

Geplante Retreats 2026



10.07. – 17.07.2026

Yogatherapie bei Rücken-, Schulter- und Gelenkbeschwerden



17.07. – 24.07.2026

Yogatherapie bei Multipler Sklerose & Muskeldystrophie



24.07. – 31.07.2026

Yogatherapie bei Bluthochdruck



31.07. – 07.08.2026

Yogatherapie bei Angststörungen & Depression

Im Zentrum aller Retreats steht eine individuell abgestimmte Yogapraxis für:

- **mehr Beweglichkeit & Energie**
- **innere Ruhe & besseren Schlaf**
- **besserer Umgang mit Stress & Emotionen**

Die Yogatherapie versteht sich nicht als Ersatz medizinischer Behandlung, sondern als unterstützender Weg. Sie fördert Selbstwahrnehmung, innere Stabilität und aktiviert die Selbstheilungskräfte.



Du möchtest weitere Informationen?

Sichere dir jetzt deinen Platz

Schreib uns eine Nachricht:
yogatherapie@yoga-vidya.de



oder scan mich →

MEHR INFOS
& BUCHUNG

Je Yogatherapie-Retreat **ab 665 €**
inkl. 7 Übernachtungen.
Eine Verlängerung ist individuell möglich.

Hinweis:

Alle Yogatherapie Retreats finden in englischer und deutscher Sprache statt.

Kontakt:

Yoga Vidya e. V.

Ganzheitliche Yogatherapie
Yogweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg
yogatherapie@yoga-vidya.de

05234/87-2245

täglich von 12:15 bis 14:00 Uhr
(außer Dienstag)

Neu im Sommer 2026 Yogatherapie Retreats

begleitend bei

Rücken & Gelenke



Bluthochdruck



Muskeldystrophie & MS



Angst & Depressionen



7 Tage Transformation ab 665 €

individuell auf dich abgestimmt
inkl. bio-vegane Vollverpflegung

in Kooperation mit S-VYASA Indien bei
Yoga Vidya in Bad Meinberg



Die Vision von S-VYASA und Yoga Vidya

Yoga Vidya steht seit jeher für einen ganzheitlichen Yogaweg, der Tradition, Erfahrung und moderne Anwendung miteinander verbindet.

Aus diesem Geist heraus entsteht aktuell eine internationale Kooperation, die die Yogatherapie nachhaltig weiterentwickelt. Eine zentrale Rolle spielt dabei S-VYASA (Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana) – eine der weltweit führenden Institutionen für Yogaforschung und -ausbildung in Indien.

Unsere Vision ist, das Beste aus Ost und West zu vereinen. Unsere Ausrichtung verbindet jahrhundertealtes Yoga-Wissen mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Forschung, um Körper, Geist und Seele ganzheitlich zu fördern – für einen integralen Weg des persönlichen Wachstums.



3 Körper und 5 Hüllen

Yogatherapie wirkt auf den Physischen, Astral- und Kausalkörper. Dadurch beeinflusst werden die 5 Hüllen Annamaya Kosha (Immunsystem), Pranayama Kosha (Energiehaushalt), Manomaya Kosha (Gefühle und Emotionen), Vijnanamaya Kosha (Gedankenkraft) und Ananadamaya Kosha (tiefer innerer Frieden).

Unser Team besteht aus ca. 12 Yogatherapeuten und wird dich in deinem individuellem Übungsprogramm unterstützen bei:

- **Atemübungen** (Pranayama)
- **Körperstellungen** (Asanas)
- **Geführte Tiefenentspannungen**
- **Bewegung und Entspannung** im Wechsel
- **Yogische Beratung**
- **Einzelkonsultationen**



Acharya Harilal

Yogatherapie im Geist des Gurukula

Die Retreats werden geleitet von **Acharya Harilalji** – einem erfahrenen Yogatherapeuten aus Kerala (Südindien).



Er absolvierte ein Vollzeit-Diplomstudium in Yogatherapie mit Auszeichnung am renommierten Prashanti Kutir (S-VYASA, Bangalore). Seine Abschlussarbeit beschäftigte sich mit der integrativen Yogatherapie bei chronischen und psychosomatischen Erkrankungen. Heute ist Harilal Leiter des Arsha Yoga Gurukulam in Kerala sowie Tutor am Nageli Ayurveda Medical College.

Seine Lehrweise folgt dem traditionellen Gurukula-System: Im Mittelpunkt stehen nicht nur Wissen, sondern vor allem persönliche Erfahrung, Achtsamkeit und innere Entwicklung.

Harilal mit seinem Hauptteam



Meera
Karanath



Claudia
Göttling



Vishnu
Murali