertiefen.

Damit erwirbst du dir eine ganz besonders tiefgehende, umfassende Kompetenz auf dem Gebiet der Entspannung.

Abschluss/Zertifikat:

Du reichst uns Kopien/Scans/Fotos der Zertifikate der bereits absolvierten Bausteine ein. Nach erfolgreicher Teilnahme und Abschluss der erforderlichen Bausteine erhältst du das Zertifikat

„Entspannungstrainer/in (BYVG)“ (180 UE/120 UE) des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten.

Entspannungstherapeut im Modul-System

Bei Interesse kannst du deine Entspannungskursleiter/in oder Entspannungstrainer/in Ausbildung vertiefen und aufstocken zum Entspannungstherapeuten (BYAT) siehe S. 216

Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung

3.5.-10.5.26 BM,

SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf

Das Autogene Training nach J. H. Schultz ist eine Tiefenentspannungstechnik, mit deren Hilfe der regelmäßig Übende neben einer höheren Stress-toleranz eine Verbesserung seiner allgemeinen Lebensqualität erreichen kann.

Menschen, die das Autogene Training beherrschen, verbessern ihre grundlegende Lebenseinstellung. Sie gehen mit schwierigen, belastenden Situationen gelassener um, aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers und steigern ihr Wohlbefinden. Wissenschaftlich bewiesen ist auch die positive Auswirkung dieser Entspannungstechnik bei Schlafproblemen, Allergien, Herz-Kreislauferkrankungen und psychosomatisch bedingten Krankheiten. Ziel dieser Ausbildung ist es, dich intensiv mit dem Autogenen Training vertraut zu machen und dir das notwendige praktische und theoretische Wissen für die erfolgreiche Durchführung von eigenen Seminaren im Bereich der Stress-Prophylaxe zu vermitteln. Sie zielt nicht auf therapeutisch-ärztliche Praxistätigkeit ab.

Das Autogene Training kannst du z.B. anbieten:

- In Volkshochschulen, Schulen, Vereinen
- Bei Krankenkassen
- In Yoga-Zentren und Unternehmen
- In Hotels, Gesundheits- und Wellness-Zentren
- In Seminaren oder Ausbildungen

Ausbildungsthemen:

- Intensives Erarbeiten und Erlernen der sechs Grundübungen
- Ruhetönung
- Formelhafte Vorsätze
- Praktische und theoretische Umsetzung in Kleingruppen
- Stresspsychologie, Stressphysiologie
- Geistige Einstellung und Stress
- Wie führe ich selbst Seminare erfolgreich durch?
- Organisation und Didaktik

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

Abschluss/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Zertifikat „Kursleiter/in Autogenes Training (BYVG)“. Ca. 60 UE. Anerkannter Baustein der Entspannungstrainer/in Ausbildung. Zusammen mit der Entspannungskursleiter/in Ausbildung kannst du dich zum/r „Entspannungstrainer/in“ weiter qualifizieren.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.





Atemkursleiter/in Ausbildung

16.-23.8.26 BM, 26.12.26-2.1.27 BM

Die Atmung wirkt ganzheitlich auf den Menschen – auf Körper, Geist und Seele – und hat einen großen Einfluss auf Körper und Psyche. Umgekehrt beeinflussen unsere Stimmung und unser körperliches Befinden auch unsere Atmung. Bewusster Umgang mit dem Atem hilft, den Zugang zu sich zu verbessern. Körperliche und seelische Blockaden und Verspannungen können sich lösen, Beschwerden können gelindert werden, ein neues Lebensgefühl kann entstehen. Lerne, Atemkurse anzuleiten und an unterschiedliche Bedürfnisse und Kursformate anzupassen.

Atemkurse können ausgerichtet sein:

- Für Menschen mit Atembeschwerden
- Für die Entwicklung von geistigem Gleichgewicht
- Zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Für mehr Konzentration
- Zur Stressbewältigung
- Zur Harmonisierung der Chakras (Energiezentren)
- Zur Erweckung der Energien
- Zur Vorbereitung auf die Meditation
- Zum Sprechtraining

Atemkurse eignen sich als Workshops, z.B. im Rahmen anderer Seminare, in Betrieben, als Fortbildung. Du kannst sie als mehrwöchige Kurse aufbauen und z.B. in Fitness-Studios, an Volkshochschulen oder anderen öffentlichen Einrichtungen, in Yogazentren usw. anbieten, oder in Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten und Ärzten. Auch Einzelsitzungen und -beratungen sind denkbar.

Ausbildungsthemen:

- Anatomie, Physiologie des Atmungssystems
- Grundatemtechniken/einfache Atemübungen
- Sprechtraining
- Anleitung von Yoga Atemübungen: Kapalabhati, Wechselatmung, Bhramari, Sitali, Sitkari, Uddhiyana Bandha, Agni Sara, Gorilla, Ujjayi, Pranayamas im Gehen, Mula Bandha
- Gründliche Unterrichtsdidaktik
- Energetische Wirkungen
- Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden sind integrale Bestandteile des Kurses.

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Praktische Kenntnisse der Grundatemtechniken (es ist empfehlenswert, diese 2 Wochen vorher zu üben). Wer die Yoga Vidya Lehrer Ausbildung gemacht

hat, wird einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs geht aber erheblich über das in der Ausbildung Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches und praktisches Wissen über die Wirkung und Funktionsweise der Atmung. So kannst du deinen bisherigen Yoga und Pranayama-Unterricht bereichern und ganz neue Unterrichtserfahrungen erwerben. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

Prüfung/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Praktische Kenntnisüberprüfung im Rahmen von Praxiseinheiten innerhalb der Ausbildung. Zertifikat „Atemkursleiter/in (BYVG)“. Ca. 80 UE. MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Yoga Atemtherapeut/in

Bei Interesse kannst du deine Atemkursleiter/in Ausbildung vertiefen und zum/r Yoga Atemtherapeut/in (BYAT) aufstocken, siehe S.217

Atem- und Meditations-Trainer/in Ausbildung 2.-7.1.26 BM, SL: Bhakti Skarupke

Möchtest du als Übungsleiter oder Yogalehrer Atem- und Meditationskurse anbieten, in denen Menschen lernen, Atem und Meditation zu vereinen? Dann ist diese Ausbildung etwas für dich. Du lernst verschiedene Atem- und Meditationstechniken aus dem integralen Yoga kennen. Neben den Standard-Techniken, lernst du Techniken, die Atem und Meditation verbinden und ganzheitlich wirken.

Die Atmung hat einen großen Einfluss auf unseren Körper und unsere Psyche. Umgekehrt beeinflussen unsere Stimmung und unser körperliches Befinden auch unsere Atmung. Meditation ist neben Yoga die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich Yoga und Meditation übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration. Beides verbunden eröffnet ungeahnte Möglichkeiten, besonnen und stark mit Alltagssituationen fertig zu werden. Ein bewusster Umgang mit dem Atem und die Ausrichtung des Geistes (Meditation) hilft, den Zugang zu sich zu finden und zu verbessern.

Du kannst in dieser Ausbildung lernen, deinen Unterricht zu bereichern und ganz neue Unterrichtserfahrungen erwerben.

Inhalte der Atem- und Meditations-Trainer/in Ausbildung sind:

- Anatomie, Physiologie des Atmungssystems - Grundatemtechniken, - Einfache Atemübungen
- Anatomie, Physiologie des Geistes

(3 Körper, 5 Hüllen)

- Grundmeditationstechniken
- Einfache Meditationsübungen
- Anleitung von Yoga Meditationsübungen
- Anleitung von Yoga Atemübungen
- Gründliche Unterrichtsdidaktik
- Energetische Wirkungen

Du lernst:

- Atem-Meditationskurse als mehrwöchige Kurse aufzubauen.
- Workshops und Seminare in z.B. Yoga Zentren, VHS, Betrieben (im Rahmen der Gesundheitsfürsorge) oder als Fortbildung anzubieten.
- Bist du als Coach oder therapeutisch tätig, sind Einzelsitzungen und -beratungen möglich.
- Deinen Teilnehmer/innen Standard-Atem- und Meditationstechniken zu vermitteln, aber auch weniger bekannte Techniken, wie Box-Breathing oder Gehmeditation.

Atem- und Meditationsangebote können ausgerichtet sein:

- Zur Steigerung der Gelassenheit
- Zur Stressbewältigung
- Zur Harmonisierung des Energiesystems
- Für unruhige Menschen
- Für emotionales Gleichgewicht
- Für verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Für persönliches Wachstum
- Für spirituelle Tiefe
- Für besseren und ruhigeren Schlaf
- Für ein positives Mindset
- Eine tiefe Verbundenheit mit sich selbst und der Natur zu erfahren.

Meditation, Mantra-Singen und Yoga Stunden sind integrale Bestandteile der Atem- und Meditations-Trainer/in Ausbildung.

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Praktische Kenntnisse der Grundatemtechniken.

Prüfung:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab.

Abschluss/Zertifikat:

Mit Zertifikat: Atem- und Meditations-Trainer/in (BYVG). Ca. 60 Unterrichtseinheiten. MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



Meditationskursleiter/in Ausbildung

11.–23.1.26 NO, SL: Karuna M. Wapke

21.6.–5.7.26 WW, SL: Dana Oerding

26.7.–7.8.26 BM, SL: Sukadev Bretz, Adishakti Stein

1.–13.11.26 AL, SL: Jagadishvari Dörrer

Erfahre die Tiefen der Meditation. Lerne, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration. Man taucht in die innere Welt ein, geht jenseits des Körper- und Gedankenbewusstseins und erfährt die Einheit des Selbst mit dem Kosmischen. In diesem Kurs bekommst du sehr tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Weg. Du machst tiefe Erfahrungen durch intensive Praxis und lernst, andere in die Meditation einzuführen und ihre Praxis zu begleiten. Die Ausbildung besteht aus 2 Teilen. Während der ersten Woche lernst du die Theorie und die Unterrichtstechniken, übst 2 × täglich Meditation und Mantra-Singen und hast eine Yogastunde. Die 2. Woche ist eine schweigende Meditations-Intensiv-Woche mit 3 × täglich Meditationen, 2 × täglich Yogastunden, 2 × täglich Mantra-Singen und sehr wenig Theorie. Du kannst die 2. Woche auch zu einem späteren Zeitpunkt machen.

Themen der Ausbildung:

Philosophie und Menschenbild des Yoga. Wer bin ich?

Die 3 Körper des Menschen: physischer, astraler und Kausalkörper. Was ist Glück? Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Evolution des Bewusstseins. Das Selbst. Gott. Zeit, Raum und Kausalität. Selbstverwirklichung. Der befreite Weise.

Yoga Psychologie, Entwicklung der geistigen Kräfte.

Unterbewusstsein, Bewusstsein, Überbewusstsein. Gedankenkraft und positives Denken, Konzentrationstechniken, Achtsamkeitsübung, Affirmationen, Visualisierungstechniken. Mit Gefühlen umgehen, Charisma und persönliche Ausstrahlung.

Der spirituelle Weg.

Stufen der spirituellen Entwicklung. Lehrer und Schüler. Hindernisse auf dem Weg und ihre Überwindung. Typische Täuschungen des Geistes. Das Ego und seine Überwindung: Selbstloser Dienst, Hingabe an

Gott. Samadhi-Stufen des Überbewusstseins. Ethische Grundlagen: Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Großzügigkeit. Selbstbeherrschung, Zufriedenheit und Introspektion.

Meditation in wissenschaftlicher Forschung. Wirkungen der Meditation.

Meditation und Gesundheit. Meditation und Psychotherapie. Moderne Physik und Meditationserfahrung.

Meditations-Vorübungen.

Aufladeübungen, Körperübungen, Entspannungstechniken, Atemübungen. Mantra-Singen und Rezitation.

Körperliche Aspekte der Meditation.

Das Finden einer geeigneten Sitzhaltung für die Meditation. Korrekturmöglichkeiten für die Sitzhaltung. Überwindung von Knie-, Hüft-, Nacken- und Rückenproblemen. Entspannungs- und Atemtechniken für die Meditation.

Die Übung der Meditation.

Ort, Zeit und Dauer der Meditation in verschiedenen Lebenssituationen. Meditationsarten und Meditationstechniken. Mantra-Meditation, Tratak, Energie-meditation, Eigenschaftsmeditation, Ausdehnungs-meditation, Sakshi Bhav (Beobachtungsmeditation, entspricht Vipassana), Meditation der liebenden Güte, abstrakte Meditationstechniken: Laya Chintana, Neti Neti, Mahavakya, Abedha Bodha Vakya.

Umgang mit Erfahrungen in der Meditation.

Lerne, Kursteilnehmer kompetent zu beraten, wenn sie über Erfahrungen berichten. Körperliche und energetische Reinigungserfahrungen; Energieerweckung; Kundalini Erweckungserfahrungen; emotionale, astrale und spirituelle Erfahrungen.

Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik.

- Wie gibt man eine Meditations-Einführung?
- Aufbau von mehrwöchigen Anfängerkursen.
- Regelmäßige Gruppen.
- Aufbau eines Meditationskreises.
- Meditation in der Schule.
- Meditation und Yoga-Kurse.
- Meditationsanleitung im Rahmen anderer Seminare. 3-Stunden-Workshops.
- Wochenend-Seminare.
- Meditation im täglichen Leben.
- Schulung der Stimme.

- Vortragstechnik.
- Gesprächsführung.
- Gruppendynamik.
- Feedbackrunden.
- Umgang mit Kritik.
- Vermeidung von Burnout.
- Die Ethik des Meditationskursleiters.
- Umgang mit Übertragungen und Gegenübertragungen.

Eigene Unterrichtserfahrung.

Jeder Teilnehmer gibt mehrere Meditationsanleitungen und Vorträge und bekommt anschließend Feedback von der Gruppe. Dies ist sehr wertvoll, sowohl für diejenigen, die noch nie eine Gruppe angeleitet haben, als auch für erfahrene Ausbildungsleiter/innen oder Lehrer/innen.

Tagesablauf, freier Tag, Karma Yoga, siehe S. 135, aber: **Beginn 6:00 Uhr** mit Meditation. In der schweigenden Intensiv-Woche jeweils morgens, mittags und abends lange bzw. mehrere Meditations-sitzungen.

Abschluss/Zertifikat:

Nach der ersten Woche erhältst du eine Teilnahmebestätigung. Wenn du an der anschließenden oder einer anderen Meditations-Intensiv-Schweigend-Woche bei uns teilnimmst oder schon teilgenommen hast, erhältst du das Zertifikat: „Meditationskursleiter/in (BYVG)“. Ca. 153 UE.

Ausbildungsgebühr

1. Woche:

11.–18.1.26, 26.7.–2.8.26:
MZ 816 €; DZ 954 €; EZ 1.097 €; S/Z/Womo (nur in BM) 706 €.

21.–28.6.26:
MZ 816 €; DZ 999 €; EZ 1.149 €; Z/Womo 706 €.

1.–8.11.26:
MZ 871 €; DZ 1.018 €; EZ 1.170 €.

Beide Wochen (12 Tage):

11.–23.1.26, 26.7.–7.8.26:
MZ 1.275 €; DZ 1.510 €; EZ 1.756 €; S/Z 1.085 €.

21.6.–5.7.26:
MZ 1.472 €; DZ 1.833 €; EZ 2.134 €;
Z/Womo 1.255 €.

1.11.–13.11.26:
MZ 1.360 €; DZ 1.611 €; EZ 1.874 €.

Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung

26.4.–1.5.26 BM, SL: Narayan Zgraggen

In der Achtsamkeitsmeditation werden Geistesinhalte einfach beobachtet und nicht bewusst gesteuert. So lernen deine Teilnehmer/innen und du, dich nicht mit den Gedanken zu identifizieren. Man wird sich eigener Muster bewusst, lernt im Laufe der Zeit, sie zu steuern und findet so zu einer neuen inneren Freiheit und Selbstbestimmtheit. Formen der Achtsamkeitsmeditation gibt es in allen spirituellen Traditionen. Im Yoga wird sie als Sakshi Bhav bezeichnet, im Buddhismus als Vipassana. In der westlichen Psychologie werden Achtsamkeitstechniken in der kognitiven Verhaltenspsychologie genutzt. Durch intensives Meditieren und gegenseitiges Anleiten verschiedener Methoden der Achtsamkeitsmeditation wird deine eigene Praxis vertieft und du wirst befähigt, andere Menschen in Achtsamkeit anzuleiten.

Ausbildungsinhalte:

- Charakteristika der Achtsamkeitsmeditation
- Buddhistische Techniken (Sitz-/Gehmeditation, Vipassana, Zen u.a.)
- Sakshi Bhav Techniken aus dem Yoga (Benennen, Atembeobachtung, reine Achtsamkeit, Bodyscan, Vichara, einfache Mantrameditation)
- Achtsamkeitsmeditation mit verschiedenen Schwerpunkten (Atem, Körper, Empfindungen, Gedanken, Emotionen)

- Wissenschaftliche Studien
- Klassische Texte
- Positive Auswirkungen von Achtsamkeit im Alltag
- Systematischer Aufbau von Achtsamkeitsmeditationen
- Aufbau von mehrwöchigen Kursen, Workshops
- Retreats
- Unterrichtspraxis mit Feedback in Kleingruppen

Wenn du schon Yoga Vidya Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/in bist, wird einiges Wiederholung für dich sein, aber die speziellen Achtsamkeitsinhalte gehen erheblich über das Gelernte hinaus.

Teilnahmevoraussetzung:

Geeignet für Meditierende zur Vertiefung und auch als Einstieg ins Thema.

Abschluss/Zertifikat:

„Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsproben innerhalb der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung

1.3.–6.3.26 BM, SL: Eva Schlüter

Lerne, Menschen in die Gelassenheitsmeditation einzuführen und in ihrer Meditationspraxis zu begleiten. Den meisten Menschen fällt es schwer in

ihrem stressigen, schnelllebigen Alltag innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu bewahren. Sei du für sie der wertvolle Führer auf ihrem Weg zurück zum inneren Frieden. Du erhältst tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Stressoren, wie du sie erkennen und ihnen begegnen kannst. Du lernst, die Gelassenheitsmeditation ausführlich kennen und anzuleiten und dieses Wissen kompetent weiterzugeben sowie weitere wirksame Techniken für innere Ruhe und Ausgeglichenheit und für den spirituellen Weg.

Inhalte:

- Stressoren erkennen und ihnen entgegenwirken
- Gelassenheitsmeditation: Aufbau, Anleitung und Kursgestaltung
- Weitere alltagstaugliche praktische Techniken für innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Mit eigener Unterrichtspraxis in Kleingruppen

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation empfehlenswert.

Abschluss/Zertifikat:

„Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in (BYVG)“. Ca. 60 UE. Schriftliche Abschlussarbeit und praktische Anleitung im Rahmen des Ausbildungssettings.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in Ausbildung

25.–30.10.26 BM,

SL: Adishakti Stein, Viveka Wilde

Kundalini Yoga Meditationen sind ein faszinierendes weites Gebiet, dessen Potential noch bei weitem nicht ausgeschöpft ist. Sie können gerade Menschen, denen sonst die Meditation nicht leichtfällt, zu Konzentration und Ruhe des Geistes verhelfen. Sie aktivieren Energie, öffnen die Chakras und lösen so Blockaden, so dass Meditation „von selbst“ geschieht und schließlich zum Überbewusstsein führt. Kundalini Yoga ist einer der Schwerpunkte im Lehrsystem von Yoga Vidya.

Daher kannst du in dieser Ausbildung eine große Vielfalt von Kundalini Yoga Meditationen kennen lernen, vertiefen und systematisch anzuleiten lernen – sowohl aus der direkten Tradition von Swami Sivananda und anderen Sivananda-Schülern wie auch von Sukadev weiterentwickelte Techniken. Wenn du schon Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/in bist, erweiterst du damit dein Spektrum erheblich, so dass du Teilnehmer individuell in ihrer Meditationspraxis und auf ihrem spirituellen Weg beraten kannst. Wenn Meditation für dich relativ neu ist oder du zum Beispiel einen guten Zugang zum Pranayama hast, findest du vielleicht gerade über diese Techniken deinen Meditationsweg.

Inhalte:

- Vertiefung, Behandlung, Aufbau und Anleitung verschiedener Kundalini Yoga Meditationstechniken, u.a. Energie-, Ujjayi, Kevala Kumbhaka, Plavini, Sukha Pranayama, Nadi und Chakra Harmonisierungs-, Khechari Mudra Meditation
- Kundalini-Traditionen, Tantra, Quelltexte
- Wirkungen auf Prana, Nadis, Chakras
- Unterrichtsmethodik und Didaktik: Meditationsanleitungen, mehrwöchiger Kundalini Yoga Meditationskurs, Workshops, Seminare
- Welche Kundalini Meditation passt zu welchem Teilnehmer (Veranlagung, Verfassung, Lebensstil, Umfeld)
- Unterrichtspraxis in Kleingruppen

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation hilfreich. Geeignet zur Vertiefung für ausgebildete Yogalehrer/innen und Meditationskursleiter/innen, aber auch als Einstieg ins Thema.

Prüfung/Zertifikat:

„Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsprobe während der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Vedanta Meditation Kursleiter/in Ausbildung

31.5.–5.6.26 BM,

SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert

Vedanta Meditationen zielen darauf ab, die Identifikation mit seiner Person zu hinterfragen, die Aufmerksamkeit auf das Selbst auszurichten und klare geistige Instrumente zu entwickeln. Wir behandeln und vertiefen Vedanta-Meditationstechniken wie Neti-Neti, Laya Chintana u.a., so dass du sie für spirituellen Fortschritt anleiten kannst. Vedanta-Meditationen kannst du insbesondere für Teilnehmer in dein Programm aufnehmen, die schon länger auf dem Weg sind oder die sich eher zu abstrakten philosophischen Techniken hingezogen fühlen. Durch das intensive Eintauchen in das Thema vertiefst du auch dein eigenes Verständnis der Vedanta-Lehre. Wenn du schon Yoga Vidya Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/in bist, wird Einiges für dich Wiederholung sein.

Aber die Kursinhalte gehen, insbesondere was Aufbau und Didaktik von Vedanta-Meditationen anbelangt, sehr viel weiter.

Ausbildungsinhalte:

- Verschiedene Vedanta Meditationstechniken
- Grundlagen der Vedantalehre: u.a. Grundbegriffe, Motivationen, Qualifikationen, das Selbst, Ishvara, Karma Yoga, Dharma
- Bedeutung von Meditation in der Vedantalehre
- Eigene Unterrichtsproben: Anleiten von Meditation und Kurzvorträgen, Feedback von der Gruppe
- Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik: Wie gibt man eine Einführung in Vedanta? Aufbau und Inhalt eines mehrwöchigen Vedanta Meditationskurses, Aufbau einer Vedanta Gruppe
- Vedanta-Meditation im Rahmen von Yogakursen

Teilnahmevoraussetzung:

Eigene Meditationserfahrung. Ernsthaftes Interesse an Meditation, Vedanta und geistiger Entwicklung.

Abschluss/Zertifikat:

„Vedanta Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsproben. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Energietrainer/in Ausbildung

11.–16.10.26 BM,

SL: Beate Menkarski

Energietechniken aus dem Hatha, Kundalini und Raja Yoga für mehr Energie und Tatkraft. Menschen brauchen heute mehr denn je Energie – für die vielfältigen Herausforderungen des Alltags in Beruf, Familie, Gesellschaft; für mehr Lebensfreude

und Tatkraft, um persönliche und berufliche Ziele umsetzen zu können. Der ganzheitliche Yoga bietet eine Fülle von speziellen Techniken um:

- Energie in kurzer Zeit zu regenerieren
- Das Energieniveau dauerhaft zu erhöhen
- Energieverlust vorzubeugen
- Energien zu harmonisieren
- Im Alltag zwischendurch aufzutanken

All das führt zu mehr Lebensqualität, verhindert Auspowern und Burnout, macht stressresistenter und erhöht die Lebensqualität und die Freude am Entfalten des eigenen Potenzials. Du lernst, Teilnehmern in deinen Kursen diese Techniken gezielt und systematisch zu vermitteln, sie in ihrem Energie-Management zu beraten, zu unterstützen und sie zu Raja Yoga für mehr Energie und Tatkraft zu motivieren.

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- Energietraining-Kurse/-Workshops anbieten
- Einzelberatungen und -stunden durchführen
- Energetisierende Techniken in deine sonstige Lehr-, Beratungs- oder Therapie-Tätigkeit einfließen lassen
- Energietraining in Firmen anbieten
- Energietraining als Ergänzung anbieten, z.B. in Wellnesshotels, im Rahmen sonstiger Management/ Belegschaftsschulungen, Stressmanagement-Seminaren u.v.m.

Du lernst folgende Techniken anzuleiten:

- Einfache Atemübungen für mehr Energie zwischendurch und dauerhaft
- Verschiedene Energiemeditationen
- Energie-Visualisierungen und -Affirmationen
- Körperliche, energetisierende Einzelübungen und Übungsreihen
- Aufladeübungen
- Kurz-Entspannungstechniken für sofortige Energie-Regeneration
- Alltagstaugliche Übungen für zwischendurch
- Unterrichtspraxis in Kleingruppen mit Feedback
- Unterrichtsdidaktik und -methodik, Kursaufbau

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Wer die Yogalehrer Ausbildung gemacht hat, wird einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs geht aber erheblich über das in der Ausbildung Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches und praktisches Wissen über die Wirkungen und Funktionsweise von Atem und Pranalenkungs-Übungen und erwirbst dir Spezialwissen, insbesondere im Anleiten von Energiemeditationen, Aufladeübungen, gezielter Aktivierung der Chakras.

Abschluss/Zertifikat:

Praktische Prüfung im Rahmen des Unterrichts in Kleingruppen. Schriftliche Abschlussarbeit. Zertifikat „Energietrainer/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



CHAKRAS

Energie-Coach Ausbildung

24.-31.7.26 BM, SL: Amyana Finkel

In der heutigen Arbeitswelt ist eine zunehmende 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 nach deinen Energieräubern und lernst Methoden kennen, die deine Kraft bewahren und wieder regenerieren.

Neben der körperlichen oder mental-geistigen Ebene stellt der energetische Bereich eine weitere Säule einer ganzheitlichen Gesundheit dar.

Inhalte des Seminars sind u. a.:

- Einführung
- Atmung als Energiequelle
- Die Gesetze des Lebens
- Schutz vor Fremdenergien
- Einfache energetische Methoden für dich und andere
- Energie, Schwingungen, Symbole, Farben uvm.
- Chakren-Lehre und ihre Anwendung
- Kraft der Gedanken – Energie folgt der Aufmerksamkeit
- Meditation

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung

10.-15.5.26 BM, SL: Brigitta Thommen-Kraus

30.8.-4.9.26 WW, SL: Brigitta Thommen-Kraus

Hier lernst du, wie eine spezifische Faszienorientierte Yoga Praxis aussehen kann – mit entsprechenden, an die Yoga Vidya Reihe angepassten bzw. integrierten Übungsabfolgen und wertvollen Hinweisen für deine Teilnehmer für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Faszientraining ist auch ideal als Prophylaxe vor Sportverletzungen und für einen starken, schmerzfreien Rücken. Faszien, das muskuläre Bindegewebe, sind an jeder Bewegung beteiligt. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch und zugleich reißfest und kräftig. Sind die Faszien nicht "verfilzt" bleiben wir beweglich und geschmeidig. Daher lohnt es sich, den Schwerpunkt der Yoga Praxis öfter auf die Faszien zu legen. Genau das lernst du in dieser Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung in Theorie und Praxis. Spannende wissenschaftliche Erkenntnisse in Theorie und Praxis fließen mit ein.

Du lernst:

- Deinen Yogaunterricht fasziengerecht(er) zu gestalten
- Sinnvolles Faszientraining
- Faszien Yoga Beispielstunden
- Konzeption von Faszien-Yogastunden

Inhalte in Theorie:

- Neue Erkenntnisse aus der Faszienforschung

- Wie wird Bindegewebe kräftig und belastbar?
- Wie bleibt Bindegewebe bis ins Alter geschmeidig und elastisch?
- Faszien als unser größtes Sinnesorgan
- Das neue Modell vom Körpernetzwerk
- Die 4 Teile des myofaszialen Trainings: Beleben-Dehnen-Federn-Spüren

Praxis:

- Praktisches Üben und Erleben der vier Teile des Faszien-Trainings
- Fasziengerechte Variationen und Abwandlung der Asanas und der Yoga Vidya Grundreihe
- Sinnvolle Übungsabläufe und Integrationsmöglichkeiten in deinen Yogaunterricht

Teilnahmevoraussetzung:

Yoga Lehrer Ausbildung und systematische eigene Yoga Praxis. Keine akuten Beschwerden. Bitte Tennisball und evtl. eine Faszienrolle mitbringen.

Prüfung/Abschluss/Zertifikat:

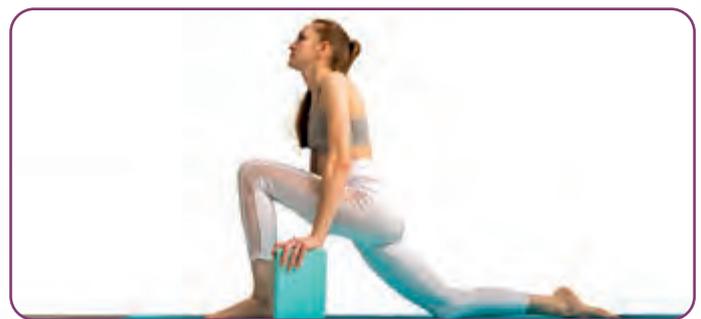
Schriftliche Dokumentation und praktische Ausarbeitung einer kurzen Faszienorientierten Yoga-Reihe. Bei erfolgreichem Bestehen und Teilnahme an allen UE erhältst du das Zertifikat „Faszien Yoga Trainer/in (BYV)“. Ca. 60 UE.

10.-15.5.26:

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

30.8.-4.9.26:

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.



Trainer, Kurs und Übungsleiter

Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in Ausbildung

26.-31.7.26 NO, SL: Thomas Hundsalz

Gemessen an ihrer Bedeutung und Relevanz investieren wir erstaunlich wenig in unsere sprachliche Präsentation. Obwohl wir aus Erfahrung wissen, dass eine angenehme Stimme ähnlich wirkt wie ein angenehmes Äußeres. Wir können durch unsere Sprechweise und durch unsere Stimme unser Anliegen unterstützen oder entkräften. Im Idealfall harmonisieren Form und Inhalt so, dass unsere Botschaft durch eine geeignete akustische Präsentation an Bedeutung gewinnt und den Zuhörer besser erreicht und überzeugt.

Auf unsere Stimme und Sprechweise kommt es an, ob und wie gut wir:

- In Verhandlungen überzeugend wirken
- Bei Vorträgen und Präsentationen Kompetenz und Gelassenheit ausdrücken
- In Besprechungen Gehör bekommen
- Mitarbeiter motivieren
- Bei Partnern Vertrauen schaffen
- Kunden überzeugen

Der Erfolg dieser Aufgaben hängt zu einem großen Teil von unserer sprachlichen Präsenz, d.h. von Stimme und Artikulation ab, die der Situation, dem Thema, dem Gegenüber angemessen sein müssen.

Ausbildungsthemen:

- Intensives Stimmtraining zur Kräftigung, Optimierung und Stabilisierung deiner Sprechstimme
- Atem- und Stimmphysiologie
- Sprachgestaltung und Sprechtechnik
- Phonetik, Gestik und Mimik
- Gesang und Stimmbildung
- Stimmpflege und -Hygiene
- Kommunikation
- Stimmtypologie und Stimmpsychologie
- Atemübungen

Teilnahmevoraussetzungen:

Nicht geeignet für Menschen mit HNO-Erkrankungen (wie z.B. Schwerhörigkeit oder Stimmbandknötchen).

Zertifikat:

„Stimm- und Sprechtrainer (BYVG)“. Ca. 60 UE.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z 495 €.

Mantra Yogalehrer/in Intensivwoche
siehe S. 161.

Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung

1.-8.1.27 BM,

SL: Narendra Hübner, Hagit Noam

Mantras sind ein wichtiger Bestandteil des Bhakti Yoga und tragen dank ihrer reinigenden, herzöffnenden und bewusstseinsweiternden Wirkungen viel zum spirituellen Fortschritt bei. Lerne es, Menschen ins Mantra-Singen zu führen, Kirtan-Gruppen zu etablieren, Mantraseminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln. Lerne es, systematisch Satsangs aufzubauen und zu leiten. Auch als Yogalehrer-Weiterbildung geeignet.

Inhalte und Themen:

- Kirtan als Ergänzung zu anderen Kursen/Workshops
- Anleitung von Kirtan als Teil eines Satsangs
- Anleitung von Kirtan für Anfänger
- Kirtan für Kinder
- Nutzen von Kirtan
- Teile eines Mantras
- Ebenen eines Mantras
- Mantra, Japa, Kirtan, Bhajan, Stotra, Shloka
- Sinn und Zweck von Mantras
- Harmonium-Workshop
- Indische Mythologie
- Atmung und Stimmbildung
- Gruppendynamik: Feedbackrunden, Umgang mit Kritik

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse Yoga, Meditation, Yogaphilosophie. Freude am Singen.

Zertifikat:

„Kursleiter/in Kirtan & Mantrasingen BYVG“. Ca. 80 UE
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung

23.-28.8.26 BM, SL: Suniti Jacob

Schon Kinder leiden unter Stress und Leistungsdruck. Die Folgen sind häufig motorische Unruhe und Unkonzentriertheit bis hin zu AD(H)S, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. Entspannungsverfahren können helfen, mit alltäglichen Stresssituationen fertig zu werden. Diese Ausbildung befähigt zum professionellen Umgang mit Entspannungsverfahren bei Kindern, sowie zur Durchführung von Entspannungskursen für Kinder in Kindergärten, Schulen, freien Kinder- und Jugendzentren sowie in Familienbildungsstätten und Volkshochschulen.

Du lernst:

- Autogenes Training für Kinder
- Fantasiereisen
- Meditative Spiele und Stilleübungen
- Arbeit mit Klangschale, Gong und Zimbeln
- Eutonische und kinesiologische Spiele
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Atemspiele und Spiele aus dem Yoga
- Arbeit mit Mandalas
- Körpererfahrungs- und Massagespiele
- Methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit
- Praktische Durchführung anhand von Beispiel Kurseinheiten
- Aufbau von Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Schüler, Jugendliche, Mutter-Kind-Gruppen
- Aufbau von Kurseinheiten nach Themen: Frühling, Sommer, Herbst, Winter; Wasser, Steine, Wind etc.

Abschluss/Zertifikat:

„Entspannungstrainer/in für Kinder (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

YoBEKA-RWS Trainer/in Ausbildung

14.-21.6.26 BM, SL: Ilona Holterdorf

YoBEKA - Yoga, Bewegung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit. YoBEKA - Ein ganzheitliches, handlungs- und praxisorientiertes Programm für pädagogische Fachkräfte und ihre Kinder/Schüler/innen, aber auch geeignet für Eltern und alle, die mit Kindern arbeiten, Kinderyoga unterrichten etc.

Das Institut yobee-active wurde 2007 gegründet und hat sich zum Ziel gesetzt, praxis- und ganzheitlich orientierte, gesundheitsfördernde Bildungskonzepte fest in den Bildungsalltag zu integrieren. Dank der Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Jugend gab es die Möglichkeit, in vielen unterschiedlichen Schulen und Kitas tätig zu sein. Hier konnte gemeinsam mit den pädagogischen Fachkräften vor Ort und dem yobee-active Team das YoBEKA-Konzept entwickelt werden. Mittlerweile wird es in mehr als 100 Bildungsinstitutionen durchgeführt und die ersten YoBEKA-Kitas und Schulen sind entstanden bzw. entstehen gerade. Das Programm ist leicht umsetzbar und fördert das geistige, körperliche und seelische Wohlbefinden. Es orientiert sich stark an den Bildungsinhalten der jeweiligen Institutionen, so dass die Übungen als Ergänzung zu den üblichen Inhalten dienen. Es aktiviert unsere 7 Wahrnehmungssysteme und



fördert somit das ganzheitliche Lernen. Durch Affirmationen, altersadäquate Bewegungsverse und themenspezifische Bewegungsgeschichten lernst du, deinen Körper besser wahrzunehmen. Konzentrationsübungen in Form von Mudras und Fingerübungen sowie Rhythmen helfen dir und deinen Kindern und Schülern, den Fokus auf eine Sache lenken zu können. Entspannungsübungen, angepasst an das jeweilige Alter der Kinder und Schüler/innen führen zur inneren Ruhe und ermöglichen allen Beteiligten, erneut Kraft zu tanken und den Bildungsalltag in Ruhe und Gelassenheit erleben zu können.

Du lernst Achtsamkeitsrituale kennen, die das soziale Miteinander fördern, so dass ein wohlwollendes Klima untereinander entsteht und/oder weiterhin gelebt werden kann.

Zielgruppe dieser Fortbildung sind Menschen, die mit Kindern /Schüler/innen arbeiten.

Du lernst insbesondere:

- die vielseitige Methodik und Didaktik des YoBEKA-Programms
- 2-10-minütige YoBEKA-Übungen, die du während des Bildungsalltags fest in den Alltag integrieren kannst
- die Übungen situationsgerecht und altersadäquat anzuleiten und durchzuführen, so dass eine stressfreiere Atmosphäre im Gruppen- und Klassenklima erkennbar ist
- dass Gesundheitsförderung ein Prozess ist, der bei sich selbst anfängt und viel Freude und Wohlbefinden schafft
- dass diese Freude und das Wohlbefinden auf deine Kinder und/oder Schüler/innen übertragbar ist
- dass die Übungen in fast allen alltäglichen Lebens- und Bildungssituationen durchführbar sind

Ausbildungsinhalte:

- Einführung von kindgerechten Asanas
- Warum ist es notwendig, Bewegungs-, Entspannungs-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen mit den Kindern/ Schülern/Innen durchzuführen?
- Was heißt Gesundheitsförderung im Bildungsalltag?
- Wie integriere ich Gesundheitsförderung nachhaltig im Bildungsalltag?
- Affirmationen zur Förderung der Koordination, Gleichgewicht, Kräftigung des Körpers
- Aktivierung unseres Wahrnehmungssystems zur Förderung des ganzheitlichen Lernens
- Kindgerechte Entspannungsübungen zur Förderung der inneren Ruhe und Stille
- Konzentrations-Sammelübungen
- Achtsamkeitsrituale zur Empathieförderung

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse im Yoga und in der pädagogischen Arbeit wünschenswert.

Siehe auch unter Abschluss/Zertifikat.

Prüfung: Eigenständige Lehrprobe in Zweiergruppen.

Abschluss/Zertifikat:

Einen zertifizierten YoBEKA-Trainer/innen-Schein können nur diejenigen erhalten, die nachweislich eine einjährige pädagogische Arbeit mit Kindern und mindestens eine einjährige Erfahrung im Yoga vorweisen können. – Wer diese Voraussetzungen nicht erfüllt, erhält eine Teilnahmebescheinigung über die erfolgreiche Teilnahme an der YoBEKA-

Trainer/in Ausbildung. Die Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten einschließlich Meditation, Mantrasingen, Yogastunden ist Voraussetzung für die Zertifizierung. Ca. 80 UE

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Erlebnispädagogik Ausbildung

7.-12.6.26 BM, SL: Abhati Grünbauer

Erlebnispädagogik wird die Art der Pädagogik genannt, die diverse Erlebnisformen anbietet, um Erziehungsdefizite auszugleichen und bestimmte pädagogische Ziele zu erreichen. Im Zeitalter von Fernsehen und Computerspielen werden Kinder zunehmend zu passiven Konsumenten degradiert. Das Erleben mit allen Sinnen, das für die kindliche Entwicklung von enormer Bedeutung ist, rückt dabei stark in den Hintergrund.

Ausbildungsthemen:

- Theoretische Grundlagen der Erlebnispädagogik mit Schwerpunkt auf praktischer Umsetzung
- Gemeinsames Erarbeiten von vier Erlebnisfeldern: Natur/Wald, Stille/Klang, Wahrnehmung/Bewegung, die vier Elemente (Erde, Feuer, Wasser, Luft)
- Förderung des sinnlichen Erlebens der Kinder

Du lernst unter anderem:

- Pädagogische Arbeit mit Naturmaterialien: Mandalas, Musikinstrumente, Bauen eines Barfußpfades etc.
- Herstellen von Spielen aus Naturmaterialien
- Pädagogische Arbeit mit Stille und Klang: Klangspiele/-massagen, Stilleübungen, meditative Spiele
- Experimente mit den vier Elementen
- Yoga- und Feldenkrais-Übungen für Kinder

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- Als Kursleiter/in in Kindergärten, Schulen, Familien- und Jugendzentren tätig werden
- Eltern-Kind- bzw. Mutter-Kind-Kurse leiten
- Seminare für pädagogisches Fachpersonal, Eltern und interessierte Laien durchführen
- Pädagogische Einrichtungen in der erlebnispädagogischen Raum-/ Umgebungsgestaltung beraten

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung

15.-20.3.26 BM, SL: Beate Menkarski

Der Alltag wird immer komplexer, die persönliche und wirtschaftliche Unsicherheit nimmt zu. Menschen leiden mehr und mehr unter Stress, Sinn- und Beziehungskrisen und können dem zunehmenden Druck nicht mehr Stand halten. Mit dieser Ausbildung lernst du, Seminare zum Themenkreis "Mentales Training, Gedankenkraft und Positives Denken" zu geben.

Damit kannst Du Menschen wertvolle Techniken und Methoden vermitteln, die ihnen helfen:

- ihr Leben gezielt in die Hand zu nehmen
- herauszufinden, was sie wirklich wollen
- ihr Lebensziel methodisch anzugehen
- Konzentration und Effektivität zu entwickeln
- im Alltag besser zurecht zu kommen
- erfolgreicher im Beruf zu sein
- zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern
- ihr Umfeld aktiv zu gestalten statt zu reagieren

Inhalte der Ausbildung:

Raja Yoga Techniken zur Kontrolle des Geistes, Beherrschung und Lenkung der Gedanken, so wie zum gezielten Einsatz von Gedankenkraft.

Techniken aus verschiedenen modernen westlichen Richtungen:

- Gesetzmäßigkeiten des Unterbewusstseins
- Konstruktives und destruktives Denken
- Kreation von Powergedanken
- Autosuggestion und Selbsthypnose.

Teilnahmevoraussetzungen:

Vorkenntnisse in Yoga und Meditation. Ca. 60 UE.

Zertifikat:

"Kursleiter Mentales Training und Positives Denken (BYVG)".

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung

15.-22.2.26 BM,

SL: Susanne von Somm

Anerkannt als Fortbildung für Hebammen im Sinne von §7HebBO (Berufsordnung für Hebammen u. Entbindungspfleger). Lerne, Yogakurse für Schwangere anzuleiten. Besonders interessant für Hebammen, Geburtsvorbereiter/innen, Krankenschwestern, Krankenpfleger, Therapeuten im ganzheitlichen Gesundheitsbereich, in der Gesundheitsberatung und Erwachsenenbildung.

Tätigkeit: in Volkshochschulen, Instituten, Interessengruppen, in Yogazentren, Fitnessstudios etc. Auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf das Unterrichten von Yoga mit Schwangeren spezialisieren wollen.

Ausbildungsthemen:

- Grundlagen des Yoga, insbesondere die bewährte, traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst, diese Übungen korrekt selbst auszuführen, Schwangere in allen Stadien der Schwangerschaft und zur Rückbildung danach, angepasst anzuleiten und zu korrigieren.
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Yogastellungen für Schwangere und ihre Wirkungen
- Yogische Atemtechniken in der Schwangerschaft und für die Geburt
- Spezielle Meditations- und Entspannungstechniken für Schwangere
- Anatomische Grundlagen und Besonderheiten in der Schwangerschaft
- Viele Schwangeren yoga-Übungsstunden

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

Prüfung/Zertifikat:

Schriftliche Prüfung; die praktischen Vorstellstunden entsprechen der praktischen Prüfung.

Zertifikat:

„Schwangeren Yoga Übungsleiter/in (BYVG)". Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Trainer, Kurs und Übungsleiter

Kinder Yoga Übungsleiter/in

Ausbildung

29.3.–12.4.26 BM,

SL: Lalita Furrer-Hübner, Hans-Jürgen Klee
Lerne, Yogakurse für Kinder unterschiedlicher Altersgruppen von 3-12 Jahren anzuleiten. Besonders interessant für Lehrer, Erzieher, sonstige Pädagogen, Vereinstrainer, Eltern und alle, die Kinderyoga unterrichten wollen, sei es im Regelschulunterricht, im Kindergarten, in Projektgruppen, im Verein, in Yogazentren, in Fitnessstudios etc.

Ausbildungsthemen:

- Du lernst die Grundlagen des Yoga, insbesondere die Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst, diese Übungen korrekt selbst auszuführen, an verschiedene Altersgruppen angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- Besonderheiten beim Unterrichten von Kindern
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Viele praktische Kinderyoga-Übungsstunden
- Üben in Kleingruppen

Wir bieten die Möglichkeit, nach der Ausbildung bei Kinderyoga-Seminaren zu assistieren, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Diese Ausbildung ist auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf Kinderyoga spezialisieren wollen. Es wird empfohlen, die Ausbildung am Stück zu besuchen. Falls dir dies nicht möglich ist, kannst du die Ausbildung auch in 2 x 1 Woche besuchen.

Prüfung/Zertifikat:

Praktische (Vorstellrunden) und schriftliche Abschlussprüfung. Zertifikat: „Kinder Yoga Übungsleiter/in (BYVG)“. Ca. 168 UE.

MZ 1.472 €; DZ 1.750 €; EZ 2.037 €; S/Z/Womo 1.255 €.

Preis für beide Wochen bei Splittung:
MZ 1.622 €; DZ 1.900 €; EZ 2.187 €; S/Z/Womo 1.405 €.

Der Gesamtpreis für beide Teile ist vor Beginn der 1. Woche zu bezahlen.

Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten

Jugendliche

31.7.–9.8.26 BM, **SL: Kavita Pippon**

Du bist zwischen 14 und 18 Jahre alt, möchtest tief in Yoga eintauchen und Leute in deinem Alter in Yoga unterrichten? Dann bist du hier richtig! Yoga ist „in“. Yoga hilft dir, den Alltag schöner zu gestalten, den Schulstress besser zu meistern, macht dich stark und offen im Umgang mit anderen, sorgt dafür, dass du dich wohlfühlst und macht vor allem Spaß! Wenn du Sport treibst, hilft dir Yoga, deine Flexibilität zu verbessern und deinen Körper zu stärken. Wenn du ein Instrument spielst oder gerne singst, wirst du durch Yoga noch mehr Spaß an der Musik erleben. Wenn du künstlerisch oder handwerklich begabt bist, wird Yoga deine Kreativität fördern. Erfahre Yoga in den verschiedensten Aspekten und lerne selbst, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. Die Ausbildung wird abgerundet durch ein kleines Freizeitprogramm wie Schwimmen, Kino oder kleine Ausflüge (bitte Taschengeld mitbringen). Um ein Zertifikat zu erhalten, musst du an allen Stunden teilnehmen und zum Abschluss auf Papier bringen, was du über Yoga gelernt hast.

Du lernst:

- Die Yoga Vidya Grundreihe, eine bestimmte Abfolge von Yogaübungen, die dafür sorgt, dass du dich gut in deinem Körper fühlst und selbstbewusster wirst
- Andere Übungen zum besseren Umgang mit Gefühlen wie Wut, Angst und Traurigkeit
- Übungen zur Verbesserung des Konzentrationsvermögens, der Kondition, Koordination, Kraft und der Flexibilität
- Rituale aus verschiedenen Kulturen, Yogaübungen mit Musik und Liedern
- Techniken, um die Gedanken im Kopf zur Ruhe zu bringen, Entspannungstechniken
- Auseinandersetzung mit den Fragen „Wer bin ich?“, „Was will ich?“, „Was ist der Sinn des Lebens?“
- Du lernst in lockerer Atmosphäre, alle Übungen selbst zu unterrichten
- Übungen und Spiele für Gruppen

Teilnahmevoraussetzung:

14–18 Jahre. Mit Zertifikat. Ca. 108 UE.

MZ 403 €; DZ 492 €; EZ 765 €; S/Z/Womo 290 €.

Lachyoga Übungsleiter/in Ausbildung

30.4.–3.5.26 BM, **SL: Susan Holze**

4.10.–9.10.26 BM, **SL: Gauri Michaela Anzinger**

Lachyoga ist eine dynamische Meditation. Wenn du lachst, kannst du nicht denken und wenn du denkst, kannst du nicht lachen. In Indien treffen sich inzwischen Tausende Menschen in Lachgruppen, um frühmorgens gemeinsam zu lachen, bevor sie ihrer täglichen Arbeit nachgehen.

Du lernst in dieser Übungsleiterausbildung:

- Einfache Entspannungstechniken, Atemübungen und Mudras
- Koordinationsübungen und Meditationsformen
- Heilende Übungen, die in die eigene Mitte führen, aus der ein tiefes, echtes Lachen entsteht
- Humorvolle Übungen auf Yogabasis
- Lach- und Bewegungsübungen, die dich selbst und andere zu einem befreienden Lachen bringen
- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und gesundheitliche Aspekte des Lachens
- Kurskonzepte

Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du:

- Lachyoga-Techniken in deinen normalen Yogaunterricht einfließen lassen
- Spezielle Lachyoga-Kurse anbieten
- Andere Kurse und Seminare mit gelegentlichen Lachyoga-Elementen auflockern

Abschluss/Zertifikat:

„Lachyoga Übungsleiter/in (BYVG)“. Ca. 38/61 UE.

30.4.–3.5.26:

MZ 375 €; DZ 432 €; EZ 495 €; S/Z/Womo 325 €.

4.–9.10.26:

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Vipassana und Mindfulness Trainer/in Ausbildung

10.–15.5.26 WW, **SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler**

Vertiefe durch intensives Meditieren, gegenseitiges Anleiten und verschiedene Methoden der Achtsamkeit deine eigene Praxis und lerne, andere Menschen in Achtsamkeit und Meditation anzuleiten. Die alten Lehren des Buddha

in lebendiger und zeitgemäßer Form. Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte mit Achtsamkeit und sanftem Yoga. Übungen für Körper und Geist in entspannter Atmosphäre, intensiv aber ohne Druck. Sitzen, Gehen, Bewegung, Vorträge, Anleitung, sanfte Yoga Flows, Gemeinschaft und individuelle Zeit. Wichtig ist bewusstes Handeln zu jeder Zeit und der liebevolle Umgang mit sich und anderen. Das gemeinsame Üben stärkt heilsame Kräfte und innere Ruhe. Du übst Loslassen, Sammlung, es ermöglicht sich Einsicht und innere Befreiung.

Ausbildungsinhalte:

- Training der Achtsamkeit (Mindfulness) durch Atembetrachtung, Sitzmeditation, BodyScan, achtsame Körperarbeit, Entspannungstechniken, Bedeutung des Spürens und sanfte Yoga Flows
- Vertiefung buddhistischer Meditationstechniken wie Metta, liebevolles Wohlwollen, Vipassana, Anapanasati Sutra, Betrachtung förderlicher und hinderlicher Gefühle, Stimmungen und Emotionen, Gewahrsein, Glaubenssätze und Muster
- Einführung und Vermittlung von meditativen Kontemplationen, insbesondere die Gehmeditation und die fünf Richtlinien für ein heilsames Leben (Pancha Sila)
- Einführung in die buddhistische Mantrapraxis
- Aufbau einer eigenen Achtsamkeits- und Meditationspraxis
- Modelle zum Aufbau von Meditationskursen, Workshops, Retreats, Anleiten von achtsamen Übungen in Kleingruppen

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Meditation und Yoga oder Körperarbeit. Andere Interessierte, die sich eine eigene stabile Achtsamkeitspraxis erarbeiten möchten, sind ebenfalls willkommen. Geeignet für Meditierende zur Vertiefung und auch als Einstieg ins Thema.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.



Vedanta Kursleiter/in Ausbildung

27.3.-3.4.26 BM SL: Swami Tattvarupananda, Vedamurti Dr. Olaf Schönert, Katrin Nostadt
Teilweise englisch mit deutscher Übersetzung.

Du vertieft und konkretisierst dein Wissen der Vedanta Lehre und erhältst das Rüstzeug, um Menschen in die Vedanta Lehre einzuführen. Z.B. durch Vedanta-Vorträge, die Möglichkeit, Fragen zu stellen, selbst Vorträge in Kleingruppen mit Feedback zu geben und Techniken der systemischen Beratung. Du lernst den systematischen Aufbau und Ablauf eines 8-wöchigen Vedanta Kurses.

Die Schriften sagen aus, dass alles Gewahrsein ist. Für viele Menschen bleibt dies oft eine abstrakte Aussage, die nicht in das alltägliche Leben übersetzt werden kann. Die traditionelle Vedanta Lehre ist ein seit Jahrtausenden angewendetes und überliefertes Mittel, deine Natur als Gewahrsein zu erkennen und auf dieser Basis dein Leben zu gestalten. In dieser Ausbildung werden die zum Verständnis des Vedanta wichtigen Lehren in einer systematischen Vorgehensweise entfaltet. Schritt für Schritt bereitest du deine geistigen Instrumente auf das Verstehen der grundlegenden Einheiten vor: Gewahrsein, Ishvara und Person. Vedanta ist geeignet für Menschen, die spirituelle Erfahrungen durch Hintergrundwissen verstehen wollen, die bereit sind, falsche Vorstellungen aufzugeben und überliefertes Wissen erwerben wollen.

Ausbildungsinhalte:

- Theorie und Praxis der Gestaltung eines Vedantakurses
- Wiederholung von Grundlagen der Vedanta Lehre: u.a. Grundbegriffe, Motivationen, Qualifikationen, das Selbst, Ishvara, Karma Yoga, Dharma
- Vorstellung von Vorträgen des Vedanta Kurses
- Eingehen auf Fragen zum Verständnis
- Eigene Unterrichtserfahrung: Du gibst Vorträge und bekommst Feedback von der Kleingruppe. Dadurch, dass du die Themen in den Vorträgen erklärst und auf Fragen eingehst, vertieftst du dein eigenes Verständnis der Vedanta Lehre
- Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik: Wie gibt man eine Einführung in Vedanta? Aufbau eines mehrwöchigen Einführungskurses. Aufbau einer Vedantagruppe. Vedanta und Yoga Kurse
- Langfristige Begleitung von Aspiranten/innen der Vedanta Lehre

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- Bereits grundlegende Kenntnisse der traditionellen Vedanta Lehre hast: Typische Vertreter von traditionellem Vedanta sind u.a. Swami Chinmayananda und Swami Dayananda sowie Schüler in dieser Tradition wie zum Beispiel James Swartz, Chandra Cohen oder Vedamurti Schönert. Nicht hinreichend sind Kenntnisse von Neo Advaita Vedanta.
- Dich aus eigenem Antrieb engagiert, konkret und auf das eigene Leben bezogen mit der Vedanta Lehre beschäftigen möchtest
- Deine Vedanta Kenntnisse in einer Gruppe von erfahrenen Aspiranten vertiefen und überprüfen möchtest
- An einer systematischen und traditionellen Vorgehensweise beim Erlernen von Vedanta interessiert bist, die durch Fragen und Antworten ergänzt wird
- Auch Hatha Yoga, Meditation und Mantra-Singen üben möchtest

Literaturhinweis:

Der Vedanta Kurs und die Vedanta Kursleiter Ausbildung orientieren sich an dem Buch „Die Wirklichkeit verstehen“ von James Swartz.

Mit Zertifikat. (ca. 80 UE.)

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

Lebensekstase® und Selbstliebe Kursleiter Ausbildung

13.-18.9.26 BM,

SL: Shantyananda Newiger

Unsere Gesellschaft ist mitten im Umbruch. Eine Gemeinschaft, die den einzelnen nicht mehr trägt und in der sich die Menschen nicht mehr miteinander verbunden fühlen. Zudem werden die täglichen Herausforderungen immer anspruchsvoller und komplexer. Viele Menschen leiden unter Stress, Sinn- und Beziehungskrisen und die psychischen Erkrankungen nehmen rapide zu. Doch du kannst dein Leben eigenverantwortlich, kreativ und voller Lebendigkeit neugestalten. Mit dieser Ausbildung lernst du, dich tiefer auf das Leben einzulassen und den Mut zu entwickeln, dich selbst ganz zu leben. Alles was du dazu brauchst, ist bereits in dir. Es geht nur darum, deine Potentiale und Fähigkeiten zu erkennen und umzusetzen und zu einer akzeptierenden und liebenden Verbundenheit mit dir selbst zu kommen. Diese Ausbildung soll dir zunächst Gefühls-, Denk und Handlungsmuster bewusst machen, mit denen du dich in deiner Entwicklung beschränkst. Dir wird das notwendige Wissen und Techniken vermittelt, die dir inneres Wachstum, Zufriedenheit, Klarheit und Verständnis für dein eigenes Wesen ermöglichen. Das gewonnene Verständnis und die innere Klarheit führen zu größerer Selbsterkenntnis und in eine tiefe Lebensfreude hinein. Durch die praktische Anwendung der Techniken und das Arbeiten in Kleingruppen ist das Erfahren von Lebensekstase und Wonne verbunden. Des Weiteren erlernst du den Aufbau eines mehrwöchigen Kurses, den du anschließend mit deinen Teilnehmern durchführen kannst. Mit gegenseitigem Unterrichten. Techniken und Wissen aus dem Integralen Yoga kombiniert mit Verfahren der humanistischen Psychotherapie.

Wichtige Themenbereiche sind:

Avidya als Ursache von Leid. Unbewusste Konditionierungen. Wie geht man mit schwierigen Gefühlen um? Was sind Glaubenssätze? Wie verbinde ich mich mit meinem wahren Selbst und lebe ein selbstbestimmtes Leben. Selbsterkenntnis, geistige Klarheit und das Erfahren des eigenen Selbst als Lösungsweg für ein ekstatisches Leben.

Inhalte/Themen der Ausbildung:

- Erkennen und Auflösen von destruktiven Mustern und unbewussten Konditionierungen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erkennen und Auflösen innerer Konflikte
- Übungen zur Selbstakzeptanz und Selbstliebe
- Umgang und Arbeit mit Polaritäten und den Schattenanteilen
- Erlernen von Heilaffirmationen
- Übungen zur Anbindung an das wahre Selbst/ an die inneren Potentiale
- Besinnung auf die eigene Kraft und Macht
- Die eigene Berufung finden
- Das „Drehbuch“ deines Lebens neu schreiben

Mit dieser Ausbildung kannst du anbieten:

- Gruppenkurse an der VHS
- Gruppenkurse oder Seminare bei anderen Bildungsträgern
- Kurse oder Seminare bei Psychotherapeuten
- einen längeren Workshop
- einen mehrwöchigen Kurs
- Beratung im Rahmen einer Einzelsitzung

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich, aber auch für alle ernsthaft Interessierten.

Prüfung:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Mit Zertifikat, ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €;

S/Z/Womo 495 €.

Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung

17.-26.4.26 BM, 11.-20.12.26 BM

SL: Kavita Pippon

In einer alternden Gesellschaft mit hoher Lebenserwartung wird es immer wichtiger, sich auch im Alter fit zu halten, um die Lebensqualität zu erhalten oder mit etwaigen gesundheitlichen Einschränkungen optimal umzugehen. Gerade im Alter hilft Yoga in Form von körperlicher und seelischer Entspannung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Stärkung der Muskulatur, der Knochen und Gelenke, und führt insgesamt zu einer positiveren Lebenseinstellung. Yogakurse für Senioren anzuleiten ist eine erfüllende Aufgabe, besonders für Menschen, die bereits beruflich mit älteren Menschen zu tun haben, etwa in der Altenpflege, im Seniorenheim, im betreuten Wohnen, Krankenhäusern usw., oder die selbst schon älter sind.

Themen und Inhalte:

- Du lernst die Grundlagen des Yoga, insbesondere eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die so genannte Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst diese Übungen korrekt selbst auszuführen, seniorengerecht angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- Besonderheiten beim Unterrichten von Senioren im Yoga-Unterricht
- Übungen bei spezifischen altersbedingten Beschwerden und Gebrechen
- Yoga auf dem Stuhl
- Einsatz von Hilfsmitteln, Vorsichtsmaßnahmen
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Praktisches Yoga für Senioren-Übungsstunden
- Üben in Kleingruppen

Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du Yoga in Einrichtungen für ältere Menschen, Altenheimen, Krankenhäusern, karitativen Einrichtungen, Yoga-zentren, Vereinen etc. anbieten.

Teilnahmevoraussetzungen:

Eigenständige Ausbildung für Nicht-Yogalehrer. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. Auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf Seniorenyoga spezialisieren wollen. (Einiges wird für dich Wiederholung sein.) Ca. 108 UE.

Zertifikat:

„Senioren Yoga Übungsleiter (BYVG)“. Prüfung: Die praktischen Vorstellstunden entsprechen der praktischen Prüfung. Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Prüfung.

MZ 972 €; DZ 1.153 €; EZ 1.335 €;

S/Z/Womo 831 €.

NEU MantraDance™ Kursleiter/in Ausbildung

26.07. – 02.08.2026 BM,

SL: Sarasvati Frédérica Devi

Die MantraDance™ Ausbildung kombiniert Mantras und Mudras mit dynamischen Tanzbewegungen und Sivananda Yoga Prinzipien. Du lernst, durch 4 verschiedene Tanzphasen, die von einer definierten Abfolge von Asanas begleitet werden, eine tiefe Verbindung zu dir selbst aufzubauen und innere Energien kreativ zu aktivieren. Du erfährst eine tiefe Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Aktivierung der Chakren, Stressabbau und Förderung der inneren Balance sowie Erweiterung der Shakti, dies auch durch Sufi- und nordafrikanische Archetypen. Diese Methode ermöglicht die Steigerung deines ganzheitlichen Wohlbefindens, deine spirituelle Entwicklung, verbessert deine körperliche Fitness, kreativen Ausdruck und erweitert deine beruflichen Möglichkeiten als Yoga-Tanzlehrer/In, Erzieher/In, Bewegungslehrer/In etc.

Themen der Ausbildung:

- Grundlagen des MantraDance™, Entwicklung von Tanzsequenzen zu Mantras, Auswahl und Nutzung von Musik für MantraDance™.
- Integration von Tanztechniken aus verschiedenen Stilen
- Kreativer Ausdruck durch Bewegung und Rhythmus
- Mudras und deren Wirkung.
- Gestaltung und Durchführung von MantraDance™-Sessions
- Gruppenleitung und Dynamik
- Yoga und Tanz in Verbindung mit dem Jahreszeitenkreis

Du lernst:

- die Techniken effektiv zu integrieren und zu unterrichten, um sowohl die eigene Praxis zu vertiefen als auch andere zu inspirieren und zu unterstützen.
- Gemeinschaft zu fördern durch Tanz, Selbstentwicklung und Achtsamkeit.
- Wie Yoga und Tanz auf die körperliche und geistige Gesundheit, auch bei Kindern, Jugendlichen und Senioren Einfluss haben.
- MantraDance™ und Ayurveda-Grundprinzipien (Dosha Ausgleich)
- Strategien zur Stressbewältigung und Entspannung
- Didaktik und Unterrichtspraxis, Asanas, Tiefenentspannungstechniken
- Indikationen & Kontraindikationen

Nach der Ausbildung kannst du:

- deine eigene Tanzpraxis vertieft und variiert üben
- dich anders mit Mantras verbinden, entspannen
- eine dynamische Meditation praktizieren und unterrichten
- Wenn du Tanz-, Yoga-, Bewegungs-Therapeut/in oder Lehrer/in bist, deinen kreativen und didaktischen Handlungsspielraum und den deiner Teilnehmer/innen in Seminaren, Gruppenkursen, Einzelunterricht, Workshops, Retreats usw. erweitern.
- Als Physiotherapeut/in, Heilpraktiker/in, Psycholog/in oder Erzieher/in und Logopäde/in, dein Betätigungsfeld noch erweitern.



Teilnahmevoraussetzungen:

Regelmäßige Yogapraxis, Freude an Musik und Tanz, Rhythmusgefühl, Kenntnis von Mantras, Ausdauer und idealerweise Teilnahme an meinem Seminar Shakti Namaskar online oder in Präsenz.

Abschluss/Zertifikat:

Prüfung: Eine 60-minütige Sitzung für eine bestimmte Gruppe zu einem saisonalen Thema. Mantra nach Wahl in Übereinstimmung mit dem Thema und dem Titel der Sitzung.

Mit Zertifikat:

„MantraDance™ Kursleiter/in“ (BYVG). Ca. 80 UE.
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;
S/Z/Womo 665 €.

Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung inkl. Yoga & Meditation

1.-6.2.26 BM, 20.-25.9.26 BM,
SL: Kirsten Noltenius

Achtsam sein heißt nichts anderes, als die Dinge so zu sehen wie sie sind. Diese Fähigkeit hat jeder von uns, doch im Alltag verfangen wir uns in vorschnellen Urteilen, driften ab in Vergangenheit oder Zukunft oder verlieren uns in Gefühlen.

Wie kannst du deine Achtsamkeit trainieren? Du lernst insbesondere die Hauptübungen des MBSR-Programms nach Jon Kabat-Zinn kennen und Achtsamkeit als Haltung und Methode im privaten und beruflichen Alltag umzusetzen.

Ausbildungsinhalte:

- Erleben und Vermitteln achtsamer Körperwahrnehmung (Body Scan), achtsamer Körperarbeit (Yoga), des achtsamen Sitzens (Sitzmeditation) und der Geh-Meditation
- Theorie und Praxis: Achtsames Essen (Rosinen-Übung), Achtsamkeit im Alltag (Atem-Raum, Achtsamkeitswecker usw.)
- Achtsame Kommunikation
- Erprobung und Vertiefung in Kleingruppen
- Selbstfürsorge und Mitgefühl entwickeln
- Aufbau einer eigenen systematischen Achtsamkeitspraxis
- Konzepte für die Vermittlung des Erlernten im Beruf und zur Durchführung von Achtsamkeitskursen

Teilnahmevoraussetzungen:

Yogalehrer/innen, Übungsleiter/innen, therapeutischer oder helfender Beruf. Grundkenntnisse in Meditation und Yoga oder Körperarbeit. Andere Interessierte, die sich eine eigene stabile Achtsamkeitspraxis erarbeiten möchten, sind ebenfalls willkommen.

Abschluss/Zertifikat:

Die Ausbildung ist konzipiert als Basisqualifikation zur Durchführung von Achtsamkeitskursen für Yogalehrer/innen, Übungsleiter/innen und Menschen in therapeutischen und helfenden Berufen. Abschluss mit dem Zertifikat „Achtsamkeitstrainer/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €, S/Z/Womo 495 €.

Index

Neu Yoga Breathwork Lehrer Ausbildung	181	Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung	189
Meditationslehrer/in Ausbildung	181	Yoga Nidra Ausbildung	189
Spirituelle Lebensberatung Ausbildung	182	Ho'oponopono Ausbildung	189
Chakra Lehrer/in Ausbildung	182	ADS/ADHS-Beraterin Ausbildung	190
Neu Ganzheitliche Faceyoga Ausbildung	182	Spirituelle Coaching Ausbildung	190
Gesichtsdiagnose Ausbildung	183	Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung.....	190
Indische Rituale Ausbildung	183	Neu Vegan Coach Basis Ausbildung	190
Schamanische Natur-Rituale Ausbildung	183	Ayurveda Vegan Koch Ausbildung	191
Rahnnachtsrituale Ausbildung	183	Vegane Kochausbildung	191
Schamanische Energie Ausbildung	183	Traumyoga Ausbildung	192
Systemisches Familienstellen Ausbildung	184	Spirituelle Hypnose Grundausbildung.....	192
Spirituelle Sterbebegleiter/in Ausbildung	184	Nada Yoga Grundausbildung	192
Prana Heilung Ausbildung – Grundkurs	184	Gong Ausbildung	193
Chakra Healing Basisausbildung.....	185	Klangmassage Ausbildung	193
Reiki 1.–4. Grad Ausbildung	185	Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung	193
Hellseh Ausbildung	186	Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar	194
Astrologie Ausbildung	186	Klangreise und Klangmeditation Ausbildung	194
Engelmedium Ausbildung.....	186	Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung Teil 1+2	194
Neu Detox-Ausbildung mit Ayurveda und Yoga.....	187	Okido Yoga Ausbildung	194
Heilende Rituale Ausbildung	187	Heilend Strömen – Ausbildung	195
Schamanische Intuition Ausbildung	188	Yoga und Schröpfen Ausbildung	195
Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung	188	Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausbildung im Yoga-Kontext	195
Energetisches Heilen Ausbildung	188	Emotionscoach für Kinder und Erwachsene Ausbildung	195
Holistic Healing Ausbildung	188		
Kältetherapie und Vitalitätstraining Ausbildung	189		



**„Yoga verwandelt die niedere Natur, erhöht Energie und Lebenskraft
und verleiht ein langes Leben und gute Gesundheit“**

Swami Sivananda

Spezielle Ausbildungen

NEU Yoga Breathwork Lehrer Ausbildung 12.-26.4.26 BM,

SL: Judith Jyoti Shakti Mohr

In dieser zweiwöchigen intensiven Ausbildung tauchst du tief in die heilsame und transformierende Welt des bewussten Atems ein. Du lernst, wie Breathwork als kraftvolles Werkzeug genutzt werden kann. Traditionelle Atemtechniken, moderne Breathwork-Methoden und traumasensible Arbeit verbinden sich.

Ausbildungsinhalte:

- Grundlagen des Breathwork
- Geschichte und Hintergründe des bewussten Atmens
- Überblick über Atemmethoden (Yoga, holotropes Atmen, Conscious Connected Breathing, Pranayama u.a.)
- Physiologie und Wirkung des Atems auf Körper, Geist und Nervensystem
- Trauma-sensibles Arbeiten mit dem Atem
- Verbindung zwischen Atem und Emotionen
- Techniken zur sicheren Begleitung von emotionalen Prozessen
- Praxis und Selbsterfahrung
- Tägliche Breathwork-Sessions
- Ethik & Verantwortung
- Grenzen der Methode
- Trauma-Sensibilität und Selbstfürsorge als Breathwork-Guide
- Abschluss & Integration
- Anleiten von eigenen Sessions unter Supervision
- Feedback, Austausch und Ausblick auf eigene Angebote

Du lernst:

- Praktische Anleitungen für Zielgruppen und Stimmungen
- Einzel- und Gruppenformate anzuleiten und zu erleben
- Breathwork in Yogastunden, Workshops und Retreats zu integrieren
- Atemtechniken, Atemreisen und Methoden der Begleitung kennen
- Selbstregulations- und Integrationsmethoden
- Begleitung & Raumhalten
- Wie du sichere, geschützte Räume für tiefe Atemreisen gestaltest
- Gesprächsführung vor und nach Breathwork-Sitzungen
- Umgang mit intensiven emotionalen Reaktionen
- Kombination mit anderen Methoden
- Tools zur Selbstregulation, Ressourcenarbeit und Integration
- Verbindung von Breathwork mit Yoga, Meditation und Körperarbeit
- Kleine Tools für Alltag und Klient/innen-Coaching

Nach der Ausbildung kannst du:

- Einzel-Sessions anbieten
- Gruppen-Sessions leiten
- Breathwork in bestehende Angebote integrieren
- Traumasensibles Breathwork anbieten
- Selbstheilungs- und Resilienz-Workshops gestalten
- Retreats & Seminare entwickeln

Teilnahmevoraussetzungen:

Offen für alle. Erste Erfahrungen im Breathwork willkommen, aber kein Muss.

Prüfung//Zertifikat:

Eine Einschätzung der Teilnehmenden durch die Ausbildungsleitung über das Gelernte erfolgt im Rahmen der Ausbildung. Zertifikat: Yoga Breathwork Lehrer/in (BYVG), ca. 160 UE.

MZ 1.472 €; DZ 1.750 €; EZ 2.037 €; S/Z/Womo 1.255 €.

Meditationslehrer/in Ausbildung

findet nur alle 2 Jahre statt - voraussichtlich wieder 2027

Teilnahmevoraussetzungen:

Die Meditationslehrer Ausbildung ist bausteinartig aufgebaut und beinhaltet folgende Teile, die Voraussetzung für den Besuch dieser beiden Intensivwochen sind:

1. 2-jährige Yoga Vidya Lehrer Ausbildung (wahlweise die 2-Jahres-Baustein Ausbildung, die 2-Jahres- oder die 3-Jahres-Ausbildung).
2. Meditationskursleiter Ausbildung
3. Wahlweise die Spirituelle Lebensberater oder die Psychologische Yogatherapie Ausbildung.
4. Die Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev und tägliche Meditationspraxis seit mindestens 2 Jahren.

Die 2-wöchige Meditationslehrer Intensiv Ausbildung beinhaltet eine umfangreiche theoretische und praktische Prüfung und kann nur belegt werden, wenn der Besuch aller anderen Teile nachgewiesen werden kann.

Zertifikat:

„Meditationslehrer (BYV)“. Inklusive aller vorbereitenden Bausteine mind. 1.120 UE



Spezielle Ausbildungen

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

26.4.–3.5.26 BM, 19.–26.7.26 BM, SL: Sukadev Bretz, Adhishakti Stein, Shivapriya Grubert
Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Auf dem spirituellen Weg gibt es viele Aufgaben zu bewältigen:

- Integration des spirituellen Weges in Beruf, Partnerschaft und Familie
- Umgang mit Krankheiten
- Umgang mit Bedürfnissen und Wünschen
- Umgang mit Reinigungs-, Hindernis- und Kundalini-Erweckungserfahrungen
- Umgang mit spirituellen Krisen
- Spirituelle Entscheidungsfindung
- Extreme Praktiken versus Mittelweg
- Die Tricks des Egos
- Gott, Guru, Samadhi
- Aufgaben auf verschiedenen Stufen der spirituellen Entwicklung
- Didaktik: Wie führt man ein spirituelles Beratungsgespräch?
- Möglichkeiten und Grenzen der spirituellen Beratung und Führung
- Möglichkeiten und Schwierigkeiten in der Beziehung zwischen Berater und Aspirant

Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. Ideal für jeden, dem öfter Fragen zum spirituellen Weg gestellt werden.

Teilnahmevoraussetzung:

Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung/Training mit mind. 200 UE, oder mind. 200 UE einer begonnenen Yoga Ausbildung absolviert, oder nach dem ersten halben Jahr einer Yoga Vidya 2-Jahres- oder nach dem ersten Jahr einer Yoga Vidya 3-Jahres-Yogalehrer Ausbildung, Meditationskursleiter-, Ayurveda Gesundheitsberater oder gleichwertige Ausbildung.

Abschluss/Zertifikat:

„Spirituelle/r Lebensberater/in (BYVG)“. Ca. 81 UE.
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Chakra Lehrer/in Ausbildung

16.–23.8.26 BM, SL: Swami Saradananda

Englisch mit deutscher Übersetzung.

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. Der Ansatz ist einzigartig: Du lernst, wie du deinen Schülern die Chakra-Lehre nahebringen kannst, insbesondere auch in Verbindung mit ihrer Yoga Praxis, während du gleichzeitig durch die eigene Praxis und den theoretischen Hintergrund dieser Ausbildung selbst ein tieferes, authentischeres Verständnis für die Chakras, ihre Wirkungsweise und Zusammenhänge, entwickelst. Dabei stehst immer du und dein Entwicklungspotential, bzw. das deiner Schüler, im Mittelpunkt.

Ausbildungsthemen:

- Funktionen und Wirkungsweise der Chakras
- Ihr gegenseitiger Einfluss aufeinander
- Ihre Wirkung auf die bewussten und unbewussten Anteile der menschlichen Psyche
- Anpassen der Yoga Praxis, um die Energie hochzuführen zu einem höheren Bewusstsein
- Der genauso wichtige Prozess, die Energie wieder herunterzubringen

Die Ausbildungsleiterin Swami Saradananda ist eine international anerkannte Autorität auf dem Gebiet der Chakras und des Pranayama. Sie ist u.a. Autorin zweier Bücher zu diesem Thema, „Chakra Meditation“ und „The Essential Guide to Chakras“.

Teilnahmevoraussetzung:

Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung (Yoga Vidya o. SYVC; andere auf Anfrage, da ein gewisses Grundverständnis der Chakras vorausgesetzt wird).

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

NEU Ganzheitliche Faceyoga Ausbildung

15.–20.2.26 WW,

19.–24.4.26 BM,

13.–18.9.26 AL,

1.–6.11.26 NO, SL: Charry Devi Ruiz

Du lernst, ganzheitliches Faceyoga als wunderbare Methode kennen und anzuleiten, um die Gesichtsmuskulatur zu stärken, die Haut zu straffen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Theorie und Praxis gehen Hand in Hand. Das Verständnis von Anatomie und Physiologie verschmilzt mit praktischen Übungen, Atemtechniken und Achtsamkeit. Massagetechniken für Gesicht und Kiefer werden mit praktischen Tipps und Übungssequenzen verbunden und führen so zu einer Bereicherung deines Yogaunterrichts. Du förderst ganz nebenbei auch deine eigene innere Schönheit.

Ausbildungsthemen:

- Didaktik und Kursaufbau Ganzheitliches Faceyoga
- Aufbau von Übungssequenzen für die einzelnen Gesichtszonen und den Kiefer
- Anatomisches und physiologisches Wissen Gesicht und Kiefer
- Schönheit und Ernährung
- Schönheit und geistige Einstellung
- Symbolisches Hintergrundwissen – wofür steht z.B. der Kiefer, der Gesichtsausdruck usw.
- Praktische Tipps zur Integration in den regulären Yoga Unterricht und Alltag
- Massagetechniken für Gesicht und Kiefer
- Visualisierungsübungen
- spezielle Energielenkungen
- Entspannungstechniken

Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:

- ganzheitliche Faceyoga Kurse und Workshops anbieten, z.B. bei Volkshochschulen, in Wellnesshotels oder Beautyfarmen sowie Einzelunterricht/Personaltraining geben.
- Faceyoga in deinen regulären Yoga Unterricht integrieren.
- mit Übungen, Massagetechniken für Gesicht und Kiefer, Visualisierungsübungen, speziellen Energielenkungen und Entspannungstechniken deine Yogastunden bereichern.

Teilnahmevoraussetzungen:

Keine Vorkenntnisse nötig.

Prüfung/Zertifikat:

Mit Zertifikat. Prüfung: Schriftlicher Aufbau einer Kurseinheit für eine selbstgewählte Gesichtszone/Kiefer und Anleiten einer 45-Minuten-Einheit Ganzheitliches Faceyoga.

Ca. 60 UE.

15.–20.2.26:

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €;

Z/Womo 495 €.

19.–24.4.26 BM, 1.–6.11.26 NO:

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €;

S/Z/Womo (nur BM) 495 €.

13.–18.9.26:

MZ 612 €; DZ 718 €; EZ 827 €.



Gesichtsdiagnose Ausbildung

15.-20.3.26 NO, SL: Eric Vis Dieperink

Lerne, aus dem Gesicht eines Menschen Rückschlüsse auf seine Veranlagung und Befindlichkeit zu ziehen. Die Gesichtsdiagnose, auch Antlitzdiagnostik genannt, kann hilfreiche Informationen für eine Beratung, Hinweise auf Erkrankungen, momentane Stimmungen und ungesunde Lebensweisen liefern. In dieser Ausbildung lernst du Schritt für Schritt zu erkennen, wie man ein Gesicht diagnostizieren kann, anhand vieler Bilderbeispiele und beim gegenseitigen Üben im Gesichtslesen im Kurs.

Ausbildungsthemen:

- Reflexzonen des Gesichts
- Zuordnung der Reflexzonen zu Organen
- Deutung und Rückschlüsse aus Gesichtsform, Stellung der Augen, Form des Mundes und der Nase, Farbnuancen, Rötungen, Flecken etc.
- Praktisches Gesichtslesen während des Kurses

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Bitte beachte die gesetzlichen Vorschriften für die Ausbildung der Heilkunde in Deutschland (siehe S. 231) Mit Zertifikat. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z 495 €.

Indische Rituale Ausbildung

26.12.26-2.1.27 BM, SL: Sukadev Bretz

Du lernst: kleine Puja, große Puja, Agnihotra, Homa, Yajna, Arati: Genaue Anleitung, Erklärung, Symbolik, Bedeutung, die Rituale selbst ausführen, Bedeutung von Bhakti Yoga. Mit diesen Ritualen kannst du dein und das Herz der Teilnehmer öffnen, eine Beziehung zu Gott herstellen oder vertiefen, die Atmosphäre reinigen und Lichtwesen anziehen.

Du kannst diese Rituale auch anwenden für:

- Das Feiern von Festen wie Shivaratri, Krishna Jayanti, Guru Purnima, Navaratri
- Einweihung und Reinigung von Räumen, Wohnungen, Häusern und Yogazentren
- Krankheitsheilung
- Als Segen für Neugeborene, für Frischvermählte und Gestorbene (allerdings nicht gleichzusetzen mit von Priestern durchgeführten Ritualen wie z.B. Taufe oder Hochzeit).

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Yoga Philosophie. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer/innen geeignet.

Mit Zertifikat. Ca. 81 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Schamanische Natur-Rituale Ausbildung

19.-24.7.26 BM, SL: Iris Chandrika Kurz

Die Natur ist ein Schlüssel zu uns selbst. Durch Hingabe und ein offenes Herz wird die Natur dir die schönsten Botschaften senden. Rituale sind eine spirituelle Brücke, um noch mehr mit ihr zu verschmelzen und ihre feine Dimension wahrzunehmen. Diese Ausbildung macht dich sensibler und eröffnet dir höhere Dimensionen in der Natur.

Du lernst in dieser Ausbildung unter anderem:

- Wie man verschiedene Heilrituale an anderen und sich selbst ausführt
- Wie du Kontakt zu den Himmelsrichtungen aufnimmst und ihre Energien nutzt

- Sprechen mit Bäumen und Kräutern
- Wie man einen Altar in der Natur errichtet
- Hell-Sehen von Waldgeistern (Elfen, Feen, Zwerge)

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Rauhnachtsrituale Ausbildung

18.-23.10.26 BM, SL: Iris Chandrika Kurz

Die Rauhnachtszeit ist die Zeit zwischen den Zeiten. Eine hochenergetische Zeit der Stille und Andacht, aber auch der Neuausrichtung. Alles wird ruhiger, die Schleier zur Anderswelt werden dünner. Du betrittst deinen Seelenraum und andere Dimensionen mit Hilfe von verschiedenen Ritualen und Meditationen. Von stiller Einkehr bis hin zu großen Visionen ist alles möglich. Nimm dir die Zeit, dich auf den besonderen Zauber dieser Sternentage vorzubereiten.

In dieser Ausbildung lernst du:

- Wie du dich gut mit dieser Niemalszeit (Zeit zwischen den Jahren) verbinden kannst
- Wie du Verborgenes in dir hochkommen lässt und es transformieren kannst
- Rauhnachtsrituale für dich oder mit anderen Menschen zu zelebrieren.

Ausbildungsinhalte:

- Wie öffne ich den heiligen Raum?
- Die Akasha Chronik
- Die Kraft der Elemente einladen
- Verschiedene Rauhnachtsrituale
- Lebensweisheiten
- Orakeln und Zukunftsdeutung
- Aufladen und Reinigung von verschiedenen Ritualgegenständen
- Naturwesen und Engel kennenlernen und mit ihnen in Kontakt treten
- Kraftorte erkennen lernen

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Unterrichtseinheiten:

Ca. 60 UE Mit Zertifikat.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Schamanische Energie Ausbildung

13.-20.3.26 BM, SL: Jürgen König

Du lernst, auf der energetischen Ebene wahrzunehmen, um so schwere bzw. stagnierende Energie zu transformieren und Blockaden zu lösen. Regelmäßig praktiziert, bekommst du Tools für eine sichere und tiefgreifende Transformation und persönliche Weiterentwicklung. Ausgehend von schamanischen Techniken lernst du mit der feinstofflichen Energie umzugehen. Du wirst Klienten in persönlichen Sitzungen beraten können, Reisen in die untere und die obere Welt durchführen, Fremdenergien befreien. Und du kannst leichter deinen Platz in der Welt finden. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf deinem persönlichen Prozess. Zunächst wendest du die gelernten Techniken für dich innerhalb der Gruppe an und lernst sie so intensiv kennen. Am Ende des Kurses kannst du Schamanische Energie Sitzungen mit Klienten durchführen.

Ausbildungsinhalte:

- Du lernst Grundzüge der Kosmologie der Inka in Südamerika kennen. Dieses

Weltbild geht davon aus, dass alles aus lebendiger Energie besteht und wir in Austausch und Beziehung zu dieser lebendigen Energie gehen können

- Feinstoffliche Energie wahrnehmen
- Energiesystem der Inka und Bedeutung der Chakras
- Reise in die Chakras deines Übungspartners
- Rituale zur Verbindung mit der südamerikanischen Tradition der Inka
- Reinigung des Energiekörpers
- Ablauf einer Heilsitzung mit praktischer Übung mit deinem Partner
- Arbeit mit energetischen Gürteln, die dich mit den 4 Elementen Wasser, Erde, Feuer und Luft verbinden
- Geführte Heilreise in die „untere Welt“, die das Unterbewusstsein repräsentiert
- Systematisches Klientengespräch
- Beziehungen klären, Herz öffnen: u.a. Beziehung zu deinen Eltern
- Die Angst vor dem Tod auflösen. Zeremonie, um hinter den Tod zu schauen
- Reise in die „obere Welt“; Zugang zu Meistern und Informationen jenseits von Raum und Zeit

Bitte mitbringen:

Drei Kieselsteine (2-3 cm groß), kleine Rassel.

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit für Yoga und Spiritualität. Interesse an einer feineren Wahrnehmung und der eigenen persönlichen Weiterentwicklung.

Prüfung/Zertifikat:

Durchführung einer schamanischen Energie Sitzung. Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.



Spezielle Ausbildungen

Systemisches Familienstellen Ausbildung

17.–26.7.26 BM, 13.–22.11.26 BM,
SL: Anne-Karen Fischer

Systemisches Familienstellen ist eine psychotherapeutische Methode, die unbewusste Probleme, Verstrickungen und Konflikte mit Familienmitgliedern entweder im Raum oder innerlich in einer Trance aufstellt und ans Licht bringt. Belastendes wird zu heilsamen Lösungen gebracht. Die Aufstellungsarbeit führt bei Krisen und Störungen oft zu verblüffenden Einsichten. Du lernst die grundlegenden Ordnungsprinzipien und Dynamiken kennen, nach denen ein Familiensystem funktioniert. Werden diese „Ordnungen“ unbewusst verletzt, können Krankheiten, Probleme und Krisen entstehen. Wenn man weiß, wie diese Kräfte und Energien im System wirken, können Lösungen gefunden werden. Ein Zurückschauen in Liebe ist dann möglich. Der Schwerpunkt dieser Ausbildung liegt in der Vermittlung der Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten der systemischen Familienstellung. Nur wenn man diese sicher beherrscht, ist eine verantwortungsvolle therapeutische Arbeit möglich. Als Mittel zur Einzelarbeit lernst du die Trance kennen und anzuleiten und die Symbole der Erstsitzung zu verstehen.

Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du:

- Eine gründliche Anamnese erstellen
- Ursachen von Problemen erkennen und Therapieziele festlegen
- Trancen anleiten
- Die erste therapeutische Sitzung geben
- Dein eigenes Familiensystem verstehen und Wege aus alten Lebens- und Verhaltensmustern entwickeln
- Das Gespür für die Energie von Aufstellungen entwickeln und das Vertrauen in das „wissende Feld“ verankern (A. Mahr)

Inhalte und Themen der Ausbildung:

Theorie:

- Die Haltung des systemischen Therapeuten
- Therapeutenkodex (ethische und moralische Verhaltensrichtlinien für den Therapeuten)
- Ordnungen und Gesetzmäßigkeiten im Familiensystem (Schuld, Gewissen, Bindung, Demut, Ehren der Ahnen, Geben und Nehmen, Ausgleich, „wissendes Feld“ (A. Mahr))

Praxis:

- Erstgespräch
- Anamnese
- Auftragsklärung
- Die Erstsitzung

Teilnahmevoraussetzung:

Psychische Stabilität, Fähigkeit zu Selbstreflexion, Offenheit und persönliches Einbringen in die Gruppe, Bereitschaft, durch eigene innere Prozesse die systemische Arbeit an sich selbst zu erfahren. Eine eigene Yoga- und Meditationspraxis sowie Erfahrungen in psychosozialer Arbeit sind hilfreich.

Prüfung/Zertifikat:

„Systemisches Familienstellen (BYVG)“. Praktische und theoretische Prüfung. Ca. 108 UE. Als Baustein-Ausbildung ausbaubar zum „Systemischen Berater (BYVG)“ mit dem folgenden weiteren Baustein: „Systemische Coaching Ausbildung“.

MZ 972 €; DZ 1.153 €; EZ 1.335 €;
S/Z/Womo 831 €.

Spirituelle Sterbebegleiter/in Ausbildung

30.1.–6.2.26 AL, 14.–21.6.26 BM,

29.11.–6.12.26 BM, SL: Sukhavati Kusch

Immer mehr Menschen wollen sich aktiv und offen mit Sterben und Tod beschäftigen und dabei zu einem neuen spirituellen Verständnis von Vergänglichkeit, Sterben und Tod gelangen. Sich der eigenen Vergänglichkeit stellen, sich empfänglich machen für die transzendente Wirklichkeit jenseits der Welt der Illusionen ist ein besonders spiritueller Weg, der tief in das Wesentliche unseres Daseins dringt. Daher setzt du dich als Sterbebegleiter/in auch mit deiner eigenen Vergänglichkeit auseinander. Du findest in der Begleitung von sterbenden Menschen eine eigene spirituelle Praxis, die eine große Wachstumsmöglichkeit darstellt. In der Situation der Sterbebegleitung lässt du dich auf sehr individuelle und einzigartige Erfahrungen und Prozesse ein und unterstützt Sterbende und ihre Angehörigen auf ihrem Weg. Dabei sind der Weg des Dienens und eine Geisteshaltung der Demut Kennzeichen für eine spirituell gelebte Begleitung.

Ausbildungsthemen:

- Selbsterfahrung
- Biographiearbeit und Lebensbilanz
- Arbeit mit verschiedenen Ausdrucksmedien
- Wahrnehmungsschulung
- Kommunikationstraining
- Meditationen und Yoga
- Kennenlernen religiöser Sichtweisen
- Leben und Sterben aus yogischer Sicht
- Die Symbolsprache Sterbender
- Berührung als Element der Sterbebegleitung
- Karma- und Reinkarnationsphilosophie
- Kraftquellen und Ressourcentraining
- Austausch in der Gruppe

Du wirst dein eigenes Begleitungskonzept erarbeiten, das du dann später in der Praxis umsetzen kannst. Diese Ausbildung gibt dir die Möglichkeit, ehrenamtlich tätig zu werden, z.B. in Altenheimen, Krankenhäusern, in diakonischen Einrichtungen, bei Privatpersonen, in der Angehörigenarbeit, im Familien- und Bekanntenkreis.

Abschluss/Zertifikat:

„Sterbebegleiter/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.

14.–21.6.26, 29.11.–6.12.26:

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

30.1.–6.2.26:

MZ 825 €; DZ 974 €; EZ 1.124 €.

Prana Heilung Ausbildung Grundkurs

19.–26.7.26 BM, SL: Dr. Nalini Sahay

Englisch mit deutscher Übersetzung.

Aufbauend auf den Lehren von Swami Sivananda und Swami Satyananda hat Dr. Nalini Sahay ein System der Prana Heilung entwickelt, mit dem Menschen mit wenig Aufwand Energieblockaden abbauen, Chakras öffnen und das Prana zum Fließen bringen. Diese Techniken wirken wie Reiki für körperliche und geistige Gesundheit.

Diese Prana Heilungs-Techniken verhelfen zu:

- Stärkung der Selbstheilkräfte
- Geistigem und emotionalem Gleichgewicht
- Erhöhung von Kreativität
- Steigerung von Bewusstheit und Klarheit des Geistes
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Zugang zu den tiefen Schichten der Seele

Dr. Nalini Sahay hat die Effizienz dieser Techniken erfolgreich zeigen können im klinischen Kontext zur Heilung von Krankheiten und im Rahmen ihrer Sozialarbeit mit Aidskranken und Obdachlosen in den Slums von Delhi sowie mit Drogen- und Alkoholsüchtigen zur Unterstützung bei der Überwindung von Süchten. Diese Techniken eignen sich sowohl zur Selbstheilung als auch zur Heilung von anderen. Sie bestehen aus: Arbeit mit Mantras, speziellen Atemtechniken, Visualisierungstechniken für die Öffnung der Energiekanäle (Nadis), Harmonisierung und Ausgleich der Chakras, Nutzung von speziellen Symbolen. Die Übungen können im Sitzen und Liegen ausgeführt werden und sind daher für alle Menschen: Gesunde und Kranke, Junge und Alte, Yoga Erfahrene und Laien geeignet.

Du lernst in dieser Ausbildung:

- Deine Energien zu harmonisieren und damit verschiedene Ebenen deines Wesens zu heilen, so dass die Energie durch dich fließen kann
- Dein Prana zu regenerieren, Burnout vorzubeugen, dich vor Fremdenergien zu schützen
- Prana Heilübungen kompetent zu vermitteln
- Anderen Prana Heilenergie zu übertragen, wobei Dr. Nalini Sahay großen Wert darauf legt, dass für das Übertragen von Prana Heilenergie kein Geld verlangt werden darf. Eine Ausbildung, die für Yogalehrer, Heilpraktiker, Psychotherapeuten, Sozialarbeiter, Krankenschwestern und alle, welche Menschen mit Problemen helfen wollen, sehr wertvolle, einfach anzuwendende Techniken gibt.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

Bitte frühzeitig anmelden!



Chakra Healing Basisausbildung

24.-29.5.26 BM, 19.-24.7.26 BM,
SL: Galit Zairi

Praktische Anwendungen für Chakra-Klärung und -Ausgleich mit Theorie zur Chakralehre. Den Chakras sind unterschiedliche universelle Qualitäten des menschlichen Lebens zugeordnet. In dieser Ausbildung lernst du das Wesentliche über die feinstofflichen Energiezentren, besonders die 7 Hauptchakras, ihre Bedeutung und Auswirkung auf verschiedene Lebensbereiche, auf Organe und Körperfunktionen, mentale und emotionale Verfassung. Über die Arbeit an den Energiezentren kannst du bei dir selbst und deinen Teilnehmern/Klienten diese inneren Kräfte aktivieren und wahrnehmen.

Ausbildungsthemen:

- Die sieben Chakras und die fünf Körperhüllen
- Zuordnung der Chakras zu Lebensbereichen
- Chakras und Selbstmanagement
- Aufbau des Energiekörpers, Schutz und Reinigung
- Chakra-Massage
- Mantras, Mudras und Körperübungen für die einzelnen Chakras
- Heilsteine und Farben für die einzelnen Chakras
- Chakra-Meditation und Visualisierungen
- Übungspraxis in der Gruppe

Diese Techniken kannst du:

- Als Einzelbehandlungen anwenden
- Als Workshops anbieten



- Als zusätzliche Methoden in deine sonstige Unterrichts-, Beratungs- oder therapeutische Tätigkeit einfließen lassen

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

Prüfung/Zertifikat:

Praktische Prüfung im Rahmen des Ausbildungssettings. Kurze schriftliche Abschlussarbeit.

Mit Zertifikat:

„Chakra Healing Basisausbildung (BYVG)“.
Ca. 60 UE.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €;
S/Z/Womo 495 €.

Reiki 1. Grad Ausbildung

22.-26.7.26 BM,
SL: Silke Hube, Natalie Nuß

Das Wort Reiki setzt sich zusammen aus den Teilen Rei und Ki: „Ki“ als japanischer Begriff für Energie und „Rei“ bedeutet „göttliche Gabe“. Reiki ist also die universelle Lebensenergie, die alles durchdringt und alles durchströmt. Die Ursprünge finden sich in alten vedischen Schriften, die seit dem 2. Jahrhundert durch den Wiederentdecker Dr. Mikao Usui gelehrt und verbreitet wurden.

Viele kennen Reiki als ein Heilsystem, bei dem körperliche Beschwerden durch das Auflegen der Hände gelindert oder geheilt werden, doch Reiki ist viel mehr: Bist du einmal für die Reiki-Energie offen, spürst du die Verbindung mit dieser intelligenten Kraft und wirst so zu ihrem Kanal. Auf sanfte, natürliche Art werden die Selbstheilungskräfte angeregt und somit physische oder emotionale Beschwerden gelindert sowie durch Lösung energetischer Blockaden das Energiesystem harmonisiert.

Reiki 1. Grad

Im 1. Reiki-Grad werden dein zentraler Energiekanal und deine Chakren durch traditionelle Einweihungsrituale für die Reiki-Energie geöffnet.

Du erlernst verschiedene Möglichkeiten zur Nutzung der Reiki-Energie, wie unterschiedliche Körperbehandlungen, Chakrenharmonisierung, Blockadenauflösung uvm.

Der 1. Grad ist vor allem zur Selbstbehandlung und als spiritueller Entwicklungsweg geeignet. Im Anschluss praktizierst du zu Hause weiter, sodass sich die Intensität der Reiki-Energie mit der Zeit erhöht. Danach kannst du mit den höheren Reiki-Graden weiter voranschreiten.

Mit Zertifikat. Ca. 50 UE.
MZ 474 €; DZ 554 €; EZ 636 €;
S/Z/Womo 412 €.

Reiki 2. Grad Ausbildung

29.7.-2.8.26 BM,
SL: Silke Hube, Natalie Nuß

Voraussetzung: Du hast den 1. Reiki-Grad vor mindestens 3 Monaten bereits absolviert und seither regelmäßig praktiziert.

Themen im 2. Reiki-Grad

- Einweihung in drei Reiki-Symbole und ihre Mantren

- Methoden zur Energieverstärkung
- Durchführung von Fern-Reiki
- Einbindung von Affirmationen
- Harmonisierung und Reinigung von Räumen.

Deine Energiekanäle werden weiter geöffnet, sodass die Erfahrungen während der Reiki-Anwendungen intensiver werden.

Die Einweihungen haben nicht nur Auswirkungen auf das energetische System, sondern unterstützen dich bei deiner persönlichen Entwicklung auf emotionaler, geistiger und spiritueller Ebene. So kannst du nach einiger Zeit regelmäßiger Praxis auch bei nahen Verwandten und Freunden Reiki anwenden.

Mit Zertifikat. Ca. 50 UE.

MZ 474 €; DZ 554 €; EZ 636 €; S/Z/Womo 412 €.

Reiki 3. Grad Ausbildung

17.-19.7.26 BM,
SL: Silke Hube, Natalie Nuß

Voraussetzung: Du hast den 2. Reiki-Grad vor mindestens einem Jahr absolviert und seither regelmäßig praktiziert.

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 durchführen kannst.

Die bereits im 1. und 2. Grad erlernten Behandlungsformen werden hierdurch intensiver, wirkungsvoller und deine spirituelle Entwicklung erfährt eine tiefere Qualität.

Direkt im Anschluss kannst du an der Reiki-Lehrerausbildung teilnehmen, um selbst Reiki aktiv weiter zu verbreiten. Mit Zertifikat.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

Reiki-Lehrer Ausbildung, 4. Grad

19.7.-2.8.26 BM, SL: Silke Hube, Natalie Nuß
Voraussetzung: Du hast alle drei Reiki-Grade und hast Erfahrungen mit den verschiedenen Reiki-Anwendungen gesammelt. Die Lehrerausbildung kannst du direkt im Anschluss an den 3. Reiki-Grad absolvieren.

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. Dazu assistierst du bei den Seminaren zum 1. und 2. Grad und wiederholst so die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten und reflektierst deine eigene Rolle.

Du übst die Techniken für die Einweihungsrituale aller Grade ein und führst sie gemeinsam mit uns als zukünftiger Reiki-Lehrer durch.

Nach erfolgreicher Teilnahme dieser Ausbildung bist du in der Lage, selbstständig Reiki-Seminare zu planen und durchzuführen.

Abschluss/Zertifikat

Mit Zertifikat ca. 160 Unterrichtseinheiten
MZ 1.472 €; DZ 1.750 €; EZ 2.037 €;
S/Z/Womo 1.255 €.

Spezielle Ausbildungen

Hellseh Ausbildung

23.–28.8.26 BM, SL: Chitra Sukhu

Englisch mit deutscher Übersetzung.

Hellsehen, Hellhören, Hellriechen – geht das wirklich und kann man es lernen? Jeder hat die Fähigkeit, parapsychologische Phänomene wahrzunehmen, Medium zu sein. Hier lernst du Techniken, um deine hellseherischen Fähigkeiten zu entwickeln und parapsychologische Phänomene wahrzunehmen, deine psychischen Sensoren zu entwickeln. Du kannst diese Fähigkeit für deine eigene persönliche Weiterentwicklung nutzen und auch, um deine Schüler und Klienten zu beraten und ihnen zu helfen. Du lernst, für dich selbst und dein Umfeld Antworten auf wichtige Lebensfragen zu bekommen wie z.B.:

- Gesundheit
- Beziehungen, Partnerschaft
- Arbeit, Beruf
- Entscheidungen, nächste Schritte im Leben, bei Problemstellungen
- Deine einzigartigen Talente und dein Potential zu entdecken und zu entfalten

Ausbildungsthemen:

- Yamas und Niyamas aus dem Raja Yoga als Plattform, um die übersinnliche Wahrnehmung zu entwickeln
- Übungen, um die Aura zu stärken
- Aura: Hellsichtigkeit entwickeln, um Auren zu sehen, sie zu deuten und ins Gleichgewicht zu bringen
- Hellsehen: Übungen zur inneren Visualisierung, um den übersinnlichen Blick zu schulen
- Chakras sehen, fühlen, ins Gleichgewicht bringen
- Pendeln: Pendel einsetzen und leicht Antworten zu ganz praktischen Lebensfragen bekommen: über Gesundheit, Beziehungen, Partnerschaft, Beruf, Entscheidungen
- Automatisches Schreiben: Wie wird der Kanal geöffnet, um die innere Stimme zu hören und zu verstehen. Damit werden die hellseherischen Informationen gestärkt und unterstützt.

Bitte mitbringen:

Schreibheft, Buntstifte, Foto von einem Menschen, dem du Liebe oder Heilung senden möchtest, Pendel.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Astrologie Ausbildung

3.–8.5.26 BM, SL: Arjuna Wingen

Du lernst die Architektur und Geometrie der Zeit kennen, die des „Zeitgeist“ zu verstehen und zu lesen.

Ähnlich eines Mondkalenders, viel komplexer, aber auch übersichtlich, klar und einfach.

Mit dem Zeitgeist, dem Jahr, der Epoche usw. geht dabei immer auch eine persönliche Positionierung, ein persönliches Schicksal einher: Eines, das im Vorhinein oder auch Nachhinein, zu betrachten sich lohnt, da du es so besser gestalten, erfüllen und verstehen kannst: Für Menschen, Beziehungen, auch Städte, Länder usw. – und für die noch kommende Zeit.

Erkenne so (d)einen Moment, (d)eine Zeit und Aufgabe!

Des Weiteren ist der Raum Teil der Ausbildung: „Beseelte Wesen“ des Himmels in Form von Himmelskörpern, Energien i.S.v. Charakteren und (Aus) Strahlungen, von Archetypen, die

a) mit dir und uns kommunizieren, ja

b) dich, die individuelle Seele in dieser heutigen Form inkarnieren lassen.

Du lernst dabei zielorientiert und praktisch und findest immer und immer wieder zahlreiche Brücken zum Yoga.

Lerne 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. Für dich und andere.

Mit dieser Ausbildung kannst du Astrologie unterrichten, Kurse und Seminare an VHS und verschiedenen anderen Institutionen anbieten sowie Beratungen geben.

Ausbildungsinhalte:

- Ablauf eines Konsultationsgesprächs
- Wie baue ich Kurse auf?
- Stärkung der eigenen Intuition

- KlientInnen und Gruppen/Felder zu verstehen und zu beraten im Hinblick auf alle Lebensthemen zum Beispiel Gesundheit, Beziehungen, Finanzen, Karriere

Abschluss/Zertifikat:

Prüfung: Konsultation, Fallbeispiel bearbeiten, geschriebene Selbstreflexion.

Nach erfolgreichem Bestehen erhältst du das Zertifikat „Astrologe/Astrologin“ (BYVG).

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Engelmedium Ausbildung

4.–9.10.26 BM, SL: Satyadevi Bretz

Du lernst die Hierarchie der Engel, wie du ihre Antworten wahrnimmst und diese an andere vermittelst. Du erhältst Einblick in die geistige Welt und legst den Grundstein für dich als Engelmedium. Wenn du therapeutisch tätig bist, kannst du durch diese Methode deine Fähigkeiten als Therapeut noch verstärken. Engel umgeben uns. Gerade wenn es dir nicht so gut geht, helfen sie dir gern. Allerdings können und dürfen sie dir nur helfen – natürlich mit Ausnahme deines Schutzengels – wenn du sie bittest. Denn dein freier Wille ist oberstes Gebot. Einige deiner persönlichen Engel schlafen noch und wir werden sie erwecken. Durch die Gewissheit auf innerste Fragen, die du über diese Verbindung zur geistigen Welt bekommst, spürst du mehr Frieden. Ruhe, Konzentration und Freude können so leichter in dein Leben integriert werden.

Inhalte der Engelmedium Ausbildung:

- Die Hierarchien der Engel
- Zugang zu deinen persönlichen Engeln
- Einweihungen durch die geistige Welt, die deinen Kanal für die Engel öffnen und reinigen
- In Zweier- oder Dreier Gruppen übst du, findest Antworten auf deine Fragen und lernst, diese an andere weiterzugeben.

Voraussetzung:

Offenheit für Yoga und Spiritualität. Meditationserfahrung von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Mit Zertifikat: Ca. 56 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



Detox-Ausbildung mit Ayurveda und Yoga

26.4.-1.5.26 BM, SL: Sabine Vallabha Steenbuck
Hast du Lust mehr über die Entgiftung und Entschlackung des Körpers zu erfahren? Dann bist du bei der Detox-Ausbildung genau richtig. Du lernst, wie du dich entschlacken und andere dabei unterstützen kannst. Wir nutzen die Wege des Yoga und Ayurvedas, um auf verschiedensten Ebenen zu entschlacken, zu reinigen und wieder in Balance zu kommen.

Inhalte der Detox-Ausbildung mit Ayurveda und Yoga sind:

- Einführung in die Philosophie des Ayurveda
- Die drei Doshas
- Wissen, wie sich Entschlackung und Entgiftung im Körper vollzieht und wie der Körper dabei unterstützt werden kann.
- Detox-Ernährungsempfehlungen nach den Prinzipien des Ayurveda.
- Basiswissen zu verschiedenen Reinigungsmethoden aus dem Ayurveda und Yoga.
- Unterstützende Yoga Asanas und Pranayamas
- Ayur-Yogastunden und Detox-Yogastunden
- Massagetechniken und Marmas, die die Entschlackung unterstützen.
- Kenntnis/Verwendung von Wildkräutern, die besonders gut Giftstoffe ausleiten
- Zubereitung von Detox Smoothis.

In der Detox-Ausbildung erlernst du ganzheitlich, wie man über Ernährung, Kräuter, Massagen, Asanas und Pranayama Schlackenstoffe und Giftstoffe ausleiten kann und was man dabei beachten sollte. Du erfährst auch, was dazu führt, Giftstoffe anzusammeln, und welche körperlichen Auswirkungen es haben kann. Wir werden über individuelle Methoden sprechen und wie du mit

Hilfe des Ayurveda und Yoga Körper und Geist nachhaltig in Balance halten sowie das Wohlbefinden fördern kannst.

Nach der Ausbildung kannst du:

- Individuelle Detox Empfehlungen weitergeben oder Beratungen anbieten.
- Als Yogalehrer/in Detox-Yogastunden geben oder dein erworbenes Wissen in deine Yogastunden einfließen lassen.
- Die erlernten Massagetechniken an deine Teilnehmer/innen in Workshops oder Kursen weitergeben.

Die Ausbildung kann für dich selbst auch eine Detox-Auszeit beinhalten, mit leicht verdaubaren Mahlzeiten, die deinen Verdauungstrakt entlasten und gleichzeitig dein Verdauungsfeuer (Agni) stärken. Hierdurch können Ablagerungen (Ama) aus dem Körper eliminiert werden und du kannst ein leichteres Körpergefühl erfahren. Du hast die Möglichkeit, deine Ernährungsweise umzustellen oder zu verbessern und somit präventiv und positiv dein Wohlbefinden zu fördern.

Teilnahmevoraussetzungen:

Keine Vorkenntnisse nötig. Offenheit für Yoga, Ayurveda und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat:

Mit Zertifikat (BYVG), ca. 60 Unterrichtseinheiten.
MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Heilende Rituale Ausbildung

7.-12.8.26 BM, SL: Galit Zairi

Wie baut man Rituale auf und führt sie durch? In Einzel- und Gruppenübungen erlernst du naturverbundene Methoden, schamanisches Räuchern, das Einrichten von Feuerplätzen, das Reinigen von Räumen und persönlichen Feldern (Aura) und den Aufbau von

energetischen Schutzfeldern. Seit Urzeiten helfen Rituale dem Menschen bei der Bewältigung seiner Existenz. Jedes Ritual bewirkt letztlich Heilung und kann vergessenes Wissen neu beleben. So führt die intensive Auseinandersetzung mit Ritualen auch zur Neugestaltung deiner Zielsetzungen im Leben.

Ziele:

- Als Therapeut/in, Yogalehrer/in, Berater/in oder in einem sozialen Beruf deine Klienten mit Ritualen unterstützen und bereichern
- Rituale anleiten und ausüben können
- Lebensbereiche wie Beziehungen, Gefühle, Beruf, Finanzen intuitiv gestalten
- Halt und Orientierung

Inhalte u.a.:

- Grundlagen und Phasen des Rituals in der Theorie und Praxis
- Rituale in verschiedenen Kulturen: schamanisch, keltisch, ostasiatisch u.a.
- Aufbau eines Rituals und Ausarbeitung eines individuellen Konzepts
- Trommel, Klangschale, Gong, Naturinstrumente herstellen
- Schamanisches Räuchern: Harze und Kräuter, Anwendungsmöglichkeiten
- Energetischer Schutz
- Energetisches Reinigen und Aufladen von Räumen und persönlichen Energiefeldern
- Energetische Qualität der Nahrung
- Meditationen zur Entfaltung der Seelenkraft
- Umsetzen des Gelernten in Einzel- und Gruppenarbeit

Abschluss/Zertifikat:

„Heilende Rituale Ausbildung (BYVG)“. Kurze Abschlussarbeit. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



Spezielle Ausbildungen

Schamanische Intuition Ausbildung

19.-26.4.26 BM, SL: Iris Chandrika Kurz

Deine Intuition ist deine größte Offenbarung, deinen Lebensweg im Einklang mit der Natur zu gehen. Das Wissen über dein Energiesystem, die Aktivierung deiner Chakren und ein reiner Lebensstil helfen dir, das Unsichtbare sichtbar zu machen, das Schlummernde zu erwecken und das Großartigste zu entdecken.

Themen der Schamanischen Ausbildung:

- Schamanische Reisen anleiten
- Intuitives Führen in der Natur
- Umgang mit deiner Kundalini
- Kraftorte erkennen, wo besonders die Kundalini angesprochen wird
- Chakra Lehre
- Sattwige (reine) Intuitionsschulung
- Weltenbäume erkennen, Visionen von ihnen empfangen
- Feuerritual, Kontaktaufnahme zur Feuerwesenheit
- Selbstheilung in der Natur
- Störfelder am Körper fühlen und harmonisieren
- Blockaden am Körper entfernen durch intuitive Energiearbeit

Einsatzmöglichkeiten:

Du kannst Gruppen mit Einsatz durch Klanginstrumente auf eine schamanische Reise schicken. Und du lernst selber hoch zu reisen, auf deiner eigenen schamanischen Reise, um Botschaften aus der oberen Welt für andere zu empfangen. Durch das intuitive Führen von Personen oder Gruppen, kannst du besser im Einklang mit der Natur agieren und deine Empathie für Mensch, Tier und Pflanzen und andere Wesen weiter ausbauen. Außerdem wirst du in die Pranaheilung eingeführt. Somit kannst du deinen Mitlebewesen zu mehr Kraft und Wohlbefinden verhelfen und in ihnen das ganz Feine ansprechen.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga und Spiritualität, vegane Ernährung in dieser Woche. Bitte Sitzkissen für draußen und Meditationsdecke mitbringen.

Mit Zertifikat: Ca 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung

Teil 1: 17.-22.5.26 WW

Teil 2: 4.-9.10.26 WW

Teil 1: 21.-26.6.26 BM

Teil 2: 15.-20.11.26 BM

SL: Maharani Fritsch de Navarrete

Nur beide Teile zusammen möglich.

Die Sehnsucht und der Wunsch nach ganzheitlicher Heilung sind tief in uns verankert. So alt wie die Menschheit selbst sind auch Techniken und Rituale, die Energien wieder in ihre natürliche Ordnung bringen. Aus yogischer, magischer und schamanischer Sicht ist das Körper-Geist-Seele-Kontinuum nicht eine festgelegte, starre Größe, sondern ein „kshetra“, ein bewegliches Feld aus verschiedenen Ebenen. Dieses Feld kann der Mensch positiv beeinflussen, unterstützt und geleitet von Wesenheiten, die die sogenannte „nicht-alltägliche Wirklichkeit“ regieren. Das rituelle Heilen (Ganz-Machen) ist eine der zentralen Aufgaben des Schamanen.

Du lernst praxisnah und alltagsbezogen:

- Zusammenhänge zw. Yoga und Schamanismus
- Grundlagen der transpersonalen Erfahrungen
- Grundlagen der schamanischen Energiearbeit
- Diese Techniken im täglichen Leben zur Eigen- und Fremdberatung anzuwenden

Ausbildungsthemen:

- Seins- und Selbsterfahrung im Yoga und Schamanismus
- Trainieren und Verfeinern der energetischen Wahrnehmung
- Energieuniversum
- Die Ebenen der Existenz: yogische und schamanische Kosmogonie
- Zusammenhänge zwischen Energiefeldern und Störungen/Krankheitsursachen
- Heilverfahren und -zeremonien
- Grundlagen des schamanischen Reisens
- Finden und Bekommen deines Krafttiers für persönliche Heilung
- Kraftobjekte und deren Verwendung
- Ritualistik, Kraft der Erde und der Himmelsrichtungen
- Heiliger Raum
- Reinigungs- und Schutztechniken
- Seelenverluste und Seelenrückholung
- Therapeutische Relevanz des Todes und der Wiedergeburt im yogischen und schamanischen Verständnis (Initiationen)

Teilnahmevoraussetzung

Teil 1: Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

Teil 2: Abschluss von Teil 1. Da es sich um energetische Prozesse handelt, ist die praktische Auseinandersetzung mit den erlernten Techniken und ihre regelmäßige Anwendung die notwendige Voraussetzung für den Aufbaukurs.

Mit Zertifikat. Ca. 120 UE.

Bitte mitbringen:

Wetterfeste Kleidung und Rhythmusinstrument (Trommel oder Rassel).

17.5.-9.10.26:

MZ 1.073 €; DZ 1.332 €; EZ 1.546 €;

Z/Womo 917 €.

21.6.-20.11.26:

MZ 1.073 €; DZ 1.271 €; EZ 1.476 €;

S/Z/Womo 917 €.

(Teil 1+2 zusammen)

Energetisches Heilen Ausbildung

22.-27.3.26 BM, 6.-11.12.26 BM,

SL: Janavallabha Das Wloka

Körper und Geist/Psyche hängen eng zusammen. Viele Krankheiten haben ihren Ursprung im feinstofflichen, d.h. energetischen oder psychischen Bereich. In dieser Ausbildung lernst du den feinstofflichen Körper detailliert kennen, mit seinen wichtigsten Energiezentren und den sieben Auren. Du lernst, diese zu reinigen, auszubalancieren und zu energetisieren und damit Einfluss auf körperliche und psychische Ungleichgewichte und Beschwerden zu nehmen. Diese Techniken lernst du, für dich selbst anzuwenden und Teilnehmer/Klienten entsprechend zu beraten und zu unterstützen.

Inhalte der Ausbildung:

- Die 7 Auren und die wichtigen Energiezentren
- Reinigung und Ausbalancierung des Energiekörpers
- Grundlagen und fortgeschrittene Techniken

der Energiebehandlung

- Energieschutz-Techniken
- Trainieren der feinstofflichen Wahrnehmung
- Mentaltechniken

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation von Vorteil. Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat:

„Energetische/r Heiler/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Holistic Healing Ausbildung

2.-7.8.26 BM, SL: Galit Zairi

Jeder von uns ist ein Heiler, eine Heilerin. Die Heilung ist eine natürliche Gabe des Menschen. Durch die rationale Entwicklung in der Vergangenheit haben wir verlernt, zu SEIN. Viele Informationen über Heilung und die Fähigkeit, der Kraft der Natur und den kosmischen Prinzipien zu vertrauen, gingen verloren. In dieser Ausbildung bekommst du Anregungen, wie du eine Verbindung zwischen materieller und subtiler Welt aufbauen und dich mit dem ätherischen, d.h. feinstofflichen Dasein verbinden kannst. Du erfährst Heilung von spezifischen Thematiken und den Umgang mit Energien. So entwickeln sich das „mutige Ich“ und die „bedingungslose Liebe“. Es eröffnet sich dir das Zurückkommen zu deinem eigenen inneren Wesenskern.

Die Holistic Healing Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- Schon immer gespürt hast, in dir steckt ein/e Heiler/in und diese/n möchtest du jetzt erwecken.
- Bereits Heiler/in bist und deine Kenntnisse erweitern möchtest.
- Einen Erfahrungsaustausch und gemeinsame Heilarbeit mit Gleichgesinnten suchst.

Inhalte der Holistic Healing Ausbildung sind:

- Das Holistische Konzept und seine Ebenen
- Heilung in verschiedenen Traditionen und deren philosophische Grundlagen
- Umgang mit Energien: Wahrnehmen, Reinigen, Aufladen
- Methoden der Selbstheilung: Chakra, Aura, Feinstofflicher Körper, Handauflegen, Kraft der Absicht
- Einführung in die Licht-Arbeit: Aufgestiegene Meister, Engel, Lichtwesen, Farbstrahlen
- Unterstützende Methoden: wie Pendel, Karten, Rituale, Ahnen-Meditation & Cacao-Zeremonie

Nach erfolgreicher Teilnahme kannst du:

- Im privaten oder beruflichen Bereich als Heiler/in tätig sein.
- Heilende Rituale und Sitzungen für Mensch und Natur durchführen.
- Deine Selbstheilungskräfte anregen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit für Yoga und Spiritualität.

Prüfung:

Während der Ausbildung wird ein Erfahrungstagebuch geführt.

Abschluss/Zertifikat:

Mit Zertifikat: Holistic Healing Ausbildung (BYVG). Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Kältetherapie und Vitalitätstraining Ausbildung

6.-11.12.26 WW, SL: Eric Vis Dieperink

Seit vielen Jahren ist der Medizin bekannt, dass Kältebehandlungen auf eine Vielzahl von Beschwerden positiven Einfluss haben. Besonders bewährt hat sich die Kältetherapie bei chronischen Schmerzen, Rheuma, Muskelschmerzen, Entzündungen, Rückenproblemen, Schlafstörungen, geschwächtem Abwehrsystem und depressiven Zuständen. Das allgemeine Wohlbefinden wird gefördert und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Diese Ausbildung lässt dich die heilende Kraft des Atems, der Kälte und des Wassers erfahren. Du wirst ausgebildet, Anwendungen durchzuführen, Meditation und geführte Visualisierungen gezielt einzusetzen, um deinen Geist zu kontrollieren und die entspannende Langzeitwirkung der Ganzkörper-Kältetherapie zu erfahren. Du erfährst, wie sich dein Körper trotz Kälte reguliert und entspannt und wie du diesen durch gezielte Übungen wärmen kannst. Die Umgebung des Yoga Vidya Zentrums inmitten des Westerwaldes, umgeben von Bäumen und Flüssen, unterstützt auf natürliche Weise das tiefe Eintauchen in deine innere Ruhe.

Die vermittelten Techniken basieren auf dem Wissen des koreanischen Yoga Meisters Masahiro Oki Sensei, der eng mit Swami Sivananda zusammengearbeitet hat.

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung

17.-22.5.26 BM, SL: Beate Menkarski

Lerne Gruppen oder Einzelpersonen in der Stressbewältigung zu begleiten. Schütze dich selbst und andere vor der Stressfalle mit den notwendigen Gegenmaßnahmen. Mit dem Theorieteil und machtvollen Techniken aus verschiedenen fernöstlichen und westlichen Therapie-, Bewegungs- und Alltagskonzepten erhältst du einen Rahmen, den du in unterschiedlichen Kontexten flexibel anwenden kannst. Besonders effizient: das 8-Tage-Anti-Stress-Programm.

Ziele:

-Du kannst Gruppen in Anti-Stress-Kursen und Workshops oder Einzelpersonen in der Stressbewältigung/Burnout-Prävention begleiten.

-Das Gelernte kannst du sowohl in deine Unterrichts- wie auch Beratungspraxis auf unterschiedlichen Gebieten integrieren.

- Ziel der Kurse und deiner Beratung ist ein verändertes Bewusstsein der Betroffenen, die Wandlung der inneren Einstellung, die Unterstützung des Ausstiegs aus der Opferrolle hin zur Übernahme von Eigenverantwortung.

Inhalt:

- Stress: aktuelle Konzepte, neurobiologische Grundlagen, physiologische/psychologische Auswirkungen, instrumentelles/strukturelles Management - Stress & Schmerz, Stress & depressive Verstimmungen vs. Depression, Stress & Burnout-Syndrom, Stress & Angst, Stress & Sucht, Stress & Tod, Trauer

- Ressourcenaktivierung
- Zeit- / Selbstmanagement, Prioritätendefinition, Hilfe zur Selbsthilfe
- Stressbewältigungstraining im Coaching, in Kursen und Alltagstransfer
- systematischer Kursaufbau von Anti-Stress-/ Burn-out-Präventions-Kursen
- Das 8 Tage Anti-Stress-Programm
- Instrumente zur Stressbewältigung / Spannungsregulation
- Kommunikation: Selbst- und Fremdgepräche, Konflikterkennung, -lösung & -vermeidung, gewaltfreie Kommunikation, Fragetechniken im Coaching, Lösungsvorstellung, Aktions- & Handlungsplan, Instrumente zur Erfolgskontrolle

Voraussetzung:

Gesunder Menschenverstand, Einfühlungsvermögen, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Offenheit für Yoga und Meditation. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer, Kursleiter und Therapeuten geeignet.

Mit Zertifikat:

Burnout- und Antistress-Berater/in (BYVG) des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Lehrprobe + schriftliche Arbeit als Abschlussprüfung. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Yoga Nidra Ausbildung

8.-13.2.26 AL, SL: Michael Büchel

11.-16.10.26 WW, SL: Michael Büchel

Yoga Nidra - Der Schlaf des Yogi - ist eine systematische Technik zur Entspannung und zur Entwicklung des Bewusstseins und des Überbewusstseins. Du lernst in dieser Ausbildung, Yoga Nidra kompetent anzuleiten. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf der Vermittlung von Yoga Nidra als Entspannungstechnik. Du lernst, die Grundtechniken professionell zu vermitteln und erlernst Kurzformen von Yoga Nidra. Du bekommst eine Einführung in die Grundlagen der Raja Yoga Sutras von Patanjali und lernst die allgemeine Stresstheorie und Stressmodelle sowie die wissenschaftlichen Grundlagen von Yoga Nidra kennen. Du machst praktische Erfahrungen mit Yoga Nidra in der Teilnehmerrolle und lernst in Kleingruppen, Yoga Nidra systematisch anzuleiten und zu vermitteln.

Weitere Unterrichtsinhalte:

- Aufbau des Kurskonzepts
- Kurse anleiten, Teilnehmergespräche führen, auf Schwierigkeiten/Hindernisse beim Üben eingehen
- Entspannungszeichen und Entspannungszustände verstehen
- Spannungsfelder aufbauen und halten

Yoga Nidra, der „psychische und dynamische Schlaf“, stammt aus dem Tantra; der Begründer von Yoga Nidra ist Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ist ein Zustand, der den Yogis seit sehr langer Zeit bekannt ist und in einen bewussten Entspannungszustand führt, der auch das Tor zu höheren Bewusstseinszuständen öffnet. Im yogischen Sinn lässt

sich Yoga Nidra dem fünften Schritt (Pratyahara) im Ashtanga Yoga, dem achtfachen Pfad, wie er in den Raja Yoga Sutras von Patanjali beschrieben wird, zuordnen. Yoga Nidra führt zu vollkommener Entspannung auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene. Die Ausbildung vermittelt dir wertvolle Inhalte und Erkenntnisse für eine stressfreiere, gesündere Bewältigung deines Alltags und den deiner Kursteilnehmer.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga und Meditation. Die Yoga Nidra Ausbildung ist auch als Weiterbildung für Yoga-Lehrer geeignet.

Abschluss/Zertifikat:

Du schließt die Ausbildung mit einer schriftlichen Arbeit ab. Ca. 60 UE.

8.-13.2.26:

MZ 612 €; DZ 718 €; EZ 827 €.

11.-16.10.26:

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

Ho'oponopono Ausbildung

8.-15.3.26 BM, SL: Damodari Dasi Wloka

Das Ho'oponopono kommt aus Hawaii und ist eine Familienkonferenz - ein klar strukturiertes System, um die Harmonie innerhalb der Familie wiederherzustellen. Mit dieser Technik treten du und deine Familie, Freunde und Bekannte, deine Mitarbeiter und dein Umfeld wieder ins innere Gleichgewicht, in die Mitte und in die Heilung. Du wirst überrascht sein, wie unglaublich einfach, schnell und effektiv sich Probleme und Konflikte lösen, verfahrenere Situationen und Beziehungen wieder in Fluss bringen lassen. Eine Chance und ein Segen, diese Methode für dich und andere zu lernen und so ein Stückchen mehr Liebe und Harmonie in dein Leben, das deines näheren Umfeldes und deiner Teilnehmer/Klienten zu bringen.

Ausbildungsthemen:

- Geschichte, Hintergründe, Philosophie
- Heile dich selbst und heile die Welt
- Werte und Tugenden
- Ho'oponopono und das Resonanzprinzip
- Ho'oponopono klassisch und praktisch
- Unterstützung bei gesundheitl. Beschwerden
- Heilung der eigenen Probleme
- spirituelle Lösungen
- Anwendungsbereiche
- Herzensmeditation
- Achtsamkeitspraxis

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- Dich selbst noch mehr in Resonanz mit deiner Umgebung setzen und so Selbstheilung, Persönlichkeitsentwicklung fördern
- Ho'oponopono Einzelberatungen und Gruppensitzungen anbieten und durchführen
- Einzelne Beratungen, Kurse, Seminare oder in Ergänzung zu anderen Gesundheits-, Lehr- und Beratungsberufen anbieten

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.



Spezielle Ausbildungen

ADS/ADHS-Berater/in-Ausbildung

29.3.-3.4.26 BM, SL: Aniko Caliskan

Diese Ausbildung befähigt zum Erkennen von und Umgang mit Kindern mit ADS/ADHS. Ein besonderes Augenmerk soll auf die Symptomatik gelegt werden, da nicht jedes unruhige, zappelige Kind an Hyperaktivität oder dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom leidet. Die Ursachen von ADS/ADHS sind sehr vielfältig. Du lernst im Rahmen dieser Ausbildung die nötige Differenzierungskompetenz, um Kinder effektiv zu begleiten und Eltern wie Lehrer kompetent zu beraten.

Ausbildungsinhalte:

- Wie erkenne ich ADS/ADHS
- mögliche Alternativen zur Behandlung mit Pharmaka
- THOP: Therapieprogramm für Kinder mit hyperaktivem und oppositionellem Problemverhalten
- PEP: Programm für Kinder mit expansivem Problemverhalten
- Yoga-Übungsprogramm "Hyperaktiv, na und?"
- Konzentrationstraining nach Krowatschek
- Möglichkeiten der Wahrnehmungsförderung
- Entwickeln eigener Therapiekonzeptionen
- ADS/ADHS und Lernschwierigkeiten, Hochbegabung und Verhaltensauffälligkeiten

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga und Spiritualität. Ca. 60 UE.

Zertifikat:

"ADS/ADHS Beraterin (BYVG)". Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Spirituelle Coaching Ausbildung

15.-20.3.26 WW, SL: Susanne Sirringhaus

Coaching beschreibt einen Prozess der Begleitung, bei dem der Coach seinen Kunden mit Hilfe bestimmter Techniken wirkungsvoll unterstützt, persönliche Themen zu meistern und ein für ihn erfolgreiches Leben zu führen.

Wie gearbeitet wird, hängt oft von den Methoden ab. Meistens geht es aber darum, dem Kunden eine neue Perspektive, die sich ihm allein nicht so leicht erschlossen hätte, zu eröffnen. Ein guter Coach begleitet seinen Kunden auf mentaler, kognitiver und emotionaler Ebene.

Im Zusammenhang mit der Suche nach Spiritualität ist es interessant, Coaching – verstanden als die Suche nach dem Weg zu persönlichem Erfolg – und Spiritualität – verstanden als Suche nach Sinn –, gegenüberzustellen. Wo berühren sich beide Welten, und wo schließen sie sich eventuell aus?

Ausbildungsinhalte:

- Du erlernst und praktizierst wichtige Coaching-Techniken aus Erlebnis- und prozessorientierten Beratungsmethoden. In die Arbeit fließen unterschiedliche Methoden mit ein, wie NLP, systemischer Therapie, Hypnotherapie, Prozessarbeit nach Arnold Mindell.
- Du wirst in Kleingruppen üben können, andere zu begleiten, und selber auch für deine augenblicklichen Lebensfragen Impulse erhalten.

Geeignet für Menschen in kommunikativen Berufen. Wenn du schon lehrend, beratend oder helfend tätig bist, erhältst du hier zusätzliche Techniken,

um Menschen in ihrer Sinnfindung zu unterstützen, neue Perspektiven in ihrem Leben zu erschließen. Auch geeignet für Menschen, die selber den Genuss eines Coachings an sich erfahren möchten und im geschützten Raum der Gruppe unter kompetenter Begleitung Impulse und Inspiration für ihr Leben erhalten möchten.

Ca. 60 UE.

Mit Prüfung und Zertifikat:

kurzer schriftlicher Erfahrungsbericht; Praxis in Kleingruppen.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung

16.-23.8.26 WW, SL: Krishnadas Matthias Faust

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg ist eine seit 20 Jahren weltweit bekannte und erfolgreich angewendete Methode, um Miteinander neu zu gestalten – im privaten und beruflichen Bereich. Die GFK ist gleichzeitig ein Konfliktlösungs- und Kommunikationsmodell und eine Lebensphilosophie, welche zu tiefem Verständnis für sich und seine Mitmenschen führt.

Du lernst fundierte theoretische und praktische Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation.

Durch die Praxisorientierung wirst du die "Gewaltfreie Kommunikation" an dir erfahren und dich von dieser Lebenseinstellung überzeugen können.

Nach dieser Ausbildung kannst du unter anderem:

- Konflikte entspannter entgegensehen
- Mit Kritik, Urteilen und Angriffen souverän umgehen
- Die positive Absicht hinter dem Verhalten anderer sehen
- Die eigenen Anliegen verständlich einbringen
- Gemeinsame Lösungen finden
- Mit eigenen Unzulänglichkeiten liebevoll umgehen.

Inhaltlich entspricht die Ausbildung einem GFK Einführungs- plus einem Vertiefungsseminar zusätzlich angereichert durch das yogische Rahmenprogramm. Es bereitet somit auch auf eine eventuell angestrebte Ausbildung zur/m „GFK-Übungsgruppen-LeiterIn“ bzw. auch „GFKTrainerIn“ vor.

Inhalte und Themen:

- Die Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation
- Das Modell der 4 inneren Einstellungen
- Kommunikations-Sperren nach GORDON
- Die 3 Säulen der GFK
- Sich aufrichtig mitteilen – ohne Urteil, Bewertung, Kritik und Verletzen
- Empathisch Zuhören – Verständnis und Einfühlung für meine Mitmenschen aufbringen
- Sich selbst Empathie geben
- Das 4-Schritte-Modell der GFK
- Zentrale Schlüsselunterscheidungen in der Gewaltfreien Kommunikation
- Beobachtungen von Interpretationen unterscheiden
- Gefühle von Gedanken unterscheiden
- Bedürfnisse von Strategien unterscheiden
- Bitten von Forderungen unterscheiden
- Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen
- Erfolgversprechende Bitten formulieren
- Ärger transformieren
- Das 4-Ohren-Modell – 4 Wahlmöglichkeiten der Reaktion
- Das Modell der 5 Gründe, warum wir etwas für andere tun

- Unterbrechen, sich kraftvoll einsetzen – ohne Einsatz von Gewalt
- Dankbarkeit und Bedauern ausdrücken
- Wertschätzung statt Lob ausdrücken
- Ein Modell für Konfliktlösung – Schönheit der Bedürfnisse erfahren (nach Robert Gonzales)
- Feedback holen und geben

Teilnahmevoraussetzungen:

Erste Erfahrungen mit der GFK; Lektüre des Standardwerkes „Gewaltfreie Kommunikation“ (Marshall B. Rosenberg).

Prüfung/Zertifikat:

Bei vollständiger Teilnahme an allen Kurseinheiten erhältst du das Zertifikat

„Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung (BYVG)“.

Ca. 80 Unterrichtseinheiten

MZ 773 €, DZ 957 €, EZ 1.104 €, Z/Womo 665 €.

NEU Vegan Coach Basis Ausbildung

17.-24.5.26 BM, SL: Julia Lang

Erläutern in einer nicht veganen Welt
Ziel der Ausbildung ist es, dir zu ermöglichen, dich selbst und andere auf dem veganen Weg zu bestärken: nicht nur zu überleben, sondern als Vorbild zu erblühen in einer nicht veganen Welt. Häufig ist die Entscheidung, für deine Werte einzustehen, nicht mehr wegzuschauen, von schwierigen Gefühlen und allerlei Konflikten begleitet. Du kannst sie liebevoll anerkennen und zu Ressourcen werden lassen, indem du dich mit neu gestärktem Selbstvertrauen dafür entscheidest, zu inspirieren statt zu kämpfen, vorzuleben statt zu belehren und neugierig zu machen, statt vor den Kopf zu stoßen.

Du lernst:

- klassische und systemische Coaching Tools, wie z.B. die Werteanalyse, das innere Team und Solution Surfing, in Verbindung mit achtsamkeitsbasierten Techniken, kennen.
- Dich ausreichend mit hochwertigen relevanten Nährstoffen bei veganer Ernährung zu versorgen und erfährst, wo du sie herkommst
- Grundwissen zur veganen Ernährung
- Einfache vegane Köstlichkeiten am Küchentag zu kreieren
- Achtsam zu kommunizieren, präsent zu sein, Konflikte zu begrüßen und Bedürfnisse zu erkennen

Die Basisausbildung dient dem Selbstcoaching und dem Üben im Familien- und Freundeskreis. Teilnahmevoraussetzung: Vegane Lebensweise oder Wunsch, sich dorthin zu entwickeln. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung:

Kurzdemo eines der gelernten Coaching Tools und schriftliche Ausarbeitung eines veganen Themas als Hausarbeit.

Abschluss/Zertifikat:

Mit Zertifikat „Vegan Coach Basis Ausbildung (BYVG)“. Ca. 80 UE

MZ 773 €, DZ 914 €, EZ 1.054 €, S/Z/Womo 665 €.



Ayurveda Vegan Koch Ausbildung

14.-21.6.26 BM, SL: Julia Lang

6.-13.12.26 BM, SL: Julia Lang

Bewährte Kombination aus Theorie und praktischen Koch Workshops unter fachkundiger Anleitung. Du wirst in Feinheiten eingeweiht, die du nicht so leicht in Ayurveda- oder Kochbüchern findest.

Im theoretischen Teil lernst du unter anderem:

- Die Bedeutung der Geschmacksrichtungen im Ayurveda
- Die energetischen Wirkungen der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- Die Wirkungen auf die jeweiligen Doshas (Konstitution, Bioenergien)
- Die Wirkung von Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung auf Körper und Geist.
- Die sinnvollste Zusammenstellung von Menüs entsprechend der Konstitution (Doshas) - welche Nahrungsmittel und welche Kombinationen sind gut für welches Dasha und in welcher Situation.

Im praktischen Teil:

- bereiten wir zusammen in der Gruppe ayurvedische und indische Gerichte unter Berücksichtigung ayurvedischer Grundsätze zu. Du lernst, Gerichte
- geschmacklich abzustimmen
- so zusammenzustellen, dass sie harmonisierend und ausgleichend wirken
- für die Entfaltung von bestimmten Heilwirkungen zu kreieren

Wir kochen unter anderem zusammen:

Dhal, Khicheri, Gemüse, Chapati, Roties, Puris, Chutneys: würzig, scharf, kühlend, Curries, Reisgerichte wie Pulao, Safranreis, einfacher indischer Reis, Raitas, Desserts: Halwa, Khir, Shiri, Laddhu, Ayurveda-Diätgerichte, ayurvedischen Tee, Takrana und spontane Überraschungsgerichte! Falls du dir darunter noch nichts vorstellen kannst: während der Ausbildung lernst du, was sich hinter all diesen exotischen Gerichten verbirgt. Und da wir sie anschließend gemeinsam genießen, weißt du dann auch genau, wie lecker sie schmecken. Die Ayurveda Koch Ausbildung richtet sich in erster Linie an Ayurveda Gesundheitsberater, die Ayurveda Ernährungsberatung oder Ayurveda Koch-Workshops selbst anbieten oder die Ayurveda Küche genauer kennen lernen wollen. Der Kurs eignet sich auch für „Hobbyköche“ und professionelle Köche, die Ayurveda Gerichte in ihre Angebotspalette mit aufnehmen wollen.

Teilnahmevoraussetzung:

Erfahrung im Kochen.

Zertifikat:

„Ayurveda Vegan-Koch/Köchin (BYVG)“.

Ca. 81 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Vegane Kochausbildung

5.-12.4.26 BM, SL: Julia Lang

20.-27.9.26 BM, SL: Julia Lang

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! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter

fachkundiger Anleitung. Du wirst erstaunt sein, was alles an Geschmackszauber möglich ist in der Vielfalt der veganen Küche. Alle Zutaten sind vegan und Bio – das tiefste yogische Prinzip von „Ahimsa“, Gewaltlosigkeit, bleibt gewahrt. Sie ist eine klassische Grundlage der Yoga Praxis und hilft dir – neben einer gesunden Ernährung – zu eigener, weiterer spiritueller Entwicklung.

Im praktischen Teil bereiten wir zusammen in der Gruppe vegane Gerichte unter Berücksichtigung yogischer Grundsätze zu:

- Leckere vegane Vorspeisen und Desserts
- Vollwertige Hauptgerichte, gekocht und Rohkost
- Mit Rezepten

Im theoretischen Teil lernst du u.a.:

- Die Bedeutung der veganen Ernährung und die Zusammenhänge von Yoga & Nahrung
- Die energetischen Wirkungen der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- Die Wirkung von Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung auf Körper und Geist

- Die Sicherstellung der Versorgung des Körpers mit den nötigen Spurenelementen etc. bei veganer Kost
- Die Vorteile basischer Ernährung und die Kraft des Wassers
- Die sinnvolle Zusammenstellung von Menüs, für die Singleküche und die ganze Familie

Der Kurs eignet sich für alle:

- Die ihre Ernährung umstellen wollen
- Die sich eine grundlegende Kenntnis der veganen Kochkunst aneignen wollen
- Vegane Kochworkshops durchführen wollen
- Sowie für „Hobbyköche“ und professionelle Köche, die vegane Gerichte in ihre Angebotspalette mit aufnehmen wollen

Teilnahmevoraussetzung:

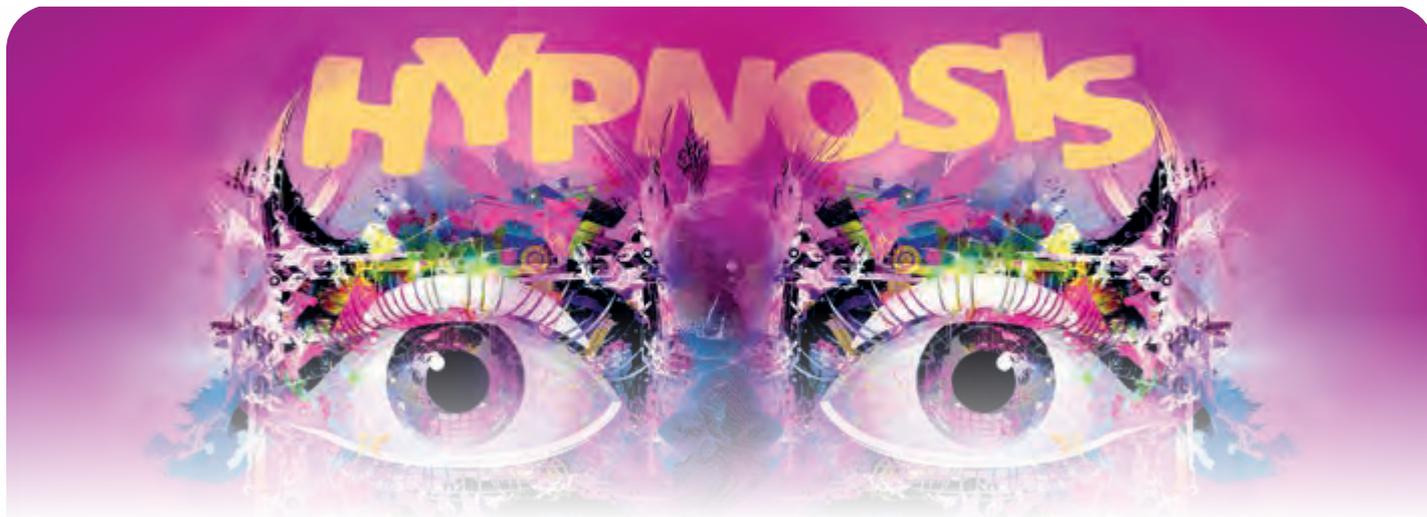
Erfahrung im Kochen. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat:

Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.





Spirituelle Hypnose Grundausbildung 5.–12.7.26 BM, SL: Susanne Sirringhaus

In der Hypnotherapie werden Techniken der Trance benutzt, um das eigene Potential zu entfalten und Probleme zu lösen. Dabei unterscheidet man Techniken der Selbsthypnose und der sog. Fremdhypnose, bei der ein Mensch einen anderen begleitet. Hypnose bedeutet, sich in eine andere Form der Wachheit zu begeben, die weniger vom Bewusstsein als vom Unterbewusstsein bestimmt ist. Es gibt Techniken, die zu bestimmten Erfahrungen verhelfen können, und du wirst in dieser Ausbildung einige dieser Techniken kennenlernen, selbst an dir erfahren und mit anderen einüben. Dabei werden wir Parallelen zu Raja Yoga Techniken sehen, uns aber auch kritisch mit den Unterschieden auseinandersetzen und Grenzen von Hypnose und ihrer Anwendung aufzeigen.

Ausbildungsthemen:

- Hypnosetechniken nach Erikson
- Trance als natürlich auftretendes Phänomen
- Wie erkenne ich Trance-Zustände?
- Wie bleibe ich poetisch ungenau, um präzise Prozesse anzustoßen?
- Hineinführen und Zurückholen aus Trance-Zuständen
- Geschichten und Poesie als Quellen der schöpferischen Kraft zur Findung von Lösungsstrategien
- Praktische Übungen mit Feedback
- Ressourcencentrancen anleiten (Trancen, die dich an deine Kraftquellen erinnern)
- Sprachliche Muster für Trancen kennenlernen und anwenden können
- Eigene Trancezustände kennenlernen

Wenn du beratend und lehrend tätig bist, wirst du noch aufmerksamer auf Wirkungen von Worten und Veränderungen von Bewusstseinszuständen werden. Du wirst lernen, Trance-Zustände zu erkennen. Als Yoga Lehrer/in wirst du mit dieser Ausbildung noch besser Entspannungen anleiten können.

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.

**MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;
S/Z/Womo 665 €.**

Traumyoga Ausbildung

23.–28.8.26 BM, SL: Susanne Sirringhaus

Du trainierst deine Fähigkeit, den träumenden Hintergrund deines Lebens, Denkens und deiner Motive zu erforschen und diese Fähigkeit dann auch weiterzugeben und andere entsprechend zu beraten.

Die Traumyoga Ausbildung verbindet Ideen aus

der westlichen Psychologie mit der Praxis des Yoga. Wir setzen hierbei Techniken der Prozessorientierten Psychologie von Arnold Mindell, aus der Trance-Arbeit und Elemente aus dem Schöpferischen Coaching ein.

Ausbildungsinhalte:

- Körperübungen zum Erforschen des „Träumens in dir“ anwenden und anleiten
- Verschiedene Konzepte von Traum, Unbewusstem und Intuition
- Traumyoga im Westen wie im Osten
- Übungen, um mit Traumkraft über Alltagsthemen „nachzudenken“
- Allegorisches Denken
- neue Techniken zur Tiefenentspannung
- Zugang zu (deinen) Traumkräften

Diese Kenntnisse und Fähigkeiten kannst du für dich selbst anwenden und auch in deine etwaige Beratungs-, Coaching- oder Lehrtätigkeit einfließen lassen.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Mit Zertifikat.

Ca. 60 Unterrichtseinheiten.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Nada Yoga Grundausbildung

18.–25.10.26 BM,

SL: Anne-Careen Engel

Nada Yoga bezeichnet das Jahrtausende alte Wissen um die Verbindung von Nada, dem Klang, den Nadis und Chakras (Energiebahnen und Körperzentren) und Nada Brahma, der gesamten Schöpfung oder Welt als Klang. Nada Yoga ist die älteste Yoga Praxis überhaupt und es heißt, es sei der direkteste Weg hin zur Erfahrung von Sad Chid Ananda, der höchsten Glückseligkeit. Dabei ist die natürliche Stimme die Brücke zwischen Körper und Geist, ein wunderbares Instrument, das wir immer bei uns haben und das uns verbindet mit einer nie versiegenden inneren Quelle von Wahrheit, Lebensfreude, Kraft, Kreativität und Heilung. Die Grundausbildung verbindet alte Tradition und neue Klangwege. Sie führt ein in alte und neue theoretische Grundlagen und praktische Methoden des Nada Yoga. Du erlebst einen fließenden Wechsel zwischen freiem Tönen, Stimmmeditationen, Tönen in Bewegung und der eher strukturierten traditionellen Praxis des Nada Yoga, so wie es seit Alters her überliefert ist in der süd-indischen Musik: mit den „Sieben

Tönen des Lichts“, Raga, Tala und Kirtana im Wechselgesang und viel tönenden Erfahrungen und nachklingenden Erlebnissen.

Ziele der Ausbildung:

- Du lernst deine natürliche Stimme kennen jenseits von alten Bewertungen
- Du lernst, deine Stimme zu nutzen, um deine inneren Kanäle „zu putzen“
- Du lernst dich „einzustimmen“ auf dich selbst, die Gruppe und alles, was diesen Moment „bestimmt“
- Du lässt deinen Alltag beflügeln von inneren und äußeren Klängen und entwickelst deine Intuition und Kreativität
- Du vertiefst dein Wissen über die Welt als Klang, über die Wirkungszusammenhänge von Nada – Nadi – Chakras
- Du erfährst die heilende Kraft deiner natürlichen Stimme als Grundlage dafür, Nada Yoga selbst im Unterricht in pädagogischen, heilenden oder spirituellen Berufen anzuwenden

Ausbildungsthemen:

- Entspannung, Atem, Körper und Stimme – der Körper als Musikinstrument
- Stimmige Bewegung – bewegende Stimme
- Von Nada, Nadis und Chakras
- Raga, Thala und Kirtana im Wechselgesang
- Nada Brahma: die grundlegende Natur des Klanges
- „Shubillo sapta swara“ – die 7 Töne des Lichts
- Bedeutung des Grundtones in Nada Yoga, Klangheilung und meditative Musik
- Über Obertöne, modale und harmonische Musik
- Das Gesetz der Resonanz
- Nada Yoga im Verhältnis zu anderen Yogarichtungen

Die Ausbildung ist sehr gut geeignet für (angehende) Yogalehrer, Therapeuten, Heilpraktiker, Gesundheitsberater – aber auch für alle, die einfach ihre ganz eigene, natürliche Stimme entfalten wollen!

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga, Meditation oder in einem anderen heilenden oder therapeutischen Bereich sind hilfreich, aber nicht notwendig. Freude am Singen und Bewegen und Offenheit für neue Erfahrungen.

Mit Zertifikat: Ca. 81 UE.

**MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;
S/Z/Womo 665 €.**

Gong Ausbildung

12.-17.4.26 WW, 8.-13.11.26 BM,

SL: Jeannine und Maik Hofmeister

Lerne, Gongs professionell einzusetzen. Der Gong ist ein machtvolles Instrument, weshalb man viel Erfahrung und Hintergrundwissen benötigt, um diesen sicher in Klangyogastunden und Klangmassage- und Therapiesitzungen anwenden zu können. In dieser Ausbildung lernst du verschiedene Gongs in unterschiedlicher Bauart und Größe kennen und deren Spielweisen, für einen selbstsicheren Einsatz z.B. in der Yogastunde, Klangmassage, Klangtherapie, Gongkonzert, Gongworkshops u.a.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga, Meditation und Spiritualität. Vorkenntnisse in der Klangschalenmassage von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.

12.-17.4.26:

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €;

8.-13.11.26:

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Klangmassage Ausbildung

8.-13.3.26 WW

SL: Jeannine und Maik Hofmeister

Lerne, mit Klängen zu arbeiten – sei es für Entspannung oder gezielte therapeutische Einsätze bei spezifischen Beschwerdebildern oder Organbeschwerden.* Interessant für alle, die sich für ganzheitliche Klangwirkungsweisen interessieren – ob Ärzte, Therapeuten, Pflegekräfte, Eltern oder Klangliebhaber, jeder kann mit diesen Techniken anderen etwas Gutes tun. Neben konkreten Techniken bekommst du einen Einblick in die feinstoffliche Arbeit mit Klängen, energetische Wirkweisen und die Chakra-Behandlung. Die Arbeit mit kleinen Gongs ist Bestandteil, genauso wie das Konzept der Planetentöne mit Frequenz und deren Wirkung.

Inhalte der Ausbildung:

- Die Wirkprinzipien von (Klang-)Schwingung auf allen Ebenen entsprechend der ganzheitlichen Yogalehre
- Bauarten und Anwendungsbereiche von Klangschalen und Gongs
- Umgang mit verschiedenen Klangmedien
- Gezielte Spieltechniken und

Anwendungsmöglichkeiten/Settings

- Klangarbeit zum Entspannen, Klangmassagen, Klangmeditationen, Klangreisen, Klangbad, Klangspiele, Klänge in der Yogastunde, bei Schwangeren, bei Beschwerden
- Möglichkeiten und Grenzen der Klangtherapie
- Gesetzliche Grundlagen

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung.

Prüfung/Zertifikat:

Schriftliche und praktische Abschlussarbeit. Mit Zertifikat des Berufsverbands der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG). Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

*Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 231.

Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung

Teil 1:

26.4.-1.5.26 BM, SL: Silke Hube

Teil 2:

5.-10.7.26 BM, SL: Silke Hube

Nur beide Teile zusammen möglich.

Kompakt: 23.8.-2.9.26 BM, SL: Silke Hube

Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbeln ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilmethode. Die obertonreichen Klänge versetzen dich in den sogenannten Alphazustand, eine angenehme Trance, in der du besonders gut Spannungen und Blockaden körperlicher und seelischer Art loslassen und gegen die Erfahrung wohlthuender Schwingung austauschen kannst.

Themen der Ausbildung:

- Umgang mit Klangschalen, Anspieltechniken
- Einsatz im Yogaunterricht
- Klangreisen und Tiefenentspannung
- Klang-Grundbehandlung des ganzen Körpers
- Klangmeditation
- Klangbehandlung der Reflexzonen und Gelenke
- Behandlung der Wirbelsäule in Verbindung mit unterstützenden Asanas
- Ganzheitliche Behandlung verschiedener organischer Störungen und Erkrankungen

- Beeinflussung des craniosacralen Rhythmus, des Lymphflusses und der Hormondrüsentätigkeit
- Klangbehandlung der Aura, der einzelnen Chakras und Marmapunkte
- Gong- und Beckenspiel erlernen
- Klangresonanz- und Energiewahrnehmung
- Klangwirkung in Verbindung mit Kristallen

Du kannst Klangmassage und Gong einsetzen:

- Im Entspannungs-, Wellness- und Fitnessbereich
- Begleitend im Yogaunterricht, unterstützend bei Asanas
- Zur Selbsthilfe bei verschiedenen Beschwerden
- Unterstützend zu Meditation, autogenem Training
- In der Massage- und Krankengymnastikpraxis
- In der Musiktherapie
- In Kindergärten, in der schulischen Förderung
- Bei der Arbeit mit Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Behinderungen
- Begleitend zur Logopädie und Ergotherapie
- In der Naturheilpraxis
- In der Hebammenpraxis als Geburtsvorbereitung
- Bei psychischen u. psychosomatischen Störungen
- Bei der Rehabilitation und Stresssymptomen

Teilnahmevoraussetzung:

Für Laien, Yogalehrer und Therapeuten geeignet. Klangschalensätze werden gestellt.

Abschluss/Zertifikat:

Selbstreflektierende schriftliche Abschlussarbeit. Ca. 120 UE.

MZ 1.074 €; DZ 1.270 €; EZ 1.475 €;

S/Z/Womo 917 €.

(Teil 1+2 zusammen)

Wegen des umfangreichen Ausbildungsprogramms wird als Einstieg die Teilnahme an einem einführenden Basisseminar empfohlen, das natürlich auch einfach zum Kennenlernen der Methode und als Entspannungswochenende besucht werden kann.



Spezielle Ausbildungen

Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar

24.-26.4.26 BM, 21.-23.8.26 BM,

SL: **Silke Hube**

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €

Klangreise und Klangmeditation Ausbildung

22.-27.2.26 BM, 16.-21.8.26 BM,

SL: **Jeannine und Maik Hofmeister**

Du lernst, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Klangreisen und Klangmeditationen sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen. Sie können gleichzeitig auch heilsame und therapeutische Wirkung haben. Du lernst, verschiedene Klanginstrumente zu „spielen“ und gezielt in einer Klangreise bzw. einer Klangmeditation einzusetzen. Durch die Auswahl der Klanginstrumente, die alle auch – zum Teil schon seit Jahrhunderten – in der Klangtherapie eingesetzt werden, wird der Bezug zur Klangtherapie hergestellt. Außerdem lernst du, die Stimme in Form von Sprache (Text) bzw. in Form von einfachen Mantras in die Klangreise und Klangmeditation einzubeziehen.

Du lernst, folgende Klanginstrumente in Klangreisen und Klangmeditationen einzusetzen:

- Klangschalen, Gong, Windspiel
- Sansula und Kalimba–Regenmacher (Rainstick)
- Rahmentrommel (schamanische Trommel)
- Oceandrum, Monochord
- Weitere Klanginstrumente
- Die Stimme in Form von Sprache (Text) bzw. in Form von einfachen Mantras

Am Ende der Ausbildung kannst du Klangreisen und Klangmeditationen selbständig gestalten und anleiten.

Einsatzgebiete für Klangreisen und Klangmeditation:

- Entspannungsworkshops und –seminare
- Klangworkshops und –seminare
- Klangreiseworkshops und –seminare
- Meditationsworkshops und –seminare
- Klangkonzerte
- Im Rahmen der Klangtherapie
- Im Rahmen der Entspannungstherapie
- Im Rahmen der Psychotherapie
- Yogalehrer/innen können Klangreisen und Klangmeditationen auch sehr schön in Yogastunden einfließen lassen
- Überall dort, wo Menschen Entspannung und Inspiration erleben möchten

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation empfohlen.

Mit Zertifikat: Ca. 61 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Die meisten Klanginstrumente können während der Ausbildung im Shop erworben werden. Wer möchte, kann auch eigene Instrumente mitbringen. Bei Interesse kannst du dich mit weiteren Bausteinen spezialisieren zum Klangtherapeuten: Klangtherapie Ausbildung siehe S. 223.

Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung Teil 1+2

Teil 1: 5.-10.4.26 BM, SL: **Ravi Ott**

Teil 2: 18.-23.10.26 BM, SL: **Ravi Ott**

Anusara Elements inspiriert! Du erlernst, anhand biomechanischer Ausrichtungsprinzipien, den Körper in seinem individuellen Ausdruck sicher und nachhaltig zu formen. Du bekommst Freude daran Yogastunden systematisch aufzubauen und mit Qualitäten des Herzens zu bereichern.

Ravi unterrichtet ein modernes und freiheitsförderndes Yoga. Die tantrische Philosophie lehrt uns, Energien in ihrem lebendigen Ausdruck fließen zu lassen. Der innere und äußere Körper erfährt somit kontrahierende Stabilität und expandierende Weite.

Die Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung vermittelt aktuelle Kenntnisse des Yoga. Du kannst die Erfahrung einer positiven inneren und äußeren Körperresonanz machen, um diese mit der Welt zu teilen.

Inhalte der Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung:

- Sinnvolle Sequenzierung und Aufbau einer Yogastunde
- Kenntnisse über biomechanische und individuelle Ausrichtungsprinzipien
- Energielehre
- Anleiten und begleiten über Verlinkung der Worte
- Verbale Hilfestellungen und Impulse
- Raumgestaltung und Organisation
- Die Einfachheit des Seins

Nach einer erfolgreichen Teilnahme:

- Hast du frisches Wissen und neue Impulse, deine Yogastunden sinnvoll aufzubauen und zu gestalten.
- Kannst du deine Teilnehmer/innen in einen individuellen Körperausdruck führen.
- Kannst du biometrische Ausrichtungsprinzipien anwenden.
- In deinem Unterricht bist du Impulsgeber/in und kannst deine Worte bewusster einsetzen.
- Hast du Einblick in die tantrische Philosophie in ihrer Anwendung erhalten.
- Hast du deine Erfahrungen um die innere und äußere Körperresonanz vertiefen können.

Teilnahmevoraussetzungen:

Yogalehrer-Ausbildung. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation.

Teil 1 (5.-10.4.26) ist einzeln buchbar. Voraussetzung für Teil 2 ist Teil 1.

Lektüre der Bücher: Dr. Claudia Turske und Vilas Turske – Yoga Inspiration und Orientierung; Rupert Spira – Bewusstsein Bewusst Sein

Abschluss/Zertifikat

Mit Zertifikat, ca. 120 Unterrichtseinheiten Teil 1 und Teil 2 zusammen.

Teil 1 und Teil 2:

MZ 1.148 €; DZ 1.346 €; EZ 1.550 €;

S/Z/Womo 990 €.

Teil 1:

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Okido Yoga Ausbildung

31.5.–5.6.26 BM, SL: **Eric Vis Dieperink**

Okido Yoga ist eine aus Japan stammende Yoga Art, die Yogahaltungen, Meditation und Atemübungen mit Elementen traditioneller japanischer Gesundheitspraktiken kombiniert. Okido Yoga beruht auf vier Aspekten: Ernährung, Atmung, Bewegung und die Beziehung zwischen Geist und Herz sowie des Lernens den Körper zu hören. In dieser Ausbildung lernst du ganz praktisch, wie die verschiedenen Körperteile wieder flexibel werden, dein Körper wieder in Fluss kommt und sich lebendig anfühlt. Diese Form des Yoga bringt dich in Kontakt mit deiner eigenen Lebenskraft.

Inhalte der Okido Ausbildung:

- Stärkung des Tanden, des Powerhauses
- Verbinden von Akupressurpunkten und

Reflexzonen mit Yogahaltungen

- Flexibilisierung verschiedener Körperteile
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Erhöhung und Verbesserung des Energieflusses
- Aktivierung des Kontakts zur individuellen Lebenskraft

Okido Yoga ist eine sehr wohltuende Methode für das menschliche Gleichgewicht. Einer japanischen Studie zufolge, konnten in der orientalischen Medizin ausgesprochen positive Ergebnisse mit einer Behandlung von Okido Yoga erzielt werden. Das Powerhaus ist das physische und energetische Zentrum des Körpers. Eine Stärkung des Tanden (Powerhaus bzw. Unterbauch) ist daher von zentraler Bedeutung und führt zu Harmonie von Körper und Geist. Bei Okido Yoga handelt es sich um einen dynamischen und ganzheitlichen Behandlungsansatz.

Okido Yoga bedeutet in etwa Gott und steht, nach der Lehre des japanischen Zen-Meister Masahiro Oki, für Lebensenergie. Diese Lebensenergie ist das höchste Gut, ohne das nichts bestehen würde. Es ist der Ursprung jeglichen Seins. Okido Yoga wird bereits seit dem 20. Jahrhundert in Europa praktiziert.

Nach erfolgreicher Teilnahme kannst du Okido Yoga:

- in Einzel- oder Gruppenbehandlung anwenden
- als Workshops im Rahmen anderer Seminare, in Betrieben und als Fortbildung anbieten

Teilnahmevoraussetzung:

Vorkenntnisse in Yoga und Meditation.

Zertifikat:

Mit Zertifikat (BYVG), ca. 60 UE. Die Okido Yoga Ausbildung schließt mit einer praktischen Arbeit ab. MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



Heilend Strömen – Ausbildung

11.–16.1.26 BM, SL: Eric Vis Dieperink

Der Name Jin Shin Jyutsu bedeutet wörtlich „Die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen“ und bezieht sich auf unsere eigene angeborene Fähigkeit uns zu harmonisieren, indem wir unsere Hände verwenden. Das Wissen um diese Lebenskunst geht tausende Jahre zurück und lag bis Anfang des 20. Jahrhunderts im Verborgenen. Jin Shin Jyutsu ist Philosophie, Psychologie und Physiologie zugleich und führt uns eine Seinsweise vor, mit der wir uns selbst erkennen und uns selbst helfen können.

Jin Shin Jyutsu, auch Japanisches Heilströmen genannt, wurde vom japanischen Meister Jiro Murai neu „wiederentdeckt“. Durch Mary Burmeister kam es zu uns in den Westen.

Inhalte der Heilend Strömen – Ausbildung sind:

- Wie erhöhe und verbessere ich den Energiefluss?
- Wie setze ich die Mudras ein?
- Was sind Energiebahnen?
- Welche Hauptenergiebahnen des physischen und energetischen Zentrums des Körpers gibt es?
- Flexibilität des Körpers verbessern
- Welche Handtechniken setze ich wie auf die 26 „Sicherheits-Energieschlösser“ ein?
- Welchen liegen Sicherheitsschlösser? Welche Bedeutung haben sie und wie wirken sie?
- Wie wirken Sens und Meridiane zusammen?
- Wie kannst du über den Einsatz sanfter Berührungen Körperspannungen lösen?
- Jin Shin Jyutsu als ganzheitliche Lebenskunst.

Nach einer erfolgreichen Teilnahme kannst du Heilend Strömen:

- In der Selbstbehandlung anwenden.
- In Einzel- und Gruppenbehandlungen anwenden.
- Als Workshops im Rahmen anderer Seminare oder Kurse, in Betrieben und als Fortbildung anbieten.

Teilnahmevoraussetzung:

Vorkenntnisse in Yoga und Meditation.

Abschluss/Zertifikat:

Mit Zertifikat (BYVG), ca. 60 UE.

Die Heilend Strömen – Ausbildung schließt mit einer praktischen Arbeit ab.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.



Yoga und Schröpfen Ausbildung

5.–10.4.26 WW, SL: Eric Vis Dieperink

Schröpfen ist eine altbewährte Methode, die sowohl in der Medizin als auch in der Alternativmedizin Anwendung findet. Sie hilft effektiv viele körperliche Beschwerden zu lindern. Über dieses ausleitende Verfahren wird auf einem spezifischen Areal des Körpers ein Unterdruck erzeugt. Dies stimuliert den Blutdruck und viele Blockaden können sich auflösen. Die Schröpftechnik kann die Gelenkigkeit und Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken stark verbessern und schmerzlindernd wirken.

Du lernst in dieser Ausbildung:

- Die verschiedenen Reflexzonen des Körpers (Fern-, Reflex-, und Headsche-Zonen) sowie Triggerpunkte aus der Japanischen Yogatherapie kennen
- Schröpfgläser „aktiv“ und „passiv“ einzusetzen

Du kannst das Erlernte anwenden:

- Während deiner eigenen Yogapraxis
- Als Yogalehrer in deinen Yogastunden, um deinen Schülern zu helfen, tiefer in die Asana zu kommen.
- In deiner Praxis

Die Wirkung ist unmittelbar und wie auf magische Weise spürbar!

Diese Ausbildung richtet sich sowohl an Laien als auch an Yogalehrer und Therapeuten. Meditation, Mantra-Singen und Yoga Stunden sind integrale Bestandteile der Yoga und Schröpfen Ausbildung.

Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse nötig. Offenheit für Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausbildung im Yoga-Kontext

25.–30.10.26 BM, SL: Silvia Henn

Als Spezialist/in für betriebliches Gesundheitsmanagement im Yoga-Kontext ist es dein Hauptziel, die Gesundheit der Mitarbeiter in den von dir betreuten Unternehmen zu erhalten. Du lernst in dieser Ausbildung, vielfältige Konzepte zu entwickeln, um verschiedene betriebliche Arbeitsfelder miteinander zu vereinen, mögliche Belastungen für die Gesundheit der Mitarbeiter zu erkennen und die entsprechenden gesundheitsfördernden Maßnahmen durchzuführen. Zudem lernst du, wie du Präventions- und andere Yogakurse harmonisch in ein ganzheitliches Konzept des betrieblichen Gesundheitsmanagements integrieren kannst. So kannst du deine Yogakenntnisse mit dem Wissen über Prävention und Gesundheitspsychologie verbinden.

Du lernst:

- Techniken der Gesundheitsförderung
- Analyse von Arbeitsfeldern (Arbeitswege, Arbeitszeit, Umfeld, Organisation) mit dem Ziel der Verbesserung
- Erkennen von Belastungsfeldern im Beruf, Erkennen von Warnsignalen eines Burnouts, um vorbeugende Maßnahmen durchzuführen
- Analyse von Stress- und Fehlzeitenreport
- Betriebliche Ressourcen entdecken, verändern oder neu entwickeln
- Phasen im Prozess des Betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Positionierung in deiner Region als Gesundheitspsychologin

- Aufbau und Pflege von Kooperationen mit Betrieben in deiner Umgebung

Mit der Ausbildung zum/zur Gesundheitsmanager/in im Yoga-Kontext kannst du als freiberufliche Gesundheitsberater/in für Betriebe arbeiten, um besondere auf das Unternehmen zugeschnittene Konzepte zu entwickeln, die die Gesundheit der Mitarbeiter fördern.

Als Mitarbeiter oder als Führungskraft kannst du in Gesundheitsfragen als Spezialist dem Betrieb zur Seite stehen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Ayurveda hilfreich. Ca. 60 UE.

Abschluss/Zertifikat:

Nach erfolgreicher Teilnahme und Bestehen der schriftlichen Prüfung erhältst du das Zertifikat „Spezialist/in für betriebliches Gesundheitsmanagement im Yoga-Kontext (BYVG)“.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Emotionscoach für Kinder und Erwachsene Ausbildung

26.–31.7.26 BM,

SL: Dr. med. Johanna Sach, SL: Shaktidas Schüler

Vielen Menschen fällt der Umgang mit Emotionen – wie Wut, Angst, Trauer, Schuld- und Schamgefühlen usw. – schwer. In dieser Ausbildung lernst du ein „Emotionen-Know-how“ kennen, das du auch im Alltag anwenden kannst. Mit Emotionstraining schulst du deine eigene emotionale Kompetenz und lernst du, (Klein-) Kinder und Erwachsene (z. B. Beziehungspartner oder Klienten) systematisch – Schritt für Schritt – durch Emotionscoaching in ihrer Emotionsregulierung zu unterstützen und anzuleiten. So wissen diese sich selbst in belastenden Situationen zu helfen. Emotionscoaching unterstützt auch die Arbeit mit dem „inneren Kind“ und mit Träumen.

Höchst empfehlenswert für Eltern, Erzieher und alle, die in ihrem Alltag erfolgreicher und zufriedener agieren und Beziehungen pflegen wollen, weil sie souverän und kompetent mit eigenen Gefühlen umgehen und sich empathisch in andere hinein versetzen können.

Du lernst:

- Emotionale(r) Entwicklung, Ausdruck und Regulation in Psychologie, Neurobiologie, Yoga und Achtsamkeitstraditionen
- Empathische, feinfühlig und nonverbale Kommunikation
- Emotionscoaching für Kinder, u.a.: Grundeinstellung, Kommunikation, Erziehungsstile, systematische Emotionsregulation in Anlehnung an Gottman, Umgang mit spezifischen Emotionen wie Angst, Wut, Traurigkeit; Scham, Schuld, Überforderung
- Emotionscoaching für Erwachsene
- Emotionstraining, u.a.: Spürgefühl, Übertragung auf den Alltag, Wechselwirkung, Emotionstraining und Emotionscoaching
- Vertiefung, u.a.: „Aussöhnung mit dem inneren Kind“; Trauma, Techniken für intensive Emotionen

Voraussetzung:

Interesse für Yoga, Entspannung und Meditation. Mit Zertifikat „Emotionscoach für Kinder und Erwachsene (BYVG)“ des Berufsverbands der Yoga Vidya Kursleiter. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Index

Ayurveda Gesundheitsberater/in Ausbildung	197	Ayurveda Marma Therapie Ausbildung.....	201
Ayurveda Ausbildung Vorbereitungsseminar.....	198	Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung.....	202
Ayur Yoga Ausbildung.....	199	Samvahana Massage Ausbildung - Massage der liebevollen Hände	202
Ayurveda Ernährungsberater/in Ausbildung	199	Mukabhyanga - Ayurvedische Gesichtsmassage Ausbildung	203
Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung	199	Neu Ayurveda Rasayana Ausbildung	203
Ayurveda Lymphmassage Ausbildung	199	Ayur-Yogatherapie für den ganzen Rücken Yogalehrer Weiterbildung.....	203
Ayurveda Verjüngungs-Berater/in Ausbildung.....	200	Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten	211
Ayurveda Lebensberater	200	Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System	221
Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung	200	Ayurveda Therapie Ausbildung	221
Ayurveda Massage Ausbildung	201		
Ayurvedische Marma Massage Ausbildung	201		



**„Alle Krankheiten können vermieden und geheilt werden, wenn man alles beseitigt,
was den Körper daran hindert, sich selbst zu heilen.“**

Swami Sivananda

Ayurveda Ausbildungen

Ayurveda, die sanfte Methode der Gesunderhaltung, Krankheitsvorbeugung, Heilung und Wellness wird immer populärer. Erwirb dir Fachwissen durch eine zusätzliche berufliche Qualifizierung in intensiven Ausbildungen in klassischem Stil – in Verbindung mit Yoga und Meditation. Lerne dieses älteste Gesundheitssystem der Welt, „die Wissenschaft vom langen Leben“, gründlich in Theorie und Praxis kennen. Die Grundlage dieser Heilkunst ist die Lehre von den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther), die zum Tridosha-Konzept (die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha) zusammengefasst werden. Sind die Doshas im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Ayurveda sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele, als Mikrokosmos, dem die gleichen Prinzipien wie dem Makrokosmos zu Grunde liegen.

Ayurveda Gesundheitsberater/in 4-Wochen-Intensiv Ausbildung

Auch 2x2 Wochen und 4x1 Woche möglich.

Termine 4-Wochen-Kurse:

8.2.–8.3.26 BM, 1.–29.11.26 BM

2x2 Wochen-Kurse:

1. Hälfte:

8.–22.2.26 BM, 1.–15.11.26 BM

2. Hälfte:

22.2.–8.3.26 BM, 15.–29.11.26 BM

4x1 Wochen-Kurse:

1. Viertel:

8.–15.2.26 BM, 1.–8.11.26 BM

2. Viertel:

15.–22.2.26 BM, 8.–15.11.26 BM

3. Viertel:

22.2.–1.3.26 BM, 15.–22.11.26 BM

4. Viertel:

1.–8.3.26 BM, 22.–29.11.26 BM

SL: Janavallabha Das Wloka

Als vegetarisch-veganer Ayurveda-Gesundheitsberater/in kannst du Ayurveda Anwendungen, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Ayurveda-Massagen und Ayurveda-Einführungskurse/-seminare anbieten:

- Im Freizeit- und Wellnessbereich, Hotels, Sauna, Fitnesscenter etc.
- In selbständiger Praxis als zusätzliches Standbein
- In Zusammenarbeit mit anderen Praxen ganzheitlicher Gesundheit
- In Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern, Kliniken

Ausbildungsinhalte:

In der ersten Woche lernst du neben den theoretischen Grundlagen des Ayurveda, die das Wissen um die Bioenergien, Gewebe, den Stoffwechsel und den geschichtlichen und philosophischen Hintergrund umfassen, auch die klassische Ölmassage (Abhyanga) kennen, so dass du nach der ersten Woche schon deine Erfahrungen mit Ayurveda weitergeben kannst.

In der zweiten Woche befassen wir uns mit der Diagnostik und Konstitutionslehre, so dass du vorhandene Disbalancen der Bioenergien diagnostizieren und Krankheitsverläufe nachvollziehen kannst. Du lernst, die Nahrung entsprechend den Konstitutionen abzustimmen und zuzubereiten (Ernährungsberatung). Einzelne Therapietechniken werden sowohl theoretisch als auch praktisch erörtert.

In der dritten Woche steht ein ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheitskunde im Mittelpunkt. Krankheitsursachen und ihre Beseitigung werden behandelt. Wir besprechen die wichtigsten Heilkräuter des Ayurveda und ihre Anwendung, aber auch Kräuter, die man in unseren Breiten findet. Neben Kräutern gibt es natürlich noch eine Vielzahl anderer ayurvedischer Heilmittel wie

Farben, Edelsteine, Mantras, energetische Techniken und natürlich die klassische Panchakarma Kur, die wir sehr ausführlich behandeln. Andere hilfreiche Praktiken in der Tagesroutine werden ebenfalls besprochen. Die vierte Woche ist eine Praxis-Intensivwoche, in der du reichlich Erfahrungen mit den verschiedenen Arten der Ayurveda-Massagen sammeln kannst, wie Synchronmassage, Druckmassage, Pulvermassage, Kopfguss, Druckpunktmassage, Fußmassage und vieles mehr. So kannst du nicht nur Sicherheit für deine spätere Praxis erwerben, sondern auch die Wirkungsweisen der Therapien an dir selbst erfahren.

Ablauf und Themen der Ausbildung:

1. Woche, Basiswoche:

- Philosophische Grundlagen
- Anatomie: Gewebeschichten, Körperkanäle, Marmas, Nadis, Energiezentren
- Physiologie (Kriyasharira): Psychopathologische Faktoren. Dhatus, Doshas, Malas, Agni, Ama
- Praxis: traditionelle Ölmassage (Abhyanga), Einzelmassage

2. Woche:

- Physiologische und Psychologische Konstitutionslehre
- Diagnostik und Anamnese (klinische Untersuchung)
- Krankheitsursachen und -verlauf
- Ernährungsgrundlagen, Ernährungsberatung
- Ayurvedisches Kochen
- Ayurvedische Therapien, Theorie
- Praxis: verschiedene Therapieanwendungen (Basti, Aksitarpana)

3. Woche, Gesundheitskunde:

- Ganzheitliche Gesundheitsberatung, Heilmittelkunde
- Dravyaguna (wichtige ayurvedische Heilmittel, Farben, Edelsteine, Mantras, Heilen)
- Therapeutik, Tagesroutine
- Panchakarma

4. Woche, Praxisintensivwoche:

- Verschiedene Ayurvedamassagen: Synchronmassage, Thalodal, Padaghata, Marma u.a.
- Shirodhara (Kopfguss)
- Ayurveda und Yoga

Der Kurs ist intensiv und verlangt Disziplin. Teilnahme an allen Kursen, Vorträgen und Workshops ist Pflicht. Spätere Anreise oder frühere Abreise ist nicht möglich. Fleisch, Fisch, Eier, Tabak, E-Zigaretten, Haschisch, Marihuana und Alkohol sind während der Ausbildung nicht erlaubt. Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall sowie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Bei vorhandenen Krankheiten bitte vorher mit den Kursleitern sprechen.

Teilnahmebedingungen:

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation hilfreich. Neulingen und Unschlüssigen empfehlen wir, vorher an einem der Ayurveda Ausbildungen-Vorbereitungsseminare oder einem Ayurveda Einführungsseminar teilzunehmen.

Prüfung:

Die Ausbildung umfasst ca. 350 UE und schließt mit einer schriftlichen und ggf. mündlichen Prüfung ab.

Zertifikat:

„Ayurveda Gesundheitsberater/in (BYVG)“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten.

Bitte mitbringen:

Thermoskanne, ausreichend Wäsche (da viel mit Öl gearbeitet wird), ältere Unterhosen (für Abhyanga-Massage), Wollmütze/Kopfbedeckung (für bestimmte Anwendungen), 3 große Badetücher, Bademantel, 1 Bettlaken (kein Spannbettlaken), Wecker, Notizbuch, 3-teilige Bettwäsche (kann auch gegen Gebühr von 5 € ausgeliehen werden), Hausschuhe, persönliche Sachen, Brillenträger: Hartschalen-Brillenetui.

Empfohlenes Buch: „Das neue Ayurveda Praxis Handbuch“ von Hans H. Rhyner, Urania Verlag, Art.Nr.: 200079, EAN: 9783038190493.

Ausbildungsgebühr 4 Wochen Intensiv:

MZ 3.135 €; DZ 3.689 €; EZ 4.265 €; S/Z/Womo 2.697 €.

2 x 2 Wochen:

MZ 3.368 €; DZ 3.922 €; EZ 4.494 €; S/Z/Womo 2.930 €.

4 x 1 Woche:

MZ 3.516 €; DZ 4.068 €; EZ 4.644 €; S/Z/Womo 3.076 €.

Tagesablauf, An-/Abreise, Kursbeginn:

Am Anreisetag:

16:30 Yogastunde möglich

18:00 Abendessen

20:00 Kursbeginn

Tägliche Meditation:

7:00 und 20:00 ist verpflichtend
ca. 21:00–22:00
Abendvortrag / alternativ Studienzzeit

Freier Tag:
ca. 9:00–20:00
Samstag oder Sonntag (So. teilweise Studientag)

Ayurveda Ausbildung

Ayurveda Ausbildung

Vorbereitungsseminare

10.-12.4.26 BM, 23.-25.10.26 BM

SL: Beret Ohlendorf

MZ 175 €; DZ 213 €; EZ 256 €; S/Z/Womo 142 €

Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs

14.-21.6.26 BM, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra

Hier hast du die einmalige Gelegenheit, dir in einer systematischen zweiteiligen Ausbildung unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arzt es das Wissen über die 5000 Jahre alte ayurvedische Theorie sowie über praktische Anwendungen anzueignen.

Intensive 7-tägige Grundausbildung mit Vertiefungsmöglichkeit (Teil 2, Aufbaukurs).

Geeignet für Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater, Krankengymnasten, Masseur, Yogalehrer, um ihr Wissens- und Anwendungsspektrum zu erweitern, aber auch für Laien.

Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:

- ayurvedische Konsultationen anbieten
- Ernährungsberatungen geben
- vorbeugende, hilfreiche und verjüngende Maßnahmen sowie den entsprechenden Lebensstil vermitteln:
 - in Einzelsitzungen, als mehrwöchige Kurse, als Workshops, als Seminare
 - in eigener Praxis oder Ayurvedaschule
 - in Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern etc.
 - als Ergänzung im Wellnessbereich

Inhalt/Themen:

Vermittelt die theoretischen und praktischen Grundlagen und eignet sich für dich, wenn du ins Ayurveda einsteigen und die Grundlagen systematisch lernen willst.

Die Geschichte der ayurvedischen Medizin und ihre Grundprinzipien

- Veda und Ayurveda
- Geschichte und Traditionen

- Philosophischer Hintergrund
- Leben nach vedischen Grundsätzen
- Prakriti und Purusha
- Was ist Ayurveda?
- Derzeitige Situation des Ayurveda in Indien
- Zukunft des Ayurveda in der westlichen Welt

Anatomie, Physiologie, Pathologie:

- das ayurvedische Verständnis von Körper, Geist und Seele und deren Wechselbeziehungen
- Körper: Bestimmung von physiologischen Faktoren (Tridosha), Geweben und Ausscheidungsprodukten (Dhatus + Malas), das biologische Feuer (Agni), Schlackenstoffe und Toxine im Körper (Ama)
- Geist: Antarkarana, Dhriti (Gedächtnis), Smriti (Erinnerung), Prana (Lebensenergie)
- Kosmische Seele: Karma, Samskaras, Modell der 3 Körper u. 5 Hüllen, das Chakrensystem, Kundalini (Lebenskraft), Konstitution (Prakriti)
- Vorbeugende Medizin
- Tagesroutine
- Jahreszeiten-Routine/Anpassung des Lebensstils je nach Konstitutionstyp und Jahreszeit
- Persönlichkeitsentwicklung

Ernährung – ayurvedisches Ernährungskonzept:

- Wirkung von Gewürzen
- Unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen
- Regeln der richtigen Nahrungsaufnahme
- Richtige Ernährung für Vata, Pitta, Kapha und Mischtypen
- Erstellung eines Ernährungsplans für die Konstitutions- und Krankheitstypen

Behandlung – Praktisches Training:

Praxisteil, an dem du die verschiedenen traditionellen Massage-Techniken (Purvakarma) in der Anwendung lernst, z. B.: Abhyanga, Sirodhara, Kaya seka, Pinda sweda

Zertifikat/Abschluss:

schriftliche und praktische Prüfung.

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Ca. 80 UE. Zertifikat "Ayurvedische Medizin Ausbildung Grundkurs (BYVG)" des Berufsverbands der Ayurveda Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. - Wenn du dich weiter spezialisieren und dein Wissen vertiefen willst, kann du anschließend den Aufbaukurs belegen. Wenn du bereits Ayurveda Gesundheitsberater bist, kannst du direkt in Teil 2 Aufbaukurs einsteigen. - Die Ausbildung berechtigt nicht zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland, wenn man diese Zulassung durch die zuständigen staatlichen rechtlichen Organe noch nicht besitzt, also nicht Arzt oder Heilpraktiker ist.

MZ 854 €; DZ 993 €; EZ 1.136 €; S/Z/Womo 744 €.

Ayurveda Therapie Ausbildung

Beschreibung siehe S. 221.

Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs

Wird voraussichtlich wieder 2027 angeboten.



Ayur Yoga Ausbildung

12.-17.7.26 WW, SL: Hridaya Loosli

Ayur Yoga integriert Ayurveda und Yoga mit dem Ziel, den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht im Einklang mit seiner inneren und der äußeren Natur zu bringen und diesen harmonischen Zustand dauerhaft aufrecht zu erhalten. Das erreicht man über ein richtiges Verständnis der Doshas und ihre Beziehung zu den Asanas, zu Pranayama und Meditation.

Du lernst:

Wirkung von Asanas, Pranayamas und Meditation auf die Doshas.

- Welche Übungen sind für welches Dasha besonders gut, welche sind wie abzuwandeln.
- Den Einsatz spezifischer Asanas, Pranayama und Meditationstechniken zur Dasha-Harmonisierung
- Die Anpassung der klassischen Yoga Vidya Reihe an die Bedürfnisse der Teilnehmer

Du entwickelst eine neue, geschärfte Wahrnehmung und Bewusstheit für die Qualität der Yogastellungen, der Atmung und der Bewegungsabläufe und -muster im Alltag. Dieses neue achtsame Gewahrsein kannst du wunderbar in deinen Yogaunterricht wie auch deine ayurvedische Beratungspraxis einfließen lassen.

Diese Ausbildung eignet sich für dich, wenn du:

- Kurse für Zielgruppen oder Einzelberatungen anbieten willst. Du kannst Teilnehmern noch gezielter Hilfestellung und Ratschläge für ihre Problemstellungen geben.
- Dein Leben ganzheitlich und gesund leben willst.
- Die Synergien von Yoga und Ayurveda für deinen spirituellen Fortschritt nutzen mehr über die Gemeinsamkeiten/Unterschiede von Yoga und Ayurveda erfahren willst.

Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer- oder Ayurveda- Gesundheitsberater Ausbildung. Auch als Yogalehrer- und als Ayurveda-Weiterbildung geeignet.

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €

Ayurveda Ernährungsberater/in Ausbildung

1.-6.2.26 WW, SL: Michaela Schwidder

6.-11.9.26 BM, SL: Janavallabha Das Wloka

Der Ernährung wird in der ayurvedischen Gesundheitslehre eine hohe Bedeutung beigemessen und sie ist Teil jeder Therapie. Ziel ist es, die individuelle Ernährungs-, Lebens- und Gesundheitssituation zu erfassen und auf den jeweiligen Dasha-Typ abzustimmen. So kannst du Menschen darin beraten, ein für sie stimmiges Ernährungskonzept zu entwickeln und dieses auch praktisch umzusetzen.

Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du:

- Individuelle Ernährungspläne für dich und deine Familie erstellen.
- Natürliche, gesunde Kost kochen und zubereiten.
- Workshops und Kochkurse anbieten.

- Ernährungsberatungen/Konsultationen durchführen.

Ausbildungsthemen:

- Grundlagen der Ayurvedalehre in Bezug auf Verdauung (Agni und Ama)
- Kurze Beschreibung ayurvedischer Anatomie
- Doshabestimmung
- Grundlagen der westlichen Ernährungslehre
- Traditionelle Ayurveda Ernährungslehre
- Moderne Ernährungsformen wie vegane Ernährung und Rohkost
- Heilwirkung von Speisen und Gewürzen
- Erstellen eines Ernährungsplans je nach Doshatyp
- Ayurveda Fastenlehre, Heil- und Reinigungsdiäten
- Beratung und Gesprächsführung mit den Klienten

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation hilfreich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Zertifikat/Abschluss:

Bei erfolgreichem, vollständigem Kursbesuch und -abschluss erhältst du das Zertifikat „Ayurveda Ernährungsberater/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

1.-6.2.26:

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €;

Z/Womo 495 €.

6.-11.9.26:

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €;

S/Z/Womo 495 €.

Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung

22.2.-1.3.26 BM,

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra

Fundierte und von einem kompetenten indischen Ayurveda Arzt geleitete Ausbildung.

Ayurveda ist eine Wissenschaft, die vom Ausgleich unserer Lebensenergien ausgeht, um gesund zu leben. Dafür gibt es viele Therapien im Ayurveda. Regelmäßige Fußmassage ist eine von ihnen. Sie wird im Ayurveda „Pada-Abhyanga“ genannt. Es gibt viele Marmapunkte an den Füßen, die Reflexpunkte sind. Aus diesem Grund stimuliert eine Fußmassage die Marmapunkte und beginnt eine Kettenreaktion, um unsere Lebensenergien auszugleichen. Östliche Heilkunde beschreibt auch, dass unsere Füße korrespondierende Zonen für unser ganzes Körper-Organsystem haben, das harmonisiert werden kann, indem die zugehörigen Zonen an den Füßen stimuliert werden.

Themen der Ausbildung in Theorie und Praxis:

- Anatomie und Physiologie der Füße
- Ayurvedische Anatomie und Physiologie der Füße
- Pada-Abhyanga Grundlagen
- Öle für Pada-Abhyanga in Bezug auf die Doshas
- Marmapunkte der Füße
- Verschiedene Arten der Stimulation der Marmapunkte an den Füßen, wie Druck, sanfte Massage, Agnikarma etc.
- Vorbereitung der Füße für die Massage
- Reflexzonen an den Füßen
- Praktischer und klinischer Aspekt der Fußreflexzonen Massage

Die Fußreflexzonen Therapie Ausbildung lehrt dich, wie du Patienten helfen kannst, Schmerzen zu lindern, das Immunsystem zu stärken, Entspannung zu finden und vieles mehr. Diese Ausbildung ist geeignet für Laien, für in Heil- und Pflegeberufen sowie im Wellnessbereich Tätige, für Yogapraktizierende und -Lehrende und alle, die sich beruflich umorientieren möchten und eine sinnvolle, dem Menschen nützende Aufgabe suchen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Diese Ausbildung ist besonders intensiv und erfordert gute körperliche Kondition und psychische Stabilität.

Prüfung/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer praktischen und schriftlichen Abschlussarbeit. Bei vollständiger Teilnahme erhältst du ein vom Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG) anerkanntes Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

Ayurveda Lymphmassage Ausbildung

22.-29.11.26 BM,

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra

Lymphpe wird im Ayurveda „Rasa“ genannt, welches eine der Dhatus (Gewebe) ist, das Nährstoffe zu weiteren Dhatus führt. Die Produktion und ein ununterbrochener Fluss von guter Lymphpe ist notwendig für die Gesundheit. Viele Krankheiten entstehen aufgrund von stagnierender Lymphpe.

Erlerne in dieser Ausbildung, wie du deinen Körper gute Lymphpe produzieren lässt und wie du eine Lymphmassage durchführst, um Lymphblockaden oder daraus resultierende Schmerzen und Schwellungen aufzulösen.

Themen der Ausbildung:

- Anatomie und Physiologie von Lymphpe
- Konzept von Rasa in Ayurveda
- Lymphpe, Doshas und Elemente
- Lymphpe und Immunsystem
- Lymphmassagetechniken
- Verschiedene Öle für die Lymphmassage
- Yoga und Übungen für den Lymphfluss

Die Ausbildung ist geeignet:

- Als Weiterbildung für Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Ayurvedamasseur, Körpertherapeuten, Krankenschwestern, Hebammen, Heilpraktiker u.ä.
- Als Erweiterungsangebot für Yogalehrer und Yogatherapeuten
- Als Ausbildung für Laien zum Einsatz im Wellnessbereich oder im häuslichen Bereich.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

Abschluss und Zertifikat:

Die Ausbildung endet mit schriftlicher und praktischer Prüfung und Vergabe des Zertifikats „Ayurveda Lymphmasseur/in“ (BYVG). Ca. 81 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €

Ayurveda Ausbildung

Ayurveda Verjüngungs-Berater/in Ausbildung

8.-13.3.26 BM, SL: Raphael Mousa

Für alle, die Gesundheitskonzepte kennenlernen und sich und andere jung erhalten wollen. Wir schauen tief in die Schatzkiste des Ayurveda und greifen die Dinge heraus, die Ayurveda als Jungbrunnen auszeichnen. Aber auch andere Ansätze werden eingebunden, einschließlich der mentalen Konzepte, die für das Altern sorgen. Dadurch bekommst du ein umfassendes Wissen über den Alterungsprozess und auch die Werkzeuge, mit denen man sich maximal jung erhalten kann.

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- Verjüngungstechniken für dich selbst und deine Klienten einsetzen.
- Seminare zum Thema Anti Aging und Gesundheit anbieten.
- Beratungen im Gesundheits- und Kosmetikbereich geben.
- Verjüngungstechniken anwenden.

Inhalte der Ausbildung:

- Hintergründe der Gesundheit und des Alterns
- Erstellen gezielter Ernährungskonzepte
- Erstellen gezielter Körperbewegungspläne
- Anti-Aging-Mentaltechniken
- Ayurveda-Anwendungen zur Verjüngung
- Verjüngungs-Kräutermasken

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Ayurveda hilfreich.

Mit Zertifikat:

Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Ayurveda Lebensberater Ausbildung

12.-19.7.26 BM, SL: Galit Zairi

Ziel der ayurvedischen Lebensberatung ist die Steigerung von Lebenslust und Lebensfreude, Stärkung der Selbstheilungskräfte und des Immunsystems. Durch gezieltes Hinterfragen und Methoden aus der Schatzkiste des Ayurveda kannst du deine Klienten ein Stück auf ihrem Weg zu Erfüllung und Zufriedenheit unterstützen und "zu sich selbst" führen.

Diese intensive Kompaktausbildung ist speziell konzipiert für Menschen, die in heilenden, beratenden und anwendenden Berufen tätig sind und umfasst drei Schwerpunkte:

1. Philosophische und theoretische Grundlagen des Ayurveda, Wirkungsweisen des ganzheitlichen Gesundheitssystems des Ayurveda
2. Viele praktische Anleitungen zur Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise und für einen ausgeglichenen Geist und deren Umsetzung in den modernen Alltag
3. Persönlichkeitsentwicklung und Hilfestellung für deine Arbeit mit Menschen

Die Ausbildung ist besonders für dich geeignet wenn du:

- Ayurveda Masseur/in bist und deinen Gästen und Klienten über die Massage hinaus eine weitergehende Begleitung anbieten willst.
- Yogalehrer, Gruppenleiter, Gesundheitsberater bist, zur Erweiterung und Vertiefung deines beruflichen Spektrums
- in einem sozialen und/oder beratenden Beruf tätig bist. Du lernst, Menschen zu beraten,

wie sie mit Techniken aus dem Ayurveda und Yoga ihr Leben bereichern und neu gestalten, ihre körperliche und geistige Gesundheit fördern können.

Inhalte/Themen der Ausbildung:

Du lernst die Anleitung und Beratung bezüglich:

- Konstitutionslehre - geistige und körperliche Merkmale
- Konstitutionsgerechte Lebensweise
- Ayurvedische Ernährung im Alltag
- Kochworkshop: Zubereitung ayurvedischer Gerichte
- Gewürz- und Kräuterheilkunde
- Reinigungstechniken
- Individuelle Fasten- und Entschlackungskuren
- Atem- und Meditationstechniken, Entspannungsübungen
- Heilsteine, Symbole und Farben
- Psychologie des Ayurveda
- Heilung durch Gedankenkraft und Ausrichtung des Geistes
- Motivationstraining
- Ausstrahlung und persönliche Erscheinung
- Erkennen und Umsetzen von Zielen und Visionen
- die innere Intelligenz erwecken
- Lebensmanagement und Selbstorganisation

Teilnahmevoraussetzungen:

Gute Grundkenntnisse des Ayurveda. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat:

Kurze Abschlussarbeit. Zertifikat: „Ayurveda Lebensberater/in (BYVG)“. Ca. 81 UE
MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung

17.-24.5.26 BM, SL: Galit Zairi

Du bekommst Grundlagen des Ayurveda und der ganzheitlichen ayurvedischen Schönheitspflege und Kosmetik vermittelt. Auf praxisnahe und leicht umzusetzende Weise erlernst du die Mukabhyanga die ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage, stellst Ubatanas und Masken nach indischen Rezepturen her und erhältst Einblicke in viele andere wirkungsvolle Anwendungsmöglichkeiten, sowie wertvolle praktische Grundlagen für Gestaltung der Umgebung, der Atmosphäre und der Durchführung von Schönheitsbehandlungen.

Diese Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- selbständig im Wellness- und Schönheitsbereich tätig bist oder werden willst.
- schon Gesundheitsberater/in, Dozent/in o.ä. bist und deine Angebotspalette erheblich erweitern willst.
- als Kosmetikerin, in der Fußpflege oder im Sonnenstudio tätig bist.

Einsatzmöglichkeiten:

- im eigenen Wellness- oder Kosmetikstudio
- in Wellnesshotels, Fitnesscentern, Kurkliniken, Sauna mit Wellnessbereich
- als Kurs für interessierte Kosmetikerinnen

Lehrinhalte:

- Grundlagen des Ayurveda: Tri Dosha, Agni, Ama
- Konstitutionstest mit persönlicher Auswertung
- Ayurvedische Gesichtsmassage
- fachgerechte Auswahl der Öle
- Aroma- und Farbtherapie
- Saundarya - ayurvedische Schönheitspflege
- Hautanlyse, Hauterkrankungen, Hautpflege
- Herstellung und Anwendung von Ubatanas und Frischfruchtmasken
- Rezepturen für Kräuter- und Schönheitsbäder
- Empfehlungen zur Haarpflege
- die Anwendungen der Kräuter
- Erlernen der Mukabhyanga unter Berücksichtigung der Marmapunkte
- Ablauf einer ayurvedischen Beauty- und Wellnessbehandlung
- effektive u. ganzheitliche Schönheitsempfehlungen
- Wellness und die Kundin: Wirksame Empfehlungen im Wellnessbereich, Vorbereitungen einer Wellnessbehandlung, Einsatz von Farben, Musik, Duft
- individueller Umgang mit Kund/innen

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit auch für Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat:

Ca. 81 UE.

Bitte mitbringen:

Warme Socken, bequeme Kleidung, 2 Handtücher, 1 Kompressentuch.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.



Ayurveda Massage Ausbildung

18.-25.1.26 BM,

SL: Sabine Vallabha Steenbuck

24.7.-2.8.26 BM, 16.-25.10.26 BM,

SL: Galit Zairi

Abhyanga, die traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage, verbindet auf harmonisch fließende Weise mehrere therapeutische Techniken, die der Heilung und Gesunderhaltung des Körpers dienen. Für die Massage werden traditionell hergestellte hochwirksame medizinische Ölzubereitungen verwendet. So bewirkt die Abhyanga-Massage die Lockerung, Stimulanz, Entspannung und Regulation der Haut, Muskulatur, Gelenke und des Nervengewebes. Gezielte, gleichmäßige Streichungen aktivieren das Lymphsystem und fördern so die Entgiftung des gesamten Körpers. Sie intensivieren den Fluss von Nährstoffen und den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Spezielle Griffe wirken auf tieferliegende Organe und Gewebsschichten, wie z.B. Darm, Lungen und Rückenmark. Die Haut gewinnt durch regelmäßige Ölanwendung schnell ihre Jugendlichkeit und Elastizität zurück. Über das Nervensystem wirkt sich die Berührung positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die Psyche aus. Auf diese Weise können inneres Gleichgewicht, Gesundheit und Zufriedenheit einkehren. Abhyanga mit ihren verschiedenen Formen spricht den Körper auf der feinstofflichen Ebene an. Durch die Berücksichtigung der Marmapunkte wird der Fluss von Prana (Lebensenergie) im Organismus gefördert. Die Berührung dieser Punkte erschafft die Einheit von Körper und höherem Bewusstsein und setzt somit die Informationen zur Selbstheilung frei.

Inhalte und Themen der Ausbildung:

- Grundlagen des Ayurveda: Tridosha-Lehre, Ernährungsempfehlungen (Ahara), ayurvedische Lebensweise (Dinacharya), Einführung in verschiedene ayurvedische Reinigungsmethoden

- Abhyanga Massagetechnik in Theorie und Praxis
- Einzel- und Synchron Ganzkörpermassage
- Grundkenntnisse in Anatomie
- Auswahl der passenden Massageöle
- Vorbereitung der Arbeitsumgebung
- Der individuelle Umgang mit dem Kunden
- Schulung der Wahrnehmung und Sensibilität
- Aspekte der feinstofflichen Arbeit am Körper, wie Prana, Energiekörper, innere Intelligenz und Natürlichkeit

Bitte mitbringen:

warme Socken, bequeme Kleidung, 2 Handtücher, 1 Kompressentuch.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich, z.B. vorheriger Besuch eines Yoga Vidya Einführungsseminars. Auch als Ayurveda Weiterbildung für bereits ausgebildete Ayurveda-Gesundheitsberater oder Therapeuten geeignet.

Zertifikat:

„Ayurveda Masseur/in (BYVG)“. Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung. Ca. 80/108 UE

18.-25.1.26:

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €.

24.7.-2.8.26, 16.-25.10.26:

MZ 972 €; DZ 1.153 €; EZ 1.335 €;

S/Z/Womo 831 €.

Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

31.5.-7.6.26 BM, SL: Galit Zairi

27.9.-4.10.26 BM, SL: Sabine Vallabha

Steenbuck

25.10.-1.11.26 BM, SL: Galit Zairi

Lerne, die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. In den Marmapunkten

(Energiepunkten) treffen Bänder, Gefäße, Muskeln, Knochen und Gelenke aufeinander. Marmas sind der Hauptsitz der drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha sowie der drei Grundeigenschaften der Natur Sattva, Rajas und Tamas. Durch sanfte Bewegungen auf einem Marmapunkt können Giftstoffe, gebundene Energien und unterdrückte oder blockierte Emotionen freigesetzt und aus dem Körper entfernt werden. So wird der harmonische Fluss des Prana wiederhergestellt. Du lernst, diese Punkte zu lokalisieren und so an ihnen zu arbeiten, dass die Gesundheit in den verschiedenen Organen des Körpers wiederhergestellt oder aufrechterhalten wird.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung.

Abschluss/Zertifikat:

„Ausbildung Ayurvedische Marma Massage (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Ayurveda Marma Therapie Ausbildung

26.4.-3.5.26 BM,

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra,

Marmas sind die Meridian-Punkte im Ayurveda, die Organen, Nerven und anderen Systemen des Körpers entsprechen. Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung eines indischen Ayurveda Arztes lernst du eine Vielfalt von Methoden, wie über die Marmas das Prana (Lebensenergie) gesteuert werden kann, um Blockaden zu entfernen und den Energiefluss zu stimulieren. Als Ayurveda Berater/in oder Therapeut kannst du hier deine Kenntnisse des Ayurveda vertiefen und die faszinierende Welt und Heilkraft der Marmas erschließen. Besonders geeignet auch für Osteopathen, Physiotherapeuten und ähnliche Gesundheitsberufe zur Ergänzung und Erweiterung ihrer Behandlungsmethoden.

Ausbildungsinhalte:

- Einführung in die Marma-Therapie
- Geschichte der Marma-Therapie
- Marma und Chakras
- Marma und die Konstitutionen
- Marma und Pulsdiagnose
- Marma und Zungendiagnose
- Arten von Marma-Behandlung, u.a. Abhyanga (Massage), Mardana (Akupressur), Aromatherapie, Prana-Heilung, Kräuter (Lepa), Marma punktieren, Agni Karma
- Psychologische Aspekte der Marma-Therapie
- Meridiansysteme der Marma-Therapie
- Marma: Lage und Identifikation
- Marma und Störungen
- Marma und Ayurveda-Öle
- Marma Meditation

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Ayurveda hilfreich. Gesundheitsberuf hilfreich, aber nicht Bedingung. Bitte beachte auch die gesetzlichen Vorschriften für die Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 231.

Zertifikat:

„Ayurveda Marma Therapie (BYVG)“. Ca. 80 UE. MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.





Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

10.-15.5.26 BM,

SL: Galit Zairi

Du lernst gezielte ayurvedische Maßnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden, insbesondere: Rückenmassage (Prishta Mardana) für Muskulatur, Nerven und Bindegewebe; Marmapunktbehandlung zur Lösung von Verspannungen; Kundalini-Massage; Upanasveda (Kräuterauflagen); Anatomie des Rückens; Ernährung, Lebensweise, Körperhaltung. Rückenschmerzen sind in der heutigen Zeit stark verbreitet. Muskuläre Fehl- und Überbelastungen, Fehlhaltungen und degenerative Erkrankungen, Verletzungen, emotionale und psychosomatische Faktoren sind die häufigsten Ursachen. Ayurveda kann durch tiefgreifende Behandlung eine Verbesserung erzielen und zeigt verschiedene präventive Maßnahmen auf. Die Rückenmassage (Prishta Mardana) hat nachhaltige Wirkungen auf die Muskulatur, die Nerven und das Bindegewebe. Die integrierte Marmapunktbehandlung löst Schmerzen und Verspannungen und bringt die blockierte Lebensenergie wieder frei zum Fließen. Aufbauend auf der Rückenmassage wirkt die intensiviertere Form der Wirbelsäulenbehandlung, die Kundalini-Massage, auf das vegetative Nervensystem. Sie steigert den Pranafluss und befreit aufgestaute Emotionen. Anschließend verstärkt Upanasveda die positiven Effekte der Massage. Die verschiedenen Kräuteröle und Kräuterauflagen (Upana) wirken nährend und stärkend auf das Körpergewebe. Die Schwitzkur (Svedana) wirkt öffnend und reinigend.

Inhalte:

- Prishta Mardana: Techniken der Rückendruckmassage
- Upanasveda: Herstellung und Anwendung von Kräuterpackungen und Wärmeauflagen
- Kundalini-Wirbelsäulenmassage

- Spezifische Öl- und Kräuterkunde
- Präventive Maßnahmen wie Ernährung, Lebensweise, Körperhaltung
- Anatomische Grundkenntnisse des Rückens
- Gezielte Yoga- und Entspannungsübungen sowie Umgang mit Stress

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Massage hilfreich, aber nicht Bedingung. Wenn möglich auch in Ayurveda, Yoga und Meditation. Auch als Weiterbildung für Ayurveda Gesundheitsberater und Masseur geeignet.

Zertifikat:

„Ayurveda Rücken Masseur/in (BYVG)“.

Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände

11.-16.10.26 BM, SL: Galit Zairi

Du lernst, eine herzöffnende Samvahana Behandlung aufzubauen und durchzuführen. Dir werden spezielle Massagetechniken vermittelt, die den Körper nähren und zu verjüngtem Aussehen beitragen. Diese sinnliche Massage spricht die Seele an und weckt neue Lebensenergie. Mit ihren sanften, liebevollen Berührungen ist die Samvahana eine einzigartige Massage die Herz und Sinne weckt und die Seele berührt. Die Haut und die Sinne werden mit Aromaölen, Seidentüchern, zarten Pinseln, Bürsten und sensiblen Massage-Streichungen verwöhnt. Eine Rosenmilch-Waschung rundet die Massage ab. Ojas, die Lebensessenz, wird vermehrt, was zu Vitalität und Strahlkraft beiträgt. Die Massage wirkt entschlackend und erneuernd auf die Körpergewebe, reguliert die Doshas, Bioenergien, löst körperliche und emotionale Blockaden, baut Stress und Ängste ab, lindert Schlaflosigkeit und wirkt ausgleichend und stärkend auf das Nervensystem.

Du lernst:

- Vorbereitung und Durchführung einer Behandlung
- Auswahl konstitutionsgerechter Aromaöle
- Spezielle Massagetechniken mit ausgedehnten, gleichmäßigen Streichungen entlang der Energiebahnen

Du erfährst selbst die belebende, verjüngende und heilende Wirkung dieser wunderbaren Massage und wie du sie anwenden kannst.

Ausbildungsinhalte:

- Theoretisches Hintergrundwissen
- Das Gesundheitssystem im Ayurveda
- Behandlung wichtiger Marmapunkte
- Bedeutung der Haupt-Nadis und ihre Funktionen
- Wirkungen auf emotionaler und energetischer Ebene
- Funktionsbereiche des Nervensystems
- Sensibilisierung der Wahrnehmung
- Aufbau einer ganzen Sitzung
- Variationsmöglichkeiten einer Behandlung
- Einsatz von Farben, Musik und Duft, Pinseln, Seidentüchern, Aromaölen
- Rasayanas – Verjüngungsmittel
- Ritual zur Herzöffnung

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Ayurveda sind hilfreich. Offenheit für Yoga und Spiritualität. Auch als Ayurveda Weiterbildung geeignet.

Abschluss/Zertifikat:

Nach Abschluss der Ausbildung erhältst du das Zertifikat „Samvahana Massage Ausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage Ausbildung

17.–21.5.26 BM, SL: Galit Zairi

Die ayurvedische Gesichtsmassage ist bekannt für ihre wohltuende und verjüngende Wirkung. Mit speziellen Griffen lernst du schrittweise, die Massage am Gesicht, Dekolleté und Kopf auszuführen. Die nährenden Öle des Ayurveda unterstützen die Regeneration der Haut, verbessern den natürlichen Teint und die Ausstrahlung.

Die Mukabhyanga hat zudem eine enorme beruhigende Wirkung auf den Geist. Sie trägt zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur bei und löst dadurch unbewusste Anspannungen. Sie unterstützt klare Gedanken, heitert auf und beseelt.

Diese Ayurveda Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- selbständig im Massagebereich tätig bist oder werden willst
- selbständig im Wellness- und Schönheitsbereich tätig bist
- schon Gesundheitsberater/in, Dozent/in bist

Einsatzmöglichkeiten nach der Ayurveda Ausbildung:

- In der eigenen Massage-Praxis oder Ayurveda Praxis
- In Wellness Hotels, Spas, Kurkliniken
- Wenn du deine Liebsten verwöhnen möchtest

Lehrinhalte der Ausbildung sind:

- Grundlagen des Ayurveda, Geschichte und Entstehung
- Die fünf Elemente und die drei Doshas
- Ayurvedische Gesichtsmassage in Theorie und Praxis, das beinhaltet:
 - Erlernen der Mukabhyanga unter Berücksichtigung der Marmapunkte
 - Erlernen verschiedener Sequenzen zur Erweiterung der Massage am Kopf und Dekolleté
 - fachgerechte Auswahl der Ayurveda Öle
 - Vorbereitungen für die Massage: Raum und Materialien, Umgang mit dem Klienten, innere Einstellung als Behandler/In

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit für Yoga und Spiritualität

Prüfung:

Überprüfung des Lernfortschrittes während der Ausbildung.

Abschluss/Zertifikat:

Mit Zertifikat: „Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage Ausbildung (BYVG)“.

MZ 474 €; DZ 554 €; EZ 636 €; S/Z/Womo 412 €.

NEU Ayurveda Rasayana Ausbildung

2.–9.8.26 BM,

SL: Vallabha Sabine Steenbuck

Im Sanskrit bedeutet Rasayana Regeneration und Verjüngung von Körper und Geist. Es hat das Ziel ein langes und gesundes Leben zu unterstützen. Verschiedene ayurvedische Verfahren werden dabei miteinander vereint. Wir beschäftigen uns mit Heilpflanzen und werden Ayurvedamassagen durchführen. Du lernst Entschlackungsverfahren kennen und wir werden Yoga mit einbeziehen. In dieser Ausbildung erlernst du, welche Ra-

sayana Praktiken es im Ayurveda gibt und wie du sie für dich und andere anwenden kannst. Wir nutzen die Wege des Yoga und Ayurvedas, um auf verschiedensten Ebenen den Körper zu unterstützen, die Selbstheilungskräfte zu stärken und zu entschlacken. Du lernst auch verjüngende Praktiken kennen.

Inhalte der Ayurveda Rasayana Ausbildung sind:

- Einführung in die Philosophie des Ayurveda
- Die drei Doshas
- Wissen, wie wir auf die Verjüngung und Regeneration des Körpers positiv einwirken können.
- Rasayana-Ernährungsempfehlungen nach den Prinzipien des Ayurveda.
- Basiswissen zu Reinigungsmethoden aus dem Ayurveda und Yoga.
- Unterstützende Yoga Asanas und Pranayamas
- Ayur-Yogastunden und Rasayana-Yogastunden, die unterstützend wirken.

Du lernst:

- Massagetechniken und Marmas (Akkupunkturpunkte), die die Selbstheilungskräfte unterstützen.
- Wild- und Ayurvedakräuter kennen, die Giftstoffe ausleiten und die Regeneration unterstützen.
- Rasayana Smoothis zuzubereiten.

In der Rasayana Ausbildung erlernst du ganzheitlich, wie man über Ernährung, Kräuter, Massagen, Asanas und Pranayama die Regeneration und Verjüngung unterstützen kann und was man dabei beachten sollte. Du erfährst auch, was dazu führt, Giftstoffe anzusammeln, und welche körperlichen Auswirkungen es haben kann. Wir werden über individuelle Methoden sprechen und wie du mit Hilfe des Ayurveda und Yoga Körper und Geist nachhaltig in Balance halten sowie das Wohlbefinden fördern kannst.

Nach der Ausbildung kannst du:

- individuelle Rasayana Empfehlungen weitergeben oder Beratungen anbieten.
- Als Yogalehrer/in Rasayana-Yogastunden geben oder dein erworbenes Wissen in Yogastunden einfließen lassen.
- Massagetechniken an deine Teilnehmer/innen in Workshops oder Kursen weitergeben.

Die Ausbildung kann für dich selbst auch eine Rasayana Auszeit beinhalten, mit leicht verdaulichen Mahlzeiten, die deinen Verdauungstrakt entlasten und gleichzeitig dein Verdauungsfeuer (Agni) stärken. Hierdurch können Ablagerungen (Ama) aus dem Körper eliminiert werden, du kannst dein Immunsystem stärken, ein leichteres Körpergefühl erfahren. Du hast die Möglichkeit, deine Ernährungsweise umzustellen oder zu verbessern und somit präventiv und positiv dein Wohlbefinden zu fördern.

Abschluss/Zertifikat:

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S/Z/Womo 665 €

Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper – Yogalehrer Weiterbildung

19.–24.7.26 BM, SL: Julia Backhaus

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.

Was ist Ayur-Yogatherapie?

Ayur-Yogatherapie beruht auf den Grundprinzipien der Yoga-Tradition von Sri T. Krishnamacharya und seinem Schüler A.G. Mohan, sowie Prinzipien des Ayurveda und den neusten anatomischen und spiraldynamischen Erkenntnissen, sowie der von Remo Rittiner entwickelten Yoga Nadi-Muskeltherapie NMT. Ayur-Yogatherapie verbindet die traditionellen Erfahrungswissenschaften wie Yoga, Pranayama, Meditation, Mantra und Ayurveda mit der modernen Wissenschaft der funktionellen Anatomie, der Nadi-Muskeltherapie NMT und der Spiraldynamik®.

Ayur-Yogatherapie geht von einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen aus und anerkennt die Wechselwirkung von Körper, Atem, Geist, Ernährung und Lebensweise und deren Auswirkung auf unseren Gesundheitszustand. Der Mensch mit seinen Ressourcen steht im Vordergrund.

Ziel der Ayur-Yogatherapie ist es, herauszufinden, welche Umstände, Verhaltensweisen und Gewohnheiten den Zustand von Gesundheit aus dem Gleichgewicht gebracht haben.

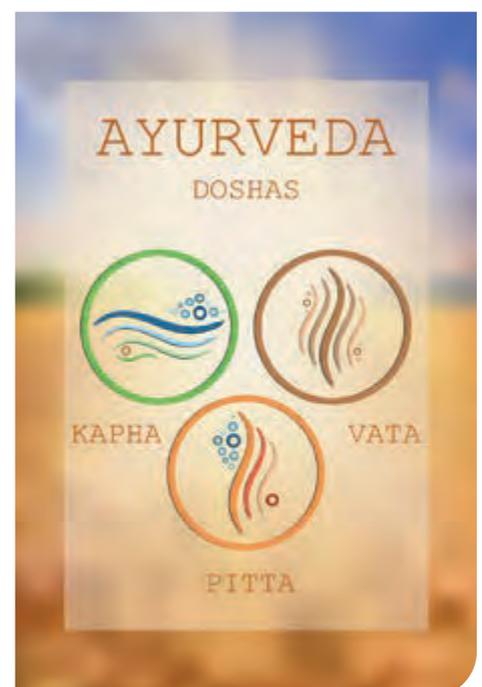
MZ 466 €; DZ 556 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten

siehe S. 211.

Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System

siehe S. 221.



Ayurveda Weiterbildung

Index

Ayuryoga Massage Ausbildung	205	Nacken- und Rückmassage Ausbildung	209
Kalifornische Massage Ausbildung	206	Breuss Massage Ausbildung	209
Aroma Öl Massage Ausbildung	206	Neu Gesichtsmassage Ausbildung	209
Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage Ausbildung.....	207	5 Elemente Massage Ausbildung	210
Lomi Lomi – Massage Weiterbildung	207	Ganzkörper Massage Ausbildung	210
Thai Yoga Massage Ausbildung	207	Manuelle Korrekturen Ausbildung	210
Thai Yoga Massage Ausbildung – Heilige Körperarbeit	207	Triggerpoint Massage Ausbildung	211
Thai Yoga Massage Weiterbildung	207	Shiatsu Massage Ausbildung	211
Thai Yoga Fußmassage Ausbildung	208	Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten	211
		Neu Körperwissen in der Massage – Aumakua Ahnenfelder Ausbildung	211



„Es ist notwendig, die Struktur und die Funktionen des menschlichen Körpers zu kennen, wenn man etwas über Gesundheit und Krankheit erfahren möchte.“

Swami Sivananda

Massage Ausbildungen

Ayuryoga Massage Ausbildung

23.-30.8.26 BM, SL: Anne Wuchold

Ayuryoga Massage ist die indische Kunst der Berührung in Verbindung mit Ayurveda und Yoga. Die Gründerin Master Kusum Modak hat hier traditionelle Massage Techniken mit dem therapeutischen Iyengar Yoga kombiniert. Die Ayuryoga Massage ist daher therapeutisch, tief und gleichzeitig einfühlsam, und wirkt reinigend, entgiftend und regenerierend. Du arbeitest dabei mit Massagegriffen und passiven Yogapositionen auf dem Boden auf einer Matte und setzt dabei deine Hände, Arme und Füße ein. Durch ayurvedische Öle und das entgiftende Kalmus Pflanzenpulver mit seinem leichten Peeling Effekt kannst du eine Tiefengewebe-Massage geben und nicht nur in oberflächlichen Gewebeschichten massieren. Kalmus Pulver ist entzündungshemmend und bringt tiefer liegende Toxine durch das muskuläre und lymphatische System an die Oberfläche. Die Ayuryoga Massage beinhaltet auch moderne Techniken wie Bindegewebs-Massage (Faszien Massage durch Myofascia Release), Deep Tissue, Rolfing, Rebalancing und Joint Release.

Wirkungen: Wie in einer Yogastunde versorgt die Ayuryoga Massage den Körper mit mehr Energie (Prana). Die Yogadehnungen, in die wir unsere Klienten, ähnlich wie in der Thaimassage, sanft hineinführen, verbessern die Körperhaltung, regulieren und vertiefen den Atem und wirken Stress entgegen. Die Massage arbeitet mit einem harmonischen Fluss, der emotionale Spannungen und Blockaden zum Loslassen anregt. Die Kombination von bewusster Berührung, Öl, Kräutern und Yoga bringt die Elemente im Körper wieder in Balance, entspannt das Nervensystem und hat so deutlich ausgleichende Auswirkungen auf Vata- und Kapha-Überschuss.

Ausbildungsinhalte:

- Die spezifische Massage Sequenz der Ayuryoga Massage auszuführen
- Verschiedene Ganzkörper Massagetechniken, insbesondere für Rücken, Bauch, Beine, Kopf, Hände, Füße, Schultern und Gesicht
- Tiefen-Gewebe-Massagetechniken mit Händen, Fäusten, Fingern, Daumen, Füßen, deinem Körpergewicht

- Tiefe sanfte Yogadehnungen am Klienten anzuwenden
- Ausrichtung der Wirbelsäule und Mobilisierung einzelner Gelenke in den passiven Yogapositionen
- Tägliche eigene Praxis im Austausch mit den anderen Ausbildungsteilnehmern.

Die Ayuryoga Massage Ausbildung eignet sich für Körpertherapeuten, Physio- und Massage-Therapeuten und alle, die bereit sind, sich auf eine tiefe ayurvedische Arbeit einzulassen. Erfahrungen in Körperarbeit sind hilfreich, aber keine Grundvoraussetzung. Das Training ist so konzipiert, dass jeder Mensch die Massage erlernen und nach Abschluss der Ausbildung eine Ganzkörpermassage ausführen kann.

Teilnahmevoraussetzung:

Erfahrungen in Körperarbeit sind hilfreich, aber keine Grundvoraussetzung.

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.





Kalifornische Massage Ausbildung

28.6.-5.7.26 WW,

SL: Eric Vis Dieperink

Die Kalifornische Massage vereint die wirkungsvollsten Techniken verschiedener Massagestile.

Sie entspannt die Muskulatur, lockert und stärkt die Gelenke und das Immunsystem. Durch tiefe Massagestriche wird der ganze Körper gedehnt und gestreckt, so können sich die Muskeln tief entspannen und der Energiefluss im ganzen Körper wird harmonisiert. Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert. Du lernst, eine tief berührende Ganzkörpermassage durchzuführen und dabei auf deine eigene gesunde Haltung beim Massieren zu achten.

Ausbildungsinhalte u.a.:

- Achtsames, tief berührendes Massieren
- Lange und tiefe Streich- und Dehneinheiten
- Passive Gelenkmobilisation
- Tiefe Strukturarbeit an den Muskeln
- Energiearbeit zur Harmonisierung
- Ausrichten des Körpers
- Fehlhaltungen des Körpers beseitigen mit besonderen Techniken
- Optimale eigene Körperhaltung während der Massage.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation von Vorteil, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Abschluss/Zertifikat:

„Kalifornische Massage (BYVG)“.

Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 957 €; EZ 1.104 €; S/Z/Womo 665 €.

Aroma Öl Massage Ausbildung

16.-21.8.26 BM, SL: Vishnu-Shakti Wende, Adidivya Andre

In dieser Ausbildung lernst du Techniken einer Ganzkörpermassage sowie verschiedene Detailmassagen kennen und erfährst, wie du ätherische Öle unterstützend anwenden kannst. Tauche ein in die Welt der Aromen und Düfte. Ätherische Öle sind ein wertvolles und kostbares Geschenk von Mutter Erde an uns. Die aus der Aromatherapie hervorgegangene Aroma Öl Massage im Wellnessbereich ist in der Naturheilkunde beliebt und sehr geschätzt – ein Erlebnis, das alle Sinne anspricht! Der Gebrauch von ätherischen Ölen in wohlthuenden Aromamassagen wirkt entspannend und stärkend zugleich, fördert das Wohlbefinden und unterstützt den Stressabbau. Die ätherischen Öle werden tief in die Haut einmassiert und stimulieren das Blut-, Lymph- und Nervensystem. Der Stoffwechsel der Haut und der Energiefluss werden angeregt.

Inhalte der Ausbildung u.a.:

- Dufttradition – Geschichtliche Hintergründe
- Herstellungsverfahren und Gewinnung ätherischer Öle
- Eigenschaften, Anwendung und Wirkung ätherischer Öle
- Lernen und Vertiefen von Massagetechniken
- Detailmassagen und Ganzkörpermassage
- Anleitung von Duftmeditationen und Raumbeduftung
- Düfte richtig mischen und dosieren
- Selbstregulation und Schönheitspflege mit ätherischen Ölen

Mit dieser Ausbildung kannst du verschiedene Aroma Öl Massagen geben:

- Gesichts- und Dekolleté-Aromaöl-Massage
- Hand- und Fuß-Aromaöl-Massage
- Ganzkörper-Aromaöl-Massage

Du kannst diese Anwendungen im eigenen Massage- oder Wellness-Studio anbieten, aber auch in Wellness- oder Beauty-Hotels und Saunen mit eigenem Wellness-Bereich. So hast du vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Bereich Massage, Wellness und Gesundheit.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage Ausbildung

3.-10.5.26 BM, SL: Adidivya Andre, Franziska Schöne

Hawaiianische Energiemassage hat ihren Ursprung in der rituellen Tempelmassage der Kahunas, der Meister bzw. Schamanen oder Priester von Hawai'i. Diese einzigartige Form der Körperarbeit gleicht Energiedefizite aus, löst Verspannungen und regt Selbstheilungsprozesse an. Sie kann Menschen helfen, alte Muster loszulassen. Du erlernst die drei Grundlagen der hawaiianischen Körperarbeit: die Atmung, das Fliegen und die Massagetechnik.

Die Atmung:

Die Technik des Mana-Atmens lässt dich während der Massage im Fluss sein und hilft dir, dich mit kosmischer Energie zu verbinden. Mit jedem Einatmen lädst du dich mit Mana auf und lässt diese Kraft beim Ausatmen durch deine Hände fließen.

Das Fliegen:

Das Fliegen ist eine Bewegungsmeditation der Hawaiianer, die es dir ermöglicht, dich während der Massage mit fließenden Schritten um den Massagetisch zu bewegen. Sie verbindet dich mit der Kraft der Erde und lässt dich gleichzeitig aus dem Herzen berühren.

Die Massagetechnik:

Lange wellenförmige Streichungen, tiefe Bindegewebsmassage, sanfte Gelenklockerungen und Energiearbeit führen in einen Zustand der Tiefenentspannung und erlauben Körper und Seele, vollkommen vom Alltag loszulassen. Jeweils 2 Tage sind thematisch einem der Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft zugeordnet.

Du kannst die Massage anwenden:

- Als professionelle Massagetechnik
- Mit Freunden und Bekannten
- Für mehr Lebensqualität und Verbesserung der Beziehungen in eigener Praxis
- In Wellnesshotels etc.

Wenn du bereits Massagetherapeut bist, kannst du durch diese Technik dein Angebot wunderbar erweitern. Der Trend zu Wellness und Entspannung wird immer umfangreicher, so dass eine hohe Nachfrage nach Therapeuten da ist.

Prüfung:

Das Massageritual am Ende der Ausbildung ist gleichzeitig eine Art Abschlussprüfung. Feedback durch den Menschen, den du massiert hast und von der Kursleiterin.

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Lomi Lomi – Massage Weiterbildung

4.-9.10.26 BM, SL: Adidivya Andre, Franziska Schöne

Lomi Lomi Massage, die „Königin der Massage“ lebt davon, den Klienten durch fließende Streichungen über und unter dem Körper, Wiegen und Halten des Körpers mit einem Einbinden und Bewegen der Gelenke immer tiefer ins Urgefühl von Getragen und Gehaltensein zu bringen. Wir nutzen diese Woche dazu, uns zu öffnen und tiefer einzulassen, diverse Tools zu praktizieren, die unser Können verfeinern und in mehr Tiefe führen.

Bitte mitbringen:

Ein Kraftgegenstand, der dich unterstützt.

Teilnahmevoraussetzung:

Die Kenntnis der Lomi Massage.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

Thai Yoga Massage Ausbildung

26.4.-3.5.26 BM, 18.-25.10.26 BM,

SL: Gundi Nowak

23.-30.8.26 WW, SL: Anne Wuchold

Du lernst, eine vollständige Ganzkörper-Thai-Yoga-Massage durchzuführen.

Du lernst u.a.:

- Die Grundlagen der Leichtigkeit und der fließenden Übergänge zwischen den Positionen zu integrieren
- Die Schlüsselstellungen in die Thai Yoga Massage einzubauen
- Vorsichtsmaßnahmen anzuwenden, um Verletzungen und falschen Positionen des Praktizierenden vorzubeugen
- Geschichte und Philosophie der Thai Yoga Massage
- Energien durch Akupressur und Thai Energie Linien auszubalancieren

- Grundlegende Methoden, um Kontraindikationen zu vermeiden
- Integration von „Metta“ und Meditation.

Aufbauend darauf lernst du weitere Positionen und Variationen sowie neue Energielinien, mit deren Anwendung eine tiefere therapeutische Wirkung der Massage erzielt wird. Nach der Ausbildung wirst du Sicherheit in der Anwendung der Positionen und Variationen haben, eine 90-minütige Massage auf die Bedürfnisse der Klienten, je nach deren Größe und Beweglichkeit, abstimmen können.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit für Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.

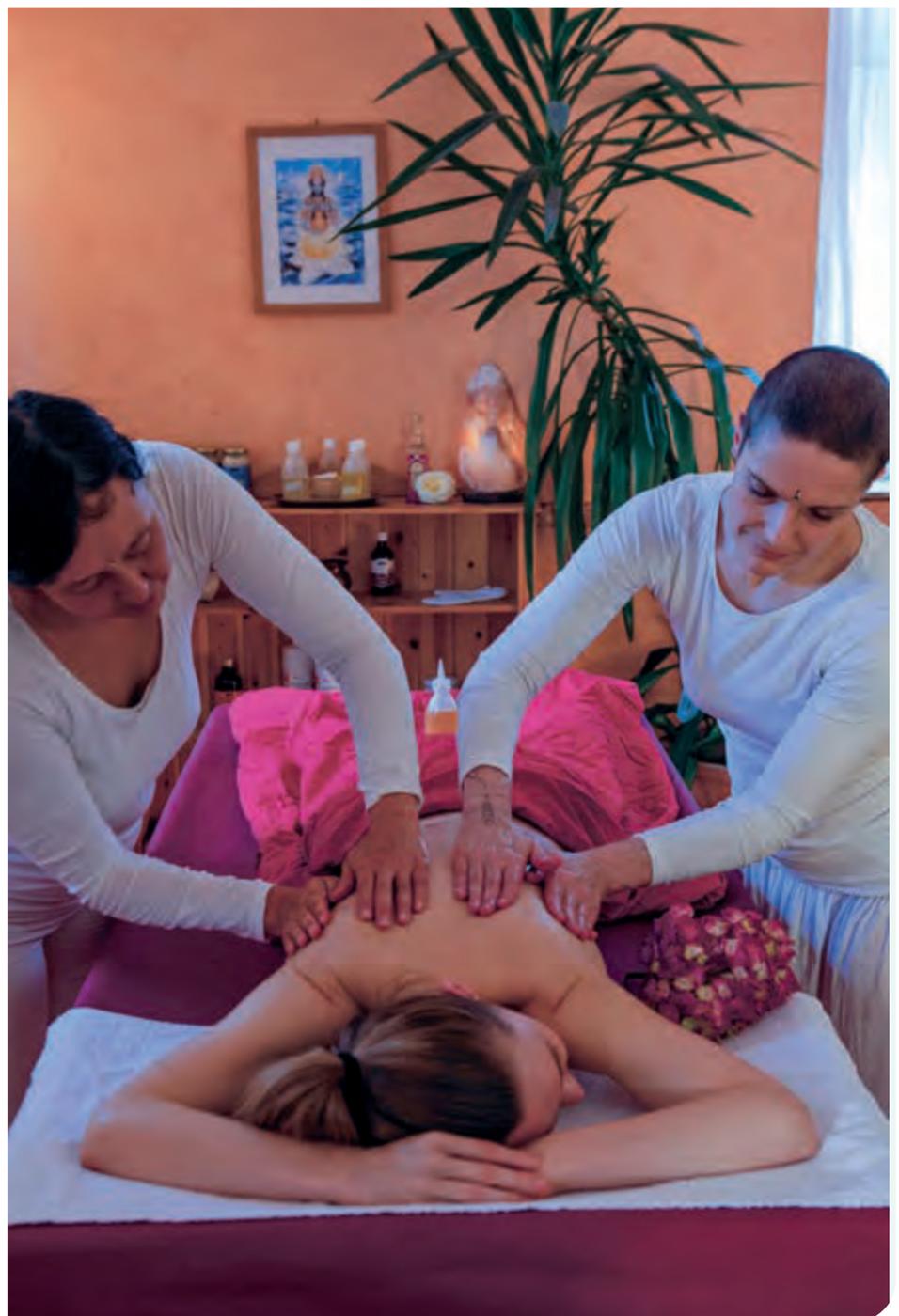
26.4.-3.5.26, 18.-25.10.26:

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €;

S//Z/Womo 665 €.

23.-30.8.26:

MZ 773 €; DZ 957€; EZ 1.104 €; Z/Womo 665 €.



Thai Yoga Massage Ausbildung – Heilige Körperarbeit

29.5.–5.6.26 AL, SL: Cornelia Surya Haag

Erlerne die Durchführung einer 1,5 stündigen vollständigen Ganzkörper Thai Yoga Massage. Du wirst Sicherheit in der Anwendung der Positionen und Variationen bekommen, um die Massage auf die Bedürfnisse, Größe und Beweglichkeit der Klienten abstimmen zu können.

In dieser Ausbildung erfährst und lernst du:

- Energien durch Akupressur und Thai Energielinien auszubalancieren
- Unterschiedliche Massagetechniken gezielt einzusetzen
- Die Schlüsselstellungen in der Thai Yoga Massage kennen und einzubauen
- Variationen, aufbauende Positionen
- Die Grundlagen der Leichtigkeit und der fließenden Übergänge zwischen den Positionen
- Integration von „Metta“ (liebende Güte) und Meditation in der Massage
- Die Geschichte und Philosophie der Thai Yoga Massage
- Durch bewussten Einsatz des eigenen Körpers, Verletzungen vorzubeugen
- Umgang mit bestimmten Symptomen und Kontraindikationen

entspannte Atmosphäre zu schaffen und deine Berührungen vom Herzen kommen zu lassen und im Geiste liebender Güte (Metta) auszuführen.

Teilnahmevoraussetzung:

Thai Yoga Massage Ausbildung (mind. 60 Stunden); Offenheit für Yoga und Meditation.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

Thai Yoga Fußmassage Ausbildung

7.–12.6.26 BM, SL: Gundi Nowak

Die Thai Yoga Fußmassage Ausbildung ist eine Fußmassage nach den Lehren der Traditionellen Thailändischen Medizin. Nuad Tao heißt übersetzt „Heilsame Berührung an den Füßen“. Diese Massage wirkt über die Energielinien, die den ganzen Körper durchziehen. Ihre Endpunkte bilden unter den Fußsohlen die sogenannten Reflexzonen. Diese sind einzelnen Körperorganen sowie bestimmten Muskelgruppen zugeordnet. Mit gezieltem Druck werden Organe und Körperfunktionen angeregt und günstig beeinflusst. Der Energiefluss des Körpers wird harmonisiert. Der Geist kommt zur Ruhe und Stress wird abgebaut. Du beschäftigst dich sowohl mit dem physischen Körper als auch mit der Energie eines anderen Menschen. Du lernst die Techniken mühelos und bequem auszuführen, dein Körpergewicht und den Rhythmus deines Atems zu nutzen und einzusetzen.

- In meditativer Stimmung massieren
- Geschichtlicher und philosophischer Hintergrund.

Du lernst, eine Thai Yoga Fußmassage mit einem Fußbad vorzubereiten, eine angenehme entspannte Atmosphäre zu schaffen und deine Berührungen vom Herzen kommen zu lassen und im Geiste mit liebender Güte (Metta) auszuführen. Nach einem wohltuenden Fußbad werden Füße, Waden und Knie mit Streichungen und verschiedenen Grifftechniken entlang der Energielinien massiert. Muskeln und Faszien werden gelockert und entspannt. Gelenke werden mobilisiert und die Beweglichkeit der Füße erhöht. Reflexzonen werden mit Daumen, Fingern und einem Holzstab stimuliert und somit Verspannungen und Blockaden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert. Nuad Tao belebt den ganzen Körper. Kostbare und nährnde Öle und Cremes mit Kräuteresenzen wirken unterstützend.

Wirkungen:

- Entspannung
- Gesunderhaltung
- Vorbeugung von Krankheiten
- Organe und Körperfunktionen werden günstig beeinflusst
- Verbesserung der Blutzirkulation
- Minderung von Beschwerden
- Anregung des Energieflusses



- Therapeutische Wirkung der Thai Yoga Massage.

Intensiver Praxisworkshop.

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.

MZ 825 €; DZ 974 €; EZ 1.124 €.

Thai Yoga Massage Weiterbildung

13.–18.9.26 BM, SL: Gundi Nowak

Diese Thai Yoga Massage Weiterbildung unterstützt dich, Fortschritte in deiner Praxis zu machen und mehr Sicherheit in der Kunst der Berührung zu bekommen. Deine Arbeit an den Energielinien wird präziser. Du erlangst mehr Klarheit über die Wirkungen deiner Behandlungen. Du erlernst neue Griffe, Übungen und Variationen. Eine kleine Einführung in Ayurveda hilft dir dabei, unterschiedliche Körpertypen zu massieren. Du erlernst verschiedene spezifische Techniken und alternative Ansätze. Du wirst dein Körpergewicht besser nutzen lernen sowie deine eigene Körperhaltung verbessern, um müheloser zu arbeiten. Du lernst, eine angenehme

Weitere Ausbildungsinhalte sind:

- Grundlagen der Energielinien und Fußreflexzonen
- Anatomie der Füße
- Indikationen und Kontraindikationen
- Vorbereitung der Massage
- Angenehm entspannte Atmosphäre schaffen
- Fürsorglicher und empathischer Umgang mit Klienten
- Natürliches Fußbad bereiten
- Peeling herstellen und anwenden
- Wickel für Füße
- Grifftechniken
- Verwendung des Massagestabes
- Ablauf und Struktur einer 60 minütigen Thai Yoga Fußmassage
- Streich- und Druckmassage entlang der Energielinien und Reflexzonen
- Eigenes Körpergewicht einsetzen
- Eigenen Atemrhythmus nutzen
- Elemente aus der Thai Yoga Massage

- Gewinn an neuer Energie
- Positive Wirkung auf die Psyche.

Du kannst mit dieser Thai Yoga Fußmassage dein bisheriges Angebot an Massagen erweitern oder deine bisherigen Massagen nun mit einer ausgiebigen Massage an den Füßen ergänzen. Vielleicht ist die Thai Yoga Fußmassage auch dein Einstieg in die Welt der Körperarbeit. Eine Thai Yoga Fußmassage ist eine beliebte und wunderbare Methode für Entspannung und Gesunderhaltung. Je nach Bedürfnis deiner Klienten/innen kannst du sie zwischen einer Dauer von 30 bis 90 Minuten anbieten.

Teilnahmevoraussetzung:

Keine Vorkenntnisse nötig. Offenheit für Yoga und Meditation.

Prüfung/Zertifikat:

Praktische und schriftliche Prüfung. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Nacken- und Rückenmassage

Ausbildung

4.-9.1.26 BM, SL: Sabine Vallabha Steenbuck

Du lernst, verschiedene Massage-Sequenzen ausführlich und kompetent weiterzugeben.

Rücken-Massage im Liegen

- 30 Minuten-Sequenz der klassischen Massage (Petrisage und Friktionen)
- 30 Minuten-Sequenz der Ayurveda Massage mit verschiedenen Knetungen und Streichungen

Schulter-Nacken-Massage im Sitzen

- 20 Minuten-Sequenz, mit oder ohne Öl. Eine Kombination aus klassischer Massage und Ayurveda Massage. Die Massagen sind sehr effektiv zur Vorbeugung von Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenbeschwerden sowie verspannten Schultern.

Weitere Inhalte und Themen

Neben den Massage-Sequenzen selbst lernst du:

- Einsatz von Ölen: Welches Öl ist gut für welchen Typ?
- Ayurveda Dosha-Lehre und was das für die Massage bedeutet
- Hintergrund Informationen und Wirkung der klassischen Massage und Ayurveda Massage
- Kontraindikationen für die Massage
- wertvolle Tipps, die für die Praxis wichtig sind

Einsatzmöglichkeiten:

Als erfahrene/r Massage-Therapeut/in kannst

du mit diesen Massage-Sequenzen dein Angebot bereichern. Vielleicht können diese Techniken sogar zu deinen beliebtesten Angeboten werden. In Massagepraxen gibt es häufig Nachfragen für Rücken- und Nackenmassagen. Mit diesen Techniken kannst du so einigen Kunden etwas Gutes tun. Massage-Laien können nach dieser Ausbildung ihre Mitmenschen verwöhnen, ihnen helfen sich wieder wohlfühlen, vielleicht sogar ihre ersten professionellen Massagen geben. Yogalehrer/innen können mit diesen Massagen ihren Teilnehmern ein zusätzliches Angebot bereitstellen. Gerade diese Massage-Techniken ergänzen die Wirkung von Yogastunden sehr gut.

Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit auch für Yoga und Spiritualität

Prüfung/Zertifikat:

Praktische Massage-Proben im Rahmen der Ausbildung.

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.

Breuss Massage Ausbildung

19.-22.7.26 WW, SL: Eric Vis Dieperink

Du lernst, in kurzer Zeit sehr praxisorientiert, eine regenerierende Rückenmassage durchzuführen und dabei auf deine eigene gesunde Haltung beim Massieren zu achten. Da die Griffe einfach zu erlernen sind, kannst du die Breuss Massage danach sofort im beruflichen und/oder privaten Umfeld anwenden. Die Breuss-Massage ist ideal

für gestresste und erschöpfte Menschen. Sie wirkt heilend und regenerierend durch die dehnenden und streichenden Massagegriffe auf besondere Meridiane und durch das dabei verwendete Johanniskrautöl.

Ausbildungsinhalte:

- Grundlagen und Wirkungen
- Praktische Durchführung der Breuss Massage
- Jede/r Kursteilnehmer/in erhält und gibt eine Behandlung.

Du lernst insbesondere:

- Lange und tiefe Streich- und Dehneinheiten
- Passive Gelenkmobilisation
- Tiefe Strukturarbeit an den Muskeln
- Energiearbeit zur Harmonisierung
- Ausrichten des Körpers
- Fehlhaltungen des Körpers beseitigen
- Optimale eigene Körperhaltung während der Massage.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation von Vorteil, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat:

Praktische Breuss Massage am Ende der Ausbildung.

Zertifikat:

„Breuss Massage“ (BYVG). Ca. 33 UE.

MZ 375 €; DZ 453 €; EZ 518 €; Z/Womo 325 €.

Neu Gesichtsmassage Ausbildung

8.-13.3.26 BM, SL: Adidivya Andre

In dieser Woche beschäftigen wir uns mit Gesichtern, deren Ausdruck und damit, wie wir Menschen helfen können, diesen Gesichtsausdruck weicher und harmonischer werden zu lassen. Bei dieser speziellen Massage können Menschen in den Alpha-Zustand kommen, wo der Organismus sich neu ordnen kann und wodurch sich allein schon viele Blockaden auf den verschiedenen Ebenen lösen können. Zusätzlich stimulieren wir während der Entspannung Reflexpunkte, Meridiane (Anfangs- und Endpunkte der Yang-Meridiane) und Energiepunkte und lockern die Gesichtsmuskeln. Körper, Geist und Seele kommen so wieder ins Gleichgewicht, Störungen können behoben werden, Freude und Harmonie werden stärker spürbar. Schwerpunkt liegt in der Praxis, weniger in der theoretischen Wissensvermittlung, so dass du damit arbeiten und diese Massagen anbieten und anwenden kannst. Der theoretische Hintergrund ist nicht Gegenstand der Ausbildung. Es geht vielmehr um das praktische Erlernen der Techniken.

Ca. 60 UE. Mit Zertifikat.

MZ 574 €; DZ 673 €; EZ 775 €; S/Z/Womo 495 €.





5 Elemente Massage Ausbildung

25.10.-1.11.26 BM, SL: Eric Vis Dieperink

Die 5 Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und Holz haben auf der geistigen, körperlichen, emotionalen, rationalen, mentalen und spirituellen Ebene einen großen Einfluss auf das Leben des Menschen. Du lernst, die 5 Elemente in Theorie und Praxis zu verstehen und systematisch in spezialisierten Elemente-Massagen mit ihnen zu arbeiten. Jedes Element wird vollständig erfasst und in Massageform umgesetzt und ausgedrückt. Didaktisch wird dafür Musik, Bewegung, Tanz, Berührung, geführte Meditationen, Visualisierungen und Klangarbeit eingesetzt. So lernst du, die unterschiedlichen Elemente zu stimulieren und zu harmonisieren, und bekommst ein Gefühl dafür, wie die 5 Elemente dein Leben beeinflussen und wie du sie bei dir und bei deinen Teilnehmern/Klienten lenken kannst. Jedes Element benötigt dabei eine andere Massage und hat eine andere Dynamik. So gibt es eine Wasser-, Feuer-, Holz-, Luft- und Erdelementmassage. Du lernst diese fünf Massagen kennen und anzuwenden.

Du lernst:

- Eine schwerpunktorientierte Massage zu geben
- Anwendung in der Naturheilpraxis
- Eine Erweiterung der Physiotherapie und Osteopathie
- Anwendung in der Rehabilitation und bei Stresssymptomen
- Anwendung bei psychischen und psychosomatischen Symptomen
- Deine Klienten/Kunden entsprechend zu beraten.

Ausbildungsinhalte:

- Jedes der 5 Elemente wird theoretisch und praktisch erfasst und in Massage umgesetzt

- Verschiedene Massagetechniken werden auf Reflexzonen, Triggerpunkten, Akupressurpunkten, Lymphpunkten, Nervenpunkten, Muskeln, Faszien, Energiepunkten und Gelenken angewendet
- Beratungsgespräche und Behandlungen.

Teilnahmevoraussetzung:

Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat:

Kurze schriftliche Abschlussarbeit. Praktische Prüfung im Rahmen der Anwendungen während der Ausbildung. Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Ganzkörpermassage Ausbildung

18.-25.1.26 BM,

SL: Christin Friedla, Alina Wolkenhauer

Lerne die intuitive Ganzkörpermassage systematisch kennen, dazu einige Massagetechniken, die schnell erlernbar sind und gute Wirkungen zeigen. Alte Blockierungen und Verspannungen lösen sich und vitale Energien beleben den Organismus. Der Körper wird dadurch energetisch genährt und hat es leichter wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Bei der gegenseitigen Massage sammelst du sehr viel praktische Erfahrung, die du direkt an Klienten weitergeben kannst. Schwerpunkt liegt in der Praxis, weniger in der theoretischen Wissensvermittlung. Der theoretische Hintergrund ist nicht Gegenstand der Ausbildung. Es geht vielmehr um das praktische Erlernen der Techniken, so dass du sie anschließend kompetent anwenden kannst.

Mit Zertifikat.

Ca. 81 UE

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Manuelle Korrekturen Ausbildung

12.-19.4.26 BM, SL: Eric Vis Dieperink

Diese Manuelle Methode ist ein Behandlungsansatz, bei dem Funktionsstörungen des Bewegungsapparates untersucht und behandelt werden. Grundlage der Manuellen Korrekturen sind spezielle Handgriff- und Mobilisationstechniken, bei denen Schmerzen gelindert und Bewegungsstörungen beseitigt werden. Du lernst dabei, die Gelenkmechanik, die Muskelfunktion sowie die Koordination der Bewegungen zu untersuchen. Diese Manuelle Methode bedient sich sowohl passiver Techniken als auch aktiver Übungen.

Ausbildungsinhalte u.a.:

- Erlernen sanfter Techniken, um blockierte oder eingeschränkte Gelenke zu mobilisieren
- Individuelle Übungen zum Stabilisieren der Gelenke
- Techniken aus der Atemtherapie, Rebalancing, Traditionelle Thai Massage, Triggerpoint Massage, Oki Do Yoga
- Manuelle Korrekturmethode.

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- Helfen, das Zusammenspiel zwischen Gelenken, Muskeln und Nerven wieder herzustellen
- Körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen
- Schmerzen reduzieren und begleitende Symptome wie Schwindel, Steifigkeit etc. lindern oder beseitigen.

Teilnahmevoraussetzung:

Diese Ausbildung ist so gestaltet, dass jeder teilnehmen kann, auch ohne anatomische Vorkenntnisse.

Abschluss/Zertifikat:

Mit Zertifikat (BYVG). Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Triggerpoint Massage Ausbildung

27.9.–2.10.26 WW, SL: Eric Vis Dieperink

Ungewöhnlich wirksam und außergewöhnlich vielseitig, das sind die Techniken der Triggerpointmassage. Sie helfen bei körperlichen Beschwerden, Schmerzen, Blockaden und Immobilität. Triggerpoint-Massage ist eine relativ neuartige, einfach zu erlernende Methode, mit der man sich selbst und andere von Schmerzen, Blockaden und körperlichen Einschränkungen befreien kann. Du lernst die richtigen Punkte zu finden und das richtige Berühren bestimmter Triggerpoints. So kann man Blockaden mit ein bis zwei Anwendungen wesentlich verbessern oder auflösen. Mit gezielten manuellen Triggerpoint- und Bindegewebsstechniken sowie mit Hilfsmitteln werden akute wie auch chronische Störungen und Blockaden des Bewegungsapparates erfolgreich behandelt. Eine einfache (Selbsthilfe-)Methode, die sich Erkenntnisse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Manuellen Therapie zunutze macht. Anders als bei der klassischen Akupressur werden in dieser Massage die Punkte jedoch nicht nur an den schmerzenden Stellen gedrückt, sondern auch an Fernstellen, denn die Ursache der Schmerz-entstehung (der „Triggerpoint“) liegt meist außerhalb des eigentlichen Schmerzgebietes. Sofort stellen sich fühlbare Verbesserungen ein: Stress, Schmerzen, Blockaden können sich in kürzester Zeit auflösen.

Ausbildungsinhalte:

- Physiologie myofaszialer Triggerpoints
- Pathologische Aspekte
- Triggerpoints-Phänomene
- Spezielle Therapieansätze bei klinischen Bildern, Behandlungsabläufe und -Schemata, Indikationen und Kontraindikationen. (Bitte beachte die gesetzlichen Vorschriften für die Ausübung der Heilkunde in Deutschland.)
- Praktische Übungen an den Triggerpoints des Rückens, der Beine, des Nackens, der Schulter sowie am Kopf
- Stretch Techniken
- Arbeiten mit Hilfsmitteln.

Teilnahmevoraussetzung:

Anatomische und Massage- Grundkenntnisse hilfreich, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

Prüfung/Zertifikat:

Praktische Massage innerhalb der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 574 €; DZ 706 €; EZ 812 €; Z/Womo 495 €.

Shiatsu Massage Ausbildung

8.–15.11.26 WW, SL: Ramashakti Sikora

Shiatsu (jap. shin = Finger, atsu = Druck) ist „eine Form von manueller Behandlung, ausgeführt mit den Daumen, anderen Fingern und den Handflächen, ohne Zuhilfenahme von Instrumenten. Durch Druck auf die menschliche Haut beseitigt die Shiatsu-Therapie innere Störungen, fördert und erhält die Gesundheit und behandelt spezielle Beschwerden.“ (Definition des japanischen Gesundheitsministeriums.) Die Berührung geschieht entlang von Energieleitbahnen (Meridianen) und -punkten (Tsubos). Zudem beinhaltet die Methode passive Mobilisationen und Dehnungen des Körpers, Meridian-, Dehn- und Energieübungen. Es wird auf dem Boden ohne Zuhilfenahme von Hilfsmitteln gearbeitet. Diese Ausbildung versetzt dich in die Lage, eine Shiatsu-Ganzkörpermassage für andere sowie eine Selbstbehandlung durchzuführen. Shiatsu als „Gesundheitsmittel“ selbst anzuwenden, ist ebenso angenehm, wie damit behandelt zu werden. Im

Laufe der Ausbildung und der späteren Anwendung stärkst du deine eigene Wahrnehmung und Intuition erheblich. Aufbau, Inhalt und Themen: Beim Shiatsu gibt es vier grundlegende Ganzkörperbehandlungen, die sogenannten Basiskatas: Bauchlage, Rückenlage, Seitenlage und sitzende Position. Diese vier Abläufe stellen die Grundlage der Behandlung dar und werden während des Seminars eingehend behandelt. Sie sind ausreichend, um Shiatsu praktisch ausüben zu können.

Inhalte u.a.:

- Einblick in die fernöstliche Heilkunde
- Energieaustausch von Leere und Fülle
- Körperhaltung und Berührung aus der Mitte
- Grundlegende Massagetechniken (Basiskatas)
- Anwendung von Shiatsu mit Daumen, Händen, Ellenbogen, Knien und Füßen
- Do-In Methoden der Selbstbehandlung, Meridian-, Dehnübungen, Übungen zur Entwicklung von Ki
- Spezielle Techniken.

Zusatz-Info:

Wenn du bei Ismail drei Wochenenden Shiatsu-Basis-Ausbildung woanders (nicht bei Yoga Vidya) besucht hast, erkennen wir das auch als Baustein für die Yoga Vidya Ganzheitliche Massage Ausbildung an. Umgekehrt erkennt Ismail diese Shiatsu-Ausbildung bei Yoga Vidya als Grundlage für weiterführende Shiatsu-Ausbildungen an, die er außerhalb von Yoga Vidya anbietet.

Mit Zertifikat:

Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 957 €; EZ 1.104 €; Z/Womo 665 €.

Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten

22.–27.11.26 BM, SL: Ramashakti Sikora

Vertiefe dein Verständnis des menschlichen Körpers. Für alle, die ihre anatomischen und physiologischen Kenntnisse vertiefen wollen, aus persönlichem Interesse oder aus beruflichen Gründen.

Wichtigste anatomische und physiologische Grundlagen:

- Stoffwechsel
- Muskel-, Skelett-, Atmungs-, Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystem
- Bewegungsphysiologie

Tagesablauf, Seminarbeginn und -ende: siehe S. 14.

Alle Seminare mit Meditation, Mantra-Singen, Yogastunden.

Pflichtbaustein für die Ganzheitliche Massage und Ayurveda Therapieausbildung. Dieser Baustein entfällt bei einer medizinischen Grundausbildung. Das Seminar ist offen auch für andere Interessierte.

Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich.

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

NEU Körperwissen in der Massage – Aumakua Ahnenfelder Ausbildung

12.–19.7.26 BM, SL: Sweta Daniela Kleinsorge

Die Ausbildung „Körperwissen in der Massage – Aumakua Ahnenfelder“ ist eine tiefgehende Reise in die Welt der Ahnen im Körpersystem.

Dieser Weg der Selbsterfahrung ist nicht immer leicht, aber der Lohn den du und deine Klienten bekommen, kann heilend sein.

Überlasse dich in deinem inneren Wissen und vertraue deinem Urinstinkt, um auf einer besonders tiefen Ebene zu berühren und berührt zu werden. Wir werden uns intensiv durch Massagen mit den Aumakua (Ahnen, Familiengott) verbinden. Die Ahnenlinien haben einen sehr großen und starken Einfluss auf unser Sein und Handeln.

Du lernst:

- Grundlagen der Massage
- Ahnenritual und Verbindung
- Bedeutung der Aumakua, der Ahnengeister, und wie du ihre Weisheit in deine Arbeit einfließen lassen kannst
- Vorbereitung des Körpers
- Klärung und Harmonisierung deiner Pränatalen Phase
- Punkte der Ahnentemen im Körper
- ungeklärte & belastete Bereiche/Themen/Blockaden zu balancieren und zu lösen
- verschiedene Intensitäten der Prozesspunkte
- Prozessbegleitung und -regulierung

Der sichere Rahmen im Ashram erlaubt dir, für die Integration der eigenen Prozesse ohne Verpflichtungen ins Erleben eintauchen zu können. Es handelt sich um eine transformative Massageausbildung, die sehr tief geht und deren Wirkung dich nachhaltig begleiten wird.

Mit dieser Ausbildung kannst du:

- Einzelsitzungen/Massagen auf Basis der vermittelten Körper- und Ahnenarbeit anbieten
- Integrative Körperarbeit mit Ahnenarbeit in bestehende Heil-, Massage- oder Coachingpraxis integrieren
- Gruppensettings/Selbsterfahrungsseminare mit Fokus auf Körper- und Ahnentemen anbieten
- In therapeutischen oder ganzheitlichen Settings prozessorientierte Körperarbeit zum Ahnentema einsetzen
- Das Wissen ergänzend in Yogalehrer-, Trauma- oder Körpertherapie-Ausbildungen nutzen
- Die Ausbildung als Grundlage für eine berufliche Neuorientierung im Bereich Körperarbeit/Spiritualität nutzen
- Tiefgreifende Einzelbegleitung im Bereich Ahnenheilung und Körperbewusstsein durchführen

Diese Ausbildung ist ideal für alle geeignet, die sich weiterbilden möchten, eine neue berufliche Richtung einschlagen oder sich selbst und andere auf einer tieferen Ebene berühren und entwickeln möchten.

Teilnahmevoraussetzungen:

Offen für alle. Empfohlen: Erfahrung in Meditation, Körperarbeit, Yoga, Massage oder ähnlichen Bereichen ist hilfreich. Bereitschaft zur Selbsterfahrung und inneren Prozessarbeit und psychische Stabilität.

Abschluss/Zertifikat:

Mit schriftlicher Prüfung und praktischer Demonstration während der Ausbildung. Mit Zertifikat „Ausbildung Körperwissen in der Massage – Themenfeld Aumakua Ahnenfelder“ (BYVG). Ca. 80 UE.

MZ 773 €; DZ 914 €; EZ 1.054 €; S/Z/Womo 665 €.

Index

Yogatherapie Ausbildungen	213	Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System	221
Psychologische Yogatherapie	218	Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung	222
Entspannungstherapie Ausbildung	220	Klangtherapie AusbiAnderesnTitelbildung	223
Yoga Atemtherapie Ausbildung	221		



„Der Geist kontrolliert den Körper. Man sollte heiter und gelassen sein, möglichst unter allen Bedingungen. Ein starker Geist hält Krankheit fern.“

Swami Sivananda

Therapie Aus- und Weiterbildungen

Beginn: 11.-13.9.26 BM

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. Im 1. Teil ist der Kurs eine systematische Schulung aller Aspekte deiner Persönlichkeit und schafft so eine solide Grundlage für deine eigene Praxis.

Der 2. Teil beinhaltet eine Vertiefung der eigenen Übung und das Studium der klassischen Yoga Schriften (Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika und Yoga Sutra). Wir behandeln die menschliche Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre. Du erlernst die Grundprinzipien des Yogaunterrichtes mit folgenden Schwerpunkten: Anfängerkurse, Mittelstufe, Fortgeschrittene, gemischte Gruppen, Yoga für den Rücken, für Schwangere, Kinder, Senioren, Möglichkeiten und Grenzen von Yoga-therapie. Eigene Unterrichtserfahrung ergibt sich aus gegenseitigem Unterrichten in kleinen Gruppen.

Aufbau der Ausbildung:

Losgelöst von den Ablenkungen des täglichen Lebens kannst du in diesen Seminaren die Tiefe des Seins erfahren und jedes Mal deine Praxis auf eine neue Ebene heben. Die spirituelle Atmosphäre dieses Kraftortes hilft, tiefe Erfahrungen in der Meditation zu machen.

Die Kontinuität des Kurses, die Dauer der Ausbildung und die kleine Gruppe gewährleisten eine systematische Schulung und eine individuelle Führung. Nach jedem Seminar werden Übungen empfohlen und Aufgaben für das tägliche Leben gegeben. So kannst du das Gelernte sehr praxisnah umsetzen. Am Ende jedes Jahres schreibst du eine kurze Hausarbeit als Zusammenfassung des Gelernten.

Seminardaten Bad Meinberg

11.09. - 13.09.26,	06.11. - 08.11.26
11.12. - 13.12.26,	17.01. - 24.01.27
12.02. - 14.02.27,	12.03. - 14.03.27
23.04. - 25.04.27,	10.09. - 12.09.27
12.11. - 14.11.27,	03.12. - 05.12.27

(Die Termine der Folgejahre werden im Laufe der Ausbildung bekannt gegeben.)

Teilnahmebedingungen:

Grundkenntnisse in den Asanas und der Yoga Philosophie sind notwendig, um zu wissen, was dich erwartet. Du brauchst keine besonderen körperlichen oder intellektuellen Fähigkeiten. Regelmäßige Teilnahme an den Kursen und Seminaren sowie der Wille, sich zu entwickeln, wird vorausgesetzt. Täglich brauchst du etwa 30-90 Min. für die Übungen. Spätestens im 3. Jahr Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch und Fisch. Zur Prüfungszulassung ist der Besuch von mind. 85 % der Seminare nötig. Versäumte Seminare können im Rahmen des Seminarprogramms und im Zeitraum der Aus-

bildung kostenlos nachgeholt werden, sofern du aus wichtigen Gründen nicht teilnehmen kannst und dich mind. zwei Wochen vorher abmeldest.

Ausbildungsleitung:

Erfahrene Yogalehrer/innen werden Vorträge und Yogastunden halten. Zu manchen Themen werden auch besondere Gastlehrer eingeladen.

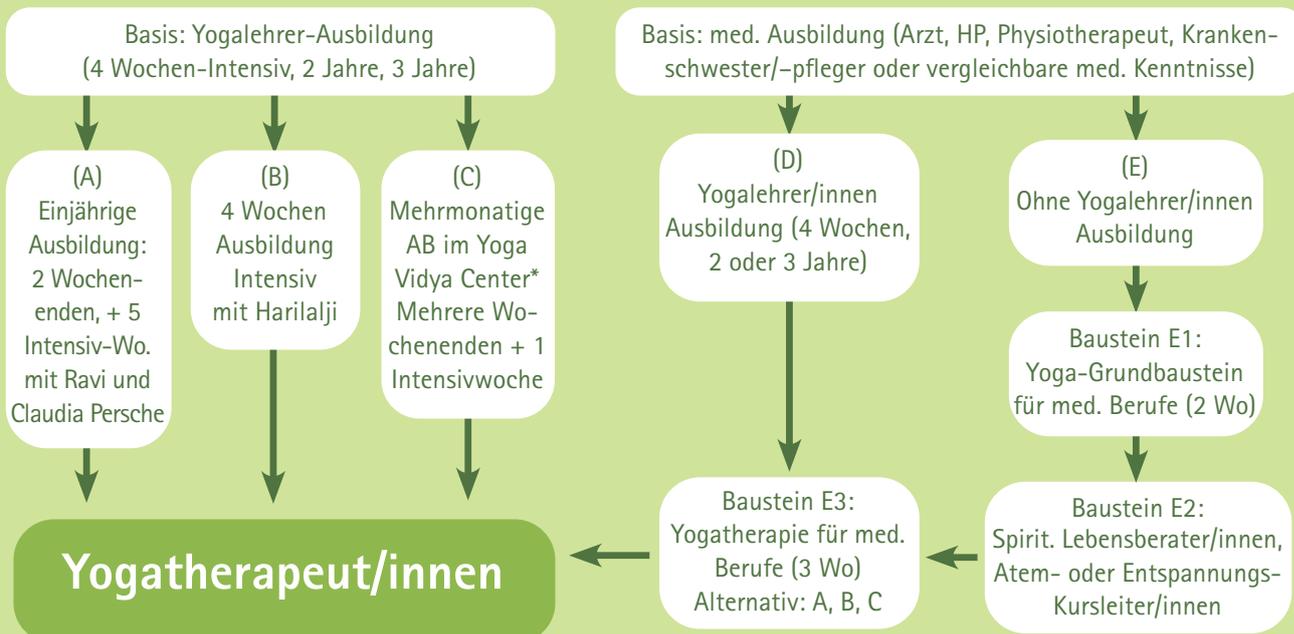
Ausbildungsgebühr:

Monatlich ab:
MZ 187 €; DZ 206 €; EZ 241 €;
S/Z/Womo 163 €

Dies schließt alle Kurse, Unterkunft in der gewählten Zimmerkategorie, vegane Verpflegung und das Yogalehrer-Handbuch mit ein. Die erste Zahlung ist mit der Anmeldung fällig, dann jeweils zum 15. jeden Monats (insg. 37 Monatsraten). Die Zahlungen sind auch fällig, wenn aus irgendeinem Grund die Ausbildung abgebrochen oder unterbrochen wird. Vorzeitiger Ausstieg ohne Angabe von Gründen zum Ende jeden Ausbildungsjahres bei dreimonatiger Kündigungsfrist mit Zahlung von 300 € möglich. Die Teilnahme an der 3-Jahres-Ausbildung berechtigt zu 20 % Ermäßigung auf etwaige zusätzliche Seminare in den Yoga Vidya Ashrams. Alle mit Prüfung und Zertifikat des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten e.V. (BYVG) bzw. des Berufsverbandes der Yoga und Ayurveda Therapeuten e.V. (BYAT). Für Therapie-Ausbildungen kannst du auch Fördergelder beantragen.

ausbildung@yoga-vidya.de

Wege zum Yogatherapeuten



* Im Yoga Vidya Stadtcenter: Bitte bei deinem Center vor Ort anfragen

Bei Yoga Vidya kannst du unter 5-Formen der Therapieausbildung wählen:

- A. Einjährige Yogatherapie Ausbildung mit Ravi Persche in der Therapie-Tradition von Kaivalyadhama bei Lonavla, in Bad Meinberg
- B. Yogatherapie 4-Wochen-Intensiv Ausbildung mit Harilalji in der SVYASA-Tradition von Karnataka, in Bad Meinberg, 5.7.-2.8.26
- C. Mehrmonatige Yogatherapie Ausbildung in den Stadtcentern auf Anfrage
- D. Für Angehörige von Heil- und Pflegeberufen, die schon Yogalehrer sind
- E. Für Angehörige von Heil- und Pflegeberufen, die nicht Yogalehrer sind

Yogatherapie Einführung

23.-25.1.26 BM, 6.-8.11.26 BM,

SL: Ravi und Claudia Persche

Du lernst die Grundlagen und Wirkungsweise der Yogatherapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Praktische Übungen. Stärken, Grenzen und Kontraindikationen der Yogatherapie und ihre Unterschiede zum klassischen Yogaunterricht. Gleichzeitig Beginn der Ganzheitlichen Yogatherapie Ausbildung.

MZ 214 €; DZ 258 €; EZ 299 €; S/Z/Womo 185 €.

A) Einjährige Yogatherapie Ausbildung mit Ravi Persche in Bad Meinberg

Beginn 23.-25.1.26 BM, 6.-8.11.26 BM,

SL: Ravi und Claudia Persche

Als Modul-Ausbildung:

- Alle Blöcke (Intensiv-Wochen) können auch einzeln belegt werden

Oder als Gesamtausbildung buchbar:

- 2 Wochenenden plus 5 Intensivwochen

Aufbau, Inhalt und Themen:

Du lernst bestimmte weit verbreitete Krankheitsbilder kennen sowie ganz spezifische Yogaübungen dafür – nicht nur Asanas, sondern Techniken aus verschiedensten Yogabereichen, unter anderem auch aus dem Kriya Yoga, dem Raja Yoga, dem Bhakti Yoga. Während der Ausbildung werden anatomische und physiologische Grundlagen erarbeitet für ein medizinisches Verständnis von:

- Gehirn/Nervensystem
- Herz-Kreislaufsystem
- Atmungsorganen
- Verdauungssystem
- Endokrinem System.

Im pathophysiologischen Teil erwirbst du exakte Kenntnisse über die Entstehung von Krankheiten, deren Ursachen, Auswirkungen und medizinische Behandlungsmöglichkeiten. Im Laufe der Ausbildung erstellst du drei yogatherapeutische Diagnose- und Behandlungsprotokolle an authentischen Fallbeispielen. Das erste Wochenende umfasst eine praktische und theoretische Einführung in die Yogatherapie und macht dich mit den Grundlagen, Prinzipien und der Wirkungsweise von Yogatherapie vertraut. In den folgenden 5 Intensivwochen beschäftigst du dich eingehend und systematisch mit bestimm-

ten Krankheits- und Beschwerdebildern und ihrer jeweiligen Behandlung durch Yogatherapie. Theorieteil mit Vorträgen, Workshops, in denen du das Gelernte direkt umsetzt, praktischer Teil mit Yogastunden – die inhaltlich auf die jeweilige spezielle Thematik abgestimmt sind – sowie Meditation, Pranayama und Mantra-Singen für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und Harmonisierung auf allen Ebenen des Seins.

13 Monatsraten, ab Januar 2026:

MZ 377 €; DZ 439 €; EZ 496 €; S/Z/Womo 328 €.

Oder bei Vorauszahlung (reduzierter Preis gegenüber Einzelbuchung bzw. Ratenzahlung):

MZ 4.198 €; DZ 4.895 €; EZ 5.631 €;

S/Z/Womo 4.069 €.

Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen

3.-10.5.26 BM, SL: Ravi Persche, Claudia Persche

Psychosomatische Störungen haben häufig ihre Ursache in psychischen und physischen Traumata, die verdrängt oder nicht vollständig verarbeitet wurden. Viele organische Erkrankungen lassen sich ganz oder teilweise auf Störungen des natürlichen Körper-Geist-Gleichgewichts zurückführen. Hier kann der ganzheitliche Ansatz des Yoga einen besonders wirkungsvollen Beitrag leisten. Du lernst, welche Techniken besonders wirksam sind bei chronischen Erkrankungen wie:

- Schlafstörungen
- Migräne
- Stress-Syndrom.

Du lernst, ein eigenes yogatherapeutisches Übungsprogramm zu erstellen. Anatomische und physiologische Grundlagen des Nervensystems und des endokrinen Systems. Mit Supervision und Shank Prakshalana (yogische Darmreinigung).

MZ 827 €; DZ 965 €; EZ 1.110 €; S/Z/Womo 718 €.

Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish

4.-11.9.26 BM, SL: Ravi Persche, Wolfgang Keßler, Claudia Persche

Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose (Kardiovaskuläre Erkrankungen).

Du lernst gezielt, Herzkranke zu unterrichten und ihnen die Grundzüge des erfolgreichen, wissenschaftlich erprobten Ornish Programms kompetent beizubringen. Mit Hilfe dieses Behandlungsverfahrens ist es möglich, selbst hochgradige Verengungen der Herzkranzgefäße ohne Operation oder Medikamente wieder zu öffnen. Es ist ein yogisches Herzprogramm zur „Öffnung des Herzens“ auf körperlicher und seelischer Ebene. Der Erfolg der Ornish-Herztherapie beruht wesentlich auf der Veränderung des gesamten Lebensstils. Durch den hohen Praxisanteil erfährst du diese Lebensstiltherapie aus der Perspektive des Herzpatienten, das heißt, du praktizierst alle Behandlungsmethoden selbst.

Sie umfassen:

- „Herz-Yoga“-Programm mit speziell zusammengestellten Yoga Techniken
- Entspannungsübungen
- Stressmanagement-Techniken
- Diätische Vorgaben mit vegetarischer Ernährung
- Tägliches körperliches Ausdauertraining
- Gruppengespräche unter psychologischer Leitung für die innere Wandlung hin zu mehr Aufmerksamkeit und Mitgefühl.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem „Herz-Yoga“-Programm. Du lernst den Aufbau der Übungen, der Atmung und Meditation im „Herz-Yoga“ kennen und erfährst, welche Aspekte beim Unterrichten mit Herzkranken besonders beachtet werden müssen. Daneben wird unverzichtbares theoretisches und praktisches Wissen auf den Gebieten der Medizin, Psychologie und Ernährung vermittelt.

MZ 867 €; DZ 1.006 €; EZ 1.148 €;

S/Z/Womo 756 €.



Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)
5.-12.7.26 BM, SL: Ravi Persche, Claudia Persche
Yoga-, Atem- und Kriya-Techniken sowie spezielle Ernährungsempfehlungen bei:

- Asthma
- Bronchitis
- Nebenhöhlenentzündungen
- Allergischem Schnupfen.

Lerne, diesen vorzubeugen und wie du ihnen im Krankheitsfalle beikommen kannst.
MZ 827 €; DZ 965 €; EZ 1.110 €;
S/Z/Womo 718 €.

Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

8.-15.11.26 BM,

SL: Ravi und Claudia Persche

Dazu gehören weit verbreitete gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Gastritis, Ulzera, Verstopfung, Hämorrhoiden.

Vom yogatherapeutischen Ansatz behandeln wir diese mit:

- Ernährungsumstellung bzw. -plänen
- Kriya Übungen zur Befreiung von belastenden Stoffwechsel-Rückständen und Giften
- Speziellen Asanas
- Speziellen Atemtechniken für Verdauungssystem und -drüsen
- Möglichkeiten einer langfristigen gesünderen, entspannteren Lebensführung.

Mit Supervision und Shank Prakshalana (yogische Darmreinigung).

MZ 827 €; DZ 965 €; EZ 1.110 €;
S/Z/Womo 718 €.

Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

27.2.-6.3.26 BM, SL: Ravi Persche, Wolfgang KeBler, Claudia Persche

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 kennenlernen und üben, beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. Auch für rheumatische Beschwerden gibt es zahlreiche beschwerdespezifische Übungen, ergänzt durch spezifische Ernährungsempfehlungen.

Empfohlen:

Buch/DVD „Yoga ... und der Rücken atmet auf“ von Wolfgang KeBler.

MZ 827 €; DZ 965 €; EZ 1.110 €; S/Z/Womo 718 €.

Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung

11.-13.9.26 BM, SL: Ravi und Claudia Persche
Schriftliche Prüfung. Festlicher Abschlussabend, feierliche Zertifikatsübergabe und Erteilung des spirituellen Segens.

MZ 275 €; DZ 315 €; EZ 357 €; S/Z/Womo 243 €.
(inkl. Prüfungsgebühr)

Teilnahmevoraussetzung:

Begonnene oder abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 139. Bei weiteren Fragen zur Voraussetzung wende dich bitte an:

ausbildung@yoga-vidya.de

Längere eigene Yoga Praxis. Yoga-Unterrichtserfahrung. Interesse an wissenschaftlicher Medizin. Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 231. Das entschuldigte Fehlen an Kursanteilen bedarf einer ärztlichen Bescheinigung und ist nach Ermessen des Ausbildungsleiters nachzuholen oder schriftlich nachzuarbeiten. Bitte mit dem Ausbildungsleiter Ersatztermine abstimmen (geeignete Seminare im Haus Yoga Vidya oder andere Alternativen). Ein Ausstieg ist bei Zahlung von einem Viertel des Restbetrags jederzeit möglich.

Wenn du während der Ausbildungsdauer andere Seminare im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg oder einem anderen Yoga Vidya Ashram besuchst, erhältst du auf alle Seminare und Kurse dort 20% Ermäßigung.

Zertifikat:

Bei Bestehen der Prüfung und Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Ganzheitlicher Yoga Therapeut (BYAT)“ des Berufsverbandes der Yoga und Ayurveda Therapeuten. Ca. 465 UE.

Benötigte Bücher:

„Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“

„Das Yoga Vidya Asana Buch“ von Sukadev Bretz, Yoga Vidya Verlag, ISBN 3-931854-48-5

„Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“ von Sukadev Bretz, Verlag Via Nova, ISBN 3-928632-81-7

„Hatha Yoga Pradipika“ Yoga Vidya Verlag

„Die Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute“ von Sukadev Bretz

Zusätzliche Literaturempfehlung:

„Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie“ von Thews/Mutschler/Vaupel, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, ISBN 3-80471-616-4

Bücher erhältlich über yoga-vidya.de/shop oder vor Ort im Shop bzw. im Buchhandel.



B) Yogatherapie Ausbildung 4-Wochen-Intensiv

5.7.-2.8.26 BM, SL: Harilalji, Meera Karanath
Englisch mit deutscher Übersetzung
Intensive Yogatherapie-Ausbildung nach dem System des renommierten SVYASA-Instituts in Karnataka/ Südindien.

Die SVYASA ist eine berühmte Institution im Sinne einer Yoga-Universität, die seit 25 Jahren Studien über Yoga und Yogatherapie durchführt. Der Unterricht basiert auf dem traditionellen indischen Gurukula-System und den traditionellen vedischen Schriften mit dem Schwerpunkt auf der Vermittlung der ganzheitlichen Yogaweisheit.

Du lernst das Grundkonzept der ganzheitlichen Yogatherapie mit folgenden Hauptinhalten:

- Modell des Panchakosha Tattwa, der 5 Hüllen aus der Taitariya Upanishad
- Aadhi – Stress und seine Bewältigung
- Aadhija vyadhi (psychosomatische Beschwerden)
- Psychosomatik/vedische Psychologie (Struktur des Geistes, Wechselwirkung Psyche u. Körper)
- Die Anwendung der Yogatherapie, wie sie in der Yoga Vasishta, einer weiteren klassischen Schrift des Yoga, beschrieben wird
- Pathologie aus yogischer Sicht
- Therapietechniken: Yoga-Physiotherapie, Atembewegungen, Asanas, Pranayamas, Shat Kriyas, zyklische Entspannung, die Technik der Prana-Lenkung, Beratung, Meditationstechniken etc.
- Du lernst Übungen und Techniken der Yogatherapie, die besonders erfolgreich eingesetzt werden können für: psychosomatische Beschwerden, Asthma, Allergien, Rücken-, Knie-, Kopfschmerzen, Migräne, Arthritis, Angstzustände, Depressionen, muskuläre Dystrophie

- Du lernst, wie du eine Konsultation zielgerichtet durchführst, welche Übungen in welchen Fällen angezeigt sind, wie du die Übungen dem Teilnehmer/Patienten beibringst und ihm wertvolle Ratschläge für Prävention, Umgang mit seiner Krankheit und möglicher Besserung von Beschwerden geben kannst. Ziel ist, den Patienten in die Lage zu versetzen, dass er anschließend diese Übungen selbst regelmäßig zu Hause übt. Anschließend, wenn die Krankheit unter Kontrolle ist, kann er wieder normal Yoga üben zur Verbesserung der Lebensqualität und Aufrechterhaltung eines guten Gesundheitszustandes.

1. Woche:

Grundlagen der Yoga Philosophie. Indische Schriften und Philosophiesysteme. Grundlagen des Unterrichts von Yogatherapie.

2. und 3. Woche:

Praktisches Erlernen und Üben von verschiedenen Techniken bei verschiedenen Problemen und Krankheiten, Atembewegung, spezielle Techniken, Asanas, Pranayamas. Kriyas, die yogischen Reinigungstechniken, Cyclic Relaxation = zyklische Entspannung, PCT = Prana Channalizing Technique, Pranalenkungstechniken, Meditationstechniken u.v.a.

4. Woche:

Praktizieren des Gelernten, gegenseitiges Anleiten des Gelernten, Üben von Konsultationen, Beratungen, Diagnosen, Behandlungen zu zweit oder in Kleingruppen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Abgeschlossene oder begonnene Yoga Vidya Yoga-lehrer Ausbildung. Details siehe S. 145. Bei weiteren Fragen zur Voraussetzung wende dich bitte an:

Längere eigene Yoga Praxis. Yoga Unterrichtserfahrung. Es werden Kriyas geübt – daher nicht geeignet für Menschen mit schwerwiegenden Erkrankungen und für Schwangere. Falls du eine schwerwiegende Krankheit hast und nicht sicher bist, ob die Ausbildung für dich geeignet ist, kannst du dich direkt an den Ausbildungsleiter wenden und fragen (englisch oder deutsch): arshayoga.hari@gmail.com

Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 231.

Prüfung/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Prüfung, festlichem Abschlussabend, feierlicher Zertifikatsübergabe und Erteilung des spirituellen Segens. Bei Bestehen der Prüfung und Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Ganzheitlicher Yoga Therapeut/in (BYAT)“ des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT). Ca. 363 UE.

Benötigte Bücher: siehe S. 215.

MZ 2.871 €; DZ 3.425 €; EZ 4.000 €; S/Z/Womo 2.433 €.

C) Mehrmonatige Yogatherapie Ausbildung in den Stadtcentern

Yogatherapie-Ausbildung

Ob dein Yoga Vidya Center eine Yogatherapie Ausbildung in 2026 anbietet, erfrage doch bitte bei deinem Center direkt oder informiere dich auf deren Internetseite.

ausbildung@yoga-vidya.de



D)+E) Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe im Modul-System

Für Angehörige medizinischer Berufe, die nicht Yogalehrer sind und Yogatherapeuten werden wollen, um Yogatherapie in ihre Arbeit zu integrieren. Diese Ausbildung vermittelt in komprimierter Form die wesentlichen Grundlagen und Inhalte des Unterrichts von Yoga und Yogatherapie. Die anatomischen und physiologischen Inhalte und Krankheitsbilder, die in der normalen Yogatherapie Ausbildung einen breiten Raum einnehmen, werden vollständig vorausgesetzt und nicht extra behandelt. So ist diese Ausbildung besonders geeignet für Physiotherapeuten, Ärzte, Krankenpfleger/-schwestern und Menschen mit vergleichbaren medizinischen Kenntnissen, um Wiederholungen zu vermeiden und sich ganz auf die yogatherapeutischen Inhalte konzentrieren zu können.

Die Ausbildung setzt sich zusammen aus folgenden Modulen:

E1) Yoga-Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe siehe S. 217. 28.6.-10.7.26 BM, 18.-30.10.26 BM Ca. 200 UE.

E2) Wahlweise Entspannungskursleiter, Atemkursleiter oder Spirituelle Lebensberater Ausbildung (s. Seiten. 167, 169, 182) Ca. 60 UE. Je nach deinen persönlichen Neigungen, Bedürfnissen und Zeit.

E3) Yogatherapie Baustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe 12.7.-2.8.26 BM Ca. 240 UE.

Nach Abschluss aller Teile reichst du uns deine Nachweise ein und erhältst das Zertifikat „Yogatherapeut/in (BYAT)“.

Teilnahmevoraussetzungen:

- E1)** Medizinischer Grundberuf wie Arzt, Heilpraktiker, Physiotherapeut, Krankenschwester, Krankenpfleger und andere medizinische Berufe mit vergleichbaren anatomischen und physiologischen Kenntnissen.
- E2)** Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.
- E3)** Erfolgreiche Teilnahme und Abschluss von Teil E1+E2 oder Yogalehrer:innen Ausbildung.

Prüfung/Zertifikat:

- E1)** Praktische Therapiesitzungen während der Ausbildung. Schriftliche Abschlussprüfung. Teilnahmebescheinigung.
- E2)** Siehe bei den einzelnen Wahlbausteinen.
- E3)** Nach erfolgreicher Teilnahme/Abschluss dieser drei Bausteine erhältst du das Zertifikat „Yogatherapeut/in BYAT“ des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT). Insgesamt mind. 500 UE.

D) Wer einen medizinischen Grundberuf hat und schon Yogalehrer/in ist – BYV, SYVC, andere auf Anfrage –, kann direkt in Baustein E3 einsteigen und sich damit zum zertifizierten Yogatherapeut/in BYAT qualifizieren.

Pflichtmodul E1: Yoga Grundbaustein

28.6.-10.7.26, 18.-30.10.26
Für Angehörige medizinischer Berufe, die nicht Yogalehrer sind und Yogatherapeuten werden wollen, um Yogatherapie in ihre Arbeit zu integrieren.

Inhalte und Themen:

- Die Grundlagen des Yoga, insbesondere die bewährte, traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst, diese Übungen korrekt selbst auszuführen, auf verschiedene Zielgruppen angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Praktische Unterrichtserfahrung in Kleingruppen
- Prinzipien des Yogaunterrichts bei Beschwerden
- Einführung in die Philosophie des Yoga
- Yoga als ganzheitliches System der Gesunderhaltung, Prävention und Heilung
- Chancen und Grenzen von Yogatherapie

Teilnahmevoraussetzung:

Für Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Krankenpfleger u. a. medizinische Berufe mit vergleichbaren anatomischen und physiologischen Kenntnissen und Kenntnis der Krankheitsbilder.

Abschluss dieses Yoga-Grundbausteins:

Praktische Prüfung im Rahmen der Unterrichtsproben. Schriftliche Abschlussprüfung. Teilnahmebescheinigung. (Zertifikat nach Abschluss aller Yogatherapie Ausbildungsbausteine). Ca. 200 UE. **MZ 1.275 €; DZ 1.510 €; EZ 1.756 €; S/Z/Womo 1.085 €**

Pflichtmodul E2)

Wahlweise Entspannungskursleiter-, Atemkursleiter- oder Spirituelle Lebensberater Ausbildung siehe S. 167, 169, 182. Ca. 60 UE

Pflichtmodul E3)

Yogatherapie Baustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe 12.7.-2.8.26 BM, SL: Mahashakti Engeln
Anhand praktischer Übungen werden die Grundlagen und Wirkungsweisen der Yoga-Therapie vermittelt. Die Stärken, Grenzen und Kontraindikationen der Yogatherapie und ihre Unterschiede zum klassischen Yogaunterricht werden ausführlich behandelt. Du lernst grundlegende Methoden der Yogatherapie zur Heilung und Vorbeugung von verbreiteten Krankheiten kennen.

Inhalte u.a.:

- Grundlagen und Wirkungsweise des therapeutischen Yoga
- Prinzipien des therapeutischen Yoga
- Kontraindikationen
- Yogatherapie bei psychosomatischen Erkrankungen
- Yogatherapie bei Atemwegserkrankungen
- Yogatherapie fürs Herz – Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose
- Yogatherapie bei Erkrankungen von Verdauungsapparat und Immunsystem
- Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen
- Yogatherapie bei Rückenproblemen und anderen Erkrankungen des Bewegungsapparates

Unterrichtsdidaktik und -methodik:

- Aufbau einer Yogatherapie-Stunde
- Aufbau und Durchführung eines mehrwöchigen Yogatherapie-Kurses

- Yogatherapeutische Einzelsitzungen
- Aufbau einer Einzelberatung
- Aufbau einer Folge von Einzelsitzungen im Rahmen einer Therapie

In den täglichen Asanastunden und Einzeltherapie Übungen erlebst du ihre Wirkungsweise. Dies unterstützt gemeinsam mit täglicher Praxis von Meditation, Mantra-Singen, Yoga-, Atemübungen und Tiefenentspannung den ganzheitlichen Lernprozess. Diese persönliche intensive Erfahrung hilft, dass du in deinen Therapiesitzungen geeignete Übungen kompetent zusammenstellen und anleiten kannst.

Teilnahmevoraussetzung für E3:

Erfolgreicher Abschluss von Baustein E1 + E2 sowie abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer-Ausbildung (erstes Jahr der 2-Jahres-Ausbildung oder 1,5 der 3-Jahres-Ausbildung). Bei weiteren Fragen zur Voraussetzung wende dich bitte an: ausbildung@yoga-vidya.de

Für Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Krankenpfleger und andere medizinische Berufe mit vergleichbaren anatomischen und physiologischen Kenntnissen und Kenntnis der Krankheitslehre. Yogalehrer, die die entsprechenden Kenntnisse nachweisen, können direkt in Baustein E3 einsteigen. Ca. 240 UE

Prüfung/Zertifikat:

Nach erfolgreicher Teilnahme und Abschluss dieser 3 Bausteine erhältst du das Zertifikat „Yogatherapeut/in BYAT“ des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT). Insgesamt mind. 500 UE **MZ 2.173 €; DZ 2.589 €; EZ 3.018 €; S/Z/Womo 1.842 €.**

Als Yogatherapie Weiterbildungen geeignete Seminare:

- Yin Yogalehrer/in Ausbildung siehe S. 145
- Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken siehe S. 159
- Hormon Yoga Basisseminar siehe S. 160
- Klangtherapie im Yogaunterricht Schwerpunkt Rücken yoga siehe S. 165
- Klangreise und Klangmeditation siehe S. 194
- Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen*
- Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln*

Chakra-Seminarreihe zur systematischen therapeutischen Erschließung des Chakra-Potentials (gesamt oder einzeln buchbar):

- Chakra-Yoga – Muladhara und Swadhisthana*
- Chakra-Yoga – Swadhisthana und Manipura*
- Chakra-Yoga – Manipura und Anahata*
- Chakra-Yoga – Anahata und Vishuddha*
- Chakra-Yoga – Vishuddha und Ajna*
- Chakra-Kur: Reinigung der Chakras*
- Klangtherapie Chakra Kur

* Beschreibung siehe Seminarkatalog 2026 oder im Internet unter:

yoga-vidya.de/seminare

Psychologische Yogatherapie

Für Yogalehrer, die vor allem am geistig-seelischen Aspekt des Yoga interessiert sind und dies in ihrem Yogaunterricht oder anderen Kursen und Einzelberatungen einbringen wollen. Lerne systematisch praktische Techniken und Methoden für persönliches Wachstum und Hilfestellung aus dem klassischen Yoga und aus der modernen Psychologie und Psychotherapie.

Eine Ausbildung, die dein Leben an der Wurzel berühren und bereichern kann, dich zu einem noch authentischeren Menschen werden lässt. Diese Ausbildung besteht aus 5 Bausteinen, die alle einzeln buchbar sind. Die Ausbildung erstreckt sich in der Regel über einen Zeitraum von 1,5 bis 2 Jahre. Du kannst dir aber auch länger Zeit lassen. So lässt sich die Ausbildung sehr flexibel nach deinen persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten zusammenstellen und absolvieren. Du erwirbst und verinnerlichst die Grundhaltung eines/r Therapeuten/in und lernst, mit allen Aspekten des Yoga und modernen psychologischen Methoden, Menschen in besonderen Lebenssituationen zu begleiten. Nach dieser Ausbildung können die Yogatherapeuten sich mit speziellen Seminaren/ Ausbildungen weiterbilden. Die praktischen Prüfungen bestehen aus Therapiesitzungen mit Supervision und Lehrproben. Jeder Baustein wird für sich zertifiziert, so dass du deine Fortbildung und Qualifikation auch belegen kannst, wenn du nicht die gesamte Ausbildung abschließen willst, sondern dich nur bestimmte Themen interessieren. Wer die gesamte Ausbildung abschließen möchte, schreibt eine Abschlussarbeit, die in der Ausbildung besprochen wird.

A) Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

29.3.–5.4.26 WW, 28.6.–5.7.26 NO,

SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg

„Um zum andern ausgehen zu können, muss man den Ausgangsort innehaben, man muss bei sich gewesen sein, bei sich sein.“ (Martin Buber) In diesem Baustein schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Im Zentrum steht die würdige Haltung der Achtsamkeit und Akzeptanz. Völlig wertfrei beobachten wir, was im Hier und Jetzt geschieht. Gestalttherapie lässt dich das „Ich-Du-Wir“ bewusster und intensiver erleben. Damit schaffst du die Grundlagen für vertrauensvolle Beziehungen: einfühlerisches Verständnis, liebevoller und achtsamer Umgang sowie Echtheit.

Praxis:

- Spezielle therapeutisch anwendbare Meditationstechniken
- Tiefenentspannung und innere Heilreisen
- Paarübungen z.B. wohlwollendes aktives Zuhören
- Körper, Atem, Stimme auch im Gespräch einbeziehen
- Dich selbst im Kontakt wahrnehmen
- Du erfährst, welche Voraussetzungen du brauchst, um kompetent begleiten zu können.

Wenn du vorhast, die gesamte Ausbildung zu durchlaufen, empfiehlt es sich, mit diesem Baustein zu beginnen.

Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung. Ca. 81 UE.

29.3.–5.4.26:

MZ 684 €; DZ 847 €; EZ 997 €; Z/Womo 572 €.

28.6.–5.7.26:

MZ 704 €; DZ 847 €; EZ 997 €; S/Z 588 €.

B) Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

siehe S. 182.

C) Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

17.–24.5.26 NO, 23.–30.8.26 BM,

SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg

Spirituelles Wachstum erleben und fördern. Psychologische Yogatherapie geht über die symptomatische Behandlung hinaus. In dieser Woche übst du, Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des ganzheitlichen Yoga zu begleiten und zu unterstützen. In Gruppenübungen bist du abwechselnd Therapeut, Klient oder Beobachter. In dieser Triadenarbeit wirfst du einen Blick auf deine persönlichen Anteile in der Begegnung und bleibst dadurch selber in Svadhyaya – Selbststudium verankert. So sammelst du wichtige Erfahrungen, die dir bei deiner therapeutischen Arbeit weiterhelfen.

Praxis:

- Gestaltung eines Einzelgesprächs
- Erfassen der Lebensthemen deines Klienten
- Ressourcen fördern
- Einzelarbeit mit Lehrtherapeutin in der Großgruppe
- Wie kann ich sowohl prozess- als auch zielorientiert mit Yoga arbeiten?
- Yoga zur Selbstreflexion/Selbsterkenntnis einsetzen.

Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung. Vorheriger Besuch des Bausteins A notwendig. Ca. 81 UE.

17.–24.5.26:

MZ 704 €; DZ 847 €; EZ 997 €; S/Z 588 €.

23.–30.8.26:

MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.

D) Yoga bei psychischen Problemen

15.–22.3.26 BM, 26.7.–2.8.26 BM,

SL: Sarada Drautzburg, Raphael Mousa

Lerne, mittels Yoga deine Kursteilnehmer zu tiefer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen im Umgang mit diversen psychischen Beschwerden und ständig neuen Herausforderungen des modernen Alltags. Diese Weiterbildung richtet sich an Yogalehrer mit Unterrichtserfahrung ohne tiefere psychotherapeutische Vorkenntnisse. Aber auch Yogalehrer, die gleichzeitig Psychotherapeuten sind, können ihr „Methodenarsenal“ sinnvoll erweitern.

Theorie:

- Kennenlernen verschiedener Krankheits-/ Störungsbilder, bei denen Yoga unterstützend hilfreich sein kann: verschiedene Formen der Angst, Depressionen, Traumafolgestörungen, Süchte, Essstörungen
- Umgang mit verschiedenen Belastungen: Trauer, Verluste, Trennungen
- Unterscheidung einfacher Belastungsreaktionen von Störungsbildern, die einer professionellen Behandlung bedürfen

- Juristische Fragen: Was darfst du als Yogalehrer, was darf nur ein Psychotherapeut/ Psychiater, wann muss auf einen Arzt verwiesen werden
- Tipps für die sinnvolle Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten/Psychiatern/ Heilpraktikern.

Praxis:

- Abstimmen der Yogastunden auf bestimmte Beschwerdebilder
- Psychische Wirkung spezifischer Asanas
- Kontraindikationen: was gilt es in welchen Fällen abzuändern oder zu meiden?
- Besondere Yoga- und ayurvedische Bewegungs- und Konzentrationsübungen zur Harmonisierung und Stärkung der Psyche
- Spezielle Meditationen. Arbeiten mit Mantras
- Einsatz von gezielten Affirmationen und Visualisationstechniken
- Selbstreflexion durch Asanas
- Tipps für den Alltag aus yogischer Sicht
- Tipps für Einzelberatungsgespräche.

Nach diesem Baustein kannst du:

- Workshops anbieten zu Themen wie z.B.: „Umgang mit Ärger“, „Umgang mit Ängsten“, „Yoga bei depressiven Verstimmungen“
- Yogakurse und offene Stunden anbieten zu: geistige Wirkungen der Asanas, Yoga zur Selbstreflexion und mit Affirmationen, Yoga als Weg zur Selbsterkenntnis
- Deine Yogakurse auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abstimmen
- Deine Yogakurse/-stunden variantenreicher und für Teilnehmer interessanter gestalten

Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung. Ca. 81 UE.

MZ 684 €; DZ 824 €; EZ 969 €; S/Z/Womo 572 €.



E) Selbstreflexion mit Hatha Yoga

6.-11.9.26 AL, SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg

11.-16.10.26 BM, SL: Shivakami Bretz, Durga Vogel

Du übst in dieser Intensivwoche auf unterschiedliche Weise, dich in den Asanas zu beobachten, genauer wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir so deiner selbst noch bewusster zu werden. Du lernst, die Sprache deines Körpers durch die Asanas zu verstehen. „Der Körper spricht zu dir. Du lernst, die starke Symbolik der Yoga Asanas zu entschlüsseln.“ (Swami Sivananda Radha). Unbewusstes darf aufsteigen und du kannst dich im geschützten Rahmen der Weiterbildung mit den Themen beschäftigen. Heilung und Transformation können geschehen.

Selbstreflexion geschieht durch:

- Schulung der Achtsamkeit – Stärken der Beobachterposition
- Arbeit mit der Symbolik der Asanas
- Beobachten von Assoziationen, inneren Bildern, Gedanken und Gefühlen
- Die Wahrnehmung deiner inneren Dialoge
- Ungeteilte Aufmerksamkeit auf alles, was ist – Körper, Atem, Energie und jenseits davon (Unterbewusstes bekommt Raum und Möglichkeit aufzutauchen).

Mit Achtsamkeit, Demut und Hingabe wirst du dir selber näherkommen und auf deine eigene innere Entdeckungsreise gehen. Durch diese intensive Praxis lernst du, wie dein Yogaunterricht noch mehr Tiefe bekommen kann; wie du deine Teilnehmer in Einzelsitzungen und auch Gruppenstunden in ihren Entwicklungsprozessen mit Hatha Yoga unterstützen und begleiten kannst. Angeleitete thematische Meditationen runden das Ganze ab. Voraussetzung ist u.a. das Interesse und die Bereitschaft, sich auf die eigenen inneren Prozesse einzulassen.

MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; nur BM: S/Z/Womo 386 €.

Prüfung/Zertifikat A) – E):

Jeder Baustein schließt mit einer praktischen und/oder schriftlichen Prüfung und wird für sich zertifiziert, so dass du deine Fortbildung und Qualifikation auch belegen kannst, wenn du nicht die gesamte Ausbildung abschließen willst, sondern dich nur bestimmte Themen interessieren.

Mit dem Nachweis der nötigen Unterrichtseinheiten und Vorlage der Abschlussarbeit erhältst du das Zertifikat „Psychologische/r Yoga Therapeut/in (BYAT)“, Ca. 384 UE.

Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 231.

Psychologische Yogatherapie Praxis Intensivwoche

7.-12.6.26 BM,

SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg

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. Durch das Üben der Einzelbegleitung mit Supervision gewinnst du mehr Sicherheit und erweiterst deinen Handlungsspielraum als Psychologische/r Yogatherapeut/in. In dieser Praxiswoche orientieren wir uns (wie in der Ausbildung) in hohem Maße an den Teilnehmerbedürfnissen.

Voraussetzung dieser Weiterbildung:

- Abschluss der Aus- und Weiterbildung zum Psychologischen Yogatherapeuten (BYAT) oder
- mind. die Teilnahme an den Bausteinen A, B und C.
- Baustein A: Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie
- Baustein B: Spirituelle Lebensberatung AB
- Baustein C: Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie.

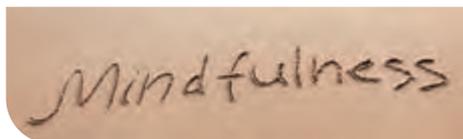
MZ 466 €; DZ 567 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 386 €.

Einführung in die Yoga-Basierte-Traumatherapie für Psycho- und Yogatherapeuten

11.-14.6.26 BM, SL: Dietmar Mitzinger

„Trotz der relevanten Wirksamkeit von Traumafokussierter 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.

MZ 310 €; DZ 370 €; EZ 435 €; S/Z/Womo 261 €.



Therapie Aus- und Weiterbildungen

Weiterbildungen für Psychologische Yogatherapeuten:

- Spirituelle Hypnose Grundausbildung siehe S. 192.
- Systemisches Familienstellen Ausbildung siehe S. 184.
- Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen siehe S. 214.

- Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1 siehe S. 155.
- Entspannungskursleiter/in Ausbildung siehe S. 167.
- Autogenes Training Kursleiter siehe S. 168.
- Progressive Muskelentspannung (PMR),
- Psychologische Yogatherapie Praxis Intensivwoche

- Gelassenheit entwickeln*
 - Praktische Schritte zum inneren Frieden*
 - Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen*
 - Raja Yoga 1, 2, 3, 4*
- * Beschreibung siehe Seminarkatalog 2026 oder

yoga-vidya.de/seminare



Entspannungstherapie Ausbildung

Lerne, Menschen kompetent in die Entspannung zu führen und zu einer anhaltend positiven Lebensstilveränderung anzuleiten. Entspannung ist eine wichtige Methode in der Prävention und Rehabilitation. Als Entspannungstherapeut lernst du ganzheitliche Entspannungstechniken aus verschiedenen Traditionen und Ansätzen: angeleitete Entspannungsverfahren, Atemtechniken, Meditationstechniken, Hypnose, Suggestionen, Affirmationen, Massagen. So kannst du Menschen kompetent und entsprechend ihren individuellen Voraussetzungen die für sie wirkungsvollste Methode vermitteln.

Als Entspannungstherapeut eröffnet sich dir ein erfüllendes Tätigkeitsfeld:

- In Entspannungskursen oder -Workshops
- In Stressbewältigungsseminaren
- In Kliniken
- Im Wellnessbereich
- Im Rahmen anderer Kurse, wie Yogakurse usw., so dass du deine Teilnehmer noch kompetenter in die Entspannung führen kannst.

Die Entspannungstherapeuten-Ausbildung umfasst mindestens 500 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1. Pflichtmodule:

- Entspannungstrainer siehe S.168.
- Entspannungskursleiter siehe S.167 und
- Autogenes Training siehe S.168 oder Progressive Muskelentspannung Kursleiter Ausbildung siehe S.178.

2. Frei wählbare Module aus folgenden Kursen:

- Autogenes Training Kursleiter/in siehe S.168.
- Atemkursleiter/in siehe S.163.
- Meditationskursleiter/in siehe S.176.
- Entspannungstrainer/in für Kinder siehe S.174.

- Spirituelle Hypnose Grundausbildung siehe S.192.
- Klangmassage Ausbildung siehe S.193.
- Klangreise und Klangmeditation siehe S.194.
- Eine Massage Ausbildung deiner Wahl ab siehe S.204.
- Gelassenheitsmeditation Kursleiter Ausbildung siehe S.171.
- Yoga Nidra Ausbildung siehe S. 189.

Teilnahmevoraussetzung:

Siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat:

„Ganzheitliche/r Entspannungstherapeut/in (BYAT)“. Mind. 500 UE.

* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

Yoga Atemtherapie Ausbildung

Der Atem als Bindeglied zwischen Körper und Geist – ein faszinierendes, bislang noch nicht wirklich ausgeschöpftes Potential für Heilung, Prävention und ein gesundes, ausgewogenes Leben.

Über den Atem kann man sowohl auf körperliche Symptome als auch auf Psyche/Gemüt Einfluss nehmen. Die Yoga Atemtherapie Ausbildung ist einzigartig im Hinblick darauf, dass hier das uralte „geheime“ Wissen um yogische Atemtechniken aufgeschlüsselt und systematisch vermittelt wird. Als Yoga Atemtherapeut/in erwirbst du umfassende Kenntnis und – durch die Kombination von intensiver Praxis und eingehender Theorie – ein tiefgehendes Verständnis dieser Pranayamas, ihrer Wirkungen, Variationen und Anwendungsmöglichkeiten. Du wirst anschließend souverän Teilnehmer/Klienten beraten und anleiten können, wie sie mit Atemübungen und Übungsreihen ihr Körper-, Geist- und Energiesystem harmonisieren, reinigen, aktivieren,

beruhigen oder energetisieren können, je nach individueller Grundkonstitution bzw. aktueller Lebenssituation und Verfassung.

Als Yoga Atemtherapeut/in kannst du dein Wissen weitergeben:

- In Atemkursen und -workshops
- Im Rahmen anderer Kurse wie Yoga-Entspannungs-, Meditations-, Stressbewältigung*

Pflichtmodule:

- Yogalehrer Ausbildung (Yoga Vidya, SYVC; Yogalehrer aus anderen Traditionen auf Anfrage) (mind. 400 UE)

- Pranayama Yogalehrer Weiterbildung siehe S. 162.
- Atemkursleiter/in Ausbildung siehe S. 169.
- Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems) siehe S. 215.
- Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga

Teilnahmevoraussetzung:

Siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat:

„Yoga Atemtherapeut/in (BYAT)“. Ca. 294 UE.

*Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System

Ayurveda wird gerade im westlichen Kulturkreis immer populärer, weil es Menschen hilft, etwaige Ungleichgewichte über Ernährung, Massagen, Reinigungstechniken auszugleichen, ohne gleich zu Medikamenten greifen zu müssen.

Ayurveda ist zwar ein umfassendes ganzheitliches System für gesunde Lebensführung, die ayurvedischen Methoden sind jedoch für jeden erlernbar und vor allem selbst anwendbar. Diese Ausbildung vermittelt eine Vielfalt von Techniken der Wiederherstellung oder Aufrechterhaltung des natürlichen Körper-Geist-Gleichgewichts. Sie baut auf den theoretischen und praktischen Grundlagen der Gesundheitsberater Ausbildung auf und zielt vor allem auf eine gründliche, tiefe Vermittlung von praktisch anwendbarem Wissen in mehreren spezifischen Ayurveda Heil- und Therapiemethoden.

Als Ayurveda Therapeut kannst du auf drei Hauptgebieten tätig sein:

- Wellness: Massagen, Stirngüsse etc.
- Prävention: Ernährungsberater, Lebensberater, Reinigungskuren
- Heilung von Krankheiten

Für Anwendungen im Wellness- und Präventionsbereich bekommst du mit der Yoga Vidya Therapie Ausbildung eine gründliche Schulung. Für die Heilung von Krankheiten bekommst du ein solides Grundwissen. Ayurveda als Medizinsystem ist allerdings sehr umfangreich und an indischen Universitäten ein mehrjähriges

Vollzeitstudium. Als Heilpraktiker oder Arzt bekommst du durch diese Ausbildung wertvolle Anamnese- und Therapie-Werkzeuge für manche Krankheitsbilder.

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du bereits Ayurveda Gesundheitsberater/in bist oder es werden willst, um:

- Menschen körperorientiert zu unterstützen
- Ayurvedische Massagen und andere Anwendungen in eigener Praxis durchzuführen
- Gesundheits- und Ernährungsberatung zu geben
- Ayurveda Kuren anzubieten
- In Ayurveda oder Wellness-Zentren mitzuarbeiten
- Kompetent und typgerecht auf bestimmte körperliche Beschwerden einzugehen
- Deiner Familie, deinem Freundes- und Bekanntenkreis etwas besonders Gutes zu tun oder zu einem gesunden Lebensstil zu verhelfen
- Dein eigenes Leben in Balance mit deiner inneren und der äußeren Natur zu bringen und zu halten
- Dein Wissen über Spezialgebiete des Ayurveda zu vertiefen und zu erweitern

- Yoga und Ayurveda Therapie zusammen anzuwenden und deren Synergien optimal nutzen willst.

Die Ausbildung umfasst mind. 780 UE und setzt sich aus folgenden Modulen zusammen*:

- 1. Pflichtmodule** (mind. 240 UE):
„Ayurveda-Gesundheitsberater Ausbildung (BYVG)“ siehe S. 197 oder
• Ayurveda Medizin Ausbildung (BYVG) (Besuch von Teil 1+ 2)** siehe S. 198.
• Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten siehe S. 211.

- 2. Frei wählbare Module** (ca. 540 UE)
aus allen Ayurveda Ausbildungen und allen Ayurveda Weiterbildungen, siehe S. 196

Teilnahmevoraussetzung:

siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat:

„Ayurveda Therapeut/in (BYAT)“. Ca. 780 UE.

*Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

**andere vergleichbare Ausbildung auf Anfrage: ausbildung@yoga-vidya.de

Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung

Massage ist eine der ältesten Technik zur Linderung von Schmerzen.

Gerade in der heutigen Zeit, in der Menschen zunehmend unter Muskelverspannungen und Muskelschmerzen leiden, ist diese Technik gefragter denn je. Sie ist auch ein leicht zugänglicher alternativer ganzheitlicher Therapieansatz. Massagen sind in der Gesellschaft und in der Behandlungspraxis etabliert. Bei einer Massage geschieht wesentlich mehr als mechanisches Kneten der Muskeln. Durch Berühren und Streichen der Haut werden Nervenimpulse ausgelöst, so dass der Massierende einen unmittelbaren Einfluss auf den Gemütszustand des Massierten ausübt. So ist gerade die gefühlvolle, heilsame Massage ein ausgesprochen wertvolles Geschenk, das wir uns selbst und anderen geben können. Im Laufe der Zeit haben sich viele Massagetechniken herausgebildet, die sich als sehr wirkungsvoll und wohltuend erwiesen haben. Daher ist die Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung nach dem bewährten Yoga Vidya System mit flexiblen Bausteinen aufgebaut. In jedem Baustein lernst du eine oder mehrere Massagetechniken sehr gründlich kennen, vor allem natürlich in der praktischen Anwendung, aber auch mit dem nötigen Hintergrundwissen.

Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- Schon Masseur bist und neue Techniken kennenlernen oder dein bisheriges Wissen vertiefen
- Einsteigen und Massieren gründlich lernen
- Massage gezielt und professionell anwenden
- Menschen helfen und behandeln
- Massagen in eigener Praxis anbieten
- In Gesundheits- oder Wellness-Zentren mitarbeiten
- Massagen ergänzend zu anderen Kursen, Beratungen oder Therapien anbieten
- Deiner Familie, deinem Freundes- und Bekanntenkreis etwas besonders Gutes tun
- Selbst mehr Körperbewusstsein entwickeln
- Deinen Körper und die verblüffende Wirkung kleiner gezielter Griffen und Bewegungen entdecken
- Neues dazulernen willst.

Die Massage Therapie Ausbildung umfasst mind. 780 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1. Pflichtmodul:

- „Anatomische Grundlagen“ siehe S. 1107, Ca. 60 UE.

2. Frei wählbare Module*:

(mit unterschiedlichen Massagetechniken von insgesamt mind. 720 UE) aus allen:

- Ayurveda Massage Ausbildungen siehe ab S. 196.
- Ayurveda Weiterbildungen siehe ab S. 203.
- Massage Ausbildungen siehe ab S. 204.

Teilnahmevoraussetzung:

siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat:

„Ganzheitliche/r Massage Therapeut/in (BYAT)“. Ca. 780 UE

*Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



Klangtherapie Ausbildung

Die Klangtherapie ist eine uralte Methode, die seit der Frühzeit der Menschheit Anwendung findet.

Sanfte, meditative Klangschrwingungen fördern inneren Frieden und Gelassenheit, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Energiesystem. Energetische, geistige und körperliche Blockaden können sich lösen. Psychologische Entwicklungs- und spirituelle Wachstumsprozesse werden gefördert. Als Klangtherapeut/in eröffnet sich dir ein erfülltes Tätigkeitsfeld in Einzelsitzungen, z.B. Klangmassagen, Workshops, Seminaren, als ergänzende Therapie, in Kliniken, im Wellnessbereich, im Rahmen anderer Kurse und vieles mehr.

Die Klangtherapeuten-Ausbildung umfasst mindestens 500 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen*:

1. Pflichtmodule:

- Gong Ausbildung (Ca. 60 UE) siehe S. 193.

- Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung (Ca. 120 UE) siehe S. 193.
- Klangreise und Klangmeditation Ausbildung (Ca. 60 UE) siehe S. 194.
- Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie (Ca. 22 UE) siehe S. 165.

2. Frei wählbare Module aus folgenden Kursen (insgesamt mind. 238 UE)

- Yoga, Klangtherapie und Entspannung
- Klangmassage
- Nada Yoga - Sing dich ins Licht
- Nada, Nadis und Chakras
- Chakras im Nada Yoga
- Nada Yoga Grundausbildung
- Yoga, Klang und Trance
- Asana meditativ mit Klangschalen
- Harmonium Lernseminar

- Harmonium - Aufbau-seminar
- Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik
- Klangtherapie im Yogaunterricht - Yogalehrer Weiterbildung
- Klangtherapie im Yogaunterricht - Yogalehrer Weiterbildung Intensiv
- Klangtherapie Chakra Kur
- Gong - Yogalehrer Weiterbildung
- Maximal ein Baustein aus dem Bereich Gesang.

Teilnahmevoraussetzung:

Siehe bei den einzelnen Modulen.

Zertifikat:

„Ganzheitliche/r Klangtherapeut/in (BYAT)“.
Mind. 500 UE.

* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



Alphabetischer Index

108 Sonnengrüße Fitness Instructor	178	Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung	189	Kältetherapie und Vitalitätstraining Ausbildung	189
2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung	143	Chakra Healing Basisausbildung.....	185	Kinder Yoga Übungsleiter/in Ausbildung	176
3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung	145	Chakra Lehrer/in Ausbildung	182	Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung.....	174
5 Elemente Massage Ausbildung.....	210	Detox-Ausbildung mit Ayurveda und Yoga	187	Klangmassage Ausbildung.....	193
Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung.....	171	Energetisches Heilen Ausbildung	188	Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung.....	193
Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten	211	Energie-Coach Ausbildung	173	Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar.....	194
Aroma Öl Massage Ausbildung.....	206	Energietrainer/in Ausbildung.....	168	Klangreise und Klangmeditation Ausbildung	194
Asana Exakt Yogalehrer/in Ausbildung	149	Emotionscoach für Kinder und Erwachsene Ausbildung	195	Klangtherapie Ausbildung	223
Atemkursleiter/in	169	Engelmedium Ausbildung	186	Klang Yogalehrer/in.....	147
Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung	168	Entspannungskursleiter/in Ausbildung	167	Körperwissen in der Massage – Aumakua Ahnenfelder Ausbildung	211
Ayurveda Ausbildung Vorbereitungsseminar	198	Entspannungstherapeut/in Ausbildung	220	Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in	172
Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung	200	Entspannungstrainer/in Ausbildung	168	Lachyoga Übungsleiter/in.....	176
Ayurveda Ernährungsberater/in.....	199	Entspannungstrainer/in für Kinder.....	174	Lebensekstase und Selbstliebe Kursleiter Ausbildung	177
Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung	199	Erlebnispädagogik Ausbildung	175	Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage Ausbildung.....	207
Ayurveda Gesundheitsberater/in	197	Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung	173	Lomi Lomi – Massage Weiterbildung	207
Ayurveda Lebensberater Ausbildung.....	200	Ganzheitliche Faceyoga Ausbildung	182	MantraDance™ Kursleiter/in Ausbildung	179
Ayurveda Lymphmassage Ausbildung	199	Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung	222	Mantra Yogalehrer/in.....	147
Ayurveda Marma Therapie Ausbildung	201	Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung	171	Manuelle Korrekturen Ausbildung	210
Ayurveda Massage Ausbildung.....	201	Gesichtsdiagnose Ausbildung.....	187	Meditationskursleiter/in Ausbildung	170
Ayurveda Rasayana Ausbildung.....	203	Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung	190	Meditationslehrer/in Ausbildung.....	181
Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung	202	Gong Ausbildung	193	Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage Ausbildung	203
Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System	221	Heilende Rituale Ausbildung.....	187	Nada Yoga Grundausbildung.....	192
Ayurveda Vegan Koch Ausbildung	191	Heilend Strömen – Ausbildung.....	195	Nacken- und Rückenmassage Ausbildung	209
Ayurveda Verjüngungs- Berater/in.....	200	Hellseh Ausbildung.....	186	Okido Yoga Ausbildung.....	194
Ayurvedische Marma Massage	201	Holistic Healing Ausbildung	188	Prana Heilung Ausbildung – Grundkurs.....	184
Ayur Yoga Ausbildung.....	199	Ho'oponopono Ausbildung.....	189	Pranayama Yogalehrer/in Weiterbildung	162
Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper.....	203	Hormon Yogalehrer/in Ausbildung	146	Progressive Muskelentspannung Kursleiter Ausbildung.....	178
Ayuryoga Massage Ausbildung.....	205	Indische Rituale Ausbildung.....	183	Psychologische Yogatherapie Ausbildung	218
Breuss Massage Ausbildung.....	209	Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche	176		
		Kalifornische Massage Ausbildung	206		

Rauhachtsrituale Ausbildung.....	183	Spirituelle Sterbebegleiter/in Ausbildung	184	Vegan Coach Basis Ausbildung	190
Reiki 1/2/3/4 Grad Ausbildung	185	Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in	174	Vegane Kochausbildung.....	191
Rücken Yogalehrer/in Ausbildung	148	Systemisches Familienstellen Ausbildung	184	Vinyasa Flow – YL Weiterbildung.....	164
Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände.....	202	Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung Teil 1 u. 2	194	Vipassana und Mindfulness Trainer Ausbildung	176
Schamanische Energie Ausbildung	183	Thai Yoga Massage Ausbildung	207	Yin Yogalehrer/in Ausbildung	145
Schamanische Intuition Ausbildung	188	Thai Yoga Massage Ausbildung- Heilige Körperarbeit.....	207	YoBEKA-RWS Trainer/in Ausbildung.....	174
Schamanische Natur-Rituale Ausbildung	183	Thai Yoga Fußmassage Ausbildung	208	Yoga Atemtherapie Ausbildung	221
Schwangeren Yoga Übungsleiter/in	175	Thai Yoga Massage Weiterbildung	207	Yogalehrer/in Ausbildung 4-Wochen-Intensiv.....	140
Senioren Yoga Übungsleiter/in.....	177	Triggerpoint Massage Ausbildung	211	Yogatherapie Ausbildungen	214
Shiatsu Massage Ausbildung	211	Vedanta Kursleiter/in Ausbildung	177	Yogatherapie Einführung	214
Spirituelle Hypnose Grundausbildung	192	Vedanta Meditation Kursleiter/in Ausbildung.....	172	Yoga und Schröpfen Ausbildung	195
Spirituelle Lebensberatung Ausbildung	182			Yoga Nidra Ausbildung	189
				Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung	184



Wir über uns!

Der Yoga Vidya e.V.

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 43 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 Westwald 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 60 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

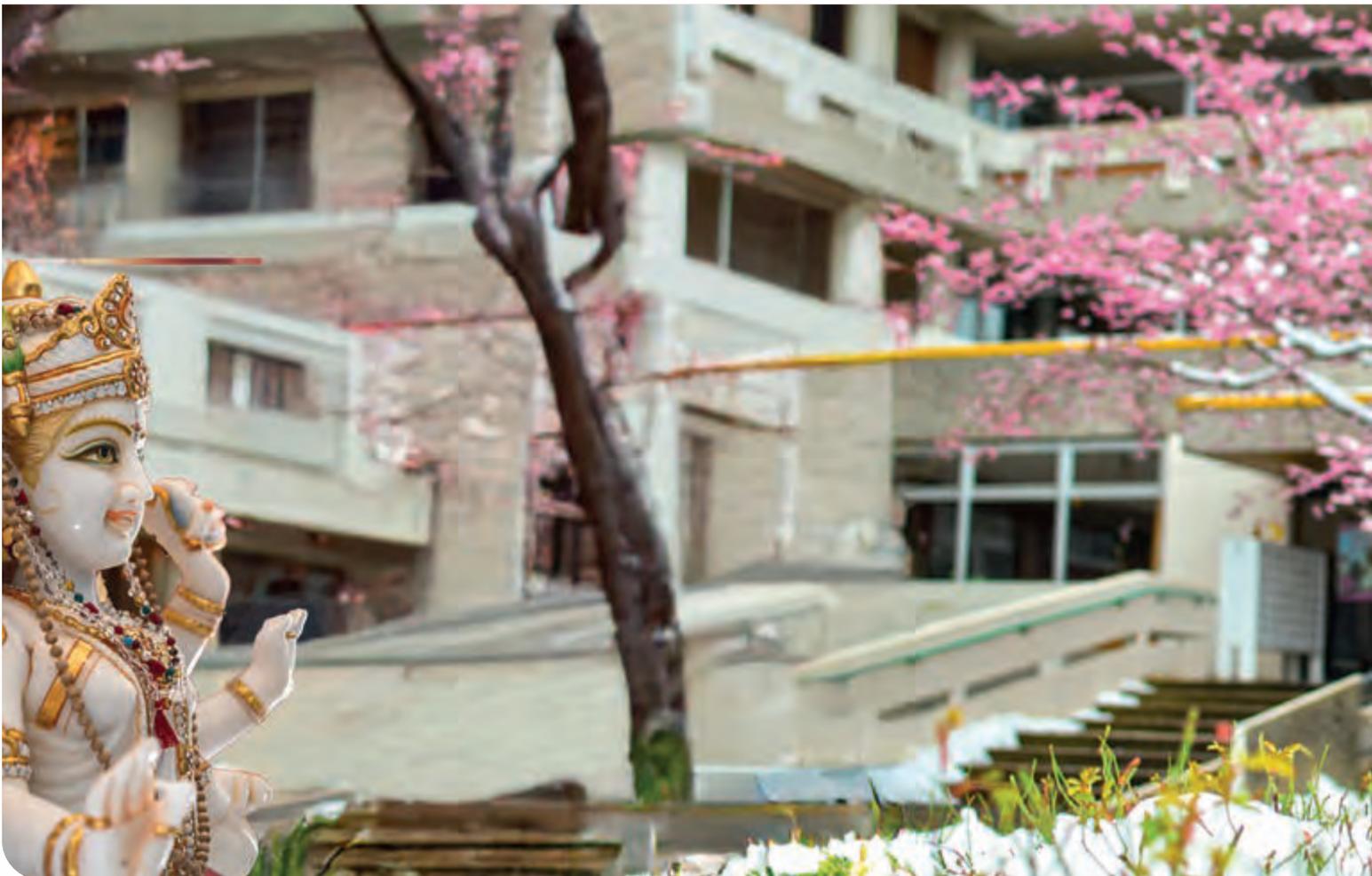
- Der größte Yoga Ashram außerhalb Indiens
- Europas führender Anbieter von Yogalehrer-Aus- und Weiterbildungen
- Veranstalter eines umfangreichen Ausbildungsangebots auf dem Gebiet ganzheitlicher Gesundheit wie Ayurveda-, Massage-, Atemkursleiter-, Entspannungskursleiter-, Meditationskursleiter- und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

Die Yoga Vidya GmbH

betreibt seit 1994 den Yoga Vidya Verlag, sorgt in der Vor-Ort-Boutique für Yogazubehör, 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.



Unsere Tradition

Yoga Vidya vertritt einen pragmatischen und gleichzeitig spirituellen Yoga in der Tradition des ganzheitlichen 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 60 Yoga Vidya Zentren und 25.000 Yogalehrer ausgebildet.



Ayurveda

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 18:45 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 und Konsultation

Konsultation beim Ayurveda-Gesundheitsberater

Bestimmung der individuellen Konstitution und Beratung.
60 Min. 55 €

Große ayurvedische Gesundheitsberatung bei unserem Ayurveda Arzt Dr. Devendra nach dem Tridoshakonzept

Bei der großen Konsultation findet eine fundierte und umfangreiche Beratung hinsichtlich des individuellen Störungsbildes statt. Auf Wunsch wird ein detaillierter Ernährungsplan aufgestellt sowie weitere ayurvedische Behandlungsstrategien und Kräuterheilverfahren integriert, die auch im Alltag angewendet werden können.

60 Min. 90 € Auch Online möglich: 60 Min. 80 €

Unser Team aus kompetenten Ayurveda-Spezialisten sorgt für deinen angenehmen Aufenthalt und verwöhnt dich mit Massagen.

Anmeldung

Du findest die Anmeldung direkt neben unserer Ayurveda Oase.

Öffnungszeiten

Täglich 12:00 –13:45 Uhr, außer So. 18:45 –19:30 Uhr
sowie Mi., Fr., 18:45 –19:30 Uhr.
Dienstags keine Sprechzeiten.

ayurveda@yoga-vidya.de

Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren!

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

yoga-vidya.de/ayurveda



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. 5.500 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.

**Bitte Sonderbroschüre
„Yoga Vidya Berufsverbände“
anfordern:**

Tel. 05234 / 870
info@yoga-vidya.de



Wir freuen uns auf dich!

BYVG

BYV

BYAT

yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende

The brochure cover features the title 'YOGA VIDYA Berufsverbände' and the subtitle 'vertreten die Interessen ihrer Mitglieder'. It includes several circular images showing yoga practitioners in various settings, such as a yoga studio, a yoga teacher, and a yoga class. The text on the cover describes the benefits of joining the professional associations and provides contact information for more details.



Anmeldeformular

Dieses 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.

SEPA –Lastschriftmandat:

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

Zahlungspflichtiger

Name:
IBAN:

Adresse:
BIC:

Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift

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. 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 ☎ -1875
rezeption@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/badmeinberg



Yoga Vidya Westerwald

Yoga Vidya Westerwald bietet dir die ideale Umgebung für die intensive Praxis: Es liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzachtals 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/kontakt/anreise

☎ Yoga Vidya · Gut Hoffnungsthal · 57641 Oberlahr ☎ 02685/8002-0 ☎ -20
westerwald@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/westerwald



Yoga Vidya Nordsee

Der Ashram war früher ein Bauernhof, der in den siebziger Jahren zu einem Hotel/Pension umgebaut wurde. Er 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 Nordseeluft, 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 ☎ -140
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 die Alpispitz bei Nesselwang und der Grünten. 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 Rain ☎ 08361/92530-0 ☎ -29
allgaeu@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/allgaeu

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, Drogen 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 Yogastunde 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. Preise können sich während des Jahres ändern!

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, der Teilnahme an Veranstaltungen, der 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 deines 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 1 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 1 Tag nach Seminarende; nur Übernachtung/Abendessen: halber Preis wie Tagespreis
- Abreise 1 Tag nach Seminarende, einschließlich Yogastunde, 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-Brillenetaui, 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 Ashrams 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.

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.

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/Web:

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 1

32805 Horn-Bad Meinberg

Tel.: 05234/87-2209, Fax: -2225

Geschäftsführerin:

Katja Ulbricht

HRB 5489, Amtsgericht Lemgo, DE231175611

Redaktion:

Rukmini Keilbar

Fotos:

C. Sagasser, deposit, Harald Schnauder

Layout:

C. Sagasser

Yoga Vidya *WIR FREUEN UNS AUF DEINEN BESUCH!*

Mehr Informationen unter:
yoga-vidya.de/center



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

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

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

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