

Neu Neu Neu

# Haus Yoga Vidya Nordsee

Horumersiel/Wangerland Ostfriesland – 20 km nördlich von Wilhelmshaven

Liebe Yoga- Freundin, lieber Yoga-Freund,  
nach über 2 Jahren intensiven Suchens hat Keshava das ideale Haus gefunden: Der lang ersehnte Yoga Ashram am Meer wird Wirklichkeit! Und jetzt geht es zügig voran: Zur Einweihungsfeier am 1. November und zu den ersten Seminaren ab 21. November bist du herzlich eingeladen. Es entsteht ein starker spiritueller Kraftort mit weiter Ausstrahlung, ein Yoga-Ashram, der die spirituelle Kraft von Yoga, Mantras und Meditation verbindet mit der energetisierenden Nordseeeluft und der belebenden Kraft des Meeres. Ab dem 21. November finden die ersten Seminare statt, es geht also sehr schnell los.

## Lage

Das Haus Yoga Vidya Nordsee liegt in wunderschöner Alleinlage idyllisch am Rande des Nordseeheilbades Horumersiel/Wangerland. In zwei Kilometer zu Fuß bist du in der Ortsmitte dieses wunderschönen Ostfriesenstädtchens, in 2,5 km am Strand. Es sind nur 25 Kilometer bis zum Bahnhof Wilhelmshaven. Von dort führt ein Bus bis fast vor die Haustür des Hauses Yoga Vidya Nordsee.



## Yoga an der Nordsee

Yogastellungen... Atemübungen... tiefe Entspannung... vegetarische Vollwertkost... Meditation... Mantrasingen... Wandern am Meer... Sonne... Wind... Weites Land und weites Meer... gemütliches Haus... Die idealen Bedingungen für Erholung für Körper, Geist und Seele.

Die Nordseeküste ist ein Glücksgriff der Natur. Wasser, Meeresluft und frischer Wind wecken die Lebensgeister. Das Reizklima der Nordsee fordert den menschlichen Organismus. Die Heilwirkung der Nordsee rührt freilich nicht nur vom Wetter, sondern auch vom Watt her. Der Wattboden enthält Jod und andere lebenswichtige Mineralstoffe. Bei Ebbe streicht der pollenfreie Seewind über diese Flächen und trägt die gesundheitlich wertvollen Substanzen ans Festland. Durch die Nordseebrandung gelangen Salzwaterpartikel in die Atemluft. Diese Aerosole wirken heilend und regenerierend.

Yoga an einem solchen Kraftort verbindet Freude und spirituelles Erleben. Du kannst neue Erfahrungen sammeln, zu neuen Erkenntnissen gelangen, die Tiefen deines Wesens ergründen und die Einheit mit der Natur erleben. Nach einem Yoga-Aufenthalt

- **Einweihungsfeier 1.11.08 ab 16h**
- **Erste Seminare ab 21.11.08**
- **Offene Tür – Info-Nachmittag 14.12. ab 15.30h**
- **2-jährige Yogalehrer Ausbildung ab 19.1.**

wirst du voller Energie und Positivität sein, bereit, dem Alltag mit neuem Enthusiasmus zu begegnen.



## Das Haus

Das Haus Yoga Vidya Nordsee war früher ein Bauernhof, welcher in den Siebziger Jahren zu einem Hotel/Pension umgebaut wurde. Das Haus ist fast so groß wie das Haus Yoga Vidya Westerwald und bietet so eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre. Zum Grundstück gehören wunderschöne Rasenflächen, Kinderspielplatz, Obstwiese und wunderschöne alte Bäume. Das ökologische Bewusstsein des Vorbesitzers zeigt sich in Blockheizkraftwerk und Wurzelkläranlage. 37 Zimmer mit Dusche/WC bieten ausreichend Platz für Unterkunft in Einzel-, Doppel-, Mehrbettzimmern und Schlafsälen. Im Sommer ist es auch möglich zu zelten. Etwa 3 km entfernt ist der Campingplatz Schillig.



## Aktivitäten/Programme

Im Yoga Vidya Ashram Nordsee werden ähnlich wie in den vorhandenen Yoga Vidya Ashrams täglich morgens und abends Satsang mit Meditation/Mantra-Singen und Vorträge stattfinden, ebenso vedische Zeremonien wie Arati, Puja, Homa. Ein umfangreiches Seminarprogramm bietet dir viele Möglichkeiten, mit Yoga zu beginnen oder deine Yoga Erfahrung zu vertiefen.

Als Individualgast nimmst du täglich an 1-2 Yogastunden, 1-2 Satsangs, 1-2 Vorträgen teil und kannst darüber hinaus deinen Tag sehr individuell gestalten.

Folgende Freizeitmöglichkeiten gibt es in der Umgebung:

- Fahrradfahren und Wandern in der wunderbar belebenden Nordseeluft, auf oder neben den Nordseedeichen vor dem Meer oder ins idyllische ostfriesische Landesinnere. 500 km Wanderwege im Wangerland – Fahrradvermietung möglich.
- Wattwanderungen, individuelle Wattwanderungen direkt in Horumersiel (bei Ebbe ist das Meer nur ca. 1 km vom Ufer entfernt) oder geführte Wattwanderungen
- Schwimmen/Sauna in der 2,5 km entfernten Frieslandtherme (ganzjährig geöffnet)
- Schwimmen in der Nordsee – Horumersiel-Schillig hat den größten Strand Ostfrieslands mit Wiesenstrand und Sandstrand, Teile davon mit vielen Strandkörben, Teile davon ruhiger und meditativer
- Wassersport in der Nordsee: Segeln, Surfen, Kiten, Wasserski
- Ausflüge auf die Inseln Wangerooge und Mellum



## Die ersten Veranstaltungen

Wir bitten davon abzusehen, das Haus vor der offiziellen Einweihung sehen zu wollen, da bis zum 31.10. die Vorbesitzer-Familie dort wohnt und sich etwas Ruhe wünscht. Ab dem 1.11.08 freuen wir uns auf deinen Besuch!

### 1.11.08 Einweihungs-Feier

16.00 Uhr Hausführung. 18.00 Uhr Einweihungspuja und anschließend Suppe und Salat. Bitte vorher anmelden. Ohne Übernachtung kostenlos, Spende erbeten. Mit Übernachtung: 41 €; DZ 55 €; EZ 68 €, am nächsten Tag morgens Satsang, Yogastunde, einfacher Brunch. Teilnahmevoraussetzung: voriger Besuch eines Yoga-Vidya-Seminars.

### 21.-23.11.08 Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig. MZ 108 €; DZ 136 €; EZ 172 €.

### 21.-23.11.08 Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Zum Entspannen,

Aufladen mit neuer Energie und Positivität und Erfahrung der inneren Stille. Tieferes Einsteigen in die 6 Yogawege: Positives Denken und Handeln im Alltag. Überwinden von Hindernissen in der Meditation. Kriyas, yogische Reinigungstechniken. Das Menschenbild des Yoga: Physischer, astraler, Kausalkörper und das wahre Selbst. Bei den Yogastunden kannst du zwischen verschiedenen Levels wählen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 116 €; DZ 144 €; EZ 170 €.

### 28.-30.11.08 Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig. MZ 108 €; DZ 136 €; EZ 172 €.

### 28.-30.11.08 Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Zum Entspannen, Aufladen mit neuer Energie und Positivität und Erfahrung der inneren Stille. Tieferes Einsteigen in die 6 Yogawege: Positives Denken und Handeln im Alltag. Überwinden von Hindernissen in der Meditation. Kriyas, yogische Reinigungstechniken. Das Menschenbild des Yoga: Physischer, astraler, Kausalkörper und das wahre Selbst. Bei den Yogastunden kannst du zwischen verschiedenen Levels wählen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 116 €; DZ 144 €; EZ 170 €.

### 5.-7.12.08 Yoga Bodywork Asana intensiv

Ein Durchbrucherelebnis für deine Yoga-Praxis! Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft dir spielend und entspannt auch in fortgeschrittene Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität und Koordination. Täglich 4 - 6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 143 €; DZ 171 €; EZ 197 €.

### 5.-7.12.08 Yoga Wellness-Wochenende

Ein Wochenende um dich richtig zu verwöhnen, wirklich tief zu entspannen und dich vollständig zu regenerieren. Mit Meditation, Yogastunden, Wandern an der Nordsee und Massage-Workshop. MZ 116 €; DZ 144 €; EZ 170 €.

### 12.-14.12.08 Hatha Yoga und Sport - Yogalehrer Weiterbildung

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichts von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger. Yoga für den Rücken. MZ 143 €; DZ 171 €; EZ 197 €.

### 12.-14.12.08 Yoga und Meditation Einführung

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig. MZ 108 €; DZ 136 €; EZ 172 €.

### 14.12. Offene Tür zum unverbindlichen Kennen lernen

15.30h Begrüßung, 16h Yogastunde, 18h Vortrag mit Vorführungen, 19.30h Bio-Bufferet – alles kostenlos.

### 19.-21.12.08 Gelassenheit entwickeln - mit Sukadev

Machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. \*spezielle Blitz-Entspannungstechniken \*Atmungstechniken für den Alltag \*emotionelle Energie nutzen ohne von ihnen überwältigt zu werden \*Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit \*Selbstakzeptanz und Selbstliebe \*Praktische Nächstenliebe im Alltag. Von besonderer Bedeutung ist das Bewusstwerden des Göttlichen im Alltag. Eine machtvolle Übung dafür ist "Bewusstheit hoch drehen - gelassen leben". SL: Sukadev Bretz - Gründer und Leiter von Yoga Vidya. MZ 143 €;

DZ 171 €; EZ 197 €.

#### **24.-26.12.08 Yoga Bodywork Asana intensiv**

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft dir spielend und entspannt auch in fortgeschrittene Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität und Koordination. Täglich 4 - 6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 143 €; DZ 171 €; EZ 197 €.

#### **24.-26.12.08 Yoga Weihnachten an der Nordsee**

Spirituelle Weihnachtstage mit Meditation und Yogastunden in der erfrischenden Nordseeeluft. MZ 116 €; DZ 144 €; EZ 170 €.

#### **26.12.08-1.1.09 Yoga Woche an der Nordsee**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Nordsee-Wanderungen, Vorträgen. Keine Vorkenntnisse nötig. MZ 324 €; DZ 408 €; EZ 486 €.

#### **26.12.08-2.1.09 Meditationskursleiter-Ausbildung**

Ausbildung zum/zur Meditationskursleiter/in: Vermittlung von umfangreichem theoretischen Wissen, Besprechung von Unterrichtstechniken und intensive Meditationspraxis. Sonderbroschüre anfordern. MZ 551 €; DZ 649 €; EZ 740 €.

#### **26.12.08-7.1.09 Meditationskursleiter-Ausbildung**

Ausbildung zum/zur Meditationskursleiter/in: Vermittlung von umfangreichem theoretischen Wissen, Besprechung von Unterrichtstechniken und intensive Meditationspraxis. Sonderbroschüre anfordern. MZ 856 €; DZ 1024 €; EZ 1180 €.

#### **1.-4.1.09 Yoga und Meditation Einführung**

Ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten: Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantrasingen und mehr. Keine Vorkenntnisse nötig. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €.

#### **2.-7.1.09 Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden, Mantrasingen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €.

#### **Yogalehrer Ausbildung 2 Jahre ab Montag 19.1.2009**

Eine umfassende, praxisorientierte Ausbildung. Zwei Jahre intensives Training in Theorie und Praxis des Yoga. Mit Abschlussprüfung und Zertifikat. Bitte Sonderbroschüre anfordern!

Info-Termine: Sonntags, 21.12.08 und 11.1.09, 17-18.30h



## **Yoga und Meditation Individualgastprogramm**

Entspannt ausspannen in einer spirituellen, hoch energetisierten Atmosphäre. Du genießt täglich Meditation, Mantra-Singen, Yogastunden, vegetarische Vollwertkost und verbindest das Yoga-Programm nach eigenem Geschmack mit Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen/Sauna in der Frieslandtherme etc. (siehe oben). Möglich ab 1.12.2008.

Individualgastpreis pro Tag unter der Woche: MZ 43 €, DZ 57€, EZ 71€, Schlafsaal/Zelt 32 €.

Individualgastpreis für ein Wochenende: MZ 98€, DZ 126€, EZ 154€, Schlafsaal/Zelt 76€

## **Anreise zum Haus Yoga Vidya Nordsee**

Mit der Bundesbahn: Bahnhof Wilhelmshaven, von dort weiter mit dem Bus 121 nach Horumersiel/Kaiserhof (etwa 300 Meter vom Haus)

Mit dem Auto: Über die BAB 1 (Hansalinie) Abfahrt Ahlhorner Dreieck auf die BAB 29 bis zur Abfahrt Schillig-Horumersiel-Hooksiel. Von dort noch wenige Kilometer auf der Landstraße bis kurz vor Horumersiel, Ortsteil Kaiserhof.



## **Finanzielle Unterstützung**

Wir konnten das Haus sehr günstig erwerben. Um das Haus schön, gut und nach ökologischen Gesichtspunkten einrichten und umbauen zu können, benötigen wir weitere finanzielle Mittel als Spenden, Kredite oder Seminalgutscheine.

## **Spenden**

Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Spenden sind daher von der Steuer absetzbar.

## **Seminar-Gutscheine mit 10% Ermäßigung**

Im Haus Yoga Vidya Nordsee sollen ähnliche Seminare wie in den Yoga Vidya Ashrams Westerwald und Bad Meinberg stattfinden. Wir werden das Seminarprogramm wahrscheinlich erst im Oktober fertig stellen können. Die Gelder werden aber schon vorher gebraucht. Daher bieten wir die Möglichkeit für „Seminar-Gutscheine“ mit 10% Ermäßigung. Das heißt, Du zahlst jetzt z.B. 900 Euro und kannst innerhalb der nächsten 5 Jahre für 1000 Euro beliebige Seminare im Haus Yoga Vidya Nordsee besuchen. Der Gutschein ist übertragbar und auch als Geschenk möglich.

## Kredite

Auch für Kredite sind wir dankbar. Denkbar sind zinslose Kredite, verzinste Kredite, Kredite mit Zinsen als Seminargutschein etc. Wir haben schon die bestehenden Yoga Vidya Ashrams hauptsächlich mit Krediten finanziert und konnten die Privatkredite immer termingerecht abbezahlen. So hoffen wir auch, die Privatkredite für dieses Objekt in 4-10 Jahren zurück zu zahlen. Eine Weise, etwas Gutes zu tun und doch das Geld zu einem späteren Zeitpunkt nutzen zu können. Wegen behördlicher Bestimmungen können nur Vereinsmitglieder Kredite geben (Mitgliedschaft kostet 15 Euro pro Jahr).



## Keshava Schütz – Leiter

Übt Yoga seit seiner Jugend, seit 1997 Mitarbeiter bei Yoga Vidya. Enthusiastisch, herzlich und fordernd, mal streng, mal humorvoll und immer für eine Überraschung gut – so hilft er dir, das Beste in dir zu entdecken, selbstgemachte Grenzen zu überschreiten, und höhere Ebenen der Bewusstheit zu erfahren.

### **Ja, ich möchte gerne helfen beim Aufbau des neuen Yoga Seminarhauses Nordsee**

#### **O Ich bestelle einen Seminargutschein mit 10% Ermäßigung**

Ich erwerbe jetzt einen Seminargutschein mit 10% Ermäßigung und kann für diesen Betrag dafür Seminare besuchen. Der Gutschein gilt im Yoga Seminarhaus Nordsee ab Eröffnung 5 Jahre lang (nicht gültig für Yogalehrerausbildungen). Der Gutschein ist übertragbar an andere. Er gilt nicht für die Yoga Boutique.

Beispiel: Ich erwerbe einen Gutschein für 1000,- Euro. Ich zahle dafür 900,- Euro, und kann bis zum Jahr 2008 Seminare bis zum Wert von 1000,- Euro besuchen.

Ich bestelle einen Gutschein über \_\_\_\_\_ Euro und zahle dafür 10% weniger, also \_\_\_\_\_ Euro.

#### **O Ich mache eine Spende: über \_\_\_\_\_ Euro**

#### **O Ich könnte einen Kredit geben, bitte kontaktiert mich**

### **Zahlung**

Per Überweisung

Zahlung per Lastschrift

Da wir wegen dem Umzug sehr beschäftigt sind, bitten wir Dich, uns die Arbeit sehr zu erleichtern, in dem Du uns eine Einzugsermächtigung gibst. Falls Du das nicht willst, kannst du überweisen (Konto-Nr. 2150078400, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold, BLZ 47260121). Bitte vermerke dies unten unter „Kommentare“ und schreibe unbedingt Verwendungszweck „Nordsee-Gutschein mit 10%“ bzw. „Spende“ und deine vollständige Adresse auf das Überweisungsformular)

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_ Kontonummer \_\_\_\_\_

Bankleitzahl: \_\_\_\_\_ Bank: \_\_\_\_\_

#### **O Ich bin daran interessiert, mitzuhelfen bzw. mitzuarbeiten**

Für einige Zeiten mitzuhelfen. Ich könnte ins Haus Yoga Vidya Nordsee kommen vom: \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_.

Langfristige Mitarbeit

Ich habe die ausführliche Info-Broschüre über Mitarbeiter noch nicht, bitte schickt sie mir zu (Adresse nicht vergessen!)

Ich habe die die Mitarbeiter-Broschüre schon, bitte ruft mich zurück! (Telefonnummer nicht vergessen!)

Vorname, Nachname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_ PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon tagsüber: \_\_\_\_\_ abends: \_\_\_\_\_ Handy: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Kommentare oder Fragen: \_\_\_\_\_

Bitte im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg abgeben oder schicken oder faxen an:

Haus Yoga Vidya, Wällenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234-870, täglich 8.30-19.30h; nordsee@yoga-vidya.de; www.nordsee.yoga-vidya.de

Adresse ab 1.11.08: Haus Yoga Vidya | Wiarder Altendeich 10 | 26434 Horumersiel, Tel.: 04426 - 99 12 12, Fax: 04426 - 17 20, nordsee@yoga-vidya.de; www.nordsee.yoga-vidya.de