

YOGA VIDYA



2021

YOGATHERAPIE

Psychologische &
Körperorientierte
Yogatherapie



Energie ◊ Gesundheit ◊ Lebensfreude



Inhalt



Was ist Therapie bei Yoga Vidya? 4

Das ganzheitliche Menschenbild im Yoga	6
3 Schritte zur Heilung	7



Körperorientierte Yogatherapie 8

Ergänzende Entspannungsverfahren	9
Anwendungsgebiete	11
Körperorientierte Yogatherapeuten	12
Ausbildung	13



Psychologische Yogatherapie 14

Psychologische Yogatherapeuten	16
Ausbildung	17



Spirituelle Lebensberatung 19



Yogatherapie Woche 18

Täglich **13:00–14:00 Uhr**
außer Dienstag und Sonntag
(Änderungen vorbehalten)



Seminare

Körperorientierte Yogatherapie

Yoga für Kopf, Schulter, Nacken, Becken und Beine	20
Yoga für den Rücken	20
Yoga für die Gelenke und bei rheumatischen Erkrankungen	22
Yoga für den Atem, die Atemwege und den Stoffwechsel	24
Yoga für die inneren Organe	25
Yoga-Harmonisierung von hormonellen Schwankungen und des Stoffwechsels	25
Yoga bei Stress – zur Entspannung	26
Yoga für die Chakras	27
Reinigung durch Fasten, Shank Prakshalana, Kriyas und Leberreinigung, Naturheilkunde	29

Psychologische Yogatherapie

Angst überwinden	32
Selbstliebe, Selbstwert, Selbstbewusstsein	34
Persönlichkeitsentwicklung und Transformation	36

Klangseminare

38

Yogatherapie Seminare für 2021

40

Beschreibung Seminarleiter/innen

43



20 Allgemeine Informationen 49

Anmeldeformular für Seminare	49
Anmeldung zur Einzelberatung	50
Allgemeine Informationen:	
Tagesablauf, Abkürzungen	51
Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen	51

Seminarhäuser

siehe Rückseite



Kontakt

Telefon: **05234/87-2245** oder
 AB ist geschaltet unter **05234/87-2250**
 Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

E-Mail: yogatherapie@yoga-vidya.de
psychologische-yogatherapie@yoga-vidya.de
yogatherapieportal.de



WAS IST THERAPIE BEI YOGA VIDYA?

Yogatherapie ist ein ganzheitliches, gesundheitsorientiertes Lebensstilkonzept für Menschen, die ihre Ressourcen mit Hilfe von Yoga stärken wollen. Im Yoga kommt der enge Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele zum Tragen. In der Yogatherapie arbeiten wir vor allem mit verschiedenen klassischen Yoga Techniken, die an die bestehenden Beschwerden angepasst werden und die alle Ebenen der menschlichen Existenz berücksichtigen. Du lernst dabei deinen Körper besser kennen und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Mögliche Wirkweisen der Yogatherapie sind:

- Auf der physischen, psychischen und evtl. auch auf der spirituellen Ebene werden die körperliche Verfassung verbessert, die Flexibilität gesteigert und die Leistungsfähigkeit erhöht.
- Auf geistiger und emotionaler Ebene können unerwünschte Denkmuster gelöst und der Geist beruhigt werden.





Ausgeglichenheit und Lebensfreude nehmen zu. Yogatherapie ist eine ganzheitliche therapeutische Methode, die allein oder in Kombination mit der Schulmedizin oder naturheilkundlichen Methoden durchgeführt werden kann. Da sie auf den Einzelnen individuell abgestimmt wird, ist Yogatherapie sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Übende geeignet. Bei den Einzelsitzungen kannst du zwischen **Körperorientierten** oder/und **Psychologischen Therapie-Verfahren** wählen. Der/die Therapeut/in wird dann auf Wunsch einen individuellen Übungs- oder Therapieplan erarbeiten.

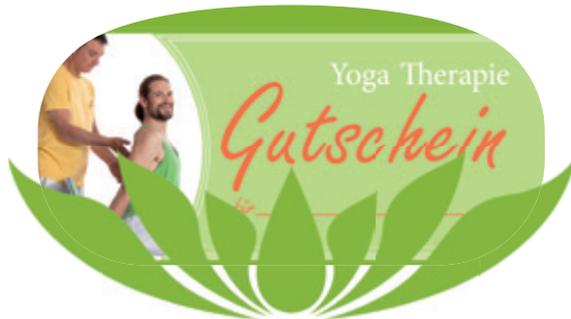
Krankheiten werden als Ungleichgewicht im Leben verstanden, das oft seine Ursache im Denken hat. In der Yogatherapie wird die gesamte Lebenssituation betrachtet.

In dieser Broschüre findest du auch Varianten möglicher Yogatherapieaufenthalte und Seminare mit speziellen gesundheitlichen Themenschwerpunkten. In den Seminaren triffst du Menschen, die momentan dieselben Anliegen haben wie du. Erfahrungsaustausch ist eine wichtige Ergänzung zu dem vermittelten Fachwissen und der dazugehörigen Praxis. Alle Angebote sind geeignet für Betroffene, mit oder ohne Vorkenntnisse. Meditation und Mantra-Singen bewirken zusätzlich ganzheitliche Heilung.

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

Die perfekte Geschenkidee!

*Der Yogatherapie
Gutschein*



Zu bestellen unter:
yoga-vidya.de/service/geschenkgutschein/yogatherapiegutschein

Das ganzheitliche Menschenbild im Yoga

Die 5 Hüllen (Koshas) in der Yogatherapie

Spirituelle Ebene

Lektionen, Lebensthemen, Karma, Lebensaufgaben, besondere Befähigungen und Glücks-/Unglücksfälle

Geistige Ebene

Gedankenkraft, Konzentrationsvermögen, Denkmuster, Verhaltensmuster, Intellekt, Wissen, Kreativität, Intuition

Emotionale Ebene

Lebensfreude, Zorn, Wut, Groll, Herzensfreude, Freundlichkeit, Fröhlichkeit, Lebenslust, Gelassenheit, Angst

Energetische Ebene

Energiehaushalt, Power, Schwung, Durchsetzungsvermögen, Durchhaltevermögen, Ausdauer, Regenerationskraft, Entwicklung eigener Ressourcen

Physische Ebene

Bewegungsapparat, Organe, Gewebe, Stoffwechsel, Hormone, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Atemapparat, Immunkraft, Selbstheilungskräfte

Drei Schritte zur Heilung

Die grundlegenden Maßnahmen für vollständige Regeneration

Tiefe Entspannung

- Den Parasympathikus aktivieren
- Selbstheilungskräfte befreien und fördern
- Zu sich selber finden, zur Ruhe kommen

Gründliche Reinigung

- Lösen von physischen Verspannungen
- Reinigung der Körpergewebe
- Befreiung der emotionalen Energie
- Auflösung von unerwünschten Mustern

Gezielte Aktivierung

- Stärkung von Muskeln und Organen
- Entwicklung von Koordination und Fitness
- Förderung von Freude und Lebenslust
- Aufbau angestrebter Stärken





KÖRPERORIENTIERTE YOGATHERAPIE

Die Yogatherapie hat einen ganzheitlichen Ansatz. Wenn der ursprüngliche Grund mit den Wurzeln entfernt wird, werden alle Krankheiten zerstört. Es wird zwischen stressbedingten (Adhija Vyadhi) und nicht stressbedingten Krankheiten/Leiden (Anadhija Vyadhi) unterschieden. Die Einzelberatung besteht aus einem Gesprächs- und Übungsteil. Es wird ein individueller Übungsplan erstellt. Damit kannst du selber aktiv deine Selbstheilungskräfte aktivieren. Wir geben dir Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Anwendungsbereiche der körperorientierten Yogatherapie sind zum Beispiel:

- Rückenerkrankungen
- Atemwegserkrankungen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Innere Unruhe
- Umbruchphasen
- Herz-/Kreislauf-Erkrankungen
- Kopfschmerzen/Migräne
- Innere und äußere Lebenskrisen
- Antriebslosigkeit
- Stress

Kurzkonsultationen (ohne Terminvereinbarung):

Täglich 12:15-12:45 Uhr – außer Dienstag und Sonntag
15 Min. 10 €

Einzelstunde Körperorientierte Yogatherapie

60 Min. 40 €, 10er Karte: 358 €
90 Min. 60 €, 10er Karte: 542 €

Anmeldung und Beratung:

Täglich 13:00-14:00 Uhr, außer Dienstag und Sonntag (Änderungen vorbehalten)

Tel.: 05234/87-22 45 oder AB ist geschaltet unter 05234/87-22 50

Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

E-Mail: yogatherapie@yoga-vidya.de





Ergänzende Entspannungsverfahren

In unseren schön gestalteten Räumen der Yogatherapie kannst du mit Hilfe der ergänzenden Entspannungsverfahren in eine völlig andere Welt abtauchen. Du kannst ankommen, genießen und dich wohlfühlen.

Ganzheitliche Klangbehandlung*

Klangschalen werden über den bekleideten Körper gehalten und angeschlagen oder direkt aufgesetzt. Da der Körper zu einem hohen Prozentsatz aus Wasser besteht, überträgt sich die Schwingung und wird als Vibration im Körper wahrgenommen.

60 Min. 44 €, 90 Min. 66 €, 120 Min. 88 €

Chakra Aura Balance*

Bewirkt eine sanfte Klärung, Harmonisierung und Stärkung der Chakras, Energiekörper und Energiekanäle. Unterstützung der Erdung, Lösen von Blockaden, Unterstützung der Selbstheilungskräfte.

90 Min. 66 €, 120 Min. 88 €



Prana Heilung*

Die Prana Heilung nach Grandmaster Chao Kok Sui ist eine berührungslose und verblüffend einfache Methode, die auf den Gesetzen der kosmischen Lebensenergie – Prana – beruht. Prana lässt den Körper lebendig und gesund erstrahlen. Durch falsche Ernährung, Stress, negative Gedanken und aufgestaute Emotionen können wir aus dem Gleichgewicht geraten. Die Anwendung der Prana Heilung aktiviert und unterstützt die Selbstheilung ohne Nebenwirkungen.

Ablauf:

- Kurze Besprechung des Themas und Analyse des Energiesystems
- Liebevolle Reinigung der Blockaden im Energiesystem (ohne Körperkontakt)
- Auffüllen des Systems mit frischer Energie

Die Prana Heilung bietet an: Simon David Steinemann (Prana Heiler sind keine Ärzte, dürfen keine Diagnosen stellen und empfehlen die Zusammenarbeit mit Ärzten.)
60 Min. 44 €

Psycho-soma Akupressur

Gefühle, Körper und Geist stehen in ständiger Wechselwirkung zueinander. Gedanken lösen Gefühle aus, die du im Körper erlebst. Gefühle, die nicht erlebt werden können, werden im Körper festgehalten und verursachen Symptome wie Schmerzen, Verspan-

nungen, Unruhe, Energielosigkeit und schwächen deine Gesundheit.

Die Akupressurpunkte liegen auf den Energiebahnen des Körpers. Hier werden die Gefühle als blockierte Lebensenergie gehalten. Das tiefe Behandeln der Akupressurpunkte und das bewusste Spüren und Annehmen der Empfindungen und Gefühle kann die Blockaden lösen. So bekommst du wieder Zugang zu deiner Lebenskraft, Freude, innerer Ausgeglichenheit und Gesundheit.
60 Min. 50 €

Aerial Yoga

Du schwebst bei dieser sanften Variante in deinem Tuch ca. 15 cm über dem Boden. Schwingende und kreisende Bewegungen schenken dir das Gefühl von Schwerelosigkeit. Muskeln, Gelenke und Nervensystem erfahren Mobilisation, Regeneration und Heilung. Abgeben des eigenen Körpergewichts an das Tuch fördert Loslassen und Selbstvertrauen.

60 Min. 50 €

90 Min. 70 €, Option: 2 Personen zum Preis von 105 €

*Diese ergänzenden Entspannungsverfahren werden über die GmbH abgerechnet.

Yoga Vidya GmbH, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
HRB 5489, Geschäftsführerin: Katja Ulbricht



Anwendungsgebiete

◦ Rückenprobleme

Du lernst Übungen zum Lösen von Verspannungen und zur Stärkung deiner Muskeln. In den Einzelsitzungen lernst du, die Yoga Positionen so auszuführen, wie sie für dich angenehm und für deinen Rücken förderlich sind. Neue Bewegungsgewohnheiten können dir langfristig helfen, dich schmerzfrei und rückengerecht durchs Leben zu bewegen.

◦ Stoffwechsel

Ein gesunder Stoffwechsel ist die Grundlage für ganzheitliches Wohlbefinden. Durch Reinigung des Körpers und Stärkung des Verdauungssystems unterstützt du deine Selbstheilungskräfte bei vielen Beschwerden z.B. Verdauungsproblemen, Diabetes, Rheuma, Arthrose. Unter Anleitung kannst du yogische Reinigungstechniken ausprobieren.

◦ Schulter/Nacken

◦ Hüfte/Iliosakralgelenk

◦ Knie

◦ Fuß/Hallux Valgus

◦ Atemwegserkrankungen

◦ Herz-Kreislauf-Erkrankungen

◦ Psychosomatische Erkrankungen

◦ Kopfschmerz/Migräne

◦ Tinnitus

◦ Erschöpfung



Dein Thema ist nicht dabei?

Schreib uns was dein Anliegen ist und wir schauen welche der Verfahren für dich und dein Anliegen passen.

yogatherapie@yoga-vidya.de



Die Körperorientierte Yogatherapie bieten an



Saradevi Susanne Heyer - Wurde in den Sivananda Vedanta Centren zur Yogalehrerin und bei Yoga Vidya zur Entspannungskursleiterin, Kinderyogalehrerin und ganzheitlichen Yogatherapeutin ausgebildet. Sie ist Masseurin und med. Bademeisterin mit Weiterbildungen in Ayurveda, Fußreflexzonen-Massage, Klangmassage und Klangreisen, Colonmassage Akupressur und systemischem Familienstellen. In Seminaren, Yogastunden und Einzelsitzungen lässt sie ihr umfangreiches Wissen, ihre tiefen Erfahrungen auf dem spirituellen Weg und ihre Intuition einfließen.

„Ich begleite und unterstütze dich gerne einfühlsam auf deinem Weg des Heilwerdens.“



Udo Demmig - Nach dem Fachabitur Wirtschaft Ausbildung zum Industriekaufmann. Nach dem Zivildienst in Bonn erfolgte die Ausbildung zum Bühnentänzer an der Hochschule für Musik Rheinland und diverse Studienaufenthalte in Chicago, USA als Stipendiat. Engagements in Chicago, Kaiserslautern, Aachen und Köln. Mehrjährige Unterrichtstätigkeit Jazz Tanz sowie Training und Choreographie für diverse Vereine und Einrichtungen. Privatunterricht in Stimmplatzierung. Ausbildung Yogalehrer und Yogatherapie in Indien. Rücken-Yoga Lehrer, Entspannungstrainer (Autogenes Training, Yoga Nidra, Progressive Muskelentspannung), Yin Yoga Lehrer, Business Yoga Lehrer, Lach-Yoga Lehrer, Aerial Yoga Lehrer. Einzelberatungen, Kurzconsultationen und unterrichten von therapeutischen Yogastunden.

„Ich bin glücklich, mich nun ganz auf den yogischen Lebensstil einzustellen und somit den ganzheitlichen Yogastil von Yoga Vidya mit Leib und Seele zu leben.“



Jyotidas Dietmar Neugebauer - Yoga-lehrer (BYV) und Yoga Vidya Acharya mit viel Fachkompetenz und Einfühlungsvermögen. Er ist ausgebildeter psychologischer Berater, hat mit behinderten Kindern gearbeitet und leitet die Ganesha Kinderwelt in Bad Meinberg.

Er ist ganzheitlicher Yogatherapeut, hat mehrere Heiler Ausbildungen und Ayurvedische Medizin Grundkenntnisse, ist spiritueller Lebensberater, Meditationskursleiter sowie Meditationslehrer und hat diverse weitere Ausbildungen. Er führt hier im Haus Yoga Vidya therapeutische Beratungen durch, von Kurzconsultationen bis hin zur ganzheitlichen Beratung.

„Dank mehrerer Ausbildungen und langjähriger Erfahrung in eigener spiritueller Praxis bin ich der ideale Ansprechpartner für dich zu Themen eines ganzheitlichen (Körper-Geist-Seele) gesunden Lebensstils.“



Raphael Mousa - hat seine Ausbildungen zum ganzheitlichen Yogatherapeuten sowie zum Yogalehrer in Indien absolviert und dort auch Erfahrung in einer Yoga und Naturopathie Klinik gesammelt. Er hat einen Bachelor in Ethnologie und Psychologie und einen Master in Medizinanthropologie Südasiens, für die er in Nepal über Schamanismus geforscht hat. Momentan schreibt er seine Doktorarbeit über den Austausch von Yoga und Psychotherapie.

Raphael hat zahlreiche weitere Kurse und Meditationsretreats abgeschlossen: Traumasensibles Yoga, Ayurveda, Reiki, Vipassana, Kundalini Yoga, Tantra und tibetischer Buddhismus. Er gibt therapeutisches Yoga Nidra, therapeutische Yogastunden, Einzelberatungen und Kurzconsultationen. Neben der Yogatherapie ist er Sevaka in der Ayurveda Oase in Bad Meinberg.

„Durch meine intensive praktische und theoretische Beschäftigung mit diversen Themen der Spiritualität und Heilung biete ich dir vielseitige Beratung und Unterstützung im Erhalten, Wiedererlangen und Optimieren deines ganzheitlichen Wohlbefindens.“

Wege zum Yogatherapeuten

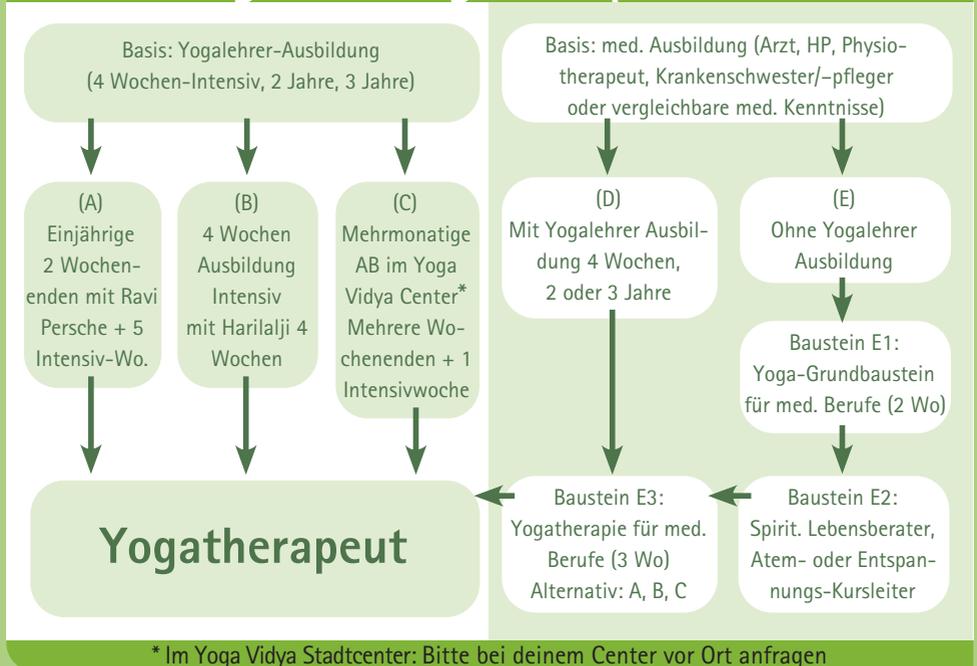
Eine großartige Chance für ausgebildete Yogalehrer, sich auf dem Gebiet des therapeutischen Yoga gezielt weiter zu spezialisieren.

Hochqualifizierte Aus- und Weiterbildungen für neues vertieftes Fachwissen, erweiterte Kompetenz und Qualifikation, Bereicherung deines Unterrichts und zusätzliche berufliche Chancen.

Ausbildungsziele

- kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden eingehen
- deine bisherige Unterrichtspraxis gezielt erweitern, z.B. indem du Yogastunden für Asthmatiker, Behinderte, Herzranke, Menschen mit Rückenbeschwerden usw. anbietest
- Yogaübungen und Yogatechniken gezielt therapeutisch in deinen Yogastunden einsetzen
- individuelle Yogaübungsprogramme für Privatstunden und Einzelberatungen erarbeiten
- therapeutische Einzelberatungen oder Yogastunden geben
- besser auf spezielle Anforderungen im Yogaunterricht reagieren
- Menschen in deinen Kursen gezielter helfen
- therapeutische Gesichtspunkte in deine eigene Übungspraxis einfließen lassen
- eigene gesundheitliche Probleme angehen
- den menschlichen Körper und seine Reaktionen besser verstehen
- die natürlichen Regenerations- und Heilkräfte des Körpers fördern
- noch bewusster mit dir, deinem Körper und deinem Leben umgehen und dies auch anderen vermitteln

Wege zum Yogatherapeuten





PSYCHOLOGISCHE YOGATHERAPIE

Die Psychologische Yogatherapie nutzt bewusst die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Sie macht diese Ebenen spürbar, erlebbar und strebt die Balance an. Dazu steht uns das gesamte Spektrum des Ganzheitlichen Yoga zur Verfügung. Wir nutzen spezielle Meditationen, Mantra-Rezitation, Atemübungen, Asanas (Körperübungen), Tiefenentspannung, ganz auf die persönliche Lebenssituation abgestimmt.

In das Jahrtausende alte Wissen des Yoga werden moderne humanistische Psychotherapiemethoden, wo sie im Einklang mit der Yogalehre stehen, integriert. Momentan sind das: Gestalttherapie, Focussing, Hypnose und Systemische Therapie.

Psychologische Yogatherapie unterstützt dich bei allen Schwierigkeiten, die das Leben so mit sich bringt und hilft dir:

- innere und äußere Situationen klarer zu erkennen
- neue Ziele und Lösungen zu finden
 - in Umbruchsphasen
 - in Konfliktsituationen
 - bei der Sinnsuche
 - in Lebenskrisen
- alte Gedanken- und Verhaltensmuster zu erkennen und sie zu transformieren
- gut mit deinen Gefühlen umzugehen
- befriedigende Beziehungen zu führen



Anmeldung und Beratung:

Täglich 13:00-14:00 Uhr, außer Dienstag und Sonntag (Änderungen vorbehalten)

Tel.: 05234/87-22 45 oder AB ist geschaltet unter 05234/87-22 50 Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

E-Mail: psychologische-yogatherapie@yoga-vidya.de

Im Zentrum der Aufmerksamkeit von Klienten und Therapeuten stehen häufig Beziehungsschwierigkeiten in den unterschiedlichsten Zusammenhängen wie: Partnerschaft, Arbeitswelt, Freundeskreis etc.

Lässt die betroffene Person sich auf die innere Prozessarbeit ein, kommen die Ursachen (die meist in der Kindheit liegen) ans Licht. Ganz im Sinne von Patanjali, der uns in den Raja Yoga Sutras sagt: „*Führe das Leid zurück an den Ursprung*“.

Durch Klärung und Transformation entwickelt sich zunehmend ein natürlicher Lebensfluss, der immer wieder die gesunde Balance von Körper, Geist und Seele herstellt. Die Seele zieht dich immer mehr in Richtung Gesundheit im Sinne von innerem Wachstum – Es geschieht dauerhafte Bewusstseinerweiterung, spirituelle Transformation. Das ist ein ganz natürlicher Prozess. Die Psychologische Yogatherapie kann dir helfen, deinen persönlichen Weg zu erleichtern und zu beschleunigen.

Bei gravierenden psychischen Beschwerden wie starken Ängsten, Depressionen, Essstörungen, Süchten oder Burnout kann die Psychologische Yogatherapie als begleitende Maßnahme die ärztliche Behandlung mit individuell abgestimmtem Yoga Programm unterstützen.

Preise:

60 Min. 40 €, 10er Karte: 358 €

90 Min 60 €, 10er Karte: 542 €



Die psychologische Yogatherapie bieten an



Shivakami Bretz - Yoga Acharya, Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildet in Gestalttherapie und Hypnose. Sie berät dich gerne in Einzelsitzungen. Sie ist Bereichsleitung der Yogatherapie und Psychologischen Yogatherapie in Bad Meinberg.



Janapriya Enders - Teamleitung der Yogatherapie und Psychologischen Yogatherapie in Bad Meinberg. Yogalehrerin, psychologische Yogatherapeutin, spirituelle Lebensberaterin, vegane Ernährungsberaterin und ausgebildet in Klangtherapie. Janapriya lebt seit 2017 im Ashram in Bad Meinberg. Ihr liebster Yoga Weg ist Bhakti Yoga, was sie als Kirtan-Sängerin vor allem in den Satsängen zeigt, die sie mit Herz und Liebe anleitet. Es ist ihr ein Anliegen, Menschen in einem vertrauensvollen Rahmen durch das Yoga ihr Inneres fühlen zu lassen, davon berührt zu werden und dem Ausdruck zu verleihen.



Maie Pranavi Czieschowitz - Sie trägt als psychologische Yogatherapeutin, Yogalehrerin (BYV), Meditationslehrerin, systemischer Coach und spirituelle Lebensberaterin dazu bei, Menschen über bewusste Wahrnehmung körperlicher, seelischer und mentaler Prozesse zu sich selbst zu führen. Sie unterstützt Hilfesuchende dabei, die Kapriolen des eigenen Geistes wohlwollend anzunehmen und aufzulösen. Als Pressereferentin und Journalistin setzt sie ihre zweite Leidenschaft, den bewussten Umgang mit Sprache und Kommunikation, in ihrem Alltag um. Aus der Stille schöpft sie Inspiration und Kraft.



Premajyoti Edith Schumann - Yoga-lehrerin (BYV), Yogatherapeutin (BYAT), Gesundheitsberaterin (GGB), Tanztherapeutin, Meditations- und Entspannungskursleiterin, spirituelle Lebensberaterin u.v.m. Sie ist langjährige Sevaka und hat fünf Jahre lang selbständig das Yoga Vidya Center in Essen geleitet. Premajyoti hat sich vier Jahre bei dem spirituellen Psychotherapeuten Christian Meyer in Berlin ausbilden lassen. Es folgte eine Traumatherapie Ausbildung. Premajyoti unterrichtet therapeutische Yogastunden mit dem Schwerpunkt „Beruhigung des Nervensystems“ und gibt Einzeltherapiesitzungen.

Psychologische Yogatherapie Ausbildung

Für ausgebildete 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 Jahren. 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.

Die praktischen Prüfungen bestehen aus Therapie-sitzungen 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

07.02.21 – 14.02.21 Allgäu

11.07.21 – 18.07.21 Bad Meinberg

B) Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

18.07.21 – 25.07.21 Bad Meinberg, mit Sukadev

C) Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

04.04.21 – 11.04.21 Bad Meinberg

D) Yoga bei psychischen Problemen

23.05.21 – 30.05.21 Bad Meinberg

17.10.21 – 24.10.21 Bad Meinberg

E) Selbstreflexion mit Hatha Yoga

14.02.21 – 19.02.21 Bad Meinberg

04.07.21 – 09.07.21 Bad Meinberg

Die Seminarleiterinnen:



Shivakami Bretz - Ausbildungsleitung
Yoga Acharya, Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin für Psychotherapie



Ute Zöllner -
Psychologin, Yogalehrerin,
Yogatherapeutin



SPIRITUELLE LEBENSBERATUNG

Lass dich auf deinem spirituellem Weg begleiten, denn er bringt so manche Überraschungen mit sich. Du lernst, Lebensthemen und Ereignisse spirituell einzuordnen und ebenso die spirituelle Praxis in das Leben zu integrieren. Z.B. kann sie dir dabei helfen, deinen Berufsalltag, Partnerschaft und Familie mit der spirituellen Yoga Praxis in Einklang zu bringen.

Ebenso kann sie dir helfen, mit Reinigungs- Hindernis- und Kundalini-Erweckungserfahrungen umzugehen bzw. sie erst einmal als solche zu erkennen. Sie hilft dir dabei, deinen persönlichen Sadhanaplan zu gestalten – deinen Weg zu finden.

Eine Sitzung dauert ca. 45 Min. und kostet 32 €.

Die Spirituelle Lebensberatung bieten an



Shivakami Bretz - Yoga Acharya, Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildet in Gestalttherapie und Hypnose. Sie berät dich gerne in Einzelsitzungen. Sie ist Bereichsleitung der Yogatherapie und Psychologischen Yogatherapie in Bad Meinberg.



Maike Pranavi Czieschowitz - Yoga-lehrerin, Meditationskursleiterin, spirituelle Lebensberaterin, Dolphin Connection Practitioner und angehende Meditationslehrerin. Sie hat bei Yoga Vidya in Bad Meinberg die Selbsthilfegruppe „Overeaters Anonymous“ für essgestörte Menschen etabliert und sie bietet Yogastunden mit psychologisch-therapeutischem Schwerpunkt an.



Jyotidas Neugebauer - Yogalehrer (BYV) und Yoga Vidya Acharya mit viel Fachkompetenz und Einfühlungsvermögen. Er ist ausgebildeter psychologischer Berater, hat mit behinderten Kindern gearbeitet und leitet die Ganesha Kinderwelt in Bad Meinberg.



Adishakti Stein - Yogalehrerin (BYV), Seniorenübungsleiterin, Achtsamkeitspraxisanleiterin und Fastenkursleiterin. Mit ihrer Lebenserfahrung und ihrer kraftvollen Ausstrahlung begleitet sie dich kompetent und inspirierend auf deinem persönlichen Yogaweg.



Rama Schwab - Yogalehrer und -Ausbilder, Meditationslehrer. Er sammelte langjährige Erfahrung in Klöstern und Ashrams. Mit viel Achtsamkeit und Liebe begleitet er dich auf deinem Yogaweg.

Anmeldung und Beratung:

Täglich 13:00-14:00 Uhr, außer Dienstag und Sonntag (Änderungen vorbehalten)

Tel.: 05234/87-22 45 oder AB ist geschaltet unter 05234/87-22 50 Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

E-Mail: yogatherapie@yoga-vidya.de



YOGATHERAPIE WOCHE

Je nachdem, ob du die **Körperorientierte** oder **Psychologische Yogatherapie** wählst, werden dir entsprechende Yogastunden und andere Angebote des Hauses während deines Aufenthaltes eingeplant. Bei Bedarf kannst du weitere Einzelsitzungen, ergänzende Entspannungsverfahren der Yogatherapie oder auch Anwendungen in der Ayurveda Oase hinzubuchen und damit deinen Aufenthalt bereichern. Unsere Therapeuten/innen begleiten dich während deines Aufenthaltes im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg mit individuellen Einzelberatungen. Darüber hinaus kannst du die offenen Angebote des Hauses nutzen, wie Meditation und Mantra-Singen, Yogastunden, Fantasie- und Klangreisen, Konzerte, Themenwochen usw. Dein/e Therapeut/in berät dich dabei, welche Angebote für dich sinnvoll sind.

Wie gehe ich vor, um einen Aufenthalt/eine Therapiewoche zu buchen:

Schreib uns, was dein Anliegen ist, und wir stimmen deinen Aufenthalt bei uns individuell darauf ab. Wir beraten dich gerne:

Täglich 13:00-14:00 Uhr, außer Dienstag und Sonntag (Änderungen vorbehalten)

Tel.: 05234/87-2245 oder

AB ist geschaltet unter 05234/87-2250

Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

E-Mail: yogatherapie@yoga-vidya.de

psychologische-yogatherapie@yoga-vidya.de

Einzelberatung Preise

60 Min. 40 €, 10er Karte: 358 €

90 Min. 60 €, 10er Karte: 542 €

Empfehlung einer Yogatherapie Woche als Individualgast (ohne Seminar)

1 x 90 Min und 2 x 60 Min.

Einzelberatung Yogatherapie

Vollpension:

- vegan/vegetarisches Bio-Buffer
- auf Wunsch 2x täglich Yogastunden
- Mantra-Singen, Vorträge, Meditation, Klangreisen etc.

Tagesablauf siehe S. 51.

130 € plus Individualgast Preis gemäß

Zimmerkategorie siehe unten.

Empfehlung einer psychologischen Yogatherapie Woche als Individualgast (ohne Seminar)

1 x 90 Min und 2 x 60 Min.

Einzelberatung psychologische Yogatherapie

Vollpension:

- vegan/vegetarisches Bio-Buffer
- auf Wunsch 2x täglich Yogastunden
- Mantra-Singen, Vorträge, Meditation, Klangreisen etc.

Tagesablauf siehe S. 51.

130 € plus Individualgast Preis gemäß

Zimmerkategorie siehe unten.

Individualgast Preise in Euro pro Person (2021)

	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
Fr-Sa pro Tag	60 €	77 €	95 €	47 €
Sa-So pro Tag	60 €	77 €	95 €	47 €
So-Fr pro Tag	53 €	69 €	87 €	39 €



SEMINARE



Seminare Körperorientierte Yogatherapie

Yoga für Kopf, Schultern, Nacken

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 positiven Wirkungen mit regelmäßigen Augenübungen zu erreichen sind. Aus eigener Erfahrung gibt die Seminarleiterin viele Übungen weiter.

BM 9.–11.4., AL 30.7.–1.8., WW 24.–26.9.,

SL: Susan Holze-Apell

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Körperübungen des klassischen Yogasystems liegt in diesem Seminar der Schwerpunkt auf den Übungen, die sich insbesondere bei Kopfschmerz und Migräne bewährt haben. Viel Hintergrund-Informationen, zahlreiche Tipps für den Alltag sowie anregender Erfahrungsaustausch mit den anderen Seminar-Teilnehmern, Meditation, Mantra-Singen und mehr.

BM 12.–14.11., SL: Jyotidas Neugebauer

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

NEU Urlaub von der Brille



Erlebe das Abenteuer des freien Sehens! Spüre die positive Wirkung von Yoga für die Augen, lerne wertvolle Tipps für deinen Alltag kennen, so dass deine Augen entspannt bleiben als Voraussetzung dafür, dass deine Sehkraft wieder zurückkehren kann. Erfahre ein neues „Wir“.

BM 4.–6.6., SL: Durgadevi Simone Weyers

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Gesichts-Yoga – für ein strahlendes Gesicht und einen entspannten Kiefer

Im Laufe der Zeit machen unsere Gesichtsmuskeln schlapp, wenn sie nicht bewegt werden. Mit lustigen, effektiven Gesichtsmuskelübungen wird die Durchblutung angeregt, die Haut stimuliert und das Bindegewebe gefestigt. Sie machen uns tatsächlich schöner – die Haut wirkt elastisch und straff.

WW 19.–21.3., NO 9.–11.4., SL: Charry Devi Ruiz

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Tinnitus-Programm

Das vom Atemtherapeuten Bhajan Noam entwickelte Tinnitus-Programm vermittelt dir effektive Übungen und Selbstbehandlungsmethoden aus Yoga, Ayurveda und Entspannungstherapie und zeigt dir einfache Lösungsvorschläge auf.

BM 12.–14.2., 22.–24.10., SL: Bhajan Noam

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln



Wer „hartnäckig“ ist, hat viel gemeinsam mit Menschen die „die Zähne zusammenbeißen“ – meist trifft beides zu: Beide Muskelbereiche gehen ineinander über. Lerne Körperübungen und Massa-

gen, 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.

BM 23.–25.4., 8.–10.10., SL: Erkan Batmaz

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga bei Kopfschmerz und Migräne

Du hast Kopfschmerzen oder Migräne und möchtest dir selbst helfen können? Erlerne dazu einfache Übungen. Aus der großen Anzahl von Atem- und

Yoga für Beine und Becken

Ausrichtung der Basis – Yoga für Füße und Beine

Unsere Füße und Beine halten uns im Gleichgewicht, erden uns und sorgen für Fortbewegung. Du lernst Yoga Techniken zur Stärkung der Unterschenkel-Muskeln, für entspannte Füße und Beine, Vorbeugung und Linderung bei Arthrose, kalten Füßen, instabilen Fußgelenken uvm. Mit vielen praktischen Tipps und Übungssequenzen für den Alltag.

BM 26.–28.3., SL: Susan Holze-Apell

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga für Hüfte und Beckenschiefstand

Elastische Hüften und ein starker, schmerzfreier unterer Rücken sichern Tatkraft, Schwung und Vorranschreiten. Aus dem umfangreichen Spektrum von Yogaübungen übst du solche, die besonders für die Hüften und bei Beckenschiefstand hilfreich sind. Spezielle Yoga-Atemübungen zur Aktivierung,

Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels, yogische Ernährung, zahlreiche Tipps für den Alltag sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Für Betroffene.

BM 10.–12.9., SL: Susan Holze-Apell

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Gravitation – Fundamentale Ausrichtung von Becken, Hüfte und der unteren Extremität



„Gravitation“ beschreibt im Yogakontext ein festes, stabiles Fundament als Grundlage und Folge einer optimalen Ausrichtung in den Asanas. Du erarbeitest eine gute Ausrichtung in Bezug auf die Asanas als auch im täglichen Leben und erhältst insbesondere Einblick in die Mechanik der Strukturen von Becken, Hüfte und unterer Extremität und deren funktionellem Verhalten zueinander.

BM 1.–3.10., SL: Jnanadev Wallaschkowski

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €



Yoga für den Rücken

Yoga für den Rücken – bei Schulter- und Nackenbeschwerden, Stress und Kopfschmerzen

Stress, Kopfschmerzen und Schlafstörungen schlagen sich oft auch in Verspannungen und Schmerzen des Rückens nieder. Als Betroffener/Betroffene kannst du so praktisch Einfluss nehmen auf Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Als Yogalehrer/in kannst du dir Anregungen für deinen Unterricht holen und Verständnis für diese psychosomatischen Beschwerden gewinnen.

BM 22.-24.1., SL: Susan Holze-Appel

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga für den Rücken – Aufrichtung und Beweglichkeit

Spezielle Übungsfolgen mit besonderem Wert auf rückengerechte genaue Ausführung von Asanas. Du lernst Stellungen für die Analyse deiner Körperhaltung und deiner Beweglichkeit kennen und anschließend gezielte Übungen, die die Wirbelsäule aufrichten und stärken und Haltungsschäden entgegen wirken. Du lernst, Yogastellungen rückenfreundlich zu verändern oder zu ersetzen, wo hilfreich, auch mit Hilfsmitteln wie Gurten, Korkklötzen oder Stühlen. Regelmäßiges Üben kann dir bei eigenen Rückenbeschwerden zur Linderung verhelfen.

NO 17.-19.12., SL: Parashakti Küttner

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z 155 €

Rückenyoگا-Woche zum Wohlfühlen

Du wirst viel entspannen, in deinen Körper horchen und ihn kräftigen. Im Loslassen in den Asanas erspürst du verspannte Muskeln und Gedanken und lernst, die Ursachen zu erkennen und auf sie einzugehen. Du steigertest deine Flexibilität mit kurzen Trainingssequenzen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Diese Tage helfen dir, dich leichter und agiler zu fühlen.

BM 3.-8.1., 4.-9.4., SL: Mangala Narayani

BM 4.-9.7., SL: Guido Cremer

MZ 391 €, DZ 476 €, EZ 563 €, S/Z/Womo 323 €

Physioga Light



Erfahre, wie du Yoga angepasst an Wirbelsäulenerkrankungen praktizieren kannst. Das Wissen über physiotherapeutische Hintergründe gibt Unterrichtenden und Betroffenen Sicherheit. Mit Tipps

und Tricks, um die Asanas deinen körperlichen Befindlichkeiten entsprechend einzunehmen – für ein starkes, geschmeidiges Rückgrat.

BM 29.-31.1., SL: Maha Devi Deemter

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga bei Rundrücken, Skoliose, Wirbelgleiten – Tipps für den Alltag

Du erhältst wertvolle Kenntnisse über Rundrücken, Skoliose oder Gleitwirbel (Spondylolisthesis) und einen möglichen Weg des Umgangs damit. Du erlernst spezifische Yogahaltungen und Übungsfolgen, mit denen du an der Korrektur dieser Beschwerdebilder arbeiten kannst. Wenn du Yogalehrer/in bist, kannst du dir Anregungen für eigene Kurse für Yoga für den Rücken holen.

BM 11.-13.6., SL: Jyotidas Neugebauer

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga für das Iliosakralgelenk

Das Iliosakralgelenk, eines der am wenigsten „wahrgenommenen“ Gelenke des Körpers, kann durch Blockierung zu zahlreichen Beschwerden physischer, energetischer und geistiger Natur führen. Das Bewusstmachen des Kreuzbein-Darmbeinbereiches ist der erste Schritt zum Verständnis dieses Gelenkes. Verständnis verhilft zur Selbsthilfe! Neben einer theoretischen Einleitung stehen vor allem praktische Tipps und Körperübungen im Vordergrund. Der Workshop ist geeignet für Menschen mit oder ohne bekannte Beschwerden in diesem Bereich.

BM 12.-14.3., SL: Janaki Marion Hofmann

WW 24.-26.9., SL: Charry Devi Ruiz

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S (nur BM)/Z/Womo 155 €

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.

BM 5.-7.3., SL: Udo Demmig

WW 18.-20.6., SL: Charry Devi Ruiz

BM 6.-8.8.

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S (nur BM)/Z/Womo 155 €

Homöopathisches Yoga LAM für die Wirbelsäule



Erlerne Übungen mit minimalem Energieverbrauch und maximaler Effizienz. Die Wirbelsäule und innere Organe werden in ihre natürliche Position gebracht, die Bandscheiben mit Flüssigkeit versorgt und Blockaden gelöst. Mit Mikrobewegungen, Isometrischen Praktiken und Entspannung. Russisch mit dt. Übersetzung.

BM 10.-15.10., SL: Andrey Lobanov

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €

Homöopathisches Yoga LAM mit Partner

Die Paar-Praxis erhöht die Feinfühligkeit des Körpers, ermöglicht den Zugang zu den tiefliegenden Muskeln und den Funktionsknoten der Wirbelsäule. So lösen sich Muskelverspannungen und innere Anspannung leichter auf, Körper und Seele kommen ins Gleichgewicht. Russisch mit dt. Übersetzung.

BM 17.-22.10., SL: Svetlana Lobanov

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €

Yoga für den Rücken – bei Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias

Du lernst mögliche Beschwerdebilder des unteren Rückens kennen. Als Yogalehrer/ in kannst du tiefes

Verständnis für den Problembereich des unteren Rückens gewinnen und Anregungen für deinen Unterricht mitnehmen.

BM 10.-12.12.

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Energetische Übungsreihe

Dynamische und statische Übungen aus dem System Yoga LAM zur Steigerung der Lebenskraft und Ausbalancierung der Energien. Harmonisiert die Wirbelsäule, stimuliert die lebenswichtigen Systeme und Organe, regt die Hormondrüsen an und stärkt den gesamten Organismus. Russisch mit dt. Übersetzung.

BM 15.-17.10., SL: Svetlana Lobanov

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Energetische Wirbelsäulenaufrichtung



Die Wirbelsäule ist das tragende Gerüst unseres Körpers, die nicht nur körperliche, sondern auch seelisch emotionale Lasten trägt, was zu einer Fehlhaltung im gesamten System führen kann. Durch die energetische Wirbelsäulenaufrichtung bekommst du eine neue Ausrichtung, nicht nur körperlich.

BM 12.-14.3., SL: Kati Tripura Voß

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €



Yoga für die Gelenke und bei rheumatischen Erkrankungen

Yoga bei Rheuma

Aus yogischer Sicht entsteht Rheuma durch eine Überlastung des Stoffwechsels mit Säuren und Schlacken. Diese lagern sich in den Körpergeweben ab und sorgen für schmerzhafte Entzündungen. Finde mit speziellen Yogastunden, Entspannungstechniken und Ernährungstipps zu deinem eigenen Yoga Programm.

BM 8.-10.1., SL: Saradevi Heyer

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga bei MS (Multiple Sklerose) – für Betroffene



Yoga hat sich gerade bei MS sehr gut bewährt und ist eine der besten Methoden, das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten oder zu verlangsamen. Du lernst wichtige Grundlagen der Erkrankung und welche Übungen besonders hilfreich sind, um die Symptome von Multiple Sklerose, wie Gleichgewichtsstörung, Muskelschwäche, Ermüdung zu mildern.

BM 26.-28.2., SL: Brigitte Heitz

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yogatherapie für Rücken und Gelenke



Du lernst, welche Ursachen Rücken- und Gelenksbeschwerden haben können und wie du sie nachhaltig zum Positiven beeinflussen kannst. Mit rücken- und gelenkgerechten Yogastellungen, einer Rücken- und Gelenkübungsreihe für zu Hause, rü-

cken- und gelenkentlastende Entspannung, Entschlackung, rückengerechtes Verhalten im Alltag u.v.m.

BM 5.-9.4., SL: Jyotidas Neugebauer

MZ 312 €; DZ 380 €; EZ 451 €; S/Z/Womo 259 €

BM 14.-19.11., SL: Jyotidas Neugebauer

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €

Yoga für die Gelenke

Du arbeitest sanft und nachhaltig an der Belastungsfähigkeit und Beweglichkeit deiner Gelenke. Yoga Atemübungen zur Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels sind für die Gelenke besonders wichtig. Mit praktischen Tipps für den Alltag.

BM 23.-25.7., SL: Erkan Batmaz

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga für die Knie

Das Kniegelenk ist starken Belastungen ausgesetzt, z.B. bei alltäglichen Bewegungen, im Sport usw. Umso wichtiger, Fehlhaltungen zu vermeiden – auch im Yoga, wo natürlich das Knie auch häufig gebeugt wird. Du lernst, worauf du achten musst und die richtige Technik für dich zu finden. Die Knie stehen auch für die Ich-Identifizierung, Demut, Angst vor Veränderung, Sicherheitsbedürfnis. Mit vielen Tipps, Übungen und Hintergrundwissen.

BM 13.-15.8., SL: Otto Picklapp

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

BM 7.-12.11., SL: Charry Devi Ruiz

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €



Yoga für den Atem, die Atemwege und den Stoffwechsel

NEU Yoga für ein vitales Immunsystem

Leidest du unter Allergien und Abwehrschwäche? Möchtest mehr Widerstandskraft, um Erkältungen besser abwehren zu können? Nutze zur Immunkraftstärkung die yogischen Atemtechniken und einfache ayurvedische Hausmittel. Mit Einführung in basisches Entschlacken und Tipps für Superfoods. Yoga und Entspannungsreisen regenerieren.

BM 9.-11.4., SL: Janaki Marion Hofmann

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Von Nasenatmern und Mundschnaufern

Erlerne spielerische Techniken zur Atemschulung und -wahrnehmung. Der Kurs beinhaltet „Atemspiele“ mit und ohne Hilfsmittel und ist geeignet für Einzel- und Gruppenarbeit mit Kindern. Nahezu 100% praktisch orientiert und das Gegenteil eines bierernsten Therapeutenkurses. Bitte mitbringen: Kleines Kuscheltier. Auch als Weiterbildung für Yogatherapeuten geeignet.

BM 2.-4.7., SL: Kathrin Hauxwell

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga für die inneren Organe

Yogatherapie für eine gesunde Schilddrüse

Die Schilddrüse erfüllt viele Aufgaben im Körper. Ihre Hormone beeinflussen Stoffwechsel, Kreislauf, Wachstum und Psyche. Millionen Deutsche leiden an Krankheiten der Schilddrüse und ihren Folgen. Erfahre, wann du gefährdet bist, wie sich Symptome äußern und du einer Schilddrüsenerkrankung vorbeugen kannst.

BM 3.-5.9., SL: Beate Menkarski

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Herzschutz mit Ornish Programm nach Dean Ornish

Du lernst das wissenschaftlich erprobte Ornish-Programm bei Herzerkrankungen kennen. Du lernst einen gesunden, Herz schonenden Lebensstil, wie du Blockaden auflösen, dein Herz befreien und einen Zustand emotionaler Ausgeglichenheit erreichen kannst. Dabei erspürst du die körperlichen Auswirkungen und kannst erfrischt deine Praxis nach deinen und den Bedürfnissen deines Herzens gestalten.

BM 21.-23.5., SL: Nada Gambioza-Schipper

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €



Yoga für den Bauch

Willst du deinen Bauch entlasten? Blockaden im Bauchraum stören das Wohlbefinden und den Energiefluss. Oft manifestieren sie sich als körperliche Beschwerden: Verdauungsprobleme oder Probleme mit den weiteren Bauchorganen. In diesem Seminar kümmern wir uns ganz speziell um die Aktivierung des Bauchraumes mittels spezieller Yoga Übungen, die hier entspannend, aktivierend und kräftigend wirken. Außerdem: Das Innere unseres Bauches, Ursachen verschiedener Störungen, Wirkungsweise ausgesuchter Yoga Übungen. Tipps für das Üben zu Hause.

BM 17.-19.9., SL: Erkan Batmaz

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga bei Bluthochdruck

Erfahre die Ursachen von Bluthochdruck aus yogischer Sicht. Du bekommst effektive Yoga Techniken an die Hand, um, ergänzend zu anderen Maßnahmen, deinen Blutdruck besser in den Griff zu bekommen.

BM 5.-10.9., SL: Jyotidas Neugebauer

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €

Yoga-Harmonisierung von hormonellen Schwankungen und des Stoffwechsels

Hormon Yoga



Erlebe die Wechseljahre als Chance zum Wachstum. Du erlangst Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen dieser Lebensphase. Yoga- und Atemübungen erleichtern dir den Umgang mit möglichen Symptomen. Hormonelle Ungleichgewichte können durch gezielte Asanas, Atemübungen und Energielenkungen balanciert werden.

BM 17.-19.12., SL: Premajyoti Schumann

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Hormonyoga an der Nordsee



Hormonyoga ist mehr als eine Yogapraxis zur Milderung von Beschwerden in den Wechseljahren! Lerne einen neuen Zugang zu dir selbst. Du erfährst deinen Körper neu und entwickelst ein neues Körper- und Selbstbewusstsein. Hier lernst du, deine schlafenden Fähigkeiten zu wecken und deine

Weiblichkeit neu zu definieren. Du erlebst, dass Wechsel auch eine Neuorientierung ist, die mit viel Energiegewinn verbunden ist. Du erfährst, wie eine intensive eigene Praxis der Hormonyogaübungen nach Dinah Rodrigues auf der Grundlage der Yoga Vidya Reihe deine körperliche und geistig-spirituelle Entwicklung fördert.

NO 26.-28.3., 1.-3.10., SL: Gabriele Hörl

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z 155 €

NEU Yoga bei Endometriose



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

BM 22.-24.1., SL: Christin Gopika Friedla

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €





Yoga bei Stress – zur Entspannung

Stress Ade – Das Yoga Anti-Stress Programm



Yoga und Meditation sind die besten Übungssysteme bei allen Arten von Stress. Mit dem Yoga Anti-Stress Programm lernst und praktizierst du effektive Methoden aus Yoga und Meditation kombiniert mit Erkenntnissen aus dem modernen Stress- und Zeitmanagement. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

BM 5.–7.3., SL: Andreas Mohandas Eckert
MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Frei von Stress und Sorgen!?

Es geht um Stressbewältigung und hilfreiche Methoden der Stressprophylaxe. Andrey Lobanov (russischer Arzt) gibt dir viele Übungen und Tipps zur Wiederherstellung nach überstandenem Stress: Mit Hilfe der Yogatherapiemethode und Psychoselbstregulation nach der Autormethodik, welche von ihm selbst entwickelt wurde. Mit sanftem Yoga, Mantra-Singen und Meditation. Russisch mit dt. Übersetzung.

AL 8.–10.10., WW 22.–24.10., SL: Andrey Lobanov
MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €;
(nur im WW) Z/Womo 155 €

Yoga bei Schlafstörungen

Mit Hilfe von Yoga lässt sich gezielt der Parasympathikus aktivieren. Das ist der Teil unseres autonomen Nervensystems, der für Entspannung, Heilung und Regeneration zuständig ist. Die hier erlernte

Übungsreihe mit verschiedenen Techniken hilft, den Parasympathikus zu aktivieren und die innere Müdigkeit zuzulassen.

NO 2.–4.4., SL: Charry Devi Ruiz
BM 5.–7.11., SL: Charry Devi Ruiz
MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/(nur BM) Womo 155 €

Homöopathisches Yoga LAM in den Asanas

Über Mikrobewegungen können Körper- und Energiestrukturen sanft, aber effektiv korrigiert werden. Arbeit mit der Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule und Gelenke sowie dem Becken- und Schultergürtelbereich und Regeneration der inneren Organe mithilfe von Selbstregulationstechniken. Russisch mit dt. Übersetzung.

BM 10.–15.10., SL: Svetlana Lobanov
MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €

Stressbewältigung mit Yin Yoga

Yin Yoga - eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mit Hilfsmitteln werden Yin Yoga Positionen entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder und Gelenke, sanft gedehnt. Gewebespannungen und energetische Blockaden lösen sich, die Lebensenergie wird wieder zum Fließen gebracht. Der Körper kann sich regenerieren und Kraft schöpfen.

WW 29.–31.1., SL: Christian Bliedtner
MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; Z/Womo 155 €
BM 11.–16.4., SL: Kati Tripura Voß
MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €

Anti Stress Yoga

Erfahre, wie Stress ausgelöst wird und sich negativ auf Körper und Geist auswirkt. Die Yoga Praxis setzt an den Ursachen an und vermag, den Stress zu lösen. Es werden auch Achtsamkeitsübungen praktiziert, die den Geist unmittelbar ins Hier und Jetzt führen.

BM 3.-5.12., SL: Premajyoti Schumann

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga für den kühlen Kopf

Du brauchst Anregungen und Techniken für einen freien Kopf? Yoga ist ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Lerne Techniken, die besonders wirkungsvoll sind bei Stresssymptomen wie Nackenverspannungen, Kopfschmerz und Schlafstörungen und deren physiologische Vorgänge. Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen und mehr.

NO 19.-21.2., SL: Pranava Heinz Pauly

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

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.

BM 24.-26.9., SL: Saradevi Heyer

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga Nidra – Schlaf des Yogi

Einführung und praktische Unterweisung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik - entwickelt vom

Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. Eine Reise ins Unbewusste.

BM 19.-21.3., SL: Nada Gambiroza-Schipper

BM 2.-4.7., SL: Michael Büchel

NO 15.-17.10., SL: Pranava Heinz Pauly

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/(nur BM) Womo 155 €

NEU Yoga Nidra 2 – Die Kunst der Geistesbeherrschung



Vertiefe deine Erfahrungen und Kenntnisse. Mit dem Schwerpunkt der Gegensatzpaare und dem inneren Raum – Chidakasha. Erhalte tiefere Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda Yoga Tradition. Mit theoretischen Vorträgen, Yogastunden, geführte Meditationen, Kirtan Singen, Karma Yoga.

BM 12.-14.11., SL: Michael Büchel

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga für Erschöpfte – Entspannung und Kraft tanken

Wie oft bist du zu erschöpft um dich zu entspannen? Dann brauchst du ein Entspannungsprogramm, das du trotzdem noch gerne durchführst. Lerne eine Sammlung wirkungsvoller Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungstechniken kennen. Erlebe die Wiederauferstehung deiner Energie!

BM 10.-12.9., SL: Jyotidas Neugebauer

NO 5.-7.11., SL: Pranava Heinz Pauly

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/(nur BM) Womo 155 €





Yoga für die Chakras

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.

BM 16.-25.4.,

SL: Vani Devi Beldzik, Sarada Drautzburg

MZ 718 €; DZ 872 €; EZ 1.028 €; S/Z/Womo 597 €

Chakra-Yoga – Schwerpunkt Muladhara und Swadhisthana



Lerne alle Aspekte der beiden ersten Chakras: ihre Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper, psychische Ebenen, Entwicklungsstufen. Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Muladhara- und Swadhistha-

na-Chakra stehen in Verbindung mit Eigenschaften wie Stabilität, Vertrauen, Flexibilität, Kreativität, Loslassen, Reinigung und Freundschaft.

BM 5.-7.3., SL: Mangala Narayani

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Chakra-Yoga – Schwerpunkt Swadhisthana und Manipura

Lerne alles über Swadhisthana- und Manipura-Chakra: Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper und auf psychischen Ebenen, Entwicklungsstufen. Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Sie stehen in Verbindung mit Eigenschaften wie: Flexibilität, Kreativität, Freundschaft, Verdauungskraft, Willensstärke, Stoffwechsel und Selbstachtung.

BM 14.-16.5., SL: Mangala Narayani

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

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.

BM 4.–6.6., SL: Mangala Narayani

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

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.

BM 8.–10.10., SL: Mangala Narayani

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

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.

BM 5.–7.11., SL: Mangala Narayani

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Reinigung durch Fasten, Shank Prakshalana, Kriyas und Leberreinigung, Naturheilkunde

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.

BM 5.–14.2., SL: Sharima Steffens

BM 5.–14.3., SL: Sharima Steffens

MZ 809 €; DZ 961 €; EZ 1.119 €; S/Z/Womo 688 €

Bitte bis 6 Wochen vorher anmelden.

Heil- und Reinigungsfasten

Der Körper ist auf Nahrungsenthaltung eingestellt und reagiert mit Gesundheit. Fasten entlastet, entschlackt und reinigt den Organismus. In Begleitung von erfahrenen Fastenleitern wirst du dich nicht nur über eine schönere Haut und schlankere Figur

freuen, sondern auch Fastenkrisen zu überstehen lernen. Hinterher wirst du dich rundum wohl und glücklich fühlen.

WW 16.–21.5., 21.–26.11., SL: Michael Josef Denis, Cecilia Schelper

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; Z/Womo 323 €

Vitalkost Heilfasten



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

BM 14.–24.3., SL: Marcel Scherreiks

MZ 789 €; DZ 959 €; EZ 1.134 €; S/Z/Womo 655 €

Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x

Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren!

BM 10.-17.1., 11.-18.4., 21.-28.11.,

SL: Sharima Steffens

MZ 633 €; DZ 750 €; EZ 874 €; S/Z/Womo 538 €

Shank Prakshalana und Kriyas



Reinige und verjünger deinen ganzen Organismus! Shank Prakshalana ist die vollständige Spülung des Magen- Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen und Bewegungen durch den Verdauungstrakt geführt wird. Somit werden alle Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm gelöst. Die vielleicht machtvollste Reinigungsübung überhaupt. Für Vitalität und innere Klarheit.

BM 19.-21.2., 29.-31.10., SL: Jyotidas Neugebauer

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Genussvoll gesund – Basenfasten vegan

Genießen und gleichzeitig den Körper von „Schlacken“ und lästigen Pfunden befreien – das ist möglich! Basisch-vegane Mahlzeiten, Leberwickel und Yoga helfen, Ballast abzuwerfen und dich zu erholen. Du erhältst Anregungen für basenüberschüssiges Essen im Alltag. Einiges bereiten wir gemeinsam zu.

BM 11.-16.7., 14.-19.11., SL: Christiane de Jong

MZ 404 €; DZ 489 €; EZ 576 €; S/Z/Womo 336 €

Körperlich rein und geistig klar – Ernährung und Entgiftung

Eine angepasste Ernährung ist wichtig für eine gute Gesundheit und einen klaren Geist. Lerne, wie du deinen Körper entgiftest, die Aufnahme neuer Toxine vermeidest, Blockaden im Bauchbereich auflöset und den Geist frei von mentalem Müll halten kannst. Mit Techniken aus der natürlichen Gesundheitslehre, dem Yoga und anderen Heilmethoden.

BM 19.-21.11., SL: Shaktidas Böhmer

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €



AUSBILDUNGEN zum/r Yogatherapeuten/in findest du in der
Yoga Vidya Aus- und Weiterbildungsbroschüre 2021





Seminare Psychologische Yogatherapie

NEU Psychologische Yogatherapie Jahresgruppe mit 4 Wochenenden



Du setzt die intensive Entdeckungsreise zu dir Selbst fort, indem du weiter deine Wahrnehmung für dich selbst und für andere schulst und sensibilisierst. Die Techniken, die in der Weiterbildung zum Psychologischen Yogatherapeuten gelehrt wurden, werden hier vertieft, so dass du noch mehr Sicherheit in der Begleitung von Einzelberatung bekommst und sich dir noch mehr Möglichkeiten aus dem Erlebten erschließen. Du weißt bereits, wie intensiv und wertvoll der Austausch in einer Gruppe ist.

Voraussetzungen: Du solltest die Weiterbildung zum

Psychologischen Yogatherapeuten abgeschlossen haben oder mindestens Baustein A, B und C absolviert haben.

Es handelt sich um eine feste Jahresgruppe, daher kannst du dich nur für das Gesamtpaket mit folgenden Seminaren anmelden:

BM 26.–28.3. - Psychologische Yogatherapie Jahresgruppe Einstiegswochenende - Arbeit mit Körpersymptomen

BM 7.–9.5. Triadenarbeit

BM 13.–15.8. Polaritätenarbeit

BM 8.–10.10. Die Kraft der Imagination nutzen

SL: Shivakami Bretz. Gesamtpreis für alle 4 Seminare. MZ 720 €; DZ 864 €; EZ 1.004 €; S/Z/Womo 620 €

Angst überwinden

Die Biologie der Angst – nach Gerald Hüther



Was haben Ur-Ängste mit unserem Seelenleben zu tun? Wieder und wieder schauen wir in unserem Leben auf Stress-Reaktions-Prozesse, verlassen Geliebte und Liebende, uns Selbst. Eine Versöhnung mit alten Vorstellungen von der Seele, ein Weg durch Tiefenpsychologie, Yoga, Ayurveda und eigene Beobachtung.

BM 9.–11.7., SL: Kati Tripura Voß

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

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.

BM 7.–9.5., SL: Kati Tripura Voß

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Angstfrei in Beruf und Lebensalltag

Hast du Blockaden in bestimmten beruflichen Situationen? Gibt es Stress in deinem Lebensalltag? Bestimmen belastende Erinnerungen und Muster deine Lebensqualität? Durch gezielte Anwendung von Logosynthese, Yogatherapie und Coaching Methoden erhältst du konkrete Antworten und Lösungen für diese Fragen.

BM 11.–16.7., SL: Karsten Blauel, Anja Blauel

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €

Therapeutisches Fliegen



Erfahre Leichtigkeit und Erdung – Fliegen mit dem Körper. Lerne den achtsamen Einstieg in die Grundpositionen des therapeutischen Fliegens. In Meditation und mit Partnerübungen erforschst du die Elemente der Luft und Erde. Mit Übungen aus der intuitiven Körperarbeit, dem Partner Yoga und therapeutischem Fliegen.

BM 3.–5.9., SL: Tina Weikard

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Soforthilfe bei Panikattacken

Bei Panikattacken können schon kleine Übungen diese abschwächen oder verhindern. Lerne deine Panikattacke und die Panikmechanismen besser kennen. Durch die Übungen und das Wissen darum entwickelst du mehr Sicherheit und Lebensqualität.

BM 22.-24.10., SL: Anke Gempke

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga bei posttraumatischen Belastungsstörungen



Das Leid als Folge eines erlebten Traumas hat viele Gesichter, z.B. ein geringes Selbstwertgefühl, Alpträume, Flashbacks, Depressionen. Du lernst u. a. ein „traumasensibles“ Yoga kennen und Meditationsmethoden, die für dich ganz individuell geeignet sind, so dass du zu Hause leicht weiterüben kannst und zunehmend weniger von Gedanken und Gefühlen des Traumas überwältigt wirst.

BM 19.-21.3., SL: Anke Gempke

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Umgang mit Ärger und Angst

Ärger und Angst sind destruktive und beeinträchtigende 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.

BM 10.-12.9., 10.-12.12.

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

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.

AL 23.-28.5., SL: Kirill Serov

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €

BM 5.-7.11., SL: Mangala Klein

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo (nur BM) 155 €



Selbstliebe, Selbstwert, Selbstbewusstsein

Selbstvertrauen und Stärke entwickeln mit Shanmug



Shanmug führt dich in diesem Seminar dank seiner immensen Erfahrung als Yogalehrer und praktizierender Psychotherapeut dazu, dein volles Potential zu entfalten, dich aus der Begrenzung durch äußere und innere Konditionierungen zu befreien.

Das geht in drei Schritten:

- 1) dich selbst annehmen
- 2) deine Stärken finden und
- 3) dein Leben gestalten.

Englisch mit deutscher Übersetzung.

BM 2.-5.4., SL: Shanmug Eckhardt

MZ 271 €; DZ 323 €; EZ 375 €; S/Z/Womo 231 €

Selbstliebe, Selbstwert und Yoga

Wenn du deinen eigenen Wert nicht ausreichend fühlst, brennst du leicht aus im Versuch, geliebt und anerkannt zu werden. Selbstliebe ist die Basis, um mit Würde Liebe und Hilfe geben zu können. Mit Einzel- und Gruppenübungen werden Gefühle von Minderwertigkeit schwinden, die Liebe zu dir selbst kann wachsen und ein glücklicheres Leben ermöglichen.

BM 19.-22.2., SL: Barbara Bosch

MZ 260 €; DZ 311 €; EZ 364 €; S/Z/Womo 219 €

Familienaufstellen und Yoga

Die Aufstellungsarbeit ist eine wunderbare Methode, um Verstrickungen und Blockaden zu lösen, Hintergründe und Muster verschiedener Ereignisse zu erkennen. Wir arbeiten mit klassischen und freien Aufstellungsmethoden, Seelenbewegungen, Sympotom-/Strukturaufstellungen.

BM 9.-11.4., SL: Christian Fender

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

AL 30.5.-2.6., SL: Chaitanya Pfaff

MZ 234 €; DZ 284 €; EZ 338 €

WW 13.-18.6., SL: Katrin Harnob

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; Z/Womo (nur in WW) 323 €

AL 19.-21.11., SL: Chaitanya Pfaff

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €

Praktische Schritte zum inneren Frieden

Ein sehr wirkungsvolles, transformatorisches Seminar mit vielen Anregungen, unter anderem zu: Mehr Energie im Alltag - Umgang mit Emotionen - Positives Denken - Zufriedenheit und Dankbarkeit entwickeln - gute Beziehungen zu den Mitmenschen aufbauen - seine Lebensaufgabe finden - Beziehung zu etwas Höherem aufbauen.

AL 2.-5.4., SL: Karuna M. Wapke

MZ 260 €; DZ 311 €; EZ 364 €

BM 17.-19.12., SL: Katyayani

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Deinem Herzen folgen



Was will ich wirklich? Fühle ich, was ich will, oder denke ich es nur? Oft ist der Kopf lauter als das Herz. Im Alltag haben wir verlernt genau zum Herzen zu horchen - entdecke das neu. Schau, was für Ängste und Kindheitsthemen den Weg zum Herzen blockieren und welche Lösungen es gibt. Yoga hilft zur Selbstliebe, in eine unbeschränkte Ehrlichkeit mit und zu dem, was du wirklich bist.

BM 26.-28.2., SL: Mangala Narayani

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga

Durch Aufmerksamkeitslenkung und Selbstreflexionstechniken in den Asanas kommst du zu deinen tieferen Gefühlen und Gedanken, zu dir selbst. Du lernst, die starke Symbolik der Asanas zu entschlüsseln. Du erhältst machtvolle Techniken, um durch Zugang zur Intelligenz des Körpers bessere Entscheidungen zu treffen, alte Muster zu erkennen und umzustrukturieren.

BM 8.-10.1., SL: Shivakami Bretz

BM 16.-18.4., SL: Anke Gempke

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

NO 25.-30.4., SL: Shivakami Bretz

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z 323 €

AL 25.-27.6., SL: Chandrashekara Schönwetter

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €

AL 12.-17.9., SL: Shivakami Bretz

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €

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.

BM 5.-7.6. 4.-6.6., SL: Andreas Mohandas Eckert
MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €



Ausbildungen zum/r
Psychologischen
Yogatherapeuten/in
findest du in der Yoga Vidya

Aus- und Weiterbildungsbroschüre 2021



Persönlichkeitsentwicklung und Transformation

Die Lebenstraum-Werkstatt – finde deine Berufung

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

**BM 15.–17.1., WW 23.–25.4., BM 8.–10.10.,
SL: Janaki Marion Hofmann**
MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S (nur BM)/Z/Womo 155 €

Sinn und roten Faden erkennen

Wege zur Standortbestimmung und Neuorientierung. Erlerne Möglichkeiten, mit Herz und Verstand deine Ziele zu verwirklichen. Yogische Methoden der Wahrnehmung und ganzheitliches Coaching zeigen dir deine Ressourcen aber auch Stolpersteine. Erspüre deine wahren Bedürfnisse.

BM 15.–17.1., SL: Barbara Bosch
MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

NEU Yoga für Krebspatientinnen (Therapiebegleitend und in der Nachsorge)

Lerne, deinen Heilungsprozess auf geistiger wie körperlicher Ebene zu unterstützen. Dabei kannst du deine mentale Stärke wiederentdecken und den Körper regenerieren. Erstelle ein ganz individuelles

Yoga Konzept für deine tägliche Praxis und unterstütze damit eine dauerhafte Stabilität im Innen und Außen.

BM 11.–16.4., SL: Anke Gempke
MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €

NEU Emotionale Heilung mit Yoga und Akupressurpunkten

Emotionaler Stress und Schmerz werden durch diese Jahrtausende alte Heilmethode gelöst. Du lernst die Akupressurpunkte an dir selbst mit deinen Händen zu behandeln. Diese Selbstheilungsmethode löst Anspannung in den Muskeln, Faszien, im Nervensystem und ermöglicht so das Lösen der gespeicherten Emotionen.

BM 18.–20.6., SL: Saradevi Heyer
MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

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.

BM 5.–7.2., 26.–28.11., SL: Sukadev Bretz
MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €



Achtsamkeit als Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit



Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn ist ein Weg, um in belastenden Situationen bewusster mit sich selbst umzugehen. Du entwickelst ein tieferes Verständnis über deine körperlichen und seelischen Reaktionen in Konfliktsituationen. Erkennst, welche Gedanken Stress, Kummer und Leid erzeugen oder verstärken. 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 verschiedenen Lebenssituationen mit mehr Ruhe, Gelassenheit, innerer Stärke und Stabilität zu begegnen.

BM 22.-27.8., SL: Rama Schwab

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €

Resilienz Training – 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.

BM 10.-12.12., SL: Eva Schlüter

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Resilienz Training – Widerstände transformieren

Es gibt Menschen, die trotz Misserfolg kraftvoll und gelassen bleiben und aus Widrigkeiten einen persönlichen Nutzen ziehen. Nutze deine eigenen Ressourcen, deine Spiritualität noch besser. Stärke deine Widerstandskraft durch einen klareren Fokus und lerne dazu die 7 Resilienzstrategien kennen. Komme in deine Kraft!

BM 26.-28.2.,

SL: Janaki Marion Hofmann

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Lernen vom eigenen Schicksal

Immer wieder geraten wir in Situationen mit schmerzhaften Erlebnissen, die uns schon bekannt vorkommen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie

bringt uns der Wahrheit näher. Welche Kräfte oder karmische Ursachen wirken hier? Welchen (spirituellen) Lernauftrag gibt uns dann das Leben? Finde den tieferen Sinn.

BM 26.-28.3., SL: Janaki Marion Hofmann

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Die Kunst Entscheidungen zu treffen und die „Psychologie der Wahl“



Wie treffe ich (richtige) Entscheidungen inmitten einer sich ständig verändernden Welt, mit ihrer Vielzahl von Wahlmöglichkeiten? Lerne systematische konstruktive Schritte: deinen Platz, deine

Aufgabe und Verantwortung in der Gesellschaft und der Welt klar zu verstehen, dich selbstbewusst im Leben, in deinem sozialen Umfeld zu verankern. Ein Seminar, das dein Leben bereichern und viel Potential freisetzen kann!

BM 4.-6.6., SL: Kati Tripura VoB

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Lachyoga als Therapie



„Lachen ist gesund“ sagt der Volksmund und inzwischen ist dies auch durch viele wissenschaftliche Studien belegt worden! Lachen wird therapeutisch u.a. begleitend in der Krebstherapie, bei Burn-Out, MS, Fibromyalgie, Parkinson, Demenz und vielen anderen Erkrankungen eingesetzt. Lerne mehr über die Hintergründe des Lachyoga kennen und vor allem die Lachyoga-Übungen!

BM 29.-31.1., SL: Susan Holze-Apell

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €



Ausbildungen zum/r Psychologischen Yoga-therapeuten/in findest du in der Yoga Vidya Aus- und Weiterbildungsbroschüre 2021



Klangseminare

Klangmassage

Lasse dich tragen von den Schwingungen der Gongs und Klangschalen. Erlerne verschiedene Spieltechniken, die Hintergründe der Schwingungstechniken und deren Wirkung. Sie führen dich zu tiefer Entspannung. Du kannst ganz loslassen, fühlst dich positiv und gestärkt.

Die sanfte Massage harmonisiert jede Körperzelle. Auch interessant für Yogalehrer/innen und Therapeuten/innen, die ihr Spektrum erweitern wollen.

BM 21.-23.5., SL: Pranava Heinz Pauly

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Yoga, Klangtherapie und Entspannung



Du übst sanfte Yogaübungen in Verbindung mit den entspannenden Klängen von Klangschalen und Gong. So wirst du Yoga, Tiefenentspannung und Meditation in einer besonders tiefgehenden, therapeutischen Form kennen lernen.

NO 26.-31.12., SL: Pranava Heinz Pauly

MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z 323 €

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 sein für das, was sich zeigt.

BM 8.-10.1., SL: Jeannine und Maik Hofmeister

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

Gong – Die kosmische Klangerfahrung

Unterschiedliche Gongs helfen dir, loszulassen, geschehen zu lassen und dich zu öffnen für intensive Klangerfahrungen. Der kosmische Klang kann dich tief berühren und reinigen, klären und Blockaden lösen.

Du solltest stabil sein und schon Klangerfahrungen gemacht haben. Besonders geeignet für alle, die schon Gong erfahren haben oder selbst mit Klängen arbeiten und die eigene Erfahrung vertiefen möchten.

BM 7.-9.5., SL: Jeannine und Maik Hofmeister

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

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.

BM 22.-24.1., 27.-29.8., SL: Jeannine

und Maik Hofmeister

MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €



Themenwoche: Klangwelten



Eine Woche voller Klangerlebnisse – Klangyoga, Klangreise, Klangmeditation, Klangentspannung. Du wirst gekonnt in tiefe Meditation und Entspannung geführt, du erlebst eine tiefe Harmonie und heilsame Ruhe. Als Urlaubs- oder auch als Seminargast kannst du kostenlos Klänge und ihre tiefe Wirkung erleben. Natürlich stehen dir auch die anderen Urlaubsgastangebote frei: tägliche Yogastunden, Meditationen, geführte Spaziergänge, Rezitationen, Klangyogastunde, Mandala-Malen u.v.m. Du kannst die ganze Woche oder auch nur einige Tage als Urlaubsgast kommen. Übernachtung inkl. Vollpension, Yogastunden etc.

BM 14.-19.3., 1.-6.8., SL: Jeannine und Maik Hofmeister
Preise siehe S. 19 – Tabelle mit Individualgast Preisen

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 Pranayama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

BM 16.-23.5., 24.-31.10., SL: Jeannine und Maik Hofmeister
MZ 574 €; DZ 691 €; EZ 813 €; S/Z/Womo 480 €

Yoga, Wandern und Klang-Therapie

Eine Kombination von Klangyoga und Naturbegegnung. In den Yogastunden mit Klangschalen, Gongs und Mantras kannst du besonders gut entspannen und gleichzeitig viel Energie tanken. Bei den Wanderungen kannst du die Stille und die Schönheit der Natur genießen.

BM 16.-21.5., SL: Pranava Heinz Pauly
MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €





Yogatherapie Seminare für 2021

- 27.12.20- Yoga für den Rücken (AL)
1.1.21
- 27.12.20- Yoga, Klangtherapie und
1.1.21 Entspannung (NO)
- 8.-10.1. Chakra Götter und Göttinnen (BM)
- 8.-10.1. Yoga bei Rheuma (BM)
- 10.-17.1. Yoga Aktiv Fasten (BM)
- 15.-17.1. Yoga für den Rücken - Yogalehrer
Weiterbildung (BM)
- 22.-24.1. Yoga bei Arthrose und anderen
Gelenkerkrankungen - Yogalehrer
Weiterbildung (BM)
- 22.-24.1. Yoga bei Endometriose (BM)
- 22.-24.1. Faszientraining mit Yoga (BM)
- 22.-24.1. Yoga für den Rücken - bei Schulter-
und Nackenbeschwerden, Stress und
Kopfschmerzen (BM)
- 29.-31.1. Lachyoga als Therapie (BM)
- 29.-31.1. Physioga Light (BM)
- 29.-31.1. Yogatherapie Einführung (BM)
- 29.-31.1. Asana Exakt (BM)
- 5.-7.2. Hormon Yoga Basisseminar -
Yogalehrer Weiterbildung (AL)
- 5.-12.2. Fastenwoche (WW)
- 5.-14.2. Heil- und Reinigungsfasten Intensiv (BM)
- 12.-14.2. Okido Yoga (BM)
- 12.-14.2. Tinnitus-Programm (BM)
- 19.-21.2. Yoga für den kühlen Kopf (NO)
- 19.-21.2. Yoga für den Rücken - Yogalehrer
Weiterbildung (WW)
- 19.-21.2. Shank Prakshalana und Kriyas (BM)
- 21.-26.2. Klangreise und Klangmeditation
Ausbildung (BM)
- 26.-28.2. Yoga bei MS (Multiple Sklerose) -
für Betroffene (BM)
- 26.2.-5.3. Yogatherapie bei Rückenproblemen
und Erkrankungen des Stütz- und
Bewegungsapparates (BM)
- 28.2.-3.3. Asana Exakt (WW)
- 5.-7.3. Chakra-Yoga Schwerpunkt
Muladhara und Swadhisthana (BM)
- 5.-7.3. Yoga für den Rücken (BM)
- 5.-7.3. Stress Ade Das Yoga Anti-Stress
Programm (BM)
- 5.-14.3. Heil- und Reinigungsfasten Intensiv (BM)
- 7.-12.3. Klangtherapie im Yogaunterricht -
Yogalehrer Weiterbildung Intensiv (BM)
- 7.-12.3. Themenwoche: Feine Bewegungen
für große Wirksamkeit (BM)
- 12.-14.3. Energetische Wirbelsäulen-
aufrichtung (BM)
- 12.-14.3. Yoga für das Iliosakralgelenk (BM)
- 19.-21.3. Gesundheit, Energie und Bewusstsein
(BM)
- 19.-21.3. Gesichts-Yoga - für ein strahlendes Gesicht
und einen entspannten Kiefer (WW)
- 19.-21.3. Yoga Nidra - Schlaf des Yogi (BM)
- 19.-21.3. Yoga bei posttraumatischen
Belastungsstörungen (BM)
- 19.3.-2.4. Yoga Grundbaustein der Yogatherapie
Ausbildung für medizinische Berufe (BM)
- 26.-28.3. Psychologische Yogatherapie Jahres-
gruppe Einstiegswochenende - Arbeit
mit Körpersymptomen (BM)
- 26.-28.3. Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer
Weiterbildung (WW)
- 26.-28.3. Ausrichtung der Basis - Yoga für Füße
und Beine (BM)
- 2.-4.4. Yoga bei Schlafstörungen (NO)
- 4.-9.4. Yoga für Nacken, Rücken,
Schulterverspannungen (NO)
- 5.-9.4. Yogatherapie für Rücken und
Gelenke (BM)
- 9.-11.4. Alignment - Yogatherapeutische
Ausrichtungsprinzipien - Yogalehrer
Weiterbildung (BM)
- 9.-11.4. Yoga für ein vitales Immunsystem (BM)
- 9.-11.4. Weg mit der Brille Yoga für die Augen (BM)
- 9.-11.4. Gesichts-Yoga - für ein strahlendes Gesicht
und einen entspannten Kiefer (WW)
- 11.-16.4. Yoga für Krebspatientinnen (Therapie-
begleitend und in der Nachsorge)
- 11.-18.4. Yoga Aktiv Fasten (BM)
- 16.-18.4. Yogatherapie bei Essstörungen
für Betroffene (BM)
- 16.-25.4. Chakra-Kur - Reinigung der Chakras (BM)
- 23.-25.4. Yoga für entspannte Kiefergelenke
und Nackenmuskeln (BM)

23.-25.4.	Asana Exakt	(BM)	11.-16.7.	Angstfrei in Beruf und Lebensalltag	(BM)
30.4.-2.5.	Tinnitus -Weiterbildung für Yogalehrer und Yogatherapeuten		11.-18.7.	Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)	(BM)
2.-9.5.	Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen	(BM)	23.-25.7.	Yoga für die Gelenke	(BM)
7.-9.5.	Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung	(BM)	30.7.-1.8.	Weg mit der Brille - Yoga für die Augen	(AL)
14.-16.5.	Chakra-Yoga – Schwerpunkt Swadhisthana und Manipura	(BM)	1.-29.8.	Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung	(BM)
16.-21.5.	Heil- und Reinigungsfasten	(WW)	6.-8.8.	Klangtherapie im Yogaunterricht - Yogalehrer Weiterbildung	(BM)
16.-23.5.	Klangtherapie Chakra Kur	(BM)	6.-8.8.	Yoga für den Rücken	(BM)
21.-23.5.	Herzschutz mit Ornish Programm nach Dean Ornish	(BM)	13.-15.8.	Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper	(NO)
23.-28.5.	Gedankenkraft & Positives Denken	(AL)	13.-15.8.	Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung	(WW)
28.-30.5.	Yoga für Hochsensible	(BM)	13.-15.8.	Yoga für die Knie	(BM)
30.5.-4.6.	Herz-Kreislauf-Schutz nach Dean Ornish	(BM)	15.-20.8.	Entspannen und Aufladen	(AL)
4.-6.6.	Chakra-Yoga – Schwerpunkt Manipura und Anahata	(BM)	22.-27.8.	Physioga - Yoga und Physiotherapie für den Rücken – Yogalehrer und Yogatherapeuten Weiterbildung	(BM)
4.-6.6.	Urlaub von der Brille	(BM)	22.-27.8.	Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen	(NO)
4.-6.6.	Asana Exakt	(WW)	27.-29.8.	Faszientraining mit Yoga	(NO)
6.-11.6.	Yoga für Hochsensible	(AL)	27.8.-3.9.	Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish	(BM)
11.-13.6.	Hormon Yoga Basisseminar - Yogalehrer Weiterbildung	(WW)	3.-5.9.	Yoga für gute Laune	(BM)
11.-13.6.	Yoga bei Rundrücken, Skoliose, Wirbelgleiten – Tipps für den Alltag	(BM)	3.-5.9.	Therapeutisches Fliegen	(BM)
18.-20.6.	Yoga der Achtsamkeit auf Körper und Atmung	(BM)	3.-5.9.	Yogatherapie für eine gesunde Schilddrüse	(BM)
18.-20.6.	Yoga für den Rücken	(WW)	5.-10.9.	Yoga bei Bluthochdruck	(BM)
18.-20.6.	Asanas exakt mit therapeutischen Betonungen	(BM)	10.-12.9.	Yoga für Hüfte und Beckenschiefstand	(BM)
18.-20.6.	Emotionale Heilung mit Yoga und Akupressurpunkten	(BM)	10.-12.9.	Yoga für Erschöpfte - Entspannung und Kraft tanken	(BM)
20.-25.6.	Outdoor Yoga - Yoga im Freien	(BM)	10.-12.9.	Das Hormonsystem - ein Buch mit 108 Siegeln - Yogalehrer Weiterbildung	(BM)
2.-4.7.	Von Nasenatmern und Mundschnauern	(BM)	12.-19.9.	Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 1	(BM)
2.-4.7.	Yoga Nidra - Schlaf des Yogi	(BM)	17.-19.9.	Yoga für den Bauch	(BM)
2.-4.7.	Yoga und Diabetes	(BM)	17.9.-1.10.	Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe	(BM)
2.-4.7.	Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung	(BM)	24.-26.9.	Aku Yoga - Yoga mit Akupressur Punkten	(BM)
9.-11.7.	Die Biologie der Angst - nach Gerald Hüther	(BM)	24.-26.9.	Yoga für das Iliosakralgelenk	(WW)
9.-11.7.	Fundamental Yoga - Asanas für Schulter und Nacken	(BM)			

- 24.-26.9. Weg mit der Brille -
Yoga für die Augen (WW)
- 1.-3.10. Gravitation - Fundamentale Ausrichtung
von Becken, Hüfte und der unteren
Extremität (BM)
- 1.-3.10. Hormon Yoga Basisseminar -
Yogalehrer Weiterbildung (BM)
- 1.-3.10. Yoga für Nacken, Rücken,
Schulterverspannungen (WW)
- 3.-6.10. Yoga bei Hochsensibilität (WW)
- 3.-8.10. Gesichts Yoga Ausbildung (NO)
- 3.-10.10. Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung
Teil 2 (BM)
- 8.-10.10. Chakra-Yoga – Schwerpunkt
Anahata und Vishuddha (BM)
- 8.-10.10. Frei von Stress und Sorgen!? (AL)
- 8.-10.10. Yoga für entspannte Kiefergelenke
und Nackenmuskeln (BM)
- 10.-15.10. Homöopathisches Yoga LAM
in den Asanas (BM)
- 10.-15.10. Homöopathisches Yoga LAM
für die Wirbelsäule (BM)
- 10.-15.10. Klangreise und Klangmeditation
Ausbildung (BM)
- 10.-20.10. Atemmassage Ausbildung (BM)
- 15.-17.10. Energetische Übungsreihe (BM)
- 15.-17.10. Yoga Nidra – Schlaf des Yogi (NO)
- 15.-17.10. Psychische Selbstregulations-
techniken (BM)
- 15.-17.10. Selbstheilungskräfte mit Yoga
aktivieren (BM)
- 17.-22.10. Depressionsberater/in Ausbildung (BM)
- 17.-22.10. Homöopathisches Yoga LAM
mit Partner (BM)
- 17.-22.10. Lebensenergie durch Kriyas,
Pranayama, Klang und Farben (BM)
- 17.-22.10. Okido Yoga (BM)
- 22.-24.10. Frei von Stress und Sorgen!? (WW)
- 22.-24.10. Tinnitus-Programm (BM)
- 24.-31.10. Klangtherapie Chakra Kur (BM)
- 29.-31.10. Shank Prakshalana und Kriyas (BM)
- 29.-31.10. Yogatherapie Einführung (BM)
- 31.10.-
7.11. Yogatherapie bei Stoffwechsel-
störungen und Erkrankungen
des Verdauungssystems (BM)
- 5.-7.11. Chakra-Yoga – Schwerpunkt
Vishuddha und Ajna (BM)
- 5.-7.11. Yoga für Erschöpfte - Entspannung
und Kraft tanken (NO)
- 5.-7.11. Gedankenkraft & Positives Denken (BM)
- 5.-7.11. Yoga bei Schlafstörungen (BM)
- 7.-12.11. Yoga für die Knie (BM)
- 12.-14. 11. Yoga bei Kopfschmerz und Migräne (BM)
- 12.-14. 11. Yoga Nidra 2 - Die Kunst der
Geistesbeherrschung (BM)
- 12.-19.11. Prana – wissenschaftlich und spirituell -
Yogalehrer Weiterbildung (BM)
- 14.-19.11. Yogatherapie für Rücken
und Gelenke (BM)
- 21.-26.11. Heil- und Reinigungsfasten (WW)
- 21.-26.11. Themenwoche: Feine Bewegungen
für große Wirksamkeit (BM)
- 21.-28.11. Yoga Aktiv Fasten (BM)
- 3.-5.12. Anti Stress Yoga (BM)
- 3.-5.12. Asana Exakt (BM)
- 3.-5.12. Yoga für die Gelenke - Yogalehrer
Weiterbildung (WW)
- 5.-10.12. Klangtherapie im Yogaunterricht -
Yogalehrer Weiterbildung Intensiv (BM)
- 10.-12.12. Yoga für den Rücken - bei Bandscheiben-
vorfall, Hexenschuss, Ischias (BM)
- 17.-19.12. Yoga für den Rücken - Aufrichtung
und Beweglichkeit (NO)
- 17.-19.12. Hormon Yoga (BM)
- 26.12.-
31.12. Yoga, Klangtherapie und Entspannung (NO)



Alle Aus- und Weiterbildungen
der Yogatherapie sowie weitere
Seminare im Internet unter:
yoga-vidya.de/seminar
oder im **Hauptkatalog 2021**





Seminarleiter/innen

alphabetisch nach Vornamen:



Adishakti Stein - Yogalehrerin (BYV), Seniorenübungsleiterin, Achtsamkeitspraxisanleiterin und Fastenkursleiterin. Mit ihrer Lebenserfahrung und ihrer kraftvollen Ausstrahlung durch ihre tiefe Verwurzelung in der Sivananda Tradition und durch ihre eigene intensive Praxis, begleitet sie dich kompetent und inspirierend auf deinem persönlichen Yogaweg.



Anke Gempke - Yogalehrerin (BYV), Wanderführerin, Gesprächstherapeutin n. Rogers mit Erfahrung in Psychiatrie und psychosomatischen Kliniken, Stressabbau-Trainerin, Dipl.-Betriebswirtin, Reiki Grad I+II, Schamanische Ausbildung bei J. d. Perez. Ihre starke Vitalität, kombiniert mit Humor und Lebensfreude, teilt sie gerne mit Menschen und berührt so, auf ihre ganz eigene Weise, das Herz.



Andreas Mohandas Eckert - Systemischer Coach, NLP Master, erfahrener Yogalehrer, Meditations- und Entspannungskursleiter, langjähriger Dozent in der Erwachsenenbildung. Ruhe und Klarheit, gepaart mit viel Humor, sind seine Kennzeichen.



Andrey Lobanov - Yogameister aus Russland mit über 36 Jahren Lehrerfahrung und einem enormen Wissen über Körper und Psyche des Menschen. Er war lange Zeit als Arzt tätig, einer seiner besonderen Schwerpunkte ist die Yogatherapie.



Anja Blauel - Bauzeichnerin, Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Heilerin. Stets sehr einfühlsam und klar in ihren Yogastunden und Begleitarbeit. Fortbildungen: Prana Healing bei Dr. Nalini Sahay, Yoga bei BSV, Skoliose und anderen Rückenproblemen sowie Selbstcoaching mit Logosynthese.



Barbara Bosch - Erfahrene Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und promovierte Geografin. Aus- und Weiterbildungen in Körperpsychotherapie, Tantra, NLP, Reiki, spirituelle Lebensberatung. Einfühlsam und klar unterstützt sie dich dabei, zu dir zu kommen und dich in deinem Körper wohlfühlen zu lassen.



Beate Menkarski - HP/Heilpraktikerin/ Psychotherapie, Therapie der Wahl: Chakrathherapie, Yogalehrerin, ausgebildet in Ayurveda und Yogatherapie. Arbeitet in der eigenen Praxis; unterrichtet in erster Linie Achtsamkeitsyoga.



Bhajan Noam - Atemtherapeut, Yogalehrer, Physiotherapeut, Heiler (DGH) und Autor, Dozent und Ausbildungsleiter an namhaften Instituten in Deutschland und der Schweiz. Er leitet seit drei Jahrzehnten Gruppen und zeigt dem spirituell Suchenden einfache Wege zu seinem inneren Selbst.



Brigitte Heitz - Yogalehrerin. Sie hat für sich selber Yoga als alternative Heilmethode erfahren und gibt gerne ihr Erfahrungswissen weiter.



Chaitanya Pfaff - Seit 2009 Yogalehrer und seitdem fleißig am Unterrichten. Sein Unterricht zeichnet sich durch seine Achtsamkeit und Liebe aus. Seit 2017 ist er Sevaka bei Yoga Vidya im Allgäu.



Chandrashekara Schönwetter - Yogalehrer, spiritueller Coach und psychologischer Yogatherapeut i. A. Seit 2014 als Hauptunterrichtender bei Yoga Vidya Allgäu. Begeisterter Raja Yogi. Interessiert sich für Therapietechniken wie Thai Yoga Massage und Reiki. Seine Erfahrungen gibt er einfühlsam und voller Freude in seinem Unterricht wie auch in Beratung weiter.



Charry Devi Ruiz - Yoga- und Business Yoga Lehrerin, Yoga Therapeutin, Stress & Mental Coach, Entspannungstrainerin, Personalcoach, Thai Yoga Masseurin, Meditationskursleiterin und Ausbilderin für Yoga Lehrer. Sie ist seit 2000 auf dem Yoga Weg und hat intensive Unterrichtserfahrung. Authentisch und humorvoll vermittelt sie Yoga alltagstauglich und mit viel Freude.



Christian Bliedtner - Yoga- sowie Yin Yogalehrer. Außerdem Meditationskursleiter, Asana Flow Trainer, Ayurveda Gesundheitsberater und Reiki Meister. Eingeweiht in den Kriya Yoga nach Paramahansa Yogananda. Er strahlt Ruhe, Erdverbundenheit und Heiterkeit aus. Hatha Yoga unterrichtet er mit Liebe und Freude. Sein Motto: Be Happy!



Christiane de Jong - Dipl.-Ökotrophologin, Heilpraktikerin, Yogalehrerin. Eigene Praxis mit dem Schwerpunkt „Prävention durch einen gesundheitsfördernden Lebensstil, der Spaß bringt“, genussvolles Essen, Bewegung und Achtsamkeit gehören dazu. Mit Begeisterung begleitet sie regelmäßig Basenfastenurse.



Christin Gopika Friedla - Ayurveda-Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin und außerdem Schülerin von „Ein Kurs in Wundern“. Sie lebt seit Sommer 2017 im Yoga Vidya Ashram Bad Meinberg und hat es sich zur Aufgabe gemacht, mehr Liebe in die Welt zu bringen.



Durgadevi Simone Weyers - Yogalehrerin und Hobbymusikerin. Die Verbesserung ihrer Sehkraft (lange Zeit minus sechs Dioptrien) weckte in ihr den Wunsch, die leichten Methoden zur Sehkraftstärkung weiterzugeben. Sie hat auch einen Ratgeber darüber geschrieben.



Erkan Batmaz - Yoga- und Meditations-Lehrer mit mehrjähriger Praxis- und Unterrichtserfahrung. Als Praxisleitfäden zur Erweiterung des Bewusstseins hat er das Räkel-Yoga, die Kundalini-Yoga-Sutra die Kausalmassage und die Yoga-Sutra-Meditation entwickelt, welche er zusammen als »die drei Wege zum Selbst« bezeichnet. Er praktiziert und unterrichtet den Integralen Yoga und ist bestrebt, auf dem Weg zum Erwachen keine »blinden Flecken« zu hinterlassen.



Eva Schlüter - Juristin, Supervisorin, Mediation und Gewaltfreie Kommunikation, NLP- Practitioner, Atemkursleiterin. Seit 1993 Erwachsenenbildung, Supervision und Mediation, Seminarreihe mit den Schwerpunktthemen Kommunikation, Umgang mit Konflikten und Selbststärkung, Meditations- und Yoga Praxis seit 1991, Indienaufenthalte.



Gabriele Hörl - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogatherapeutin. Sie führt dich empathisch, reflektiv und vertrauensvoll auf dem Yogaweg. In wertfreiem, offenem Raum und auf Basis jahrzehntelanger Erfahrung mit Menschen in tiefen Veränderungs- und Entwicklungsprozessen entsteht mit ihr eine Praxis von Mut, Kraft und Stärke.



Guido Cremer - Yogalehrer, bildet seit 2017 auch Yogalehrer/innen aus. Er praktiziert Yoga seit 2010 auf der Matte und im Leben. Aus einer „Turnstunde“ wurde mehr und Yoga integrierte sich immer mehr in sein Leben, wurde zu einem Lebensstil. Vieles wurde bewusster, achtsamer, bedeutungsvoller und schöner.



Janaki Marion Hofmann - Langjährige Yogalehrerin- und -therapeutin, Entspannungs- und Meditationskursleiterin, Ayurveda Gesundheitspraktikerin, Resilienztrainerin, Dipl. Grafikdesignerin. „Als systemische NLP- und Hypnose- Coachin mit eigenem Studio ist es meine Berufung Menschen zu mehr Lebensglück, Energie und Gesundheit zu verhelfen.“



Jeannine Hofmeister – Sie hat Jura/BWL studiert und leitet das Seva-Büro in Bad Meinberg. Ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Therapeutin (BYVG) und Yogatherapeutin i.A. Unterrichtet mit viel Klarheit, Liebe und Hingabe. Gibt besonders gern Klangyogastunden und Klangreisen zusammen mit ihrem Mann Maik. Es ist ihre besondere Herzensangelegenheit, Menschen die wohltuende Wirkung von Yoga, Ayurveda und Klängen näher zu bringen.



Jnanadev Wallaschkowski – Gelernter Rettungsassistent, Physiotrainer, Personaltrainer, bodyART Trainer, Yogatherapeut und Yogalehrer, der durch seine umfangreichen Ausbildungen sehr viel praktische Erfahrung im Bereich Anatomie hat.



Jyotidas Neugebauer – Yogalehrer (BYV) und Yoga Vidya Acharya mit viel Fachkompetenz und Einfühlungsvermögen. Er ist ausgebildeter psychologischer Berater, hat mit behinderten Kindern gearbeitet und leitet die Ganesha Kinderwelt in Bad Meinberg.



Karsten Blauel – Berufsschullehrer, Yogatherapeut und Entspannungskursleiter, Yogalehrer, zertifizierter Trainer für Stressmanagement und Stressreduktion (IfNC), 3. Reiki-Grad Practitioner in Logosynthese (LIA). Erfahrener Begleiter bei der Auflösung emotionaler Blockaden und belastender Erlebnisse.



Karuna M. Wapke – Yoga Acharya und Leiterin des Yoga Vidya Ashrams im Allgäu. Sie unterrichtet seit 2006 mit viel Freude und Leichtigkeit und ist von der Möglichkeit, Yoga ganzheitlich zu leben, im Team gemeinsam zu wirken und viele Menschen auf dem Yogaweg begleiten zu dürfen, begeistert.



Kati Tripura Voß – Freie Dozentin an den Paracelsus Schulen und bei Yoga Vidya in den Bereichen Yoga, Ayurveda, Heilung, Mediation und Coaching sowie zusätzlich als Trauerrednerin und in der Sterbebegleitung in und um Eisenach.



Kathrin Hauxwell – Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Reikimeisterin, Lymphdrainagetherapeutin und Dozentin, ADHS- und ADS-Berater. Hat viele Jahre lang an verschiedenen medizinischen Schulen unterrichtet. Sie beschäftigt sich speziell mit Kindern mit Atemstörungen.



Katrin Harnoß – Reikilehrerin, Holistische Gesundheitsberaterin/Heilerin, Freie Rednerin. Es ist ihr eine Freude, Menschen auf ihrem Weg lösungsorientiert begleiten zu dürfen (z.B. bei Aufstellungsarbeit, alternativen Heilmethoden, Meditation, Reiki, Quantenheilung, Klangschalen-Massage, Fußmassage, schamanische Reisen u.a.)



Katyayani – Sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Bekannt ist sie auch durch die Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden.



Kirill Serov – Yoga und Yin Yoga Lehrer, Meditationskursleiter, zuvor als Projektmanager im IT-Finanzwesen tätig. Mit Hingabe unterrichtet er Hatha Yoga und leitet Seminare. Als Sevaka im Allgäu genießt er dankbar in tiefer Verbindung zu allen Lebewesen das Leben auf dem Fundament des ganzheitlichen Yoga.



Maha Devi Deemter – Seit über 25 Jahren freiberufliche Physiotherapeutin, langjährige Dozentin für Manuelle Therapie, Sportmedizin und Frauenheilkunde, Heilpraktikerin für Physiotherapie. Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin sowie Beckenbodentrainerin für Männer und Frauen. Sie verbindet und integriert den Yogaweg mit klassischen Elementen aus der Physiotherapie.



Maik Hofmeister – Yogalehrer, Chakralehrer, Entspannungskursleiter, Ausbildung in Chakra Healing. Sehr erfahren im Umgang mit unterschiedlichen Klängen. Er liebt es, Menschen tief zu berühren durch Klangyogastunden, Klangmeditationen, Klangreisen und die 7 Chakra Methode.



Maike Pranavi Czeschowitz – Sie trägt als psychologische Yogatherapeutin, Yogalehrerin (BYV), Meditationslehrerin, systemischer Coach und spirituelle Lebensberaterin dazu bei, Menschen über bewusste Wahrnehmung körperlicher, seelischer und mentaler Prozesse zu sich selbst zu führen. Sie unterstützt Hilfesuchende dabei, die Kapriolen des eigenen Geistes wohlwollend anzunehmen und aufzulösen. Als Pressereferentin und Journalistin setzt sie ihre zweite Leidenschaft, den bewussten Umgang mit Sprache und Kommunikation, in ihrem Alltag um. Aus der Stille schöpft sie Inspiration und Kraft.



Mangala Klein – Leiterin des Yoga Vidya Center Münster. Sie ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis seit 2003, Diplomtheologin, Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Spirituelle Lebensberaterin. Sie bringt über 30 Jahre Erfahrungen in unterschiedlichen Bereichen der Bildungsarbeit ein.



Mangala Narayani – Spirituelle Künstlerin. Ihre Ausbildungen: Masseurin, Entspannungstherapeutin, Yoga, Meditation, OSHO, Heilerin, Hypnose/Rückführung, Mantra Yogalehrerin. Spezialisiert auf das Chakra System, Mantras, Klänge und Mandalas. Sie liebt und lebt Yoga seit 2005 und Yoga Vidya ist seitdem ihr zweites Zuhause.



Marcel Scherreiks – QiGong Lehrer, Weiterbildung in der Wildnispädagogik, Berater für „Holistische Gesundheit“, Erdbotschafter von „Garten Eden Projekt“. Er hat das Anliegen, die Beziehung zwischen Mensch und Natur schon frühzeitig bei jungen Menschen zu stärken und Kindern Raum zu geben, sich selbst und ihre Fähigkeiten beim Erlebnis in der Natur zu entdecken.



Michael Büchel – Dipl. Soz. Päd., Dipl.-Pädagoge/Sport und Psychosoziale Gesundheitsbildung, Heilpraktiker für Psychotherapie. Erfahrener Yogalehrer und Ausbilder, Lehrer für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Arbeitet seit über achtzehn Jahren freiberuflich in der Erwachsenenbildung und unterrichtet seit über fünfzehn Jahren in eigener Praxis und bei Krankenkassen.



Michael Josef Denis – Yogalehrer, in Ausbildung zum Psychologischen Yogatherapeuten. „Mein Yogaweg führt mich immer näher zu Sri Swamiji Sivananda. Seine Botschaft ‚Diene, liebe, gib‘, reinige dich, meditiere und verwirkliche dich‘ ist zu meiner Lebensphilosophie geworden. Es ist mir eine freudvolle Aufgabe, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen.“



Nada Gambiroza-Schipper – Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Prana Heilerin, Meditationskursleiterin, Yogatherapeutin und Klangyogatherapeutin. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung unterrichtet sie mit Hingabe, unterstützt dich liebevoll in ihren Unterrichtsstunden und geht auf deine speziellen Bedürfnisse ein.



Otto Picklapp – Bürokaufmann, seit 2006 Yogalehrer. Sevaka im Fahrdienst. Er kann sich ein Leben ohne Yoga nicht mehr vorstellen.



Parashakti Küttner – Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Meditationskursleiterin, Massagetherapeutin mit zahlreichen Zusatzausbildungen. Sie unterrichtet mit viel Freude und Klarheit und begleitet dich kompetent ein Stück weit auf deinem Yogaweg. Leiterin des Bremer Yoga Vidya Centers.



Pranava Heinz Pauly – Yoga Vidya Acharya für Yoga und Yogatherapie, Entspannungs-, Yoga- und Klangtherapeut (BYAT), Klangmusiker, begeisterter Wanderführer und Nordic Walking Train-

ner. Magister für Pädagogik, Germanistik und Philosophie mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung.



Premajyoti Schumann - Yogalehrerin, Yogatherapeutin und langjährige Sevaka. Ihre Stärken sind eine klare Unterrichtsstruktur, Yin Yoga sowie eine sehr achtsame und bewusste Yoga Praxis.



Rama Schwab - Yogalehrer und Ausbilder, Meditationslehrer. Er sammelte langjährige Erfahrung in Klöstern und Ashrams. Mit viel Achtsamkeit und Liebe begleitet er dich auf deinem Yogaweg. Seit 2001 führt er Gruppen und Seminare, ist ein zuverlässiger und humorvoller Seminarleiter, der dich in die Tiefe des Seins bringt.



Sarada Drautzburg - Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Mantra Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin i.A. Begeisterte Kirtansängerin, die mit Herz und Hingabe Yogastunden, Pranayama und Satsangs anleitet. Ihre Inspiration bezieht sie aus eigener täglicher Praxis, dem Ashramleben und ihren Indienaufenthalten.



Saradevi Heyer - Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene, Entspannungskursleiterin, Ganzheitliche Yogatherapeutin. Staatl. anerkannte Masseurin, Med. Bademeisterin mit Weiterbildungen in Ayurveda, Fußreflexzonen-Massage, Klangmassage und Klangreisen, Colonmassage, Akupressur und systemischen Familienstellen. Sie begleitet dich einfühlsam auf deinem Weg des Heilwerdens.



Shaktidas Böhmer - Yogalehrer, Lehrer für Kundalini-Yoga und Meditationskursleiter (BYV). Er ist Gesundheitspraktiker und Fastenleiter der „natürlichen Gesundheitslehre“ die er fünf Jahre intensiv studierte, und nach dessen Richtlinien er seit nun ca. 20 Jahren lebt.



Shaktidas Schüler - Yogalehrer, Meditations- und Entspannungskursleiter, Trainer für AT und Stressmanagement. Vipassana-Meditationserfahrung seit 1999. Studium Philosophie, Psychologie, Soziologie. Wissenschaftliche Projekte zu „Achtsamkeit“, „Psychologie/Philosophie der Gefühle“, insbesondere „Verzeihen“.



Shanmug Eckhardt - Direktor und Ausbildungsleiter des Sivananda Yoga Centers Madrid, Mitbegründer des spanischen Yogalehrerverbands A.I.P.Y.S. Er ist Diplompsychologe und direkter Schüler Swami Vishnudevandas. 17 Jahre lang leitete er den Yoga Ashram in Kanada und auf den Bahamas. In über 30 Jahren Yoga Praxis bildete er Tausende von Studenten aus.



Sharima Steffens - Dipl. Architektin mit Zusatzqualifikation in Baubiologie und Geomantie, Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin. Sharima ist Expertin für die Geschichte und Bedeutung der Externsteine und beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit Gesundheitsthemen.



Shivakami Bretz - Yoga Acharya, Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin (für Psychotherapie), ausgebildet in Hypnose und Gestaltberatung. Sie berät dich auch gerne in Einzelsitzungen. Leiterin der Psychologischen Yogatherapie in Bad Meinberg.



Simon David Steinemann - Pranaheiler, Spiritueller Lebensberater, Yogalehrer mit Lebenserfahrung. Energetische Unterstützung und Beratung zum Leben, Sadhana, Selbstbewusstsein, Stress, simpel und mit Tiefgang.



Sukadev Bretz - Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. Erlebe den dynamischen Begründer einer der führenden Yoga Bewegungen Europas.



Susan Holze-Apell - Physiotherapeutin, Sivananda-Yogalehrer-Ausbildung in Indien, Fort- und Weiterbildungen mit den Schwerpunkten Ganzheitlichkeit und Alternativmedizin (Orthobionomy, Craniosakral Therapie, Kinesiologie, TCM, Pranaheilung, Yogatherapie, Hormonyoga, Lachyoga, Aerialyoga, Thaiyogamassage u.v.m.) Gibt sehr gern ihr Wissen weiter.



Svetlana Lobanov - Tochter des russischen Yoga Meisters Andrey Lobanov. Führende Lehrerin für Yoga und Yogatherapie im System „Yoga LAM“ (Studium an der Akademie für traditionelle Systeme für Gesundheit und menschliche Entwicklung/ Russland). Praktiziert Yoga seit früher Kindheit, unterrichtet seit 2006. Regelmäßige Weiterbildungen.



Tina Weikard - Yogalehrerin, unterrichtet Vinyasa und Aerial Yoga, gestaltet Yoga- und Achtsamkeits Retreats, gibt Einzelsessions im Flying Bodywork. Als NLP Practitioner und Master arbeitet sie professionell mit Coaching- und Kreativitätstechniken. Lebt die Freude am Element Luft in dem, was sie tut.



Udo Demmig - Ausbildung Yogalehrer und Yogatherapie in Indien. Rücken-Yoga Lehrer, Entspannungstrainer (Autogenes Training, Yoga Nidra, Progressive Muskelentspannung), Yin Yoga Lehrer, Business Yoga Lehrer, Lach-Yoga Lehrer, Aerial Yoga Lehrer. Einzelberatungen, Kurzkonsultationen und unterrichten von therapeutischen Yogastunden.



Vani Devi Beldzik - Ehemals Krankenschwester, nun seit 2008 bei Yoga Vidya glücklich auf dem Yogaweg als Brahmacharini, Acharya und Purohita. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen teilt sie gerne mit anderen.



Wolfgang Kebler - Yogatherapeut und Yogalehrer, spezialisiert auf Yoga für den Rücken, Anatomie/Physiologie. Aus eigener Erfahrung kann er dir besonders hilfreiche Ratschläge bei Rückenbeschwerden geben.



Für das ausführliche Seminarprogramm bitte unseren Seminaratalog anfordern oder reinschauen unter:
yoga-vidya.de/seminar



Für das ausführliche Aus- und Weiterbildungsprogramm bitte unsere Broschüre anfordern oder reinschauen unter:
yoga-vidya.de/ausbildung

Anmeldeformular

Yoga Vidya Therapie-Einzelberatungswünsche und Anmeldung siehe S. 50.

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Seminartitel:von bis
Seminartitel:von bis
Seminartitel:von bis

Unterbringung: EZ DZ MZ Schlafsaal Zelt Womo

Name, Vorname..... Geburtsdatum

Anschrift

Tel./Fax.....E-Mail

Wie hast du von uns gehört?

Für Ermäßigungsangebote: Ich habe das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet. Ich bin Mitglied im BYV

Abholung auf Anfrage!

Anzahlung€ (bei Wochenenden mind. 25 €, Wochenkurse 100 €, länger 250 €)

Restzahlung€ (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Lastschriftmandat. Vielen Dank!

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

Zahlungspflichtiger

Name.....

Adresse.....

IBANBIC.....

* Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Überweisung: Ich überweise die Anzahlung bei Anmeldung und den Restbetrag bis spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn. Unsere Bankverbindung erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

Bitte unbedingt Seminardatum/-name auf Überweisungsträger schreiben und Beleg mitbringen!

.....
Ort, Datum, rechtsverbindliche Unterschrift

Datenschutzerklärung

Wir erheben personenbezogene Daten von dir zur Abwicklung der von dir ausgewählten Angebote und Dienste. Dies erfolgt insbesondere bei der Buchung eines durch uns durchgeführten Seminars/einer Aus-/Weiterbildung, die Teilnahme an Veranstaltungen, die Bestellung von kostenlosem Info-Material, und zum Beispiel durch das Ausfüllen eines Formulars. Mit der Anmeldung willigst du ein, dass Yoga Vidya e.V. deine personenbezogenen Daten zur Begründung, Durchführung und Abwicklung 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.

Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und bin einverstanden. (Zustimmung ist erforderlich, um deine Anmeldung zu bearbeiten.)

Ich willige ein, dass Yoga Vidya e.V. meine personenbezogenen Daten verarbeitet und nutzt, um mir Yoga Vidya Infos und Mitteilungen per Post zuzusenden. Der Verwendung kann ich jederzeit widersprechen (datenschutz@yoga-vidya.de oder postalisch: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg).

Ich möchte gerne den Newsletter von Yoga Vidya e.V. bekommen.

Meine E-Mail-Adresse lautet:

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (siehe S. 51) Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift

Bitte per Post/Fax an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Fax: 05 234 / 87 - 1875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Fax: 02 685 / 8002 - 20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel, Fax: 04 426 / 90 41 61 - 40

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3, 87466 Oy-Mittelberg/Maria Rain, Fax: 08 361 / 92 530 - 29

Du kannst dich auch online unter yoga-vidya.de/seminare und telefonisch im jeweiligen Ashram anmelden.

Kontaktinformationen auf der Rückseite.

Anmeldung und Beratung zu Einzelterminen



Körperorientierte Yogatherapie

Die Yogatherapie hat einen ganzheitlichen Ansatz. Die Einzelberatung besteht aus einem Gesprächs- und Übungsteil. Es wird ein individueller Übungsplan erstellt. Damit kannst du selber aktiv deine Selbstheilungskräfte aktivieren. (Siehe S. 8)

Preise

60 Min. 40 €, 10er Karte: 358 €

90 Min 60 €, 10er Karte: 542 €

Kontakt

Täglich 13:00-14:00 Uhr, außer Dienstag und Sonntag (Änderungen vorbehalten)

Tel.: 05234/87-22 45 oder

AB ist geschaltet unter 05234/87-22 50

Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

E-Mail: yogatherapie@yoga-vidya.de



Psychologische Yogatherapie

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

Bei gravierenden psychischen Störungen kann die Psychologische Yogatherapie als begleitende Maßnahme die ärztliche Behandlung unterstützen. (Siehe S. 14)

Preise

60 Min. 40 €, 10er Karte: 358 €

90 Min 60 €, 10er Karte: 542 €

Kontakt

Täglich 13:00-14:00 Uhr, außer Dienstag und Sonntag (Änderungen vorbehalten)

Tel.: 05234/87-22 45 oder

AB ist geschaltet unter 05234/87-22 50

Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

E-Mail: psychologische-yogatherapie@yoga-vidya.de



Spirituelle Lebensberatung

Du lernst, Lebensthemen und Ereignisse spirituell einzuordnen und ebenso die spirituelle Praxis in das Leben zu integrieren. Die spirituellen Lebensberater helfen dir dabei, deinen persönlichen Übungsplan zu gestalten und deinen persönlichen spirituellen Weg zu finden. (Siehe S. 18)

Preise

45 Min. 32 €

Kontakt

Täglich 13:00-14:00 Uhr, außer Dienstag und Sonntag (Änderungen vorbehalten)

Tel.: 05234/87-22 45 oder

AB ist geschaltet unter 05234/87-22 50

Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

E-Mail: yogatherapie@yoga-vidya.de

Allgemeine Informationen

Anmeldung für Bad Meinberg: Telefonisch unter 05234/87-0, per E-Mail unter rezeption@yoga-vidya.de oder Anmeldeformular (siehe S. 49). Mit der Anmeldebestätigung erhältst du eine ausführliche Anreisebeschreibung.

Seminarbeginn/Anreisetag: Zimmerbezug ab 15:00 Uhr, Möglichkeit zur Ankommens-Yogastunde 16:15 Uhr (Freitag und Sonntag 16:30 Uhr), Seminarbeginn 20:00 Uhr. Abholservice vom Bahnhof möglich. Bitte anfragen!

Seminarende/Abreisetag: bei Wochenend- und Kurzseminaren ca. 15:00 Uhr, sonst nach dem Brunch um ca. 12:00 Uhr. Zimmer am Abreisetag bitte bis 12:30 Uhr räumen.

Mahlzeiten: Biozertifiziertes, vegan/vegetarisches Vollwertbuffet (Brunch ab 11:00 Uhr, Abendessen ab 18:00 Uhr), 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 (Leihgebühr 5 € bzw. 3 €/2 €) Wecker, Hausschuhe, Schreibpapier, Stifte und Schnellhefter. Brillenträger: Hartschalen-Brillenetui.

Seminargebühren: Siehe Einzelbeschreibungen. Alle Preise inkl. Übernachtung und Mahlzeiten.

Ermäßigung: Unter 25-Jährige erhalten in Bad Meinberg und Westerwald 25 % Ermäßigung auf den Schlafsaal/Zeltplatz Preis (Nordsee nur in der Nebensaison). 5 % Rabatt auf den Individualgast Aufenthalt in Ashrams für Mitglieder des BYV.

Abkürzungen:

BM: Bad Meinberg; WW: Westerwald; NO: Nordsee,
AL: Allgäu, SL: Seminarleiter/in
MZ, DZ, EZ: Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer;
S/Z/Womo: Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil

Yoga Vidya e.V., Gemeinnütziger Verein,

Vereinsitz: 32805 Horn-Bad Meinberg, VR 1274, Amtsgericht Lemgo. Vertreten durch: Volker Bretz.

Tagesablauf

07:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, Vortrag
08:05 Uhr Vortrag
09:15 Uhr Yogastunde
11:00 Uhr Brunch vegan/vegetarisches Bio-Vollwertbuffet
14:30 Uhr Workshop/Vortrag bzw. 14:00-18:00 Uhr
langer Workshop bei einigen Seminaren
16:15 Uhr Yogastunde (oder Workshop)
18:00 Uhr Abendessen vegan/vegetarisches Bio-Vollwertbuffet
20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag
21:00 Uhr Möglichkeit für weiteren Vortrag

Teilnahmebedingungen: Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitte während deines Aufenthalts auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak verzichten und an allen Kursprogrammen teilnehmen. Das Haus ist rauch- und alkoholfrei. (Rauchen ist außerhalb unseres Geländes möglich). Verpflichtend ist auch für Individualgäste mindestens die Teilnahme an einer Meditation und an einer Yogastunde am Tag.

Rückerstattung: Für Einzelanwendungen und bei individuellen Yogatherapieaufenthalten gilt: Bei Rücktritt und Umbuchung bis 2 Tage vor Behandlungstermin sind Änderungen kostenlos, danach fallen 50 % des Betrages an. 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:
a) 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.
b) Sollte ein Seminar wegen geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden. Ein Anspruch auf Fahrtkostenrückerstattung besteht nicht.

Kontaktadresse:

Yogaweg 7, 32850 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0
rezeption@yoga-vidya.de

Europas größte Yoga- und Ayurveda- Seminarhäuser



Yoga Vidya Bad Meinberg



Das Haus – ein dynamischer, lebendiger Ort mit einem vielfältigen Kurs- und Ausbildungsangebot. Europas führendes Yoga-Seminarhaus und -Ausbildungszentrum bietet einen hervorragenden Raum, um Yoga kennenzulernen oder zu vertiefen, zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Energie aufzuladen. Mit über 700 Betten, 30 Seminarräumen, separatem Schweigebereich, kleinem Videoraum, Bücherecke, kostenlosem Internet, W-Lan, Teestationen, Wasserbrunnen, kostenloser Nutzung des Schwimmbades des Reha Zentrums Well Vita zu ausgewiesenen Zeiten, Sauna gegen Gebühr. Idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg gelegen, mit großem Park, bietet es viele landschaftliche und kulturelle Ausflugsmöglichkeiten, z.B. zu den Externsteinen.

*Yoga Vidya Bad Meinberg • Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0 • Fax -1875 • rezeption@yoga-vidya.de*

Yoga Vidya Westerwald



Yoga Vidya Westerwald im Naturparadies Rhein-Westerwald liegt sehr ruhig und idyllisch im Grenzbaechtelle inmitten von Wald, Wasser und Wiesen. Hier kannst du entspannen, neue Kraft tanken, Zugang zur eigenen Intuition und Kreativität finden. Zum Seminarhaus gehören mehrere Yoga- und Vortragsräume, ein Aufenthaltsraum mit Präsenzbibliothek, viel Land mit Wiesen, ein großer Garten mit lauschigen Plätzen und eine wunderschöne große Sonnenterrasse mit Wintergarten. Im Sommer können bei schönem Wetter auch Yogastunden, Vorträge usw. auf der Wiese oder der Terrasse stattfinden. Schöne individuelle Zimmer mit ökologischen Wandfarben und Baumaterialien.

*Yoga Vidya Westerwald • Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr
Tel. 02685/8002-0 • Fax -20 • westerwald@yoga-vidya.de*

Yoga Vidya Nordsee



Das Seminarhaus bietet die ideale Atmosphäre, Yoga in Verbindung mit der klaren Nordseeluft und der wunderschönen Natur am Meer zu erleben. Es liegt am Rande des Nordseeheilbades Horumersiel/Wangerland. Nach zwei Kilometern bist du in der Ortsmitte, nach weiteren 0,5 km am Strand. Ein ganz besonderes Erlebnis sind Yoga, Atemübungen und Meditation am Meer. Die Dünen und Spazierwege entlang der Deiche mit grasenden Schafen und Wasservögeln laden zu Wanderungen und Radtouren ein. Ebbe und Flut als Naturereignisse ermöglichen es, Meer und Watt zu erkunden. Alternativ sind Inselausflüge möglich.

*Yoga Vidya Nordsee • Wiarder Altendeich 10 • 26434 Horumersiel
Tel. 04426/904161-0 • Fax -40 • nordsee@yoga-vidya.de*

Yoga Vidya Allgäu



Der Yoga Vidya Allgäu Ashram auf ca. 1.000 m Höhe gelegen bietet besonders Allergikern ein Wohlgefühl durch die von Feinstaub unbelastete Natur. Das Seminarhaus in Maria Rain, unmittelbar vor den Allgäuer Alpen, ist eingebettet in einem touristisch attraktiven Feriengebiet, Kurbereich und Erholungsgebiet im Oberallgäu, zwischen Kempten und Füssen. Es ist ein ruhiger kleiner Ort, umgeben von vielen Badeseen. Ein traumhafter Blick auf die Alpen bietet sich direkt vom Haus aus und bei guter Sicht sogar auf die Zugspitze. Ein Genuss für jeden, der Yoga in einer kraftvollen Naturumgebung praktizieren oder lernen möchte.

*Yoga Vidya Allgäu • Lärchenweg 3 • 87466 Oy-Mittelberg/Maria Rain
Tel. 08361/92530-0 • Fax -29 • allgaeu@yoga-vidya.de*