

# Yoga Vidya

*Alle Seminare und Ausbildungen Juni - Dez. 2009*

Dein  
YOGA  
Sommer!



## Europas größte Yoga und Ayurveda Seminarhäuser

Yoga und Meditation • Yoga Ferien • Kinder, Jugendliche und Familie  
Yoga und Ayurveda Wellness • Yogatherapie • Kundalini Yoga  
Yogalehrer-Ausbildungen • Ayurveda- und Massage Ausbildungen  
*Jedes Wochenende Krankenkassen anerkannte Yoga und Meditation Einführungsseminare!*



## 3.-7.6.09 Verwurzelt Sein – Seminar für Frauen

Verwurzelt Sein heißt, im eigenen Körper zu wohnen, sich in ihm zu Hause zu fühlen und seine Wahrheit auszudrücken. Der Kontakt zu Naturwesen wird dir helfen, deinen Weg ins Ureigene zu beleben. Du wirst viel singen, schweigen, Sein und das Tun vernachlässigen. Inhalt: Spielen, Singen von Heil- und Kraftliedern, Regenerierende Körperarbeit, Übungen zur eigenen Körperwahrnehmung durch Bewegung und Tanz, Yoga u.v.m. Wetterfeste warme Kleidung und Schuhe, Sitzunterlage notwendig, Trommeln u.ä. erwünscht. SL: Ilona Thelen. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S/Z 233 €

## 5.-7.6.09 Asana meditativ – mit Mantrabegleitung

Durch unterschiedliche Arten von Mantras, deren Rezitation und Begleitung werden verschiedene Bewusstseinschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantrarezitation, Meditation und Mantra-Singen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Marcel Turnau. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 5.-7.6.09 Ayurveda Einführung



Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. SL: Ingrid Tyrchan - Kreativpädagogin, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin der Psychotherapie, Arnostern-Malort-Anleiterin, Energieleiterin, Ayurvedagesundheitsberaterin, Yogalehrerin i.A., hat "Kulturdesign" studiert und verbindet ihre vielfältigen Qualifikationen zu kreativem Lehren und Lernen. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 5.-7.6.09 Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Sukadev Bretz. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 5.-7.6.09 Lach-Yoga



Yogalachen gleicht aus, harmonisiert, reinigt und stärkt Körper und Geist. Lerne die Kraft des tiefen, echten Lachens kennen. Ein erheiterndes Seminar, welches für lachwillige Menschen geeignet ist. In den Lachstunden lernst du verschiedene Entspannungstechniken, humorvolle Yogaübungen und Lachübungen kennen. SL: Madhavi Fritscher - Yogalehrerin (BYV), Gründerin und Leiterin des Erlanger Yogalachclubs. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 5.-7.6.09 Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Yoga in der Natur macht besonders viel Spaß. Mit Becherlupen erkunden wir Insekten und lernen die Bäume des Waldes kennen. Aus Gräsern und Blumen legen wir Naturmandalas, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. SL: Medalasa Reitberg. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €



## 5.-7.6.09 Yoga für den kühlen Kopf

Yoga ist ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. In diesem Seminar lernst du Yoga-Techniken, die besonders wirkungsvoll sind bei Stresssymptomen wie Nackenverspannungen, Kopfschmerz und Schlafstörungen. Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen und mehr. Physiologische Vorgänge bei Kopfschmerz, Verspannung, Schlaflosigkeit und Stress. Für Betroffene. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Shanti Wade. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 5.-7.6.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 5.-7./12.6.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. SL: Karuna Korz. 5.-7.6.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 5.-12.6.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 5.-10.6.09 Lach-Yoga für Yogalehrer, Kursleiter und Therapeuten

Lerne Menschen sanft zu tiefem, herzhaftem Lachen zu führen um so die vielfältigen positiven Wirkungen des Lachens zu erfahren. Erlerne die Konzeption und Durchführung von Kursen im Yogalachen, siehe S. 161. SL: Madhavi Fritscher - Beschreibung siehe 5.-7.6.09. MZ 341 €; DZ 411 €; EZ 481 €; S/Z 286 €

## 5.-14.6.09 Senioren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung

Lerne, Yogakurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten oder selbst älter sind, s. Seite 179. SL: Kavita Pippon. MZ 682 €; DZ 808 €; EZ 934 €; S/Z 583 €

## 7.-12.6.09 Visionssuche



Die Suche nach der Lebensvision ist so alt wie die Menschheit selber. Unsere wesenseigene Lebensaufgabe zeigt sich in voller Klarheit, wenn wir ernsthaft nach ihr suchen und uns verpflichten, sie im Leben umzusetzen. Du durchläufst die 3 klassischen Phasen der schamanischen Visionssuche: Ablösen (Vorbereitung). Reise (Schwelle). Nacharbeitung (Integration). Die Vision wird dabei nicht unbedingt neu geschaffen, sondern wieder erinnert und neu belebt. SL: Maharani Fritsch de Navarette - Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und -Ausbilderin, Sterbebegleiterin. Schamanische Ausbildung. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 7.-12.6.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. SL: Otto Picklapp. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 7.-14.6.09 Fasten mit den Mondphasen

Wir beginnen die Fastenwoche am Vollmondtag, ein ausgezeichnetes Tag zum Darm entleeren und reinigen, also den Reinigungsprozess des Fastens einzuleiten. Die folgenden Tage des abnehmenden Mondes sind ideal alten Ballast, Gift- und Schlackenstoffe sowie Gewicht loszulassen. Im Laufe der Woche wirst du durch frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, Kräutertees und regelmäßiges Abführen zu neuem Leben erblühen. Die Augen leuchten wieder, die Haut ist glatt, das Gewebe strafft. SL: Karin Vetter. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

## 7.-14.6.09 Frühsommer Spezial: 7 Tage aufladen, 5 zahlen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. SL: Otto Picklapp. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 7.6.-5.7.09 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. Anerkanntes Zertifikat, s. Seite 142. SL: Atman Shanti Hoche, SL: Durga Wick, SL: Haridas Pechmann. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

## 11.6.09 Yoga Bodywork-Tag

Intensives Arbeiten an den Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis. 11-17 Uhr ununterbrochenes Üben. Getränke und Säfte stehen zur Verfügung. Mit Abendessen, s. Seite 11. SL: Vishwanath Richter. Mittelstufe und Fortgeschrittene. 54 €

## 11.6.09 Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltagsvergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. SL: Ingrid Tyrchan - Beschreibung siehe 5.-7.6.09. 10-18 Uhr, s. ab Seite 22. 54 €



## 12.-14.6.09 Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Erfahre die wohlthuende und heilende Wirkung dieser Naturmethoden, s. ab Seite 22. SL: Bärbel Ellmer. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 12.-14.6.09 Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufen-Seminar oder Yogalehrer Ausbildung. SL: Sukadev Bretz. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 12.-14.6.09 Selbstreflexion und psychologische Arbeit mit Hatha Yoga

Der Körper spricht zu dir. An diesem Wochenende lernst du spezielle Weisen, Hatha Yoga zu üben, um die Sprache des Körpers zu verstehen. Durch Aufmerksamkeitslenkung und spezielle 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 machtvollere Techniken, um durch Zugang zur Intelligenz des Körpers bessere Entscheidungen zu treffen, alte Muster zu erkennen und umzustrukturieren. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Shivakami Bretz. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 12.-14.6.09 Yoga Bodywork Asana Intensiv



Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen. S. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer - Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin. Große Erfahrung im Unterrichten machen ihre Yogastunden zu einem besonderen Erlebnis. Besonders kompetent und beliebt ist sie im Unterrichten von fortgeschrittenen Asanas und Kinderyoga. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 12.-14.6.09 Yoga für die Hüften und gegen Beckenschiefstand

Elastische Hüften und ein starker, schmerzfreier unterer Rücken sichern Tatkraft, Schwung und Voranschreiten. Aus dem umfangreichen Spektrum von Yogaübungen übst du die für 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. Sanftes Seminar. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Shanti Wade. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 1.-3./5.6.09 Ayurveda Wohlfühlwoche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. SL: Volker Rohde. 1.-3.6.: MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €, 1.-5.6.: MZ 256 €; DZ 312 €; EZ 368 €; S/Z 212 €

## 1.-5.6.09 Partner Yoga - Sat Prem



Erfahrt eine ganz neue Verbindung zwischen euch. Sich fallen lassen und stark sein - Vertrauen erhalten und Vertrauen schenken. Ein wunderbares Gefühl der Einheit und Nähe kann entstehen - zusammen und doch jeder für sich. Für Partner und solche, die sich wieder etwas näher kommen wollen. SL: Indrayani Kellermann - Yogalehrerin (BYV), Sport- und Gymnastiklehrerin, Leiterin für Rücken-, Gesundheits- und Wellnesskurs. MZ 256 €; DZ 312 €; EZ 368 €; S/Z 212 €



## 1.-5.6.09 Yoga mit Schwangeren

Die Schwangerschaft stellt besondere Anforderungen an die werdende Mutter. Lerne ein spezielles Programm für diesen speziellen Umstand kennen, um für dich und dein Kind auch in dieser Zeit aktiv zu sein. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Devaki Bleibaum. MZ 256 €; DZ 312 €; EZ 368 €; S/Z 212 €

## 5.6.09 Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen. 10-18 Uhr. SL: Peter Schoppe. 54 €

## 5.-7.6.09 Hanuman Yoga Fitness-Training

Sukadevs "Yoga Vidya Fitness" -Reihe für mehr Power! Übungen für Konditions-, Muskelkraft, Flexibilität- und Koordinationstraining sowie Ent-

spannung. So kannst du in kurzer Zeit alle Systeme des Körpers trainieren. Ohne Hilfsmittel, ohne Fitness-Studio. S. Seite 11. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Kamalesh Kellermann. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 5.-7.6.09 Kundalini Yoga Fortgeschrittene

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufen-Seminar oder Yogalehrer Ausbildung. SL: Hridaya Loosli. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

## 5.-7.6.09 Mein Dharma - meine Lebensaufgabe



Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der eigenen persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Du wirst die tiefere Bedeutung des Dharmakonzeptes kennen lernen und auf dein Leben anwenden. Durch praktische Übungen wirst du deiner inneren Lebensvision näher kommen und Klarheit gewinnen, gerade auch dann, wenn aktuell wichtige Entscheidungen anstehen. SL: Prof. Dr. Martin Mittwede - Religionswissenschaftler und Indologe, lehrt an verschiedenen Universitäten, leitet Coachings für Menschen in Krisen- und Wandlungsphasen. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 5.-7.6.09 Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 5.-7.6.09 Yoga-Therapie für die Wirbelsäule und den Rücken

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, speziell Rückenbeschwerden, sind sehr vielfältig und weit verbreitet. Lerne ein spezielles Programm zur Vorbeugung und Heilung von Wirbelsäulenbeschwerden kennen. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, für Betroffene und Unterrichtende, die ihr Angebot an Übungen in diesem Bereich erweitern möchten. SL: Devaki Bleibaum. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 7.-10.6.09 Wunder des Atems

Die richtige Atmung ist der Schlüssel für Energie, Entspannung, inneres Gleichgewicht, Konzentration und positive Ausstrahlung. Spezielle Atemübungen verhelfen zu einem neuen Lebensgefühl. SL: Anja Geishecker. MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €

## 7.-10.6.09 Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation, s. Seite 20. SL: Heidi Karl. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €

12.-14.6.09

## Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

12.-14.6.09

## Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 12.-14./19.6.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. S. Seite 10. SL: Heinz Pauly. 12.-14.6.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €; 12.-19.6.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 12.-14.6.09 Yoga zur Kommunikation mit deinem Körper

Bevor es zu körperlichen Beschwerden kommt, sendet unser Unterbewusstsein zahlreiche Signale aus, um uns zur Änderung zu bewegen. Entdecke rechtzeitig Ursachen von körperlichen Beschwerden, entwickle deine persönlichen bedürfnisorientierten Wege und Yogaübungen für ein beschwerdefreies Leben. Optimierte dein Gehen, Stehen und Sitzen. SL: Krishnadas Wittig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 12.-26.6./3./10.7.09 Sadhana Intensiv - Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden

Ein speziell von Swami Vishnu Devananda zusammengestelltes, von Sukadev angepasstes, zweiwöchiges Hatha Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Die Teilnehmer erhalten Anleitung zum individuellen Praktizieren. Täglich 2-4 Pranayama Sitzungen von jeweils 1-3 Stunden plus täglich 2 Asana-Sitzungen und 2 Sat-sangs am Tag. Studium der Hatha Yoga Pradipika. Individuelle Führung. Den Teilnehmern an diesem Kurs wird eine spezielle Hatha Yoga Intensiv-Diät angeboten. Eine einzigartige Erfahrung, die dich auf deinem spirituellen Weg ein gutes Stück weiter bringt. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yoga-lehrer Ausbildung. SL: Sukadev Bretz. 12.6.-26.6.: MZ 768 €; DZ 964 €; EZ 1160 €; S/Z 614 €, 12.6.-3.7.: MZ 1146 €; DZ 1440 €; EZ 1734 €; S/Z 915 €, 12.6.-10.7.: MZ 1524 €; DZ 1916 €; EZ 2308 €; S/Z 1.216 €

14.-19.6.09

## Ayurveda Massage Weiterbildung



Du hast die Ayurveda Massage Ausbildung abgeschlossen, möchtest auf dem Gelernten aufbauen und neue Techniken lernen? Dann bist du hier genau richtig! Du bekommst wertvolle Tipps für die berufliche



Anwendung, den Umgang mit Kunden, die Erstellung eines individuellen Behandlungsplanes und vieles mehr. S. Seite 196. Geeignet als Ayurveda-Weiterbildung. Teilnahmevoraussetzung: Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung. SL: Galit Zairi. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 14.-19.6.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. S. Seite 20. SL: Jürgen Wade. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

14.-19.6.09

## Yoga und Fahrradferienwoche

Eine aktive gesunde Woche: Täglich Yoga und Radausflüge. Wir machen Radtouren durchs Lipperland zu den vielen Sehenswürdigkeiten in der Umgebung. Wir beginnen mit kurzen Touren und steigern uns im Laufe der Woche. Wir fahren zu den Externsteinen zum Meditieren und machen auf dem Gipfel des Velmerstot eine wohlverdiente Tiefenentspannung. Zu längeren Touren nehmen wir uns ein Picknick mit und machen zwischendurch auch mal Yoga. Neben den Radtouren bleibt genügend Zeit für das Rahmenprogramm des Hauses mit täglich einer Yogastunde, Meditation, Mantra-Singen und Vortrag. SL: Marcel Turnau. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 14.-19.6.09 Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 14.-21.6.09 Frühsommer Spezial: 7 Tage aufladen, 5 zahlen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. S. Seite 20. SL: Jürgen Wade. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 19.-21.6.09 Asana intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. S. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Rafaela Sauter. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

19.-21.6.09

## Ayurveda-Massage-Wochenende

Lerne, deine innere Stimme wahrzunehmen und zu beachten, das persönliche Gleichgewicht im Fluss zu halten. In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops. S. ab Seite 22. SL: Bernadette Spescha. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 19.-21.6.09 Ayurvedisches „Stress lass nach“ Wochenende

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele: kleine Konsultation, Abhyanga - Ganzkörperölmassage mit ausgesuchten ayurvedischen Ölen, kleiner Shirodhara Stirnguss, kleine Mukhabhyanga - spezielle Gesichtsbehandlung und Svedana-Schwitzbehandlung mit Kräuterdampf. S. ab Seite 22. SL: Bärbel Ellmer. MZ 216 €; DZ 244 €; EZ 272 €; S/Z 194 €

## 19.-21.6.09 Energieerweckung durch Chakrakonzentration und intensives Pranayama

Erwecke dein volles Potential, entfalte deine schöpferischen Kräfte und Talente und erweitere dein Bewusstsein! Verschiedene Formen der Chakrakonzentration und fortgeschrittene Pranayama-Techniken, Bandhas und Mudras für



Energieaufbau und -lenkung können dich zu einer tiefen, neuen Erfahrung führen und deinem Leben eine ganz neue Dimension verleihen. Du wirst staunen über die ungeahnten Möglichkeiten und Fähigkeiten, die in dir liegen! Täglich 4-6 Stunden Asanas ergänzt durch lange Pranayama-Sitzungen, Meditation, Mantra-Singen und Workshops. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Vishwanath Richter. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 19.-21.6.09 Indianer in Bad Meinberg – Yoga für Kinder

Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährtesuchen, Pfeil- und Bogenbauen und am Lagerfeuer, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

### 19.-21.6.09

#### Magischer Kraftort Externsteine



Durch Geomantie, dem Wissen über das Zusammenwirken von kosmischer Energie und Erdenergie, nähern wir uns dem Geheimnis der Externsteine. Mit Wanderung zu den Externsteinen, Geschichten, Mythologie. Yoga, Mantra-Singen und Meditation. Bitte feste Schuhe, warme Jacke und Tagesrucksack mitbringen. SL: Sharada Steffens – Yogalehrerin, Gesundheitsberaterin und Geomantin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 19.-21./26.6.09

#### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 19.-21.6.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 19.-26.6.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

### 19.-21.6.09 Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen, s. Seite 20. SL: Karuna Korz. MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €

### 19.-21.6.09

#### Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Suguna Langer. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

### 19.-28.6.09 Yogalehrer

#### Weiterbildung: Pilates und Yoga



Lerne die Pilates-Methode in Verbindung mit der Yoga Vidya Grundreihe kennen und Menschen z.B. in „Powerhouse“ und „Box“ anzuleiten. Yoga lässt sich sehr gut mit den fließenden Bewegungen des Pilates verbinden. Durch die Pilatesgymnastik wird die tief liegende posturale Muskulatur und der Muskelgürtel unter der Gürtellinie trainiert und das Körperbewusstsein verfeinert. Pilates-Yoga eignet sich besonders für Menschen mit Rückenschmerzen. SL: Arjuna Dreeßen – Ausgebildeter Pilates Coach

### 7.-14./19.6.09

#### Meditationskursleiter-Ausbildung

Erfahre die Tiefen der Meditation. Lerne, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration, s. Seite 175. SL: Padmakshi Berger, 7.-14.6.: MZ 572 €; DZ 670 €; EZ 768 €; S/Z 495 €, 7.-19.6.: MZ 892 €; DZ 1060 €; EZ 1228 €; S/Z 760 €

### 10.-14.6.09

#### Asana Intensiv mit Anantharavi

Für Fortgeschrittene und solche, die es werden wollen. Yogastunden mit Schwerpunkten. Viel Praxis, wenig Theorie, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Anantharavi Thillainathan – Inspirierender Yogameister, Ausbilder für Yoga und Aryveda Marma Massage an verschiedenen Instituten und Yoga Vidya Gurucal Universität in Sri Lanka. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 10.-14.6.09

#### Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 132 €; DZ 160 €; S/Z 97 €

### 10.-14.6.09 Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung



Kinder sind hohen schulischen Anforderungen ausgesetzt. Durch Yoga können sie sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben. Du lernst Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse anzupassen, s. ab Seite 157. SL: Dagmar Wöhner – Yogalehrerin, arbeitet besonders gerne mit Kindern. Dagmar unterrichtet in unserem Kölner Center. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S/Z 233 €

### 10.-14.6.09

#### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. SL: Ariane Löbau. MZ 212 €; DZ 268 €; EZ 324 €; S/Z 168 €

### 12.-14.6.09

#### Pranayama intensiv meditativ



Genügend Bewegung und bewusste Atmung sorgen für Lebendigkeit und Energie. Dieses Praxisseminar ist eine Gelegenheit für dich intensiver und länger Pranayama zu üben und neue Techniken kennenzulernen in einer sehr meditativen Art, die tiefgreifende Erfahrungen möglich macht. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Madhura Fichtler – ist hauptberuflich als Yogalehrer und Seminarleiter tätig. Er war sechs Jahre Mitarbeiter und Ausbilder bei Yoga Vidya und besitzt viel Unterrichtserfahrung. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 12.-14.6.09

#### Yoga und Meditation Aufbau-seminar

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten, s. Seite 10. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. SL: Anja Geishecker. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €

### 14.-19.6.09 Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. Durch sanfte kreisförmige Bewegungen auf bestimmte Energiepunkte des Körpers können Giftstoffe entfernt und gebundene Energien sowie blockierte Emotionen freigesetzt werden, s. Seite 195. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Anantharavi Thillainathan – MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

### 14.-19.6.09

#### Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 14.-19.6.09

#### Sadhana – intensive Praxis

Lade dich auf in einer Woche intensiver Yoga-praxis, liebevoll und achtsam begleitet von Hridaya. Längere Meditationssitzungen, aufmerksame Hatha Yoga Praxis (kein Kundalini Yoga), Satsang, gemeinsames Rezitieren von Mantrén und Vorträge erwarten dich. Es gibt Raum für deine individuellen Fragen zur Yoga Praxis und Theorie. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Hridaya Loosli. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 14.-19.6.09

#### Yoga und Stress-Management

Lerne deine individuellen Stressfaktoren und Widerstände kennen. Sobald du deinem Unterbewusstsein „auf die Schliche gekommen bist“, wird es dir mit einfach zu erlernenden Techniken ein Leichtes sein, locker und stressfrei durch den Alltag zu kommen. Tägliche Yoga und Entspannungsübungen sowie Meditation und Mantra-Singen komplettieren das Seminarprogramm, das sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. SL: Ursula Müller. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 19.6.09 Ayurveda Einführungstag

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. SL: Volker Rohde. 54 €

### 19.-21.6.09

#### Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren

seit 1999 und seit 2005 als Ausbilder für die Reutlinger Gesundheitsakademie tätig. MZ 597 €; DZ 723 €; EZ 849 €; S/Z 489 €

## 21.6.09 Tag der offenen Tür

11 bis 22 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen - 11 Uhr Begrüßung - 11.30 Uhr Yogastunden Anfänger und Fortgeschrittene - 13 Uhr Vollwert-Buffer - 14 Uhr Vortrag mit Vorführungen; Hausführung; Infovortrag zur Yogalehrerausbildung; Mantra-Singen - 16 Uhr Yogastunden; Einführung ins Mantra-Singen - 18 Uhr Einführung in die Meditation - 18-20 Uhr Vollwert-Buffer - 20 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnehmen möchtest, zahlst du: MZ 43€; DZ 57 €; EZ 71 €; S/Z 32 € Nur Übernachtung und Meditation: MZ 22 €; DZ 29 €; EZ 36; S/Z 16 €

## 21.-26.6.09

### Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga, s. Seite 173. SL: Shivakami Bretz. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 21.-26.6.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 21.-26./28.6.09 Yoga und Moor Wellness- und Wohlfühlwoche

Verwöhne dich und lasse deine Seele baumeln. Relaxe mit Moorbädern, Tiefenentspannung und fachkundiger ayurvedischer Massage: Dein Rücken und deine Gelenke fühlen sich wie neugeboren, deine Haut wird seidenweich, s. ab Seite 22. Bitte bis 6.6. anmelden. SL: Sharada Steffens - Yoga-Lehrerin, Gesundheitsberaterin und Geomant. 21.-26.6.: MZ 373 €; DZ 443 €; EZ 513 €; S/Z 318 €, 21.-28.6.: MZ 554 €; DZ 652 €; EZ 750 €; S/Z 477 €

## 21.-26.6.09 Yoga, Natur und Klang

Du kannst deine Selbstheilungskräfte aktivieren und dich vollständig regenerieren. Du tauchst ein in die heilsame Welt des Klanges und die Wunder der Natur. Mit all deinen Sinnen nimmst du den Klang in dir, um dich herum und in der Natur bewusster wahr. Du erfährst deinen Körper als Klangkörper und deine Stimme als dein ureigenstes Instrument. Du erfährst die heilsame Wirkung der Klänge bei: Klangmassageworkshops; Klangyoga; Klangreise; Klangmeditation; Klangmärchen; Klangbad; morgendlichem meditativem Spaziergang und bei Wanderungen in der wunderschönen Umgebung, s. Seite 20. SL: Heidrun Hartung. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €



## 21.-26.6.09 Tibetische Klangmassage Ausbildung Teil 2

nur in Verbindung mit Teil 1 möglich (8.2.-13.2.). S. Seite 197.

## 24.-26.6.09

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. SL: Thomas Hellmig. MZ 100 €; DZ 128 €; EZ 156 €; S/Z 78 €

## 25.-26.6.09

### Om Namah Shivaya Singen

24 Stunden Singen des Mantras Om Namah Shivaya. Die Teilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Eine machtvolle Erfahrung von Hingabe, Liebe und Transformation. Beginn: Do. 12 Uhr. SL: Durga Wick. MZ 26 €; DZ 30 €; EZ 46 €; S/Z 20 €

## 26.-28.6.09 Asana meditativ mit positiven Affirmationen

Affirmationen sind ein wirkungsvolles Hilfsmittel, um unser Denken oder unsere Glaubensmuster positiv zu verändern. Durch längeres Halten der Asanas können positiv formulierte Affirmationen auf ganzheitlicher Ebene leichter erfahrbar werden und eine enorme Kraft bekommen, um dich in einer positiven Lebenseinstellung zu unterstützen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Shankari Kittner. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 26.-28.6.09 Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 26.-28.6.09

### Harmonium - Aufbauseminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmonium-Spielen erworben und

möchtest jetzt einfach mehr lernen? Wir singen und begleiten gemeinsam viele neue Bhajans und werden viel Freude dabei haben! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Narendra Hübner. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 26.-28.6.09 Heiler-Infowochenende



Einführung in die Kunst, die in jedem Menschen vorhandenen Heilkräfte zu mobilisieren und diese Fähigkeit zu trainieren. SL: Bhajan Noam - Seit 15 Jahren Therapeut

und Seminarleiter für alternative Heilmethoden, Massagen, Akupunktur, Reiki und Atemtherapie. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 26.-28.6.09 Yoga bei Beckenschiefstand, Skoliose und Rückenbeschwerden - Yogalehrer Weiterbildung

Im Yogaunterricht bist du oft mit Menschen konfrontiert, die an Rückenschmerzen und Beschwerden im Beckenbereich leiden. Hier erhältst du ein Grundverständnis dessen, worauf es im Unterricht ankommt, sowohl präventiv wie auch bei vorliegenden Problemen. Du wirst Yogaschülern kompetent zur Seite stehen und ihnen die richtigen Alternativen anbieten können, s. Seite 159. SL: Devamaya Heydenreich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 26.-28.6./5.7.09

### Yoga für Kinder 7-12 Jahre



Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. 26.6.-28.6.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €, 26.6.-5.7.: MZ 282 €; DZ 345 €; S/Z 203 €

## 26.-28.6./3.7.09

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 26.6.-28.6.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 26.6.-3.7.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 26.-28.6.09 Yoga und Meditation Aufbauseminar

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten, s. Seite 10. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. SL: Thomas Hellmig. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 26.-28.6.09 Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Vesna Veberic. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 26.-28.6.09 Zirkel zur beruflichen Neuorientierung Teil 1



Vom Land NRW geförderte Gruppenberatung für min. 4 und max. 6 Teilnehmer, die ALG I oder ALG II beziehen oder für Berufsrückkehrende. Du kannst einen Teil der Seminarkosten als Förderung erhalten. Details zu Förderung und Ablauf bitte telefonisch erfragen. S. S. 165. SL: Elke Suxdorf. MZ 298 €; DZ 354 €; EZ 410 €; S/Z 254 €

## 26.6.-3./10.7.09 Sadhana Intensiv Verlängerungswoche

Für alle, die während des 14-tägigen Sadhana Intensivs (13.-27.6.) die gelernten Praktiken noch 1 oder 2 Wochen lang individuell nach Anleitung von Sukadev weiter praktizieren wollen. SL: Sukadev Bretz. 26.6.-3.7.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €, 26.6.-10.7.: MZ 724 €; DZ 920 €; EZ 1116 €; S/Z 570 €

## 26.6.-5.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 282 €; DZ 345 €; S/Z 203 €

## 26.6.-5.7.09 Yogalehrer Weiterbildung Intensiv B - Hatha Yoga Pradipika



Hatha Yoga - Eine Rolltreppe zum inneren Frieden in 9 Tagen. Detaillierte Besprechung der Hatha Yoga Pradipika. Themen der Unterrichtstechniken sind u.a. energetische Wirkungen der Asanas und Stimmtraining, s. Seite 154. SL: Swami Atma-Swaruparamananda, SL: Sukadev Bretz. MZ 597 €; DZ 723 €; EZ 849 €; S/Z 498 €

## 28.6.-3.7.09 Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung



Lerne Entspannungsverfahren bei Kindern professionell anzuleiten und Entspannungskurse z.B. in Kindergärten und Schulen zu geben, s. Seite 177. SL: Ina Welzenbach. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Mahadev Schmidt. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 19.-21.6.09 Yoga Nidra™ - Schlaf des Yogi

Einführung und praktische Unterweisung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra™ - entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati, Begründer der Bihar School of Yoga. Yoga Nidra™ - ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen. Eine Reise ins Unbewusste. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 19.-21.6.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. SL: Peter Schoppe. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

## 19.-21.6.09 Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation, s. Seite 20. SL: Anja Geishecker. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 21.-24./26.6.09 Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Zum Entspannen, Aufladen mit neuer Positivität und Erfahrung der inneren Stille, s. Seite 10. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Devaki Bleibaum. 21.-24.6.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €, 21.-26.6.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 21.-26.6.09 Ayur-Yoga-Ausbildung



Ayur-Yoga integriert Ayurveda und Yoga mit dem Ziel, den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht zu bringen. Du erlangst Wissen über die Doshas (Bio-Energien) und ihre Beziehung zu den Asanas, zu Pranayama und Meditation. Für Yogalehrer und Ayurveda Gesundheitsberater sehr empfehlenswert, s. Seite 191. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Prof. Dr. Martin Mittweide. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 21.-26.6.09 Yoga Ferienwoche

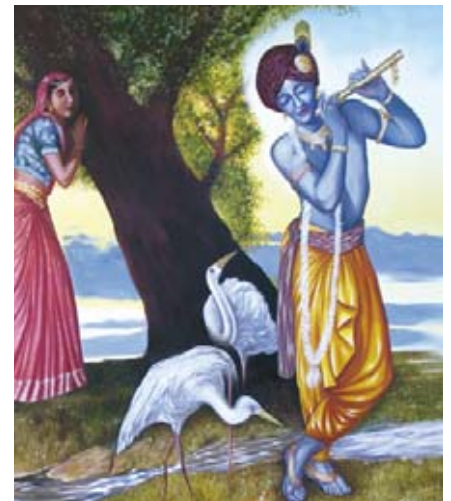
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. SL: Volker Rohde. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 24.-26.6.09 Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis des Kundalini Yoga, s. ab Seite 14. SL: Anja Geishecker. MZ 108 €; DZ 136 €; EZ 164 €; S/Z 86 €

## 26.-28.6.09 Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Kamallesh Kellermann. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



## 26.-28.6.09 Lach-Yoga

Wir wollen unserem Lachmuskel freien Lauf geben. Lass dich inspirieren und mitreißen zu einem freien, offenen und humorvollen Lachen. Du wirst viele Übungen kennenlernen, die du auch Zuhause mit Freunden praktizieren kannst. Das Lachen gilt als der größte Feind des Stress. Lachen gibt uns Kraft, Leichtigkeit und Humor; bis in den Alltag hinein. SL: Hridaya Loosli. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 28.6.-1.7.09 Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie, s. ab Seite 14, Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. SL: Hridaya Loosli. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €

## 28.6.-1./3.7.09 Yoga ab 50

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist für den neuen Lebensabschnitt zu stärken. Genau der richtige Zeitpunkt, um Yoga zu üben. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist. SL: Padmakshi Berger. 28.6.-1.7.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €, 28.6.-3.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 28.6.-1./3.7.09 Yoga Wohlfühlwoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen und Vorträgen, s. ab Seite 22. SL: Ariane Löbau. 28.6.-1.7.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €, 28.6.-3.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €



**28.6.-3.7.09**

## **Hanuman Yoga Fitness Trainer Ausbildung – Yogalehrer Weiterbildung**

Willst du mit deinen Yogakursen besonders aktivere Menschen ansprechen, die stärker gefördert werden wollen? Lerne, die von Sukadev entwickelte Reihe systematisch anzuleiten, s. Seite 162. SL: Andreas Heimbürger. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

**28.6.-3.7.09 Yoga Ferienwoche**



Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. SL: Ambika Koehlers - Yogalehrerin (BYV), Reikilehrerin, Atemkursleiterin (BYVG) und Klangmassageausbildung. Praktiziert seit dem 17. Lebensjahr Yoga. Seit 1999 unterrichtet sie Yoga in einer psychotherapeutischen Einrichtung, gibt Privatunterricht und Kurse in Fitnessstudios. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**28.6.-3.7.09**

## **Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

**28.6.-3.7.09**

## **Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

## **28.6.-3.7.09 Fußreflexzonen-Massage Ausbildung Teil 2**

Nur in Verbindung mit Teil 1 möglich (15.02.-20.02.09). S. Seite 197.

## **1.-8.7.09 Yajna Woche – 108 Stunden vedische Feuerzeremonie**



Opfern von Ghee (gereinigte Butter) und Reis in ein rituelles Opferfeuer mit Rezitation eines machtvollen Mantras - zur Reinigung der Atmosphäre, zur Erzeugung einer friedvollen Schwingung, zum Aufladen der Chakras und zur Öffnung des Herzens. Eine unvergessliche Erfahrung. Die Teilnehmer wechseln sich stundenweise ab. Mit Meditation, Vorträgen und Yogastunden. SL: Sitaram Kube und Sumitra Shang - Leiter des Mangalam Verlages und des Matri Mandir Seminarhauses. Sumitra hat die klassischen Rituale und Mantras direkt bei einem Brahmanen in Indien gelernt. MZ 235 €; DZ 284 €; EZ 333 €; S/Z 196 €

## **3.-5.7.09 Asana intensiv – Schwerpunkt Rückbeugen und Taube**

Du verbesserst insbesondere deine Flexibilität in den Rückwärtsbeugen und arbeitest an der Taube. Rückwärtsbeugen wirken besonders energetisierend und verbinden Kraft, Herzensöffnung und Leichtigkeit. Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination und Kraft. Täglich 4-6

Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Haridas Pechman. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## **3.-5.7.09 Ayurveda Einführung**

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## **3.-5.7.09 Indianer in Bad Meinberg – Yoga für Kinder**

Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährtesuchen, Pfeil- und Bogenbauen und am Lagerfeuer, s. ab Seite 16. Für Kinder von 6-11 Jahren MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## **3.-5.7.09 Indischer Tanz und Yoga**



Der klassische indische Tanz ist eine über dreitausend Jahre alte, bis ins Detail ausgereifte Tanz- und Schauspielkunst als Ausdruck der Liebe zum Göttlichen. Eine dynamische, körperorientierte und sehr sinnliche Form des Yoga für Bewusstwerdung und Erfahrung des Göttlichen. Schon nach ein paar Tagen hast du die Grundtechniken gelernt und erlebst Herzensöffnung und körperliche Harmonie. SL: Anjali Sriram - Sie ist an der berühmten indischen Kalakshetra-Tanzakademie in Madras ausgebildet und begeistert das internationale Publikum mit ihren Auftritten und lebendigen Seminaren. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**3.-5.7.09**

## **Kleine Indianer in Bad Meinberg – Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Indianer beim Spielen, Toben, Trommeln, Draußen sein, Basteln, Singen, Geschichten lesen und erzählen. Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährtesuchen, Pfeil- und Bogenbauen und am Lagerfeuer. Abenteuer pur! Kindgerechte Meditationen und Entspannungen lassen dich die Stille und die Indianerwelt noch tiefer erleben, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## **3.-5.7.09 Mantras als Kraftquelle für Yogastunden – Yogalehrer Weiterbildung**



Sundaram, ein Meister der Musik, inspiriert dich, wie du Mantras und Bhajans in deinen Yogaunterricht integrieren und deine eigene Yoga-Praxis bereichern kannst. Die klare Schönheit der Mantras hilft, die Asanas entspannt und mühelos zu halten. SL: Sundaram Geier - Yogalehrer (BYV), Musiker. Wenige Musiker können uns die Schönheit und Hingebung der Mantras so intensiv vermitteln. Aufnahme und Herausgabe mehrerer Mantra-CDs. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**3.-5.7.09**

## **Tibetische Klangmassage Basisseminar**

Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken. Auch als Einstieg in die Tibetische Klangmassage Ausbildung empfehlenswert. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Bhajan Noam - Beschreibung siehe 26.-28.6. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



## **3.-5.7.09 Yoga und Anti-Gewalt-Training für Jugendliche**



Gewalt ist keine Lösung. Aber was dann? Die Jugendlichen setzen sich mit den Fragen auseinander: Was ist Gewalt? Welche Ursachen hat sie? Was ist meine Position zur Gewalt? Was habe ich für Alternativen? Erlebe, wie Yoga dich sensibilisiert mit deinen eigenen Kräften umzugehen. Du wirst viele neue Erlebnisse und Spaß haben, s. ab Seite 16. SL: Hans-Jürgen Klee - Unterrichtet Yoga und Kampfkunst. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

**3.-5./10.7.09**

## **Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 3.-5.7.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 3.-10.7.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

**3.-10.7.09**

## **Shiatsu Massage Ausbildung**



Lerne 4 grundlegende Shiatsu-Ganzkörperbehandlungen, s. Seite 201. SL: Ismail Wasawari. MZ 582 €; DZ 680 €; EZ 778 €; S/Z 505 €

## **3.-10.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €



3.-10.7.09

**Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteurer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**3.-12.7.09 Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv B**

Für Yogalehrer und Kinderyoga-Übungsleiter. Du lernst systematisch die Grundlagen des Yogaunterrichts für Kinder in Theorie und Praxis, s. Seite 157. SL: Wolfgang Richter und Stephanie Peczynsky. MZ 597 €; DZ 723 €; EZ 849 €; S/Z 498 €

**3.-24.7.09 Spanische Yoga-Übungsleiter Ausbildung**

Curso de Profesor de Practica en Hatha Yoga - Spanisch ohne Übersetzung. Mit Ausbildern von internationalem Ruf. Der Kurs ist sehr praxisorientiert und befähigt dich, anschließend Yogakurse verschiedener Levels zu unterrichten. Geeignet auch als Weiterbildung für Yogalehrer, die ihr bisheriges Spektrum durch neue Yogastile erweitern wollen, s. Seite 140. SL: Shanmug Eckhart und Gauri Eckhart. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

**5.7.09 Yoga- und Meditation Einführungstag**

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen. 10-18 Uhr. 54 €

**5.-8.7.09 Yajna Lern-Seminar**

Opfern von Ghee (gereinigte Butter) und Reis in ein Opferfeuer mit Rezitation eines machtvollen Mantras - zur Reinigung der Atmosphäre, zur Erzeugung einer friedvollen Schwingung, zum Aufladen der Chakras und zur Öffnung des Herzens. Eine unvergessliche Erfahrung. Lerne, dies selbst auszuführen und im Geiste der Dankbarkeit das Opfer dazubringen. SL: Sitaram Kube. MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €

**5.-10.7.09 Asana intensiv mit Swami Atma**

Swami Atma verhilft dir durch intensive, genaue Arbeit an den Asanas zu einer neuen Dimension der Erfahrung. Seine Stunden verbinden körperliche Exaktheit (viele praktische Tipps zu deiner eigenen Praxis) mit hochwirksamen Energiekonzentrationstechniken, um die Chakras zu aktivieren und zu harmonisieren, sowie geistigen Konzentrationsformen, die dir zu einer tiefen spirituellen Erfahrung verhelfen. Nach dem Seminar wirst du einen viel stärkeren Zugang zu den Asanas und zu dir selbst haben, s. Seite 11. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Swami Atma-Swaruparamananda -

Langjähriger Schüler von Swami Vishnu Devananda. Reichhaltige Erfahrung in der Ausbildung von Yogalehrern und Leitung von Yoga-Zentren. Begründer und Leiter von AYA (Advaita Yoga Ashram) in USA. Aktuell lebt er in Europa, vor allem in Deutschland, Luxemburg und Holland. Humorvoller, einfühlsamer und doch fordernder Yogalehrer. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

**5.-10.7.09 Ayurveda-Massage**

Lerne, deine innere Stimme wahrzunehmen und zu beachten, das persönliche Gleichgewicht im Fluss zu halten. In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops. Ideal in Kombination mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. Nimm dieses Wochenende in Kombination mit dem Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket. So kannst du ein paar besonders wohltuende praktische Ayurveda-Anwendungen als Abrundung deines Wochenendseminars erleben und genießen: Kleine Konsultation, Abhyanga, Shirodhara, Mukhabhyanga und Svedana am Sonntagnachmittag, inklusive einer weiteren Übernachtung. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €. Aufpreis für Paket: MZ 159 €, DZ 173 €, EZ 186 €, S/Z 149 €. Bitte bei Buchung angeben.

**5.-10.7.09****Meditation für Meditierende**

Wie überwinde ich Hindernisse in meiner kontinuierlichen spirituellen Entwicklung? Genieße eine Woche der Selbst-Erkundung und inneren Einkehr im Haus Yoga Vidya. Vertiefe Theorie und Praxis einiger wichtiger Raja Yoga Themen: Natur und Funktion des Geistes, Mantra-Meditation, Gebet und Kontemplation, Meditation in den Raja Yoga Sutras, Verbindung von Geist und Körper in der Meditation. Außerdem werden Asanas und Pranayamas geübt, die speziell auf die Meditationspraxis und längeres stilles Sitzen ausgerichtet sind. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Suguna Langer. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €



3.-5.7.09

**Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Hridaya Loosli. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

3.-5.7.09

**Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. SL: Anja Geishecker. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

**3.-5.7.09 Konzentrationsfördernde Übungen an weiterführenden Schulen - Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst Yogaübungen, die im Unterricht Ruhe und Konzentration fördern und effektiv in allen Schulformen eingesetzt werden können. Verschiedenen Unterrichtssituationen werden gezielte Übungen zugeordnet. In Kleingruppen hast du die Chance, Sicherheit bei der Ansage der Übungen zu gewinnen und so den Einsatz der Übungen in deiner Schule vorzubereiten. Erstaunliche Untersuchungsergebnisse sollen dich ermutigen, Yoga als sehr effektives Instrument in der Schule zu nutzen. SL: Shiva-priya Große-Lohmann - Yogalehrerin (BYV), Naturwissenschaftlerin und Dozentin FH, die sich seit Jahren intensiv mit der Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele und den verschiedenen Yogawegen beschäftigt. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

**3.-5.7.09 Yogalehrer Vorbereitung**

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Pita Holzapfel - über 4-jährige eigene Yoga-, sowie Yoga-Unterrichtspraxis. Spezialisiert auf Yoga für Kinder und Ausbildung von Yogalehrern. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

5.-8./10.7.09

**Yoga Bodywork Asana Intensiv**

Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Vishwanath Richter. 5.-8.7.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €, 5.-10.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**5.-10.7.09 Yoga Familienwoche**

Yoga und Meditation für die ganze Familie, s. ab Seite 16. SL: Volker Rohde. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**5.-10.7.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. SL: Ursula Müller. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 5.-10.7.09 Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson – Kursleiterausbildung



Lerne, Entspannungskurse in Progressiver Muskelrelaxation nach Jacobsen anzuleiten. Du kannst PMR als einzige Entspannungsmethode oder als Ergänzung zu anderen Lehren. PMR ist vor allem in den USA weit bekannt und auch wissenschaftlich belegt. Baustein der Entspannungstherapie-Ausbildung. S. Seite 174. Grundkenntnisse in einem Entspannungsverfahren erforderlich. SL: Werner Leben. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 5.-10.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 5.-10.7.09 Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 7-12 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! S. ab Seite 16. SL: Ute Ottmann – Sie ist Diplom-Ingenieurin für Gestaltung. Erfahrungen in Kunst und kreatives Gestalten mit Kindern. Sie unterrichtet Kurse für Kinder in autogenem Training, Entspannung- und Traumreisen. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

## 5.-10.7.09 Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 5.-10.7.09 Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 5.-12.7.09 Fastenwandern im Teutoburger Wald und Yoga

Ausgedehnte Wanderungen in einer der schönsten Wanderregionen Deutschlands. Lichte Höhen, romantische Täler, idyllische Seen, natürliche Kraftorte. Durch Fasten und Yoga werden die Sinne geschärft, so dass du zu einem unvergleichlichen Naturerleben kommst. Und natürlich zu Reinigung, Heilung und spiritueller Erfahrung, s. Seite 20. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

## 5.-12.7.09 Yoga und Kampfkunst für Kinder



In Spiel- und Partnerübungen werden verschiedene asiatische Kampfkunsttechniken vermittelt. Tägliche Yogastunden bilden einen gelungenen Ausgleich. SL: Hans-Jürgen Klee – Unterrichtet Yoga und Kampfkunst. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 5.-12.7.09 Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 7-12 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! S. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. SL: Ute Ottmann – Beschreibung siehe 5.-10.7.09. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 5.-15.7.09 Tibetische Klangmassage Ausbildung



Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbelen ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Grundbehandlung des Körpers, der Chakren und der Aura. Ausbildung beinhaltet Teil eins und zwei, s. Seite 197. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Bhajan Noam – Beschreibung siehe 7.-19.7.09., SL: Hagit Noam – hat Klavier- und Gesang studiert, ist Musiktherapeutin, Feldenkraislehrerin und langjährig erfahrene Gesangslehrerin. MZ 752 €; DZ 892 €; EZ 1032 €; S/Z 642 €

## 5./10.-17.7.09 Meditation intensiv für Meditierende

1 bzw. 2 Wochen intensiver Meditationsretreat für den ernsthaften spirituellen Aspiranten. Erste Woche: Theorie und Praxis verschiedener Meditationstechniken aus dem Raja, Kundalini Yoga, speziell auf Meditation und langes Sitzen ausgerichtete Asanas und Vorübungen. Zweite Woche: Intensivierte Meditationspraxis. Du kannst eine neue Tiefe und Dimension in deiner Meditation erfahren, etwaige vorübergehende Blockaden und Hindernisse in deiner Praxis überwinden und eine neue Stufe deiner spirituellen Entwicklung erreichen. Viel Praxis, wenig Theorie. Austausch mit anderen langjährigen Meditierenden. Täglich 4-5 Stunden geleitete Meditation in der Gruppe, 2x Asanas und Pranayama, 2x Satsang, Mantra-Singen. Mind. 2-jährige regelmäßige Meditationspraxis und Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Als erfahrener Meditierender kannst du auch in die 2. Woche ab 10.7. einsteigen. SL: Suguna Langer. 5.-17.7.: MZ 660 €; DZ 828 €; EZ 996 €; S/Z 528 €, 10.-17.7.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 5.-19.7.09 Crashkurs Heilpraktiker Psychotherapie



Dieser Kurs bereitet dich sorgfältig und umfassend auf die Prüfung mit ihren hohen Ansprüchen vor. Für alle, die Yoga oder andere ganzheitliche Verfahren psychotherapeutisch einsetzen möchten bzw. haupt- oder nebenberuflich als Heilpraktiker/in für Psychotherapie tätig sein wollen, s. Seite 211. SL: Shivakami Bretz, Angelika Drewes-Kracht. MZ 1032 €; DZ 1228 €; EZ 1424 €; S/Z 878 € Bitte bis 23.05. anmelden.

## 7.7.09 Guru Purnima

Der Vollmondtag des Guru. 18-20h Singen von Om Namo Bhagavate Sivanandaya, 20-22 Uhr Puja.



## 8.-17.7.09 Jugendübungsleiter für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche



Du bist zwischen 14 und 18 Jahre, möchtest tief ins Yoga eintauchen und Yoga an Leute in deinem Alter weitergeben? Dann bist du hier richtig! S. Seite 181. SL: Kavita Pippon. MZ 282 €; DZ 345 €; EZ 534 €; S/Z 203 €

## 10.-12.7.09 Advaita Vedanta mit Swami Atma

„Advaita“ heißt „Nicht-Zwei“ und beschreibt Non-Dualität als Wesen der Wirklichkeit: Die Einheit mit dem Göttlichen. Advaita besagt, dass zwischen Mensch, Gott und Welt keine Trennung herrscht. Das eine umfassende Göttliche ist in jedem Menschen enthalten. Diese Erkenntnis führt direkt und ohne Umschweife zu tief empfundener Freiheit und innerem Frieden, der mit Glück gleichzusetzen ist. Erkenne diese universelle Einheit, und lerne aus dieser Einheit heraus den Alltag erfüllt zu leben. SL: Swami Atma-Swaruparamananda – Beschreibung siehe 5.-10.7. MZ 159 €; DZ 187 €; EZ 215 €; S/Z 137 €



**10.-12./15.7.09 Asana Flow**

Asana Flow ist ein fließender Hatha Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden - mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer - Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und -ausbilderin. 10.-15.7.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €, 10.-15.7.: MZ 341 €; DZ 411 €; EZ 481 €; S/Z 286 €

**10.-12.7.09 Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende**

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Erfahre die wohltuende und heilende Wirkung dieser Naturmethoden, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**10.-12.7.09 Hormon-Yoga**

Erlebe die Wechseljahre als eine große Chance zum Wachstum. Du erhältst und vertieft das Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen während dieser Lebensphase. Spezielle Yoga- und Atemübungen erleichtern dir den Umgang mit den Begleitsymptomen. Hormon-Ungleichgewichte können sich durch eine unregelmäßige Periode, Menstruationsbeschwerden oder speziell in den Wechseljahren durch Symptome wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzrasen, Schlafstörungen, Depressionen usw. bemerkbar machen. Yoga kann durch Entspannung, Yogastellungen, Atemübungen, Energielenkung und Ernährung hormonelle Ungleichgewichte ausgleichen. Mit Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden. SL: Edith Schumann. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**10.-12.7.09 Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung ins Kundalini Yoga in Theorie und Praxis, s. ab Seite 14. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**10.-12.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

**10.-12.7.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteurer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

**10.-12.7.09 Yoga für Ohren, Gehör und Gleichgewichtssinn**

Aktiviere deinen Hör- und Gleichgewichtssinn. Mittels Körper-, Klang- und Atemübungen führst du deinen Ohren Energie zu und aktivierst gezielt den Zellstoffwechsel in der Ohrenregion. Dadurch werden Regenerations- und Heilungsprozesse angestoßen. Gut für das innere und äußere Gleichgewicht. Austausch mit anderen Betroffenen. Atem- und Körperübungen, Meditation, Mantra-Singen und mehr. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Andreas Heimbürger. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**10.-12./17.7.09 Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 10.-12.7.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 10.-17.7.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

**10.-12.7.09 Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation**

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen, s. Seite 20. MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €

**10.-12./15.7.09 Yogalehrer Vorbereitung**

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. 10.-12.7.: MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €, 10.-15.7.: MZ 282 €; DZ 352 €; EZ 422 €; S/Z 227 €

**10.-17.7.09 Meditation intensiv für erfahrene Meditierende**

Intensives Meditationsretreat für den ernsthaften spirituellen Aspiranten. Du kannst eine neue Tiefe und Dimension in deiner Meditation erfahren, etwaige vorübergehende Blockaden und Hindernisse in deiner Praxis überwinden und eine neue Stufe deiner spirituellen Entwicklung erreichen. Viel Praxis, wenig Theorie. Austausch mit anderen langjährigen Meditierenden. Täglich 4-5 Stunden geleitete Meditation in der Gruppe, 2 x Asanas und Pranayama, 2 x Satsang, Mantrasingen. Mind. 2jährige regelmäßige Meditationspraxis erforderlich. SL: Suguna Langer. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

**10.-24.7.09 Ayurveda Massage Ausbildung**

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abyhanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage, s. Seite 193. Geeignet als Ayurveda-Weiterbildung. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Galit Zairi. MZ 1032 €; DZ 1228 €; EZ 1424 €; S/Z 878 €

**5.-10.7.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteurer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

**5.7.-2.8.09 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. Anerkanntes Zertifikat, s. Seite 142. SL: Maharani Fritsch de Navarette. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

**7.7.09 Guru Purnima**

Der Vollmondtag des Guru. Singen von Om Namoh Bhagavate Sivanandaya, 20-22 Uhr Puja. 54 €

**10.7.09 Yoga Verwöhntag**

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10-18 Uhr, s. ab Seite 22. SL: Indrayani Kellermann. 54 €

**10.-12.7.09 Hormon Yoga - Yoga in den Wechseljahren - Weiterbildung für Yogalehrer**

Angepasst an die Yoga Vidya Grundreihe erlernst du gezielte Hormonyogaübungen nach Dinah Rodrigues für deine eigene Praxis sowie zur Unterrichtsgestaltung. Diese Übungskombination wirkt gezielt auf Hormonstörungen, Veränderungen und Begleiterscheinungen der Wechseljahre. Wenn du noch tiefer ins Hormonyoga einsteigen willst empfehlen wir die Hormon Yoga Intensiv Weiterbildung vom 18.-22.10.09, s. Seite 161. SL: Amba Popiel-Hoffmann und Shivapriya Große-Lohmann. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**10.-12.7.09 Karma und Reinkarnation**

Die Beschäftigung mit Karma, den grundlegenden Gesetzen des Seins, verhilft dir zu einer lebensbejahenden Grundeinstellung. Weitere Themen: Astralwelten und Astralwesen. Umgang mit dem Tod. Wie bereitet man sich auf den Tod vor? Wie hilft man Verstorbenen und erdgebundenen Geistern? Reinigung von Räumen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**10.-12.7.09 Yoga und Meditation AufbauSeminar**

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten, s. Seite 10. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. SL: Devaki Bleibaum. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €

12.-17.7.09

## Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga, s. Seite 173. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

12.-17.7.09

## Nordic Walking und Yoga

Das dynamische Gehen mit zwei Stöcken in der Natur trainiert schonend Herz, Kreislauf und Muskeln und strafft die Figur. Täglich Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, sowie 1x Schwimmen, Sauna und Massage-Workshop runden das Erholungsprogramm ab. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 12.-17.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 12.-17.7.09 Yoga und Klettern im Hochseilgarten

Aktivurlaub mit Yoga und Klettern in einem der schönsten Hochseilgärten Deutschlands im Teutoburger Wald. Du lernst in Höhen von 2 bis 18 Metern behutsam und gesichert deine Grenzen zu erfahren. Morgens Yogastunde, Meditation, Vortrag, mittags Klettern im Hochseilgarten, Wanderung zu den Externsteinen und Schwimmen. 3x Klettern, 1x Wandern, 1x Schwimmen. Kinder und Jugendliche können ab einer Greifhöhe (gestreckter Arm nach oben) von 1,85 m in Begleitung der Eltern teilnehmen. Preis inkl. aller Eintritte. SL: Jürgen Wade. MZ 415 €; DZ 485 €; EZ 555 €; S/Z 365 €

## 12.-17./19.7.09 Yoga und Moor Wellness- und Wohlfühlwoche

Verwöhne dich und lasse deine Seele baumeln. Relaxe mit Moorbädern, Tiefenentspannung und fachkundiger ayurvedischer Massage: Dein Rücken und deine Gelenke fühlen sich wie neugeboren, deine Haut wird seidenweich, s. ab Seite 22. Bitte bis 27.06. anmelden. 12.-17.7.: MZ 373 €; DZ 443 €; EZ 513 €; S/Z 318 €, 12.-19.7. MZ 554 €; DZ 652 €; EZ 750 €; S/Z 477 €

## 12.-19.7.09 Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Yoga in der Natur macht besonders viel Spaß. Mit Becherlupen erkunden wir Insekten und lernen die Bäume des Waldes kennen. Aus Gräsern und Blumen legen wir Naturmandalas, s. ab Seite 16. SL: Medalasa Reitberg. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

12.7.-9.8.09

## Yogalehrer Ausbildung Englisch

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Anerkanntes Zertifikat. Die Ausbildung ist auf Englisch ohne deutsche Über-

setzung, s. Seite 140. SL: Swami Atma-Swaruparamananda. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

14.7.09

## Maha-Samadhi Swami Sivananda

Feier zu Ehren von Swami Sivananda. 12-20 Uhr Singen von Om Namo Bhagavate Sivanandaya. 19 Uhr Video über Swami Sivananda. 20 Uhr Puja mit Vortrag. Kostenlos. Spenden willkommen.

15.-19.7.09

## Asanas anatomisch exakt



Gauri Eckhart hat ihre genaue Kenntnis der menschlichen Anatomie auf die uralte hochwirksame Rishikesh-Reihe angewandt, welche dem Yoga Vidya Übungssystem zugrunde liegt. Du bekommst wertvolle Tipps, wie du deine Asana Praxis noch wirkungsvoller machen kannst und körperlichen Problemen vorbeugst. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Gauri Eckhart - Spanische Leiterin des Sananda Yoga Centers Madrid und langjährige Yogalehrer Ausbildungsleiterin. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S/Z 233 €

17.-19.7.09

## Asana meditativ mit Klangschalen

Mit chakrenorientiertem Einsatz von Klangschalen und Mantrén. Durch intensives Sonnengebet, langes Halten der Asanas mit dem Einsatz von Klangschalen öffnest du dich sehr weit in den Stellungen, entspannst dich und bringst die Lebensenergie harmonisch zum Fließen, s. Seite 11. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Bernadette Spescha. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

17.-19.7.09

## Ayurveda-Massage-Wochenende

Lerne, deine innere Stimme wahrzunehmen und zu beachten, das persönliche Gleichgewicht im Fluss zu halten. In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 17.-19.7.09 Fußreflexzonen-Massage zum Kennenlernen



Die Fußreflexzonen-Massage ist vielen Völkern als Möglichkeit der natürlichen Gesundheitsvorsorge und Heilung bekannt. Erfahre die Freude mit dieser einfachen Methode sich und andere zu behandeln. SL: Bhajan Noam. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 17.-19.7.09 Körperwahrnehmung und meditative Stimmarbeit



Setze deine kreativen Kräfte frei. Bewusste Körperwahrnehmung und befreiende Arbeit an der eigenen Stimme führen dich zur Meditation. Das bewusst wahrgenommene Gefühl von einem entspannten Körper und ruhi-

gem Geist ermöglicht einen neuen spirituellen Zugang, deine Stimme lebendig zum Ausdruck zu bringen. Übe mit Stimme und Körper frei improvisatorisch und intuitiv. Zum Abschluss des Seminars gibt es eine gemeinsame Aufführung, bei der die musikalischen, körperlichen und meditativen Erfahrungen aller TeilnehmerInnen zusammen klingen können. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Hagit Noam - hat Klavier- und Gesang studiert, ist Musiktherapeutin, Feldenkraislehrerin und langjährig erfahrene Gesangslehrerin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

17.-19.7.09

## Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

17.-19./24.7.09

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 17.-19.7.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 17.-24.7.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

17.-19.7.09

## Yoga und Meditation Aufbauseminar

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten, s. Seite 10. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 17.-24.7.09 Yoga für Yogalehrer – viel Praxis, wenig Theorie



Swami Saradananda hilft dir in diesem Seminar, durch viel Praxis und wenig Theorie, die Beziehung zwischen Asanas, Chakras und Pranas in deinem Körper und Atem neu zu entdecken. SL: Swami Saradananda - unterrichtet seit mehr als 30 Jahren Yoga. Sie hat zahlreiche Bücher veröffentlicht. Von London aus leitet sie heute Yogaseminare für Fortgeschrittene und Yogalehrer in der ganzen Welt. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

## 17.-24./26.7.09 Yoga und Fußball für Kinder von 7-12 Jahren

Wir spielen zusammen Fußball und üben Yoga. Yoga fördert deine Koordinationsfähigkeit, Geschicklichkeit, Wendigkeit und Schnelligkeit beim Fußballspielen. Ganz nebenbei wächst das Gefühl für Fairness, Teamgeist und Mannschaftssport, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. 17.-24.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 € 17.-26.7.: MZ 282 €; DZ 345 €; S/Z 203 €

17.-26.7.09

## Übungsleiter Yoga für Jugendliche

Für alle, die mit Jugendlichen Yoga üben wollen. Du lernst die Grundlagen des Yoga sowie eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen auf Jugendliche angepasst zu unterrichten,





s. ab Seite 181. SL: Kavita Pippon. MZ 682 €; DZ 808 €; EZ 934 €; S/Z 583 €

### 17.-26.7.09 Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A2

Eingehende Behandlung der Upanishaden, der wichtigsten klassischen Texte des Jnana Yoga. Details sowie Themen der Unterrichtstechniken und des Hatha Yoga, s. Seite 154. SL: Chandra Cohen und Sukadev Bretz. MZ 597 €; DZ 723 €; EZ 849 €; S/Z 498 €

### 19.-24.7.09 Ayurveda Wellness-Woche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 19.-24.7.09 Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus - 7-12 Jahre

Die Kinder erleben die Welt der Musik durch Hören, Spüren, Experimentieren und selbst Musik machen, s. ab Seite 16. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

### 19.-24.7.09 Yoga Bodywork Asana Intensiv

Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Haridas Pechmann. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 19.-24.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 19.-24./26.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. 19.-24.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 € 19.-26.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

### 19.-26.7.09 Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus - 7-12 Jahre

Die Kinder erleben die Welt der Musik durch Hören, Spüren, Experimentieren und selbst Musik machen, s. ab Seite 16. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

### 19.-26.7.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie, s. ab Seite 16. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

### 19.-26.7.09 Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)



Du lernst Yoga-, Atem- und Kriya- (Reinigungs-) Techniken sowie spezielle Ernährungsempfehlungen kennen, mit denen du Krankheiten wie Asthma, Bronchitis,

Nebenhöhlenentzündungen und allergischen Schnupfen vorbeugen kannst. S. Seite 203 Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Ravi Persche - Heilpraktiker, Yogalehrer und Ayurveda-Therapeut. MZ 582 €; DZ 680 €; EZ 778 €; S/Z 505 €

### 19.-29.7.09 Fußreflexzonen-Massage Ausbildung

Sich selbst und andere behandeln und überraschende Veränderungen erfahren: diese Massage-technik ist vielfältig einsetzbar. Für Laien sowie in Heil- oder Pflegeberufen Tätige geeignet, s. Seite 197. Baustein der Massage Therapie Ausbildung. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Bhajan Noam. MZ 752 €; DZ 892 €; EZ 1032 €; S/Z 642 €

### 12.-17.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. SL: Ariane Löbau. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 14.7.09

#### Maha-Samadhi Swami Sivananda

Feier zu Ehren von Swami Sivananda. 12-20h Singen von Om Namō Bhagavate Sivanandaya. 19h Video über Swami Sivananda. 20h Puja mit Vortrag. Kostenlos. Spenden willkommen. SL: Kamalesh Kellermann.

### 17.-19.7.09

#### Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Kamalesh Kellermann. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 17.-19.7.09

#### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. SL: Anja Geishecker. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

### 19.-22./24.7.09

#### Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. SL: Indrayani Kellermann. 19.-22.7.: MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €; 19.-24.7.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 19.-24.7.09 Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation, s. Seite 20. SL: Ursula Müller. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 24.-26.7.09

#### Die tantrische Kunst zu Leben



Das Wort Tantra ist zusammengesetzt aus tanatri „Ausdehnung der Achtsamkeit“ und trayoti „Freisetzung von Energie“. Tantra ist das älteste System für menschliche

Entwicklung. Du lernst machtvolle Meditationen und Techniken, die aus alten tantrischen Texten herrühren. Wir gehen über das im Westen übliche Konzept hinaus und werden uns mit den wahren Wurzeln des Tantra beschäftigen, um tiefere Ebenen unserer Existenz zu erfahren. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Swami Muktidharma - Yogaarcharya, über 35 Jahre Yoga-Erfahrung, verbrachte 16 Jahre in Indien bei dem Yoga- und Tantrameister Paramahansa Satyananda. MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €; S/Z 106 €

## 22.-26.7.09 Selbstentfaltung durch Bewegung und Mantras



„Einfach gut fühlen – einfach sein“. Mit Tanz und Mantras befreist du Körper und Geist von Blockaden. Erforsche den Zusammenhang zwischen deinem inneren Befinden und äußerem Ausdruck von Freude. Über kreativen Tanz und Mantras löst du körperliche Hemmnisse auf, entdeckst neue Kraftquellen, um dich auszudrücken und zu entfalten. SL: Ana Luisa Mendonca – Bekannte portugiesische Tänzerin, ausgebildet in klassischem und modernem Tanz und Ballet an der "Royal Academy of Dance", mit zahlreichen Zusatzstudien verschiedener Tanzrichtungen in Portugal, London und New York. Yogalehrerin. Leitet seit einigen Jahren sehr erfolgreich eine eigene Tanz- und Yogaschule in Portugal. SL: Vishwanath Richter. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S/Z 233 €

## 24.-26.7.09 Asana intensiv – Sonnengebete



Intensive Sonnengröße mit vielen Variationen. Das Sonnengebet stärkt den Körper, hält bzw. macht die Wirbelsäule beweglich, belebt, regt alle Chakren an, erhöht das Energiepotential und bringt die Energie zum Fließen. Du erlebst Leichtigkeit, Wohlgefühl und das Spüren der eigenen Stärke. Weiterer Schwerpunkt sind Kraft-Asanas, langes Halten. Intensives Kapalabhati. Mantra-Singen. Für erfahrene Yogis, die Spaß an Herausforderungen haben, s. Seite 11. Gute körperliche Kondition erforderlich. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Narada Zörner – Leiter des Yoga Vidya Centers Hamburg-Mitte, Yoga-Lehrer, Fitnesstrainer, Meditationskursleiter. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 24.-26.7.09 Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 24.-26.7.09 AyurYogaThaiMassage – die Kunst der Berührung



Auf den Spuren des Leibarztes Buddhas. AyurYogaThaiMassage ist eine vielfältig anwendbare Form des Bodywork, die nicht nur für die nehmende sondern auch für die gebende Person als entspannend und energetisierend erfahren wird. Erfahre gemeinsam das Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga, das so genannte „passive Yoga“ um dabei zu entspannen. Als entspannende Vorbereitung auf die Traditionelle Thai Massage Ausbildung geeignet. SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage – Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Gesundheitsberaterin, Lehrerin für traditionelle

thailändische Massage und Reiki (USUI). SL: Subash J. (Sudu) Geeganage – aus Sri Lanka, tätig als AyurYogaThaiMassage-Therapeut, Yogalehrer, Personal Yoga Trainer, Dozent und als Autor. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 24.-26.7.09 Zirkel zur beruflichen Neuorientierung Teil 2

Nur in Verbindung mit Teil 1 möglich (26.6.-28.6.). S. Seite 165.

## 24.-26./31.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. 24.-26.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €, 24.-31.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €



## 24.-26./31.7.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. 24.-26.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €, 24.-31.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 24.-26./31.7.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 24.-26.7.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 24.-31.7.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 24.7.-2.8.09 Chakra Meditation Kursleiter Ausbildung

Theorie und Praxis der Chakra-Arbeit sowie Erlernen der Unterrichtsdidaktik von Chakra-Meditationskursen und Workshops. S. ab Seite 175. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Swami Saradananda. MZ 682 €; DZ 808 €; EZ 934 €; S/Z 583 €

## 26.-31.7.09 Asana intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Otto Picklapp. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 26.-31.7.09 Manege frei – Yoga für Kinder von 7-12



Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. SL: Ishwari Beyer – Yogalehrerin (BYV), ausgebildet in Hawaiian. Massage, Clownin, Tänzerin (CI), Akrobatin und Erzieherin. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

## 26.-31.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 26.-31.7./2.8.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. 26.7.-31.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €, 26.7.-2.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 26.7.-2.8.09 Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung ins Kundalini Yoga in Theorie und Praxis, s. ab Seite 14. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 26.7.-2./7.8.09 Meditationskursleiter-Ausbildung

Erfahre die Tiefen der Meditation. Lerne, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration, s. Seite 175. SL: Sukadev Bretz. 26.7.-2.8.: MZ 572 €; DZ 670 €; EZ 768 €; S/Z 495 €, 26.7.-7.8.: MZ 892 €; DZ 1060 €; EZ 1228 €; S/Z 760 €

## 26.7.-2.8.09 Thai Massage Therapie Baustein 2: Fortgeschrittene Praxis und Wirkungen der AyurYoga Thai Massage

Fortgeschrittene Praxis und passives Ayuryoga, s. Seite 208. Teilnahmevoraussetzung Teil 1 SL: Subash J. (Sudu) Geeganage und Lara-M. Vucemilovic-Geeganage. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

## 26.-31.7./2.8.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 € 26.-31.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 € 26.-2.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €



**26.7.-16.8.09 Kundalini Yoga Monat**  
Siehe Seite 14. MZ 1032 €; DZ 1326 €; EZ 1620 €; S/Z 801 €

**26.7.-23.8.09  
Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**  
Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. Anerkanntes Zertifikat, s. Seite 142. SL: Sitaram Kube, SL: Shivakami Bretz. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

**29.7.-2.8.09  
Fußreflexzonen Aufbau Seminar – die 32 Marmapunkte an den Füßen**  
Vertiefung des Themas Marma-Behandlung für alle, die die Fußreflexzonen-Massageausbildung abgeschlossen haben. Marma-Prana-Behandlung, Mikroenergetik, Behandlung mit Edelsteinen auf Marma-Punkten und weitere Themen. SL: Bhajan Noam - Seit 15 Jahren Therapeut und Seminarleiter für alternative Heilmethoden, Massagen, Akupunktur, Reiki und Atemtherapie. MZ 332 €; DZ 388 €; EZ 444 €; S/Z 288 €

**31.7.-2.8.09  
Asana-Intensiv-Meditativ**  
Für Fortgeschrittene und solche, die es werden wollen. Langes Halten der Stellungen, verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration, ermöglicht die Energie im Körper zu sublimieren und durch die Chakren (Energiezentren) nach oben zu führen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute körperliche Kondition erforderlich. SL: Shanti Wade. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**31.7.-2.8.09 Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar**  
Besonders gründliche Einführung ins Ayurveda in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Ayurveda Physiologie und Anatomie, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Ayurveda Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya. Nimm dieses Wochenende in Kombination mit dem Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket. So kannst du ein paar besonders wohltuende praktische Ayurveda-Anwendungen als Abrundung deines Wochenendseminars erleben und genießen: Kleine Konsultation, Abhyanga, Shirodhara, Mukhabhyanga und Svedana am Sonntagnachmittag, inklusive einer weiteren Übernachtung. SL: Lakshmana Wittig. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €  
Aufpreis für Paket: MZ 127 €, DZ 137 €, EZ 147 €, S/Z 122 €. Bitte bei Buchung angeben.

**31.7.-2.8.09 Beginn Traditionelle Ayurvedische Medizin Ausbildung Teil 2 Aufbaukurs**



Du vertiefst dein Wissen und erwirbst neue Fachkenntnisse speziell für die praktische Anwendung. 6 Wochenenden Teilnahmevoraussetzung Teil 1 oder Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung. S. Seite 190.

SL: Dr. E.P. Ellil Parambath Jeevan. MZ 1282 €; DZ 1450 €; EZ 1618 €; S/Z 1150 €

**31.7.-2.8.09 Energieerweckung durch Chakrakonzentration und intensives Pranayama**  
Erwecke dein volles Potential, entfalte deine schöpferischen Kräfte und Talente, und erweitere dein Bewusstsein! Verschiedene Formen der Chakrakonzentration und fortgeschrittene Pranayama-Techniken, Bandhas und Mudras, für Energieaufbau und -lenkung können dich zu einer tiefen, neuen Erfahrung führen und deinem Leben eine ganz neue Dimension verleihen. Du wirst staunen über die ungeahnten Möglichkeiten und Fähigkeiten, die in dir liegen! Täglich 4-6 Stunden Asanas ergänzt durch lange Pranayama Sitzungen, Meditation, Mantra-Singen und Workshops. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Vishwanath Richter. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**31.7.-2.8.09 Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus – 7-12 Jahre**  
Die Kinder erleben die Welt der Musik durch Hören, Spüren, Experimentieren und selbst Musik machen, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

**31.7.-2.8.09 Klangyoga für Kinder – Yoga für Kinder von 6-10**  
Kinder sind besonders fasziniert von Klang und Bewegung – beides verbinden wir im Klangyoga zu einem Erlebnis, von dem Kinder noch lange schwärmen, s. ab Seite 16. SL: Adishakti Lobrecht. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €



**31.7.-2./7.8.09  
Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 31.7.-2.8.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 31.7.-7.8.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

**24.-26.7.09 Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung**  
Rückengerechtes Yoga verlangt sowohl theoretisches Grundverständnis als auch Einfühlungsvermögen. Du lernst u.a die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde, s. Seite 159. SL: Wolfgang Kessler. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**24.-26.7.09 Yoga und Tanz**  
Verbinde statische, kraftvolle Asanas mit fließenden Bewegungen des Tanzes. Lasse die Energien in deinem Körper und deiner Seele tanzen. Getanzte Sonnengebete, fließende Asanas mal leicht und spielerisch, mal fordernd und meditativ oder improvisiert. Du kannst neue Impulse für deine eigene Yogapraxis oder für deinen Unterricht bekommen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Indrayani Kellermann. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**26.-31.7.09  
Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. SL: Ursula Müller. MZ 250 €; DZ 320 €; EZ 390 €; S/Z 195 €

**28.-30.7.09  
Meditation Intensiv Schweigend**  
Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €; S/Z 106 €

**31.7.-2.8.09 Ayurveda Einführung**  
Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. SL: Volker Rohde. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**31.7.-2.8.09  
Kundalini Yoga Einführung**  
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis des Kundalini Yoga, s. ab Seite 14. SL: Anja Geishecker. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**31.7.-2.8.09  
Yoga und Klangmassage**  
Ein Wochenende, ideal zum Verwöhnen und Entspannen. Mit Yoga und Klangmassage fällt es leicht den Alltag hinter sich und die Seele baumeln zu lassen. Wir üben den Umgang mit Klangschalen und verwöhnen uns mit Klangmassage. Klang kann man nicht lernen, sondern muss ihn fühlen. Dies kannst du wohltuend in der Klangmassage erfahren, wenn die sanften Schwingungen der Klangschalen angenehm durch deinen Körper fließen. Mit Leichtigkeit erfährst du loszulassen und Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen, s. ab Seite 22. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Devaki Bleibaum. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

2.-5.8.09

## Meditationen aus dem Tantra



Swami Satyananda Saraswati hat die uralten Übungen aus dem Tantra so geformt, dass sie von jedem verstanden und praktiziert werden können. Lerne diese hoch wirksamen alten Meditationstechniken von Nalini Sahay, einer direkten Schülerin von Swami Satyananda. Sie verhelfen dir zu innerer Ruhe, Klarheit und Neuprogrammierung deines Geistes für ein gesundes und spirituelles Leben. Grundkenntnisse in Ayurveda, Massage, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Dr. Nalini Sahay - Yoga Acharya, unterrichtete therapeutisches Yoga in Schulen und Krankenhäusern. MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €

## 2.-7.8.09 Kristall-Akupunktur Ausbildung Teil 1



Bei dieser Akupunkturtechnik werden die Nadis (Energiekanäle) mit einem Bergkristall behandelt. Der Kristall-Laser lässt Heilung geschehen. Lerne diese Technik anzuwenden und entdecke ihre vielfältigen Wirkungen, s. Seite 198. Nur zusammen mit Teil 2 möglich. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Bhajan Noam. MZ 752 €; DZ 892 €; EZ 1032 €; S/Z 642 €

2.-7.8.09

## Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Sukadev Bretz. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

2.-7.8.09

## Yoga Bodywork Asana Intensiv

Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Durga Wick. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 2.-7.8.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

2.-7./9.8.09

## Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. 2.-7.8.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 € 2.-9.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

2.-7./9.8.09

## Yoga und kreatives Gestalten für Kinder von 7-12 Jahren

Yoga unterstützt die Kinder spielerisch mit Farben, Formen, Strukturen, Proportionen und Rhythmen bewusst umzugehen und sich phantasievoll auszudrücken. Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge ent-



stehen! S. ab Seite 16. SL: Ute Ottmann - auch 5.-10.7.09.

2.-7.8.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

2.-9.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

2.-9.8.09

## Thai Massage Therapie Ausbildung Baustein 3: Pathologie, Krankheitsbilder, Diagnose, Therapien

Behandlung der Krankheitsbilder, bei denen die Thai Massage Therapie nachgewiesener Maßen große Erfolge erzielt und Erlernen der entsprechenden gezielten Therapien, z.B. bei stressbedingten Krankheiten, Problemen des Bewegungsapparates, Arthrose, Störungen des Verdauungstraktes, Kreislauf, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Nervosität, Migräne. Details und Teilnahmevoraussetzungen, s. Seite 208. SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage und Subash J. (Sudu) Geeganage. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

2.-9.8.09

## Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

2.-9.8.09 Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den ganzen Organismus. Nach anfänglichen „Entgiftungserscheinungen“ fühlst du dich schon bald leicht und durchlässig. Deine Wahrnehmung und Sinne werden geschärft. Du wirst besonders empfänglich für spirituelle Erfahrungen. Meditation und Yogaübungen fließen ganz von selbst. Die Stoffwechselprozesse und Entschlackung werden gefördert durch die aktive Bewegung mit Yoga und „Nordic Walking“, Massage sowie die anregenden Wirkungen des Bad Meinberger Heilwassers, frisch gepresster Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühen. Nordic Walking ist eine Trend-Sportart, die den Kreislauf besonders aktiviert und durch weit ausholende, fließende Bewegungen gleichzeitig auch die Schulter-, Arm-

und Nackenmuskulatur stärkt und dehnt. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen, täglich morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, täglich eine Yogastunde und Trinkkur. Am Ende dieser Aktiv-Fastenwoche fühlst du dich wie neugeboren! MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S/Z 440 €

2.-9.8.09 Yoga Aktiv Woche

Tanke Kraft, Energie und Schönheit für Wochen und Monate durch Meditation, Atemübungen, Yoga, viel Bewegung mit „Nordic Walking“ an der frischen Luft in den herrlichen Parks und Wäldern der Umgebung, angeleitet von erfahrenen Fachleuten und Trainern. Die gezielte Bewegung fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel, stärkt das Herz, höherer Energieverbrauch baut überflüssige Fettpölsterchen ab. Zusammen mit den Yoga- und Atemübungen werden die Muskeln trainiert, das Gewebe gestrafft und die Atemorgane gestärkt. Dein Yoga Aktiv Programm umfasst 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen, täglich morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, täglich eine Yogastunde und vegetarische Vollwertverpflegung. Danach kannst du dem Alltag und seinen Herausforderungen gelassen und gestärkt entgegen sehen! MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S/Z 440 €

## 2.-16.8.09 Kinder Yoga Übungsleiter-Ausbildung

Für alle, die mit Kindern Yoga üben wollen. Du lernst die Grundlagen des Yoga sowie eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe, auf Kinder angepasst zu unterrichten. S. Seite 180. SL: Lalita Furrer, Narendra Hübner und Kavita Pippon - Beschreibung siehe 8.-17.7.09. MZ 1032 €; DZ 1228 €; EZ 1424 €; S/Z 878 €

5.-7.8.09

## Vollmond an den Externsteinen

Die Externsteine gelten als einer der machtvollsten natürlichen Kraftorte Europas. Gerade an



Vollmond-Tagen und -Nächten kann man die Kraft der Erde besonders gut spüren und sich so mit neuer Kraft und Positivität aufladen. Meditation an den Externsteinen gerade um Vollmond herum kann zu besonderen mystischen Erfahrungen verhelfen. Yoga-Stunden, Mantra-Singen und Meditation im Haus Yoga Vidya bereiten auf das besondere Erlebnis vor. MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €; S/Z 106 €

### 7.-9.8.09 Asana meditativ - Weisheit der Bhagavad Gita in Bezug zu den Asanas

Die Bhagavad Gita gilt als die Essenz der vedischen Weisheit Indiens. Sie zeigt den Pfad zur Höchsten Wirklichkeit durch die Kunst des richtigen Lebens und Handelns in der Welt. Durch langes Halten der Asanas können die zeitlosen Weisheiten zu dir sprechen, tief in dein Inneres sinken und deine Beziehung zu Gott vertiefen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Bhagavad Gita Rezitation, Meditation und Mantra-Singen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Vishwanath Richter. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 7.-9.8.09 Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 7.-9.8.09 Die Biomechanik des Yoga - Yogalehrer Weiterbildung



Dank des Wissens um die Biomechanik, die Anatomie der Bewegung, kannst du Bewegungsmöglichkeiten und -einschränkungen deiner Kursteilnehmer differenziert einschätzen und exakte Korrekturen sowie Alternativen anbieten. S. Seite 162. SL: Devamaya Heydenreich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 7.-9.8.09 Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 7.-9.8.09 Reiki 3. Grad Ausbildung nach Dr. Mikao Usui

Die Ausbildung im 3. Reiki-Grad führt zu einem neuen großen Bewusstseinschritt. Die Heilenergie fließt jetzt mit großer Kraft und Intensität. Der 3. und Lehrer-Grad können zusammen gebucht werden. S. Seite 186. SL: Bhajan Noam. MZ 232 €; DZ 260 €; EZ 288 €; S/Z 210 €

### 7.-9.8.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

### 31.7.-2.8.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. SL: Peter Schoppe. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

### 2.-5./7.8.09 Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditations-techniken kennenlernen, singen und quatschen. Vielleicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre. SL: Asle Demir.

2.-5.8.09.: MZ 90 €; DZ 111 €  
2.-7.8.09.: MZ 150 €; DZ 185 €

### 2.-7.8.09 Asana Intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Hridaya Loosli. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

### 2.-7.8.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie, s. ab Seite 16. SL: Volker Rohde. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 2.-7.8.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. SL: Volker Rohde. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 2.-7.8.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre



Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. SL: Carmela Giordano - Ihre langjährige Erfahrung mit Kindergruppen bringt sie liebevoll ins Kinderyoga ein. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

### 2.-30.8.09 Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

Ganzheitliche Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis, s. Seite 189. SL: Janajanmadi Das Wloka. MZ 2294 €; DZ 2548 €; EZ 2852 €; S/Z 1.976 €

### 7.-9.8.09 Vastu Seminar



Du lernst die wichtigsten vedischen Prinzipien der Raumgestaltung kennen: Energetischen Aspekte. Gestaltung und Einrichtung des Wohnraums nach Vastu-Prinzipien. Einfache Korrekturmöglichkeiten. Negative Einflüsse ausfindig machen. Räume reinigen und vor negativer Energie schützen. Du kannst einen Grundriss deiner Wohnung mitbringen. SL: Janajanmadi Das Wloka - Ausgebildet als Azurveda-Spezialist an der Seva Akademie, befasst sich seit 17 Jahren mit Ayurveda, Yoga, Musik und Vastu. Yogalehrer. MZ 149 €; DZ (BYV), Pranaheiler, Vastuberater. 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 7.-9.8.09 Yoga für Schwangere - Weiterbildung für Yogalehrer



Schwangeren yoga ist zur Verbesserung des Wohlbefindens und zur Vorbereitung auf die Geburt ideal. Du lernst, geeignete Asana-Variationen für Schwangere auszuwählen, Atem- und Entspannungstechniken kennen, und setzt dich mit den yogischen und medizinischen Hintergründen der Schwangerschaft, auch mit möglichen Komplikationen und Kontraindikationen, auseinander. SL: Susanne von Somme - Yogalehrerin, Gesundheitstrainerin, Kundalini-Schwangeren-Yogalehrerin und Geburtsvorbereiterin. Erfahrene Kurs- und Seminarleiterin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



### 7.-9.8.09 Yoga und Kampfkunst für Kinder



In Spiel- und Partnerübungen werden verschiedene asiatische Kampfkunststechniken vermittelt. Tägliche Yogastunden bilden einen gelungenen Ausgleich. SL: Hans-Jürgen Klee - Unterrichtet Yoga und Kampfkunst. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

### 7.-9.8.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. SL: Ariane Löbau. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

### 7.-9./12.8.09 Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Hridaya Loosli. 7.-9.8.: MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €, 7.-12.8.: MZ 282 €; DZ 352 €; EZ 422 €; S/Z 227 €

## 7.-12.8.09 Pawanamuktasana Yogalehrer-Weiterbildung



Pawanamuktasana sind spezielle Übungsreihen, die von Swami Satyananda entwickelt wurden. Sie umfassen drei Asanagruppen: Antirheumatische Übungen, Übungen für Verdauung und Unterleib sowie Übungen gegen Energieblockaden. Lerne, Pawanamuktasana an deine Yogaschüler weiterzugeben, s. Seite 163. SL: Dr. Nalini Sahay - unterrichtete therapeutisches Yoga in Schulen und Krankenhäusern. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 7.-14.8.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 7.-14.8.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 7.-14.8.09 Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish



Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose. Du lernst, gezielt Herzranke zu unterrichten und ihnen die Grundzüge des erfolgreichen, wissenschaftlich erprobten Ornish-Programms kompetent beizubringen, s. Seite 203. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrer-Weiterbildung. SL: Ravi Persche, Lutz Hertel und Evelis Grohmann. MZ 612 €; DZ 710 €; EZ 808 €; S/Z 535 €



## 7.-14.8.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 222 €; DZ 271 €; EZ 418 €; S/Z 160 €

## 9.-14.8.09 Asana intensiv

Ein Durchbruchenerlebnis für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Krishnadas Wittig. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 9.-14.8.09 Nordic Walking und Yoga

Das dynamische Gehen mit zwei Stöcken in der Natur trainiert schonend Herz, Kreislauf und Muskeln und strafft die Figur. Täglich Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, sowie 1x Schwimmen, Sauna und Massage-Workshop runden das Erholungsprogramm ab. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 9.-14.8.09 Sanskrit Intensiv-Woche mit Swami Atma



Ein von Swami Atma entwickelter Kurs, um schnell und mit viel Spaß innerhalb einer Woche fließend Sanskrit lesen und schreiben zu lernen. Der perfekte Kurs, um die Aussprache der Mantras zu vervollkommen. Mit umfangreichem Hand- und Übungsbuch. Swami Atma wird auch zu indischen Ritualen, insbesondere Puja, Anleitung geben, und einige seiner phantastischen Yoga-Stunden geben. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Swami Atma-Swaruparamananda - Langjähriger Schüler von Swami Vishnu Devananda. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 9.-14.8.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 9.-14.8.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

## 9.-14.8.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

## 9.-16.8.09 Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 9.-16.8.09 Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. S. Seite 182. SL: Sukadev Bretz. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

## 9.-16.8.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie, s. ab Seite 16. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 9.-23.8.09 Reiki Lehrer Intensiv Ausbildung nach Dr. Mikao Usui (4. Grad)

Für alle, die bereits die Ausbildung in die ersten 3 Reiki-Grade haben und nun auch unterrichten bzw. die eigene Praxis vertiefen wollen. S. Seite 186. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Bhajan Noam. MZ 1032 €;



DZ 1228 €; EZ 1424 €; S/Z 878 €

## 12.-16.8.09 Reiki 1. Grad Ausbildung nach Dr. Mikao Usui

Der 1. Reiki-Grad eröffnet Dir die Möglichkeit, zunächst Dir selbst und später auch anderen Menschen Heilbehandlungen zu geben und dein Umfeld zu energetisieren. Weitere Qualifizierung zum Reiki-Grad 2, und 3 sowie zum Reiki-Lehrer möglich. S. Seite 185. SL: Bhajan Noam. MZ 332 €; DZ 388 €; EZ 444 €; S/Z 288 €

## 13.-15.8.09 Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Singen des Maha-Mantras, großer Puja und Mitternachtsmeditation. Ein unvergessliches Erlebnis und großartige Erfahrung der göttlichen Gegenwart. MZ 99 €; DZ 127 €; EZ 155 €; S/Z 77 €

## 14.-16.8.09 Asana intensiv

Ein Durchbruchenerlebnis für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Shankari Kittner. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 14.-16.8.09 Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Erfahre die wohlthuende und heilende Wirkung dieser Naturmethoden, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



**14.-16.8.09****Kinderyoga – Bäume erfahren in Meditation, Spiel und Yoga**

Jedes Kind sucht sich seinen „eigenen“ Baum, auf den es neugierig ist und von dem es mehr erfahren möchte. Es kann dem Baum auch etwas Persönliches erzählen und seiner Antwort lauschen – einer Antwort, die nicht unbedingt aus Worten besteht, sondern z.B. im persönlichen Kontakt fühlbar wird. Yogastunde mit Baum- und Waldthema, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. SL: Ingrid Tyrchan. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

**14.-16.8.09 Yoga ab 50**

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist für den neuen Lebensabschnitt zu stärken. Genau der richtige Zeitpunkt, um Yoga zu üben. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**14.-16.8.09****Yoga bei Hörsturz Tinnitus und Co**

Die Umwelt dringt permanent in uns ein, wir können die Ohren nicht vor irgendwas verschließen wie z.B. die Augen. Das geht so lange gut, bis unsere Ohren die Notbremse ziehen und mit (Nach-)Druck Alarm läuten. Wirkungsvolle Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen helfen bei der Regeneration des Gehörs. Außerdem: Aufbau des Gehörs, Ursachen von Gehörstörungen, Wirkungsweise ausgesuchter Yoga-Übungen. Tipps für das Üben zu Hause. SL: Mahashakti Engeln. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**14.-16./21.8.09****Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16.

14.-16.8.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

14.-21.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**14.-16./21.8.09****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 14.-16.8.: MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €, 14.-21.8.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

**14.-16.8.09****Yoga und Meditation Aufbauseminar**

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten, s. Seite 10. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**14.-16.8.09 Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation**

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen, s. Seite 20. MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €

**14.-21.8.09****Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**14.-21.8.09 Yoga Nidra™ – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne die Yoga Nidra™ Tiefenentspannungen nach Swami Satyananda erfolgreich an deine Schüler weiterzugeben. S. Seite 163. SL: Dr. Nalini Sahay. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

**16.-21.8.09 ADS/ADHS-Berater/in-Ausbildung**

Du lernst betroffene Kinder effektiv zu begleiten und Eltern wie Lehrer kompetent zu beraten. Verschiedene bewährte Therapieprogramme als Alternativen zu einer medikamentösen Behandlung werden vorgestellt. S. Seite 177. SL: Ina Welzenbach. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

**16.-21./23.8.09****Asana meditativ Intensivwoche**

Langes und achtsames Halten der Stellungen in Verbindung mit Techniken der Konzentration auf Atem, Mantras und Chakras, Affirmationen und wichtige Verse der Yogaschriften verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes, tiefen Erkenntnissen und Erfahrungen höherer Bewusstseinszustände, s. Seite 11. 16.-21.8.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €, 16.-23.8.: MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

**16.-21.8.09 Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde**

Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren und in den Yogastunden die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde. Wir basteln mit Naturmaterialien, erzählen uns am Lagerfeuer spannende Geschichten, gehen schwimmen, trommeln, basteln und führen aufregende Experimente durch. Mit kinder- und themengerechten Meditationen und Tiefenentspannungen, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

**16.-21.8.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**16.-21.8.09****Yoga und Ayurveda Wellnesswoche**

Entspannung, Heilverfahren, Aromatherapie, s. ab Seite 22. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

**16.-21.8.09 Yoga und Meditation Intensiv mit Swami Atma**

Tauche tief ein in deine Yoga-Praxis, humorvoll, fordernd und einfühlsam begleitet von Swami Atma Swaruparamananda. Du bekommst neue

**9.-12./14.8.09****Yoga und Meditation Mittelstufe**

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Zum Entspannen, Aufladen mit neuer Positivität und Erfahrung der inneren Stille, s. Seite 10. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Ursula Müller. 9.-12.8.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €, 9.-14.8.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**9.-14.8.09****„Dancing Feet“- Kinderyoga – Yogalehrer Weiterbildung**

DancingFeet-Kinderyoga fängt das kindliche Bedürfnis nach Bewegung, Ruhe und sinnlicher Erfahrung auf. Die elementaren Medien Tanz, Ritual, Imagination und Naturerfahrung eröffnen dir den sinnlichen Zugang zur kindlichen Welt. Schwerpunkt ist die Vermittlung eines ganzheitlichen Konzeptes der Yogaschulung sowie die Erarbeitung einer exemplarischen Stunde für den Unterricht für Kinder von 4-10 Jahren. SL: Monika Adele Camara – International tätige Tänzerin, Tanzpädagogin und Yogalehrerin BYV, seit 1975 tätig im pädagogisch/therapeutischem Bereich mit Kindern und Erwachsenen. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

**9.-14.8.09****Entspannungskursleiter Ausbildung**

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga, s. Seite 173. SL: Padmakshi Berger. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

**14.-16.8.09 Mantren rezitieren**

Wir üben das Rezitieren der bei Yoga Vidya gebräuchlichsten Mantren: Dhyana Shlokas (Gajananam), Guru Parampara, Shanti Mantras, Guru Stotras, Surya Mantras etc. Du lernst die Bedeutung kennen, übst die genaue Aussprache von Sanskrit, dein Gehör wird geschult. Auf Wünsche kann eingegangen werden. Auch besonders geeignet für Yogalehrer, die tiefer in die Mantra-Rezitation hineinfinden wollen. SL: Hridaya Loosli. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**14.-16.8.09 Schattentransformation – von der Krise zur Klarheit**

Jede ernsthafte spirituelle Entwicklung verläuft eher spiralförmig als geradlinig. Sie ist von Perioden der Suche, Krise und Dunkelheit begleitet. Die „tiefe Nacht der Seele“ (Meister Eckart) gehört zu uns genauso wie unsere Sonnenseite. Verstehen, Annehmen und Transformation der Krisenzeit sind essentiell auf dem Weg der spirituellen Entwicklung. SL: Maharani Fritsch de Navarette – Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und -Ausbilderin, Sterbegleiterin. Schamanische Ausbildung. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



Impulse für deine Yoga-Praxis und erfährst eine tiefere Ebene spirituellen Wachstums. Lass dich inspirieren von Swami Atma's lebensnahen Vorträgen über tiefe Yogaweisheiten und übe intensiv die Kernpraktiken des Yoga wie Asanas, Meditation, Pranayama und Mantra-Singen. Nach dem Seminar fühlst du dich entspannt, aufgeladen und voller Inspiration für deine eigene tägliche Übung sowie deinen Yogaunterricht. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Swami Atma-Swaruparamananda - (siehe 9.-14.8.) MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 16.-21./23.8.09 Yoga und Moor Wellness- und Wohlfühlwoche

Verwöhne dich und lasse deine Seele baumeln. Relaxe mit Moorbädern, Tiefenentspannung und fachkundiger ayurvedischer Massage: Dein Rücken und deine Gelenke fühlen sich wie neugeboren, deine Haut wird seidenweich, s. ab Seite 22. Bitte bis 1.8. anmelden. 16.-21.8.: MZ 373 €; DZ 443 €; EZ 513 €; S/Z 318 €. 16.-23.8.: MZ 554 €; DZ 652 €; EZ 750 €; S/Z 477 €

## 16.-21.8.09 Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 16.-23.8.09 Atemkursleiter Ausbildung

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten, s. Seite 174. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

## 16.-23.8.09 Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde

Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren und in den Yogastunden die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde. Wir basteln mit Naturmaterialien, erzählen uns am Lagerfeuer spannende Geschichten, gehen schwimmen, trommeln, basteln und führen aufregende Experimente durch. Mit kinder- und themengerechten Meditationen und Tiefenentspannungen, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 16.-30.8.09 Meditationslehrerausbildung

Diese Ausbildung ist die tiefgehendste Ausbildung bei Yoga Vidya. Die zweiwöchige Meditationslehrer Intensiv-Ausbildung beinhaltet nicht nur die genauere Anleitung für Beratung und Führung auf dem spirituellen Weg, sondern auch das Einweihungsritual zur Autorisierung für Mantra-Einweihungen. S. Seite 182. SL: Sukadev Bretz. MZ 1032 €; DZ 1228 €; EZ 1424 €; S/Z 878 €

## 19.-23.8.09 Reiki 2. Grad Ausbildung nach Dr. Mikao Usui

Du lernst u.a. den Energiefluss zu verstärken und gezielter einzusetzen. S. Seite 185. Teilnahmevoraussetzung Teil 1. SL: Bhajan Noam. MZ 332 €; DZ 388 €; EZ 444 €; S/Z 288 €



## 21.-23.8.09 Ayurveda-Massage-Wochenende

Lerne, deine innere Stimme wahrzunehmen und zu beachten, das persönliche Gleichgewicht im Fluss zu halten. In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 21.-23.8.09 Hanuman Yoga Fitness-Training

Sukadevs "Yoga Vidya Fitness"-Reihe für mehr Power! Übungen für Konditionstraining, Muskelkrafttraining, Flexibilitätstraining, Koordinationstraining sowie Entspannung. So kannst du in kurzer Zeit alle Systeme des Körpers trainieren. Ohne Hilfsmittel, ohne Fitness-Studio, s. Seite 11. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jürgen Wade. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 21.-23.8.09 Hormon Yoga - Yoga in den Wechseljahren - Weiterbildung für Yogalehrer



Angepasst an die Yoga Vidya Grundreihe erlernst du gezielte Hormon-yogaübungen nach Dinah Rodrigues für deine eigene Praxis sowie zur Unterrichtsgestaltung. Diese Übungskombination wirkt gezielt auf Hormonstörungen, Veränderungen und Begleitscheinungen der Wechseljahre. Wenn du noch tiefer ins Hormon-yoga einsteigen willst, empfehlen wir die Hormon Yoga Intensiv Weiterbildung im Westerwald vom 18.-22.10.09. Siehe S. 161 SL: Amba Popiel-Hoffmann. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 21.-23.8.09 Neue Stellungen einführen - Yogalehrer Weiterbildung



Mut zu Variationen! An diesem Wochenende lernst du Stellungen aus den 84 Grundasanas zu unterrichten, sie durch geeignete Vorübungen aufzubauen und harmonisch in die Yoga Vidya Grundreihe zu integrieren, s. Seite 161. SL: Lalita Furrer - Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 21.-23.8.09 Yoga für den Rücken



Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. SL: Wolfgang Kessler - Yogalehrer und Yoga-Gesundheitsberater, spezialisiert auf Yoga für den Rücken, Anatomie/Physiologie. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 21.-23.8.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 21.-23.8.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 21.-23./28.8.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 21.-23.8.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 21.-28.8.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 23.8.09 Ganesha Chathurti

Feier des Geburtstags von Ganesha 18-22h. Singen von Om Gam Ganapataye Namaha und Video über Ganesha. Ganesha Puja.

## 23.-26.8.09 Indisch-vegetarischer Kochkurs und Yoga

«Der Mensch ist, was er isst.» Nahrung ist nicht nur zur Erhaltung des Körpers da; sie beeinflusst auch auf subtile Weise Denken und Handeln. Die natürlichste und geeignete Nahrung bekommen wir von der Natur ohne Umwege aus erster Hand: Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Gewürze und Salate. Die yogische Küche ist einfach, sattwig (harmonisch), schmackhaft und gesund. Gerade für alle, die Yoga üben, ist eine solche Ernährung wesentlich, da sie die Energieströme im Körper und Geist ausgleicht und Prana, Lebenskraft, gibt. Du erhältst Einblicke in die yogische Ernährungslehre. Und die indische Küche gehört zu den weltweit schmackhaftesten und abwechslungsreichsten auf der ganzen Welt. Du lernst: har-

monische Zusammenstellung von Mahlzeiten - Wirkung von Gewürzen - geschicktes Kombinieren von Gewürzen - Zubereiten von diversen Gemüsegerichten, Linsengerichten, Salaten, Chutneys und Desserts. Du bekommst wertvolle Tipps für die „normale Küche“ zu Hause, für begeisternde Festessen sowie für „professionelle“ Küche in Seminarhäusern und Gastronomie. SL: Dr. Nalini Sahay - Text und Bild 7.-12.8.09. MZ 232 €; DZ 274 €; EZ 316 €; S/Z 199 € Bitte bis 25.07. anmelden.

### 23.-28.8.09 Asana intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 23.-28.8.09 Ayurveda Wellness-Woche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 23.-28.8.09 Erlebnispädagogik Ausbildung

Du erfährst die theoretische Grundlagen der Erlebnispädagogik und ihre praktische Umsetzung anhand von den Erlebnisfeldern: Natur und Wald, Stille und Klang, Wahrnehmung und Bewegung und den 4 Elementen. SL: Ina Welzenbach. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

### 23.-28./30.8.09 Indianer in Bad Meinberg - Yoga für Kinder

Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Führtesuchen, Pfeil- und Bogenbauen und am Lagerfeuer, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. 23.-28.8.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 € 23.-30.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

### 23.-28.8.09 Spirituelles Retreat mit Swami Muktananda



Eine einzigartige Gelegenheit, am geistigen Reichtum und der spirituellen Tiefe eines international bekannten Yogameisters aus dem Sivananda Ashram in Rishikesh teilzuhaben. Selbstverwirklichung ist das höchste Ziel des Lebens, dem du in dieser Woche ein bisschen näher kommen kannst. Swami Muktananda führt dich mit großer Hingabe, Freude und Humor mit konkreten Übungen zur wahren Selbsterkenntnis. In seiner Gegenwart geschieht Meditation wie von selbst, fließt gleichsam direkt aus der Quelle und schenkt dir Freude, Erkenntnis und Ruhe des Geistes. Er lebt die Philosophie der Einheit und strahlt eine große innere Freude und Klarheit aus. Du wirst dich für lange Zeit erhoben und inspiriert fühlen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet.



### 14.-16.8.09 Wunder des Atems

Die richtige Atmung ist der Schlüssel für Energie, Entspannung, inneres Gleichgewicht, Konzentration und positive Ausstrahlung. Spezielle Atemübungen verhelfen zu einem neuen Lebensgefühl. SL: Anja Geishecker. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 14.-16.8.09 Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. SL: Devaki Bleibaum. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 14.-21.8.09 Indischer Tanz Ausbildung



Lerne Natya Veda, die Wissenschaft des indischen Tanzes mit Mudras (Handhaltungen) und dynamischen Fußrhythmen. Entdecke die therapeutische Wirkung der indischen Mudras für deine eigene Praxis und zum Weitergeben in Yogakursen. S. Seite 187. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Lalita Devi. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

### 15.8.09 Krishna Jayanti

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen.

### 16.-19./21.8.09 Harmonium Lernseminar



Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Martin Hinze - Sozialpädagoge, Yogalehrer, Schamane, Musiker. 16.-19.8.: MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €; 16.-21.8.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 16.-19./21.8.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. SL: Anja Geishecker. 16.-19.8.: MZ 150 €; DZ 192 €; EZ 234 €; S/Z 117 €; 16.-21.8.: MZ 250 €; DZ 320 €; EZ 390 €; S/Z 195 €

### 19.-21.8.09 Harmonium - AufbauSeminar

Du möchtest deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmonium verbessern? Wir singen und begleiten gemeinsam viele neue Bhajans! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Martin Hinze - Sozialpädagoge, Yogalehrer, Schamane, Musiker. MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €; S/Z 106 €

### 21.-23.8.09 Einführung in die Thai Yoga Massage



Nach dem Besuch dieses Seminars kannst du eine einfache einstündige Ganzkörper-Thai-Yoga-Massage durchführen. Du lernst, die Leichtigkeit und fließenden Übergänge zwischen den Positionen zu integrieren, die Schlüsselstellungen in die Thai Yoga Massage einzubauen, Vorsichtsmaßnahmen anzuwenden, um Verletzungen vorzubeugen und „Metta“ (liebende Güte) und Meditation zu integrieren. SL: Paul Cramer - lehrt an der „Lotus Palm School“ in Montreal, Kanada. Ausbildungen in der Lotus-Palm-Methode, Ayurveda und Yoga-Therapie in Thailand. Praktiziert Thai Yoga Massage, Yoga und Meditation MZ 169 €; DZ 197 €; EZ 225 €; S/Z 147 €

### 21.-23.8.09 Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management - Yogalehrer Weiterbildung

Entspannungstechniken - Geistige Einstellung und Stress - Mentales Training - Yoga und Gesundheit. Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkung des Yoga -Yoga im täglichen Leben. Krankenkassen und Yoga - Yogatherapie - Yoga bei speziellen Problemen. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

### 21.-23.8.09 Männlich und Weiblich in der Tantra-Philosophie



Für alle Menschen sind Beziehungen von essentieller Wichtigkeit. Aus tantrischer Sicht hat dies nicht nur eine persönliche, sondern auch eine kosmische Dimension. Das tiefere Verstehen des männlichen und weiblichen Prinzips hilft dir auch bei Freundschaft und Partner-



net. SL: Swami Muktananda- kommt ursprünglich aus Kanada, ist langjähriger Schüler von Swami Chidananda, dem direkten Nachfolger Swami Sivanandas, und lebt und lehrt Meditation, Yoga und Philosophie im Sivananda Ashram in Rishikesh sowie auf internationalen Vortragsreisen. Mit seiner Energie und strahlenden Liebe leitet er dich auf deinem spirituellen Pfad und Fortschritt und schenkt dir neue Inspiration. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 23.-28.8.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 23.-28./30.8.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16.

23.-28.8.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

23.-30.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 23.-28.8.09 Yoga und Kochen für Jugendliche

Fast Food und gesund - geht das? Gesund kochen kann auch cool sein. Leckere vegetarische Gerichte in allen Variationen. Du lernst unsere Küche kennen, wo für viele Menschen leckeres und gesundes Essen zubereitet wird. Ein bisschen Kochen, ein bisschen Theorie und ein bisschen Yoga. Lass dich überraschen, s. ab Seite 16. SL: Marcel Turnau. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

## 23.-28.8.09 Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 23.-30.8.09 Ayurveda Kräuterberater Ausbildung



Jede Pflanze verfügt über Heilkräfte und beeinflusst die Grundkonstitution (Tridoshas). Im Rahmen der Ausbildung werden diese besonderen Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt. Du lernst vor allem den praktischen Umgang mit Kräutern sowie Mischungen herzustellen. S. Seite 192. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Nepal Lodh. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

## 23.-30.8.09 Körperweisheit - Die Botschaften des Körpers entschlüsseln



Du lernst die Kunst des Körperlesens und die theoretischen Grundlagen dazu (Persönlichkeits- und Charakterstrukturen und deren Erkennungsmerkmale). In unserem Körper ist unsere Lebensgeschichte mit all unseren Erfahrungen und Entscheidungen wie in einer

großen Datenbank gespeichert. Die Kunst, aus dem Körper deines Gegenübers seine grundlegenden Lebensthemen zu erkennen und so sein Verhalten besser zu verstehen, hilft dir in den unterschiedlichsten Kontexten. Besonders hilfreich ist dieses Wissen für dich, wenn du in den Bereichen Yoga, Gesundheit oder Wellness tätig bist. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Barbara John-Weinzierl - Heilpraktikerin, Europäisches Zertifikat für Psychotherapie (ECP), Ausbildungen in Biodynamischer Körperpsychotherapie, Meditationskursleiterin (BYV). MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €



## 23.8.-20.9.09 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. Anerkanntes Zertifikat, s. Seite 142. SL: Atman Shanti Hoche, Shanti Wade. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

## 28.-30.8.09 Asana intensiv - Schwerpunkt Vorwärtsbeugen und Variationen

Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Du arbeitest insbesondere an der Vorwärtsbeuge und fortgeschrittenen Variationen. Du entwickelst Geduld und übst, Geist und Sinne zurückzuziehen. Deine Energie wird stark erhöht und die Meditation vertieft sich. Techniken und Tricks zur Erhöhung der Flexibilität. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen, s. Seite 11. SL: Krishnadas Wittig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 28.-30.8.09 Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. MZ 143 €; DZ 171 €; EZ 197 €; S/Z 123 €

## 28.-30.8.09 Karma und Reinkarnation

Die Beschäftigung mit Karma, den grundlegenden Gesetzen des Seins, verhilft dir zu einer lebensbejahenden Grundeinstellung. Weitere Themen: Astralwelten und Astralwesen. Umgang mit dem Tod. Wie bereitet man sich auf den Tod vor? Wie hilft man Verstorbenen und erdgebundenen Geistern? Reinigung von Räumen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 28.-30.8.09 Praktische Schritte zum inneren Frieden

Ein sehr wirkungsvolles, transformatorisches Seminar mit vielen Anregungen. Unter anderem zu: Mehr Energie im Alltag - Umgang mit Emotionen - Unverarbeitetes integrieren - positives Denken - gute Beziehungen zu den Mitmenschen aufbauen - seine Lebensaufgabe finden - Beziehung zu etwas Höherem aufbauen. SL: Shivakami Bretz. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 28.-30.8./6.9.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16.

28.8.-30.8.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

28.8.-6.9.: MZ 282 €; DZ 345 €; S/Z 203 €

## 28.-30.8./6.9.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16.

28.8.-30.8.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

28.8.-6.9.: MZ 282 €; DZ 345 €; S/Z 203 €

## 28.-30.8.09 Yoga mit Jugendlichen - Yogalehrer Weiterbildung



Wie erreicht man Jugendliche? Wo stehen sie im Leben? Was brauchen sie? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. SL: Kavita Pippon - Yogalehrerin (BYV). Leiterin von Senioren-, Kinder- und Jugendlichen-Yogakursen. Homöopathin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 28.-30.8./4.9.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 28.-30.8.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 28.8.-4.9.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 28.-30.8.09 Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 28.8.-6.9.09 Prana Heilung Ausbildung Grundkurs

Prana-Heilung ist ein System, welches Energieblockaden abbauen, Chakras öffnen und das Prana zum Fließen bringen kann. Du lernst u.a. deine



eigenen Energien zu harmonisieren und die verschiedenen Ebenen deines Wesens zu heilen sowie Prana Heilenergie zu übertragen. S. Seite 184. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Dr. Nalini Sahay. MZ 682 €; DZ 808 €; EZ 934 €; S/Z 583 € Bitte bis 13.8. anmelden.

### 28.8.-6.9.09 Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung



Du lernst die Grundlagen des Yoga sowie eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe. Du lernst diese Übungen korrekt selbst auszuführen und auf Schwangere jeden Monats angepasst zu unterrichten. Anerkannt als Fortbildungsveranstaltung im Sinne von § 7 HebBO. S. Seite 179. SL: Susanne von Somm, Katyayani Ulbricht. MZ 682 €; DZ 808 €; EZ 934 €; S/Z 583 €

### 28.8.-9.9.09 Heiler Ausbildung



Die Heilerausbildung kann eine ideale Ergänzung zur modernen Schulmedizin und Naturheilkunde sein. Sie ist für dich geeignet, wenn du deine natürlichen Heilkräfte entwickeln willst um dir selbst, deinen Lieben oder Patienten zu helfen. S. Seite 186. SL: Bhajan Noam. MZ 892 €; DZ 1060 €; EZ 1228 €; S/Z 760 €

### 28.8.-11.9.09 Ayurveda Massage Ausbildung



Fundierte, gründliche Ausbildung in Abyhanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. S. Seite 193. Geeignet als Ayurveda-Weiterbildung. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Galit Zairi - Ausgebildete Ayurveda Gesundheitsberaterin. Arbeitet als Selbstmanagement Trainerin, Yogalehrerin und Ayurveda Gesundheitsberater. MZ 1032 €; DZ 1228 €; EZ 1424 €; S/Z 878 €

### 30.8.-4.9.09 Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga, s. Seite 173. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

### 30.8.-4.9.09 Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus - 7-12 Jahre

Die Kinder erleben die Welt der Musik durch Hören, Spüren, Experimentieren und selbst Musik machen, s. ab Seite 16. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

### 30.8.-4.9.09 Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

Gerade wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev gibt

schaft, aus dem Beziehungschaos in die spirituelle Erfüllung zu kommen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Prof. Dr. Martin Mittwede. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 22.8.09 Ganesha Chathurti

Feier des Geburtstags von Ganesha 18-22h. Singen von Om Gam Ganapataye Namaha und Video über Ganesha. Ganesha Puja. 54 €

### 23.-28.8.09 Thai Yoga Massage - Heilige Körperarbeit



30 Stunden Praxis-Workshop. Du lernst eine 1,5 Stunden Ganzkörper-Thai-Yoga-Massage durchzuführen, die Grundlagen der Leichtigkeit und der fließenden Übergänge zwischen den Positionen zu integrieren, die Schlüsselstellungen in die Thai Yoga Massage einzubauen, Vorsichtsmaßnahmen anzuwenden, um Verletzungen und falschen Positionen des Praktizierenden vorzubeugen. Außerdem erfährst du über die Geschichte und die Philosophie der Thai Yoga Massage zu sprechen, Energien durch Akupressur und Thai Energie Linien auszubalancieren, grundlegende Methoden anzuwenden, um Kontraindikationen zu vermeiden, und „Metta“ (liebende Güte) und Meditation in ihre Arbeit zu integrieren. SL: Paul Cramer - siehe 21.-23.8. MZ 452 €; DZ 522 €; EZ 592 €; S/Z 397 €

### 23.-28.8.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie, s. ab Seite 16. SL: Volker Rohde. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 23.-28.8.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

### 23.-28.8.09 Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation, s. Seite 20. SL: Ursula Müller. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 28.8.09 Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen. 10-18 Uhr. SL: Ariane Löbau. 54 €

### 28.-30.8.09 Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden, Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Hridaya Loosli. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



### 28.-30.8.09 Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation, s. Seite 20. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

### 4.-6.9.09 Bhakti Yoga

Der Yoga der Liebe und Hingabe führt zur Erfahrung des Göttlichen. Das Singen von Mantras und das Ausführen von Ritualen wie Arati, Homa und Puja helfen, sich im Herzen zu öffnen, und die Geschichten aus der hinduistischen Mythologie enthalten große Wahrheiten und sind voller Inspiration. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 4.-6.9.09 Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 4.-6.9.09 Yoga gegen Kopfschmerz und Migräne

Erlerne einfache Übungen, die die Durchblutung des Kopfes anregen, die gesamte Muskulatur dehnen und stärken, sowie die körperliche und geistige Entspannung fördern. Die Selbstheilungskräfte werden gestärkt und du findest zu neuer Kraft und Ausgeglichenheit. Tägliche Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen runden den Tagesablauf ab. SL: Devaki Bleibaum. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

in diesem Seminar wertvolle Hinweise und Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. SL: Sukadev Bretz. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 30.8.–4.9.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. SL: Ambika Koehlers - Yogalehrerin (BYV), Reikilehrerin, Atemkursleiterin (BYVG), Klangmassageausbildung. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 30.8.–4.9.09

### Yoga und Mountainbiking



Herrliche Singletrails, knackige Uphills, Wald, Wurzeln und Schweiß. Du wirst täglich ca. 4 Stunden mit dem Bike unterwegs sein. In Verbindung mit täglichen Yogastunden, die deinen Körper dehnen und geschmeidig halten, eine schöne Kombination. Für sportlich ambitionierte Fahrer, die vor einem steilen Anstieg nicht in die Knie gehen. Bitte eigenes Mountainbike mitbringen. SL: Jürgen Wade. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 4.–6.9.09 Asana meditativ – Entstehung des inneren Universums

Meditatives Üben der Asanas unter dem Aspekt ihrer Wirkung auf die 3 Körper und 5 Hüllen. Durch meditatives Üben der Asanas und verschiedene Techniken erhöhst du den Anteil von Sattwa in dir, durchdringst so die Hüllen des physischen, Astral- und Kausalkörpers und gelangst zu deinem inneren Kern. Durch Chakrakonzentration in den Asanas folgst du der schöpferischen Shakti-Kraft und vollziehst bewusst den Weg der Entstehung deines inneren Universums nach, um tiefe Erkenntnisse für deine Reise zum höchsten Bewusstsein zu gewinnen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Meditation und Mantra-Singen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Vishwanath Richter. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 4.–6.9.09 Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 4.–6.9.09 Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln

Wer „hartnäckig“ ist hat viel gemeinsam mit Menschen die öfter „die Zähne zusammenbeißen“. Beide Muskelbereiche gehen ineinander über. Yoga bietet Abhilfe: Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die verspannte Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und dir neuen Schwung und Kreativität bringen. Zahlreiche Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Mahashakti Engeln. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 4.–6.9.09

### Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteurer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €



## 4.–6./11.9.09

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 4.–6.9.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 4.–11.9.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 6.–11.9.09 Autogenes Training Kursleiter Ausbildung



Autogenes Training verbessert die grundlegende Lebenseinstellung, aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und steigert das Wohlbefinden. Lerne Menschen mit diesem Verfahren in die Entspannung zu führen, s. Seite 173. SL: Aditi Haronska. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 6.–11.9.09

### Lachyoga Übungsleiter Ausbildung



Durch einfache Lachübungen und Übungen aus dem Yoga lernst du Menschen zu einem tiefen, befreienden Lachen zu führen. Du lernst Kurskonzepte und Übungen auf Yogabasis, Meditationsformen und mehr, s. Seite 180. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Madhavi Fritscher. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 6.–11.9.09 Well Aging Yoga



Genieße das Älterwerden, statt alt zu werden. Hier geht es nicht um Kosmetika und Wellness, sondern darum, beim Älterwerden Integrität, Energie, Lebensfreude und Weisheit zu entwickeln. Du lernst, deinen Körper nachhaltig flexibel und vital zu halten, insbesondere mit spezifischen Yogaübungen, die den Alterungsprozess

verlangsamen. Konstruktiver Umgang mit Stress und Ernährung, Übungen aus dem Raja Yoga und NLP. Erhalte den Körper gesund und den Geist flexibel – die Seele kennt ohnehin kein Alter. SL: Frank Mühlhäuser - Diplom-Psychologe, NLP-Trainer, Yogalehrer und erfahrener Seminarleiter. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 6.–11.9.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 6.–11./13.9.09

### Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteurer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. 6.–11.9.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 € 6.–13.9.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 6.–11.9.09

### Yoga und Klettern im Hochseilgarten

Aktivurlaub mit Yoga und Klettern in einem der schönsten Hochseilgärten Deutschlands im Teutoburger Wald. Du lernst in Höhen von 2 bis 18 Metern behutsam und gesichert deine Grenzen zu erfahren. Morgens Yogastunde, mittags Klettern im Hochseilgarten, Wanderung zu den Externsteinen und Schwimmen. 3x Klettern, 1x Wandern, 1x Schwimmen. Mit Meditation, Mantrasingen und Vorträgen. Kinder und Jugendliche können ab einer Greifhöhe (gestreckter Arm nach oben) von 1,85 m in Begleitung der Eltern teilnehmen. Preis inkl. aller Eintritte. SL: Adishakti Lobrecht. MZ 415 €; DZ 485 €; EZ 555 €; S/Z 365 €

## 6.–11.9.09 Yoga Wohlfühlwoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen und Vorträgen, s. ab Seite 22. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 6.–13.9.09 Chakra-Woche



Lerne in einer Woche die sieben Hauptenergiezentren des Körpers in all ihren Aspekten kennen. Jedes der sieben Haupt-Chakras steht für bestimmte Eigenschaften, die du in ihrer Gesamtheit erfahren kannst. Jeder Tag wird einem der Chakras gewidmet. Durch Theorie, Yogastunden und praktische Anwendungen im Alltag findest du einen direkten Zugang zu jedem einzelnen Chakra. Mit spezifischen Workshops und Aktivitäten in der Natur in Verbindung zu jedem Chakra. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Philip Unterthiner - Yogalehrer seit 8 Jahren, praktiziert seit 12 Jahren intensiv Asanas und Meditation. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

## 8.9.09 Sivanandas Geburtstag

### 11.-13.9.09 Asana intensiv – Die 84 Hauptasanas



Erweitere deine Yogapraxis um die Übungsreihe der 84 Hauptasanas. Diese werden in den alten Überlieferungen als besonders wirksam für den Menschen empfohlen. Es heißt, es gibt insgesamt 8.400.000 Yogastellungen! In diesem Praxisseminar lernst und übst du die wichtigsten 84 davon, s. Seite 11. Intensivseminar. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Madhura Fichtler – ist hauptberuflich als Yogalehrer und Seminarleiter tätig. Er war sechs Jahre Mitarbeiter und Ausbilder bei Yoga Vidya und besitzt viel Unterrichtserfahrung. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 11.-13.9.09 Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Erfahre die wohltuende und heilende Wirkung dieser Naturmethoden, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 11.-13.9.09 Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Yoga in der Natur macht besonders viel Spaß. Mit Becherlupen erkunden wir Insekten und lernen die Bäume des Waldes kennen. Aus Gräsern und Blumen legen wir Naturmandalas, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. SL: Medalasa Reitberg. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

### 11.-13.9.09 Yoga für Schwangere – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere kompetent zu unterrichten. S. Seite 159. SL: Katyayani Ulbricht. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 11.-13.9.09 Yoga und das 12-Schritte-Programm aus der Abhängigkeit



Yoga hilft, unseren Körper besser wahrzunehmen. Das erhöhte Körperbewusstsein stärkt die Bereitschaft, zwanghaftem Suchtverhalten auf geistig-spiritueller Ebene zu begegnen und nachhaltig zu widerstehen. Hier kann das 12-Schritte-Programm der weltweiten Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker unschätzbare Hilfestellung geben. Du lernst geeignete Teile dieses Programms zur Genesung und Prävention im Abhängigkeitsbereich kennen. SL: Herbert Domach – Selbst jahrelang betroffen, hat ihm die Erfahrung in Selbsthilfegruppen aus der Abhängigkeit geholfen. Seit 7 Jahren ist er mit dem Haus Yoga Vidya verbunden und Yoga Praktizierender. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 11.-13.9.09 Yoga und Kinesiologie



Die Kinesiologie ist eine natürliche Selbsthilfemethode zur Aktivierung und Harmonisierung der eigenen Energie. Spezielle Übungen helfen, die „Batterien“ wieder aufzuladen, sich wohler zu fühlen und somit Alltagsbelastungen leichter zu bewältigen. Der Muskeltest als „Werkzeug“ des Kinesiologie-Therapeuten lässt sowohl Energieblockaden präzise identifizieren als auch individuelle Korrekturmaßnahmen bestimmen. SL: Friederike Darley-Prusa – Diplom-Musikpädagogin, Heilpraktikerin mit den Behandlungsschwerpunkten Kinesiologie, Homöopathie und energetischen Heilweisen. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



### 11.-13./18.9.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 11.-13.9.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, m11.-18.9.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

### 11.-13.9.09 Yoga und Meditation Aufbau-seminar

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten, s. Seite 10. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

### 11.-13.9.09 Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen, s. Seite 20. MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €

### 11.-18.9.09 Beginn Crashkurs Heilpraktiker-Vorbereitung

Beginn des 15-monatigen Heilpraktiker-Crashkurses zur optimalen Vorbereitung auf die Prüfung beim Gesundheitsamt. Diese Ausbildung kann eine ideale Ergänzung und berufliche Grundlage für dich sein, wenn du im Gesundheits- und Therapiebereich tätig werden willst, s. Seite 210. Inklusivpreis für alle Einheiten, auch in Raten zahlbar. MZ 2782 €; DZ 3328 €; EZ 3874 €; S/Z 2.359 €

### 6.-9./11.9.09 Asana Intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. 6.-9.9.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €, 6.-11.9.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 6.-9.9.09 Yoga für Menschen mit Atemwegserkrankungen

Mehr Lebensqualität durch verschiedene Praktiken und neue Wege! Inhalt des Seminars: Der Weg zum richtigen Atmen, Asanas (zugeschnitten auf Problemgruppen), Ernährung und Bedeutung der Krankheit. SL: Devaki Bleibaum. MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €

### 6.-9.9.09 Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €

### 6.-11.9.09 Craniosacraler Yoga



Ein Yoga des Herzens, des Lichts und der Liebe Gottes, eine sanfte, sehr wirkungsvolle, leicht erlernbare Methode der Selbstheilung. Er verbindet dich mit der universellen Einheit, lässt dich alte karmische Verbindungen lösen, alte Glaubensmuster und Gedankenformen, die dich von deinem eigentlichen Urself, von deinem Seelenplan und deiner Lebensaufgabe entfernt haben, auflösen und umstrukturieren. SL: Andrea Grümmner – arbeitet seit vielen Jahren in der ganzheitlichen Medizin, spezialisiert in CranioSacralem Yoga und der CranioSacralen Therapie. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 8.9.09 Sivanandas Geburtstag

### 9.-11.9.09 Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Zum Entspannen, Aufladen mit neuer Positivität und Erfahrung der inneren Stille, s. Seite 10. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 108 €; DZ 136 €; EZ 164 €; S/Z 86 €

### 11.9.09 Ayurveda Einführungstag

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. 54 €

### 11.-13.9.09 Chakra Meditation



Die Praxis der Chakra Meditation basiert auf den Lehren von Swami Satyananda Saraswati, einem Schüler von Swami Sivananda. Die Symbolik der Chakren für die Chakra Meditation ist die Lotusblüte und versinnbildlicht unser spirituelles Wachstum von den niedrigeren zu den höheren Bewusstseinsstadien. Einfache Praxis wird Schritt für Schritt gelehrt, um die Chakren zu verstehen und eine Sensibilität für sie zu entwickeln. Sie beinhaltet Pranayama, Bandha,



## 11.–18.9.09 Vipassana Meditationsretreat und Yoga



Vipassana, die Achtsamkeitsmeditation, ermöglicht dir in diesem Schweigeseminar schrittweise die vollkommene Präsenz im Hier und Jetzt zu erfahren. Täglich neun Stunden Sitzmeditation, morgens und mittags zwei Stunden meditatives Yoga und eine Gehmeditation im Freien mit systematischen Anleitungen aus den Satipatthana und Anapanasati Sutras. Alle Meditationen und Yogastunden finden separat für die Retreatteilnehmer statt. Ebenso werden die Mahlzeiten gemeinsam schweigend eingenommen und die Teilnehmer in Zimmern gemeinsam untergebracht (wenn kein EZ gebucht ist). SL: Adriaan van Wagenveld - Yogalehrer, Meditationslehrer - nimmt dich ganz sanft und liebevoll mit in die immer tiefere, immer feinere Betrachtung von deinem Körper und Geist. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

## 11.–20.9.09 Yoga für Kinder 3–6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 282 €; DZ 345 €; S/Z 203 €

## 11.–20.9.09 Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 282 €; DZ 345 €; S/Z 203 €

## 11.–20.9.09 Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F – Viveka Chudamani und Asanas Intensiv

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Viveka Chudamani“ (Das Kleinod der Unterscheidung) von Shankaracharya sowie Asanas intensiv und exakt mit Narayani. S. Seite 155. SL: Sukadev Bretz, Narayani. MZ 597 €; DZ 723 €; EZ 849 €; S/Z 498 €

## 13.9.09 Ayurveda Wellnessstag

Ein Tag, um den Alltag zu vergessen, deine Seele baumeln zu lassen und dich selbst zu verwöhnen: Ayurveda Massage- Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen und sanfte Yogastunde. 10.00 -18.45 Uhr. Siehe ab Seite 22. 54 €

## 13.–18.9.09 Asana intensiv mit Narayani



Intensives Arbeiten an den Asanas, ergänzt durch inspirierende Vorträge und Meditationen. Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles geht. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Narayani - Direkte langjährige Schülerin von Swami Vishnu Devananda, lange und intensive Asana-Praxis und 20 Jahre Unterrichtserfahrung. MZ 420 €; DZ 490 €; EZ 560 €; S/Z 365 €

## 13.–18.9.09 Ayurveda Wohlfühlwoche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 13.–18.9.09 Gesichtsmassage Ausbildung



Der Schwerpunkt dieser Ausbildung liegt in der Praxis, so dass du sofort damit arbeiten und diese Massagen anwenden und anbieten kannst. Es werden Reflexpunkte massiert, Muskeln gelockert und tiefe Entspannung erlebt. S. Seite 199. SL: Angelika Fischer - Heilpraktikerin mit verschiedenen Massageausbildungen und langjähriger Erfahrung. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 13.–18.9.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 18.–20.9.09 Ayurveda-Massage-Wochenende

Lerne, deine innere Stimme wahrzunehmen und zu beachten, das persönliche Gleichgewicht im Fluss zu halten. In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 18.–20.9.09 Gefühlskonferenz oder der kluge Umgang mit der eigenen Kraft



In der Gefühlskonferenz lernst du Methoden kennen, den Alpha-Zustand des Gehirns zu nutzen, destruktive Emotionen, innere Anspannung usw. in „ruhige Energie“ zu verwandeln und diese Kraft zu nutzen. Du gewinnst mehr Weite und Ausdruck in allen Bereichen deines Lebens. SL: Sibylle Dapp - Dipl. praktische Psychologin, Yogalehrerin, Atemkursleiterin und Buch-Autorin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 18.–20.9.09 Magischer Kraftort Externsteine



Durch Geomantie, dem Wissen über das Zusammenwirken von kosmischer Energie und Erdenergie, nähern wir uns dem Geheimnis der Externsteine. Mit Wanderung zu den Externsteinen, Geschichten, Mythologie. Yoga, Mantra-Singen und Meditation. Bitte feste Schuhe, warme Jacke und Tagesrucksack mitbringen. SL: Sharada Steffens - Yogalehrerin, Gesundheitsberaterin und Geomantin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 18.–20.9.09 Spirituelle Erfahrungen und Durchbrüche



Viele Menschen erleben tiefe spirituelle Erfahrungen, die anfangs auch verwirren und beunruhigen können. Das Seminar bietet dir einen vertrauensvollen Rahmen, in dem du über deine eigenen Erfahrungen sprechen kannst. Du erlangst ein vertieftes Verständnis deines eigenen spirituellen Weges. In den gemeinsamen Meditationen kannst du neue innere Räume entdecken und vielleicht sogar einen Durchbruch erleben. SL: Prof. Dr. Martin Mittwede - Religionswissenschaftler und Indologe, lehrt an verschiedenen Universitäten, leitet Coachings für Menschen in Krisen- und Wandlungsphasen. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



## 18.–20.9.09 Thai Massage Therapie Lehrer Ausbildung Beginn



Bestehend aus vier Wochenenden und vier Assistenzwochen. Details und Teilnahmebedingungen siehe Sonderbrochure und S. 209. Intensivseminar. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. Teilnahmevoraussetzung Teil 1. SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage und Subash J. (Sudu) Geeganage. MZ 909 €; DZ 1019 €; EZ 1131 €; S/Z 820 €

## 18.–20.9.09 Yoga als Existenzgrundlage – mit beiden Beinen auf dem Boden



Du lernst, welche Formen von Selbstständigkeit es gibt, Unterscheidung von freiberuflicher und gewerblicher Tätigkeit, formale und steuerliche Pflichten, wie du deinen Gewinn errechnest, und vieles mehr. Siehe S. 164. SL: Elke Suxdorf - Unternehmensberaterin für heilende Berufe. Diplom-Kauffrau, hat sich jahrelang mit Gesundheit und alternativen Heilmethoden beschäftigt. Seit ihrer Jugend praktiziert sie Yoga. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**18.-20.9.09**

## Yoga Bodywork Asana Intensiv

Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Shankari Kittner. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 18.-20.9.09 Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen. SL: Wolfgang Kessler - siehe auch 21.-23.8. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**18.-20.9.09**

## Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 18.-20.9.09 Yoga mit Kindern - Yogalehrer Weiterbildung



Kinder sind hohen schulischen Anforderungen ausgesetzt. Durch Yoga können sie sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben. Du lernst Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse anzupassen. Siehe S. 157. SL: Wolfgang Richter und Stephanie Peczynsky. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



**18.-20.9.09**

## Yoga und Familienstellen



Hast du ein persönliches Anliegen, an dem du arbeiten möchtest? Gibt es ein brennendes Thema rund um Partnerschaft, Familie, Beruf, Finanzen und körperliches Wohlbefinden etc. bei dem du das Gefühl hast: „Warum immer ich?“, „Warum passiert mir das nur immer?“, „Warum lebe ich immer dieses gleiche Muster?“ Dann bietet dieses Wochenendseminar die Möglichkeit, tief greifende Einsichten in die Dynamiken deiner Familie oder deines beruflichen Umfeldes zu gewinnen und diese zu bearbeiten. Mittels der systemischen Wirklichkeitsaufstellung wirst du an unbewussten Blockaden und Verstrickungen arbeiten, die dich bislang vielleicht belasten und verhindert haben, dass du dein Leben in Fülle nehmen konntest. Je konkreter dein Thema ist, desto zielgenauer und wirksamer wird die Aufstellungsarbeit für dich sein. An dem Wochenende werden 5 Aufstellungen gemacht, also nicht für alle. Hast du derzeit kein Anliegen, kannst du die Aufstellungsarbeit einfach nur einmal kennen lernen, als Stellvertreter für andere und als Beobachter teilnehmen. Bitte habe Verständnis dafür, dass Menschen mit einem Anliegen den Vorrang haben. Teilnahmevoraussetzung: Bereitschaft als Stellvertreter für andere Teilnehmer zu arbeiten. Absolute Vertraulichkeit. Bereitschaft sein eigenes Anliegen zu lösen. Die Teilnahme am gesamten Wochenende ist verpflichtend. SL: Rudolph Ravi von Schröder - hat systemische

Mudras und Meditation. Die Chakren werden miteinander verbunden und durch eine gesunde Beziehung zueinander aufrechterhalten, um uns auf diese Weise spirituell, geistig, emotional und physisch zu stärken. SL: Dr. Nalini Sahay - Yoga Acharya, unterrichtete therapeutisches Yoga in Schulen und Krankenhäusern. MZ 159 €; DZ 187 €; EZ 215 €; S/Z 137 €

**11.-13.9.09**

## Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**11.-13.9.09**

## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

**13.-16.9.09**

## Yoga und Meditation Aufbauseminar

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten, s. Seite 10. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €

**13.-16./18.9.09**

## Yoga Wohlfühlwoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen und Vorträgen, s. ab Seite 22. 13.-16.9.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €, 13.-18.9.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**13.-18.9.09**

## Kurs in pranischem Wohlbefinden

Wir lernen das Prana in den Nadis in Balance zu bringen, damit unsere feinen Körperfunktionen und wir angehoben werden zu einem höheren Bewusstseinszustand und zu einer besseren Wahrnehmung. Dr. Nalini Sahay von der Bihar School of Yoga unterrichtet spezielle Pranayamas, Mudras und Pratyahara Techniken, mit denen die Kanäle in unserem physischen Körper mit den Kanälen unseres feinstofflichen Körpers verbunden werden. In diesem Seminar lernst du: Was ist Prana? Was ist Prana-Atmung? Wecken des Prana durch die Nadis. Wie kann man den Geist sensibilisieren, so dass er sich öffnet für den kosmischen Atem? Selbstwahrnehmung schaffen durch das Üben und den Fluss des Prana in Geist, Körper und Seele. Nadi Nidra bei dem das Prana durch die 14 Nadis fließt. Individuelle Übungen für die Gesunderhaltung eines jeden Nadi. Positive Auswirkungen des Seminars: Inspiration, Visionen und emotionale Ausgeglichenheit. Motivation, Ansporn und Entschlossenheit. Gute geistige und körperliche Gesundheit. Auflösen körperlicher, emotionaler and geistiger Blockaden. Reinheit von Körper und Geist. Erwecken von Kun-

dalini. SL: Dr. Nalini Sahay - Beschreibung siehe 11.-13.9.09 MZ 335 €; DZ 405 €; EZ 475 €; S/Z 280 €

**13.-18.9.09**

## Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Teil 2

Nur zusammen mit Teil 1 möglich (19.-24.4). S. Seite 186.



## 13.-18.9.09 Yoga und Wandern

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich Yogastunde, morgens und abends Meditation, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**13.9.-11.10.09**

## Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. Anerkanntes Zertifikat, s. Seite 142. SL: Pita Holzapfel. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €.

## 18.-20.9.09 Indische Schriften und Philosophiesysteme

Eine Einführung in die klassischen indischen Schriften und die sechs Darshanas (Philosophiesysteme) mit Darlegung ihrer Bedeutung für das moderne Yoga. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

**18.-20.9.09**

## Karma und Reinkarnation

Die Beschäftigung mit Karma, den grundlegenden Gesetzen des Seins, verhilft dir zu einer lebensbejahenden Grundeinstellung. Weitere Themen: Astralwelten und Astralwesen. Umgang mit dem Tod. Wie bereitet man sich auf den Tod vor? Wie hilft man Verstorbenen und erdgebundenen Geistern? Reinigung von Räumen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



Arbeit persönlich kennen und schätzen gelernt und arbeitet seit Jahren als Coach und systemischer Trainer mit Menschen, verbindet Yoga und systemische Arbeit. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 18.-20./25.9.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 18.-20.9.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €. 18.-25.9.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 18.-20.9.09 Yoga, Akrobatik und Parcours für Kinder

Ein Erlebnis pur: Yoga, Akrobatik und Parcours! Erlebe die faszinierende Welt des Yoga –Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, Yoga-Tieren u.v.m. Mit Zirkusreifen kindgerechten Asanastunden, Meditation und Entspannung, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. SL: Ishwari Beyer – Yogalehrerin (BYV), ausgebildet in Hawaiian. Massage, Clownin, Tänzerin (Cl), Akrobatin und Erzieherin. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 18.-25.9.09 Bio Koch Ausbildung

Lerne in unserer zertifizierten Bio-Küche die Prinzipien des biologischen Vollwertkochens kennen und anwenden. Für professionelle Köche, die ihre Angebotspalette erweitern wollen, aber auch für „Hobbyköche“ geeignet, s. Seite 187. SL: Edith Schumann, Leon Dohmann. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

## 19.-28.9.09 Navaratri

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.

## 20.-25.9.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 20.-25.9.09 Yoga, Natur und Klang

Du kannst deine Selbstheilungskräfte aktivieren und dich vollständig regenerieren. Du tauchst ein in die heilsame Welt des Klanges und die Wunder der Natur. Mit all deinen Sinnen nimmst du den Klang in dir, um dich herum und in der Natur bewusster wahr. Du erfährst deinen Körper als Klangkörper und deine Stimme als dein ureigenstes Instrument. Du erfährst die heilsame Wirkung der Klänge bei: Klangmassageworkshops; Klangyoga; Klangreise; Klangmeditation; Klangmärchen; Klangbad; morgendlichem meditativem Spaziergang und bei Wanderungen in der wunderschönen Umgebung. SL: Heidrun Hartung. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 23.-27.9.09 Überwindung von Ärger, Angst und Depression

Ärger, Angst und Furcht sind die zerstörerischsten und lähmendsten Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, mit ihnen umzugehen bzw. sie zu überwinden. Übungen aus dem Yoga schließen Selbstanalyse, Einstellungsänderung, spezielle Meditations-techniken, geistige Neu-Programmierung, Affirmationen, Visualisierung, spezielle Atem- und Entspannungstechniken ein. SL: Shivakami Bretz. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S/Z 233 €

## 25.-27.9.09 3-Jahres-Ausbildung Beginn

## 25.-27.9.09 Asana intensiv – sanftes Üben

Gerade durch sanftes Üben in Verbindung mit dem natürlichen Atemrhythmus kannst du leicht in fortgeschrittenere Stellung hineinkommen. Du entwickelst Konzentration und Achtsamkeit, kannst dir innerer Vorgänge bewusster werden und den Fluss der Lebensenergie in dir spüren. Dadurch eröffnet sich dir ein intuitiver Zugang zu den Asanas. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen, s. Seite 11. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 25.-27.9.09 Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 25.-27.9.09 Manege frei – Yoga für Kinder von 7-12

Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga. S. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 25.-27.9.09 Raja Yoga 3

Der Yoga der Geisteskontrolle. Wir besprechen das 3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali. Bei den Unterrichtstechniken lernst du: Vortragstechnik, Gruppenleitung. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Dieter Hehn. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 25.-27.9.09 Yoga bei orthopädischen Fußproblemen



Anatomie des Fußes und der Haltung, orthopädische Erkrankungen, Stand und Ganganalyse mit den Teilnehmern, Yogastunden mit Schwerpunkt Füße, Haltung, Erdung und Stabilität. Gegenseitige Fußmassage. Offen für alle, besonders für Menschen mit chronischen oder akuten Fußproblemen. SL: Kalima Frank – Ärztin (Orthopädie), Yogalehrerin (BYV), Yogatherapeutin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 25.-27.9./2.10.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 25.9.-27.9.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €. 25.9.-2.10.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 25.-27.9.09 Zirkel zur beruflichen Neuorientierung Teil 1

Gruppenberatung für min. 4 und max. 6 Teilnehmer, die ALG I oder ALG II beziehen oder für Berufsrückkehrende. Du kannst einen Teil der Seminarkosten als Förderung erhalten. Details zu Förderung und Ablauf bitte telefonisch erfragen. Bist du arbeitslos und willst dich vielleicht als Yogalehrer oder in einem anderen Beruf selbständig machen? Dann könnte das eine Chance für dich sein, um professionell in die Selbstständigkeit zu kommen. Du bereitest dich unter fachlicher Anleitung eines speziell dafür zugelassenen Gründungsberaters auf deine Existenzgründung vor. Hilfe bei Konzepterstellung und -überarbeitung. Werkzeuge und Methoden. Eingehen auf individuelle Fragestellungen. Zielgruppe: ALG I und II- Empfänger, BerufsrückkehrerInnen / speziell für Gründer aus NRW. 2 Wochenenden. Nur zusammen mit dem 2. Wochenende möglich. SL: Elke Suxdorf – Beschreibung siehe 18.-20.9.09. MZ 298 €; DZ 354 €; EZ 410 €; S/Z 254 €



**27.9.09 Tag der offenen Tür**

11 bis 22 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen. - 11 Uhr Begrüßung - 11.30 Uhr Yoga-Stunden Anfänger und Fortgeschrittene - 13 Uhr Vollwert-Buffer - 14 Uhr Vortrag mit Vorführungen, Hausführung, Infovortrag zur Yogalehrer-ausbildung, Mantra-Singen - 16 Uhr Yogastunden, Einführung ins Mantra-Singen - 18 Uhr Einführung in die Meditation. - 18-20 Uhr Vollwert-Buffer - 20 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnehmen möchtest, zahlst du: MZ 43€; DZ 57 €; EZ 71 €; S/Z 32 € Nur Übernachtung und Meditation MZ 22 €; DZ 29 €; EZ 36; S/Z 16 €

**27.9.-2.10.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**27.9.-2.10.09 Yoga und Moor Wellness- und Wohlfühlwoche**

Verwöhne dich und lasse deine Seele baumeln. Relaxe mit Moorbädern, Tiefenentspannung und fachkundiger ayurvedischer Massage: Dein Rücken und deine Gelenke fühlen sich wie neugeboren, deine Haut wird seidenweich, s. ab Seite 22. MZ 373 €; DZ 443 €; EZ 513 €; S/Z 318 €. Bitte bis 12.09. anmelden.

**27.9.-2.10.09 Yoga und Wandern**

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**27.9.-2.10.09 Yogalehrer Vorbereitung**

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**27.9.-4.10.09****Lauftraining und Yoga mit Narendra**

Systematisches Lauftraining in der wunderbaren Natur des Teutoburger Waldes, ideal ergänzt durch sportliche Yogastunden, speziell abgestimmt auf das Lauftraining. Du lernst und übst verschiedene Trainingsintensitäten: Tempo, Dauerlauf, Intervall. Inklusive Leistungstest im Fitnessstudio mit Trainingspulsbestimmung für verschiedene Laufintensitäten. So kannst du dein Training genau auf deine persönliche Leistungsfähigkeit abstimmen. Wertvolle Tipps für ein natürlich aufbauendes Training für den Alltag bis hin zu Wettkampfvorbereitung und Marathon, Erarbeiten von Trainingsplänen, individuelle Planung für realistische Zielsetzungen. Inklusiv 1x Thermal-Mineralbad mit Sauna zur Regeneration. Wenn vorhanden, bitte Pulsmesser mitbringen. Intensivseminar. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Gute körperliche Kondition erforderlich. SL: Narendra Hübner. MZ 519 €, DZ 617 €, EZ 715 €, S/Z 442 €

**18.-20.9.09****Sprecherziehung für Yogalehrer**

Die Art wie du sprichst, deine Ausdrucksweise, deine Stimme, ganz allgemein dein Sprachgebrauch - das ist deine akustische Visitenkarte.

Werde dir dieses Potentials bewusst und schule deine Stimme und deine Sprechweise. SL: Thomas Hundsalz - Logopäde und Gesangslehrer, langjährige Seminarerfahrung. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**18.-20.9.09 Yoga für den Rücken - Yogalehrer Weiterbildung**

Rückengerechtes Yoga verlangt sowohl theoretisches Grundverständnis als auch Einfühlungsvermögen. Du lernst u.a. die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde, s. Seite 160. SL: Ravi Persche - Heilpraktiker, Yogalehrer und Ayurveda-Therapeut. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**19.-28.9.09 Navaratri**

Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis.

**20.-23./25.9.09 Yoga ab 50**

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist für den neuen Lebensabschnitt zu stärken. Genau der richtige Zeitpunkt, um Yoga zu üben. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist. 20.-23.9.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €, 20.-25.9.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**20.-25.9.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**25.9.09 Yoga Verwöhntag**

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10-18 Uhr, s. ab Seite 22. 54 €

**25.-27.9.09 Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**25.-27.9.09 Yoga Bodywork Asana Intensiv**

Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**25.-27.9.09 Yoga für Senioren - Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne deinen Unterricht mit Einfühlungsvermögen an die Bedürfnisse von älteren Menschen anzupassen. S. Seite 161. SL: Kavita Pippon. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**25.-27.9.09 Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

**25.9.-2.10.09 Atemkursleiter Ausbildung**

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten, s. Seite 174. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Anja Geishecker. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

**27.-30.9.09 Hanuman Yoga Fitness-Training**

Sukadevs "Yoga Vidya Fitness"-Reihe für mehr Power! Übungen für Konditionstraining, Muskelkrafttraining Flexibilitätstraining, Koordinationstraining sowie Entspannung. So kannst du in kurzer Zeit alle Systeme des Körpers trainieren. Ohne Hilfsmittel, ohne Fitness-Studio, s. Seite 11. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €

**30.9.-2.10.09 Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung ins Kundalini Yoga in Theorie und Praxis, s. ab Seite 14. MZ 108 €; DZ 136 €; EZ 164 €; S/Z 86 €

27.9.-2.10.09

## Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK) Ausbildung Teil 1



Nur zusammen mit Teil 2 (27.-29.11.09 Abschluss-/Prüfungswochenende) möglich. Befähigt dich als Kursleiter das 15 Sitzungen umfassende Entspannungstraining mit Yogaelementen (EMYK) mit Kindern- und Jugendlichen anzuleiten. S. Seite 176. SL: Dr. Marcus Stück. MZ 607 €; DZ 705 €; EZ 799 €; S/Z 604 €

## 2.-4.10.09 Asana Flow



Asana Flow ist ein fließender Hatha Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden - mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 2.-4.10.09 Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22.

MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 2.-4.10.09

### Beginn Traditionelle Thai Massage und AyurYoga Thai Massage Ausbildung - Basiskurs (Wochenendkurse)

Du lernst durch intensives Praktizieren eine vollständige Nuad-Massage auszuführen. Sie integriert Elemente aus Massage, Akupressur, Energiearbeit und „passivem Yoga“. S. Seite 208. Grundkenntnisse in Ayurveda, Massage, Yoga und Meditation. SL: Lara-M. Vucemilovic-Geeganage und Subash J. (Sudu) Geeganage. Inklusivpreis für alle Wochenenden. MZ 1032 €; DZ 1228 €; EZ 1424 €; S/Z 878 €

## 2.-4.10.09 Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Sukadev Bretz. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 2.-4.10.09 Mantra-Singen

„Wer Mantras singt, vergisst Körper und Geist“, sagt Swami Sivananda. Lasse dich bezaubern, dein Herz öffnen und singe einfach. Erlebe Freude und Liebe. Für alle, die gerne singen, mehr über Mantras erfahren wollen oder einfach neugierig sind. Falls du ein Instrument spielst, bringe es doch einfach mit. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 2.-4.10.09 Schattentransformation - von der Krise zur Klarheit



Spirituelle Krisen sind wunderbare Möglichkeiten, um dich daran zu erinnern, dass das Leben kein Unternehmen ist, was du kontrollieren und managen musst, sondern ein Mysterium, was du leben, ehren und spielen darfst. Oft fallen die Lebens-, Sinn- und spirituellen Krisen scheinbar aus dem heiteren Himmel. Nach einiger Zeit bewusster spiritueller Arbeit in lichtvoller Klarheit und Verbundenheit mit der göttlichen Quelle offenbaren sich in deinem Leben Dramas, Verluste und schmerzvolle Einschnitte. Die spirituelle Entwicklung zeigt sich scheinbar gestoppt oder gar zurückgesetzt. Dieses Seminar erinnert dich daran, dass dein Leben zyklisch verläuft und dass jedes Ereignis einen tiefen, manchmal verborgenen, Sinn hat. - wenn du in der Lage bist, deine Zusammenbrüche in Durchbrüche zu verwandeln und sie als Meilensteine auf dem Weg zu Selbstverwirklichung zu akzeptieren und zu ehren. Ohne Krisen kann keine echte Entwicklung stattfinden. Du kannst sie für deine Erleuchtung nutzen. Spirituelle Krisen sind wahre Lehrer, die die Lebenskräfte in Balance halten und dich daran erinnern wirklich wesentlich ist. SL: Maharani Fritsch de Navarette - Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und -Ausbilderin, Sterbegleiterin. Schamanische Ausbildung. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



## 2.-4.10.09 Tat Twam Asi

Geht es dir oft so: Du bist schon eine ganze Weile auf dem spirituellen Weg, praktizierst mehr oder weniger regelmäßig und vieles ist dir sonnenklar. Trotzdem fällst du im Alltag wieder in die alten Muster zurück und es fällt dir nicht so leicht, dauerhaft die hohen Ideale und Erkenntnisse so zu integrieren, dass sie sich in Form von mehr Gelassenheit, Ruhe und Lebensfreude ausdrücken? Dieses Wochenende holt dich aus der „Froschperspektive“ heraus, macht dir wieder einmal bewusst, dass es eine höhere Wirklichkeit gibt und all die kleinen oder auch größeren Alltagsprobleme und -sorgen vor dem Hintergrund einer höheren Warte nicht sooo unüberwindlich und sooo wichtig sind, wie es dir oft erscheint, wenn du mitten drin steckst. Hole dir neue Inspiration, Kraft und spirituelle Anregung für Wochen und

Monate! Für ernsthaft spirituell Interessierte. Möglichkeit, die Erfahrungen in der anschließenden intensiven Schweige- und Meditationswoche zu vertiefen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Suguna Langer. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 2.-4.10.09 Tibetische Klangmassage Basisseminar



Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert, in Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken. Auch als Einstieg in die Tibetische Klangmassage Ausbildung empfehlenswert. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Bhajan Noam - Seit 15 Jahren Therapeut und Seminarleiter für alternative Heilmethoden, Massagen, Akupunktur, Reiki und Atemtherapie. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 2.-4.10.09 Yoga für den Bauch

In diesem Seminar kümmern wir uns ganz speziell um die Aktivierung des Bauchraumes mittels spezieller Yoga-Übungen, die hier entspannend, aktivierend und kräftigend wirken. Du lernst die Wirkungsweise ausgesuchter Yoga-Übungen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 € Bitte bis 24.09. anmelden.

## 2.-4.10.09 Yoga für Jugendliche

Wir werden Yogaübungen und Meditations-techniken kennenlernen, singen und quatschen. Vielleicht machen wir eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder gehen schwimmen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Mindestalter: 13 Jahre. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 2.-4.10.09

### Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 2.-4.10.09 Yoga und Feldenkrais



Durch die Verbindung der traditionellen Körper- und Atemübungen des Hatha Yoga mit der Feldenkrais-Technik lernst du dich selbst und deine Bewegungen noch klarer wahrzunehmen. Kleine, langsame, bewusst wiederholte Bewegungen bereiten die klassischen Stellungen vor und verfeinern deren Ausführung. Egal, ob du bei einfachen Asanas weiter kommen willst, ob du den Kopfstand oder den Skorpion lernen oder verbessern möchtest, oder ob du über deine Bewegungen dein Denken ansprechen willst, in diesem Kurs wirst du etwas dafür finden. Sanftes Seminar. SL: Martin Woznica - Yoga- und Feldenkraislehrer. Ihn interessiert nicht nur die Verbindung dieser beiden Wege im Hinblick auf den Körper, sondern vor allem auf den Geist. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 2.-4./9.10.09

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 2.-4.10.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 2.-9.10.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

### 2.-4.10.09 Yoga zur Linderung von Osteoporose und für stabile Knochen

Wirke einer drohenden oder einsetzenden Osteoporose entgegen. Lerne aus dem breiten Spektrum der Yogaübungen diejenigen kennen, die dir helfen deine Knochen zu stabilisieren und den gesamten Stoffwechsel zu harmonisieren. Yoga hilft auf ganzheitliche Art, d.h. es wird gleichermaßen die innere und die äußere Stabilität entwickelt. Austausch mit anderen Betroffenen. Atem- und Körperübungen, Meditation, Mantra-Singen und mehr. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Krishnadas Wittig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 4.-9.10.09 Asana Exakt

Genaueres Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Staune über die Erfahrungen, die du durch einfache jedoch sehr bewusste Schritte machen kannst. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit vielen neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis neu beleben und verfeinern, s. Seite 11. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Krishnadas Wittig. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 4.-9.10.09 Der Weg zum inneren Kind - Yoga und Selbsterfahrung



In theoretischer und praktischer Arbeit mit den Methoden von Spiel, Tanz, Malen, Atmen, Gesprächsrunden, stiller und bewegter Meditation erschließt sich dir systematisch der Zugang zu deinem inneren Kind. Du erfährst dadurch dein wahres Potential an Energie, Kreativität, Verspieltheit, Intuition, Kontaktfreude und Spontaneität und eine größere Beziehungsfähigkeit. Du lernst das Konzept der inneren Familie mit den 7 Subpersonen in Verbindung mit dem Chakrasystem kennen. Intensives Selbsterfahrungsseminar. Voraussetzung als Teilnehmer ist eine stabile psychische Lage. SL: Arnold Neumann - begeisterter Yogalehrer (BYV). Außerdem Ausbildungen in „Integrative Psychotherapie“ und beim Tantra-Institut „Art of being“. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 4.-9.10.09 Gong Ausbildung



Du lernst Gongs professionell und selbstsicher einzusetzen, z.B. in deinen Yogastunden. Es werden verschiedene Gongs und deren Spielweisen vorgestellt, s. Seite 187. SL: Atmamitra Mack. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

### 2.10.09 Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen. 10-18 Uhr. 54 €

### 2.-4.10.09 Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 2.-4.10.09 Pranayamapraxis nach der Hatha Yoga Pradipika



Deine Atmung ist Ausdruck deiner Lebendigkeit. Eine flache oder blockierte Atmung zeigt, dass du nicht im Einklang mit dir selbst bist. Yoga bietet hier eine Fülle von Techniken und Übungen für eine kraftvolle lebendige Atmung. Nach vorbereitenden Übungen widmen wir uns den acht großen Kumbhikas der Hatha Yoga Pradipika. Diese helfen die Lebensenergien zu harmonisieren und zu steigern. Wir werden uns verschiedene Übungsmethoden, die Wirkungen und Einschränkungen genauer ansehen, Hintergründe erläutern und somit über das reine Üben hinaus eine Grundlage für den eigenen Alltag schaffen. Kenntnis der Grundtechniken: Wechselatmung und Kapalabhati ist Voraussetzung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Madhura Fichtler. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 2.-4.10.09 Umgang mit Ärger und Angst



Ärger und Angst gehören zu den zerstörerischsten und lähmendsten Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umzugehen bzw. sie zu überwinden. Übungen aus allen Aspekten des Yoga schließen Selbstanalyse, Einstellungsänderung, spezielle Meditationstechniken, geistige Neu-Programmierung, Affirmationen, Visualisierung, spezielle Atem- und Entspannungstechniken und mehr ein. Dieser Workshop verspricht dir keine Wunder, sondern gibt dir solide Techniken, damit Du Dein Leben selbst in die Hand nehmen kannst. SL: Shivakami Bretz - Yoga Archarya, Heilpraktikerin (für Psychotherapie), Ayurveda Gesundheitsberaterin und ausgebildet in Kreativer Heilhypnose. Shivakami liebt es, Brücken zu schlagen zwischen unterschiedlichen Traditionen wie Körperübungen und Selbstreflexion oder Raja Yoga und westlicher Psychologie. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 2.-4.10.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

### 2.-4.10.09 Yoga mit Kindern - Yogalehrer Weiterbildung

Kinder sind hohen schulischen Anforderungen ausgesetzt. Durch Yoga können sie sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben. Du lernst Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse anzupassen, s. ab Seite 157. SL: Kavita Pippon - Yogalehrerin (BYV). Leiterin von Senioren-, Kinder- und Jugendlichen-Yogakursen. Homöopathin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 4.-7./9.10.09 Ayurveda Wohlfühlwoche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. 4.-7.10.: MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €, 4.-9.10.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 4.-7./9.10.09 Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Zum Entspannen, Aufladen mit neuer Positivität und Erfahrung der inneren Stille, s. Seite 10. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. 4.-7.10.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 € 4.-9.10.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 5.-7.10.09 Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €; S/Z 106 €

### 9.-11.10.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

### 9.-16.10.09 Shiatsu Massage Ausbildung



Lerne 4 grundlegende Shiatsu-Ganzkörperbehandlungen. S. Seite 201. SL: Ismail Wasawari. MZ 582 €; DZ 680 €; EZ 778 €; S/Z 505 €

### 9.-18.10.09 Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D - Raja Yoga



Raja Yoga (Yoga Sutras), Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana- Variationen, Shank Prakshalama, Kundalini Yoga. S. Seite 155. SL: Leela Mata. MZ 597 €; DZ 723 €; EZ 849 €; S/Z 498 €



## 4.-9.10.09 Kristall-Akupunktur Ausbildung Teil 2

Nur zusammen mit Teil 1 möglich, s. Seite 198.  
SL: Bhajan Noam.

## 4.-9.10.09 Yoga Ferienwoche



Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20.  
SL: Ambika Koehlers - Yogalehrerin (BYV), Reikilehrerin und Atemkursleiterin (BYVG), Klangmassageausbildung. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 4.-18.10.09 Fastenkursleiter Ausbildung

Werde als Fastenkursleiter aktiv! Du kannst Fastenkuren am Wohnort oder im Urlaub anbieten, mit Ärzten, Kurkliniken oder Wellnesshotels kooperieren und mehr. 1. Woche Theorie, 2. Woche Praxis Fastenwoche, s. Seite 178. SL: Edith Schumann. MZ 1032 €; DZ 1228 €; EZ 1424 €; S/Z 878 €

## 4.10.-1.11.09 Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

Ganzheitliche Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis, s. Seite 189.  
SL: Janajanmadi Das Wloka, Radharani Dedvovic. MZ 2294 €; DZ 2548 €; EZ 2852 €; S/Z 1.976 €

## 9.-11.10.09 Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Erfahre die wohltuende und heilende Wirkung dieser Naturmethoden, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 9.-11.10.09 Die heilende Kraft der Mantras



Die größte Heilkraft dieser Welt liegt in der Liebe. Nach kurzer Einführung in die Theorie des Mantra Yoga werden wir vor allem viel singen, um die Heilwirkungen der Mantras auf Körper, Geist und Seele zu erfahren. Lasse dich durch die Mantras verzaubern und nimm viel Freude, Liebe und Inspiration mit in den Alltag. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Devaki Lammet-Rochdi - Dipl.-Psychologin, internationale Yoga-Lehrerin und -Ausbilderin, Schülerin von Leela Mata und Yogi Hari. Sie studiert klassischen indischen Gesang bei Pandit Biswabrata Chakrabarti. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 9.-11.10.09 Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 9.-11.10.09 Indischer Tanz Weiterbildung



Vertiefe deine Erfahrungen mit dem Indischen Tanz und seiner therapeutischen Wirkung. Du lernst neue Bewegungen, vertiefst die Ausdruckslehre und mehr, s. Seite 187. SL: Lalita Devi - Diplomtänzerin der Akademie Kalakshetra (Indien), mit musiktherapeutischer Fortbildung, 25 Jahre Seminarerfahrung, entwickelte indische Tanztherapie. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 9.-11.10.09 Kinderyoga - Krafttiere herstellen mit Pappmaché

In einer meditativen Phantasiereise findet jedes Kind sein persönliches Krafttier und bastelt es mit Hilfe vorgefertigter Formen und Flechten und selbst aufgebauten Teilen. Spielerisch nähern wir uns ihren verschiedenen Charakteren und lassen die Tiere auch in den Yogastunden lebendig werden, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. SL: Ingrid Tyrchan. MZ 70 €; DZ 84 €; S/Z 54 €

## 9.-11.10.09 Partnerschaften neu beleben

Wir wollen uns ZUSAMMENFINDEN und im Hier und Jetzt MITEINANDER erfahren. Elemente aus Yoga, Tantra und der Psychologie verbinden sich, lassen uns neue Wege zu uns selbst und zu unseren Partnern finden. Mit Partner-Asanas. Bringt Neugierde und ein offenes Herz mit, um euch neu begegnen zu können. Nur für Paare! SL: Shankari Kittner. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 9.-11.10.09 Yoga bei Kopfschmerz und Migräne

Yoga ist die Kunst mit sich selbst in Harmonie zu kommen. Um das zu erreichen wurde, eine Reihe von Übungen entwickelt die entspannend, ausgleichend und energetisierend wirken. So werden die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt und du findest zu neuer Kraft und Ausgeglichenheit. In diesem Kurs lernst du Übungen kennen, die speziell die Durchblutung von Kopf, Hals und Nacken anregen und die körperliche und geistige Entspannung fördern: Einfache Yoga Stellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Für Betroffene. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Mahashakti Engeln. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 9.-11.10.09 Asana meditativ - Weisheit der Hatha Yoga Pradipika in Bezug zu den Asanas

Die Hatha Yoga Pradipika ist das klassische Grundlagenwerk der Hatha Yoga Praxis, deren Ziel es ist, Herrschaft über den Geist und somit inneren Frieden zu erlangen. Du vertiefst die Hauptpraktiken des Hatha Yoga, ergänzt durch Erklärung ausgewählter Verse und hebst so deine Praxis auf eine neue Ebene. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Lesungen, intensives Pranayama, Meditation und Mantra-Singen. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## Ayurveda Hautnah – Experiencing Ayurveda

### Baden Baden, Kongresszentrum 10. und 11. Oktober 2009

„Ayurveda Hautnah – Experiencing Ayurveda“ veranstaltet vom europäischen Ayurveda Verband European Ayurveda Association e.V. in Baden-Baden im Kongresszentrum:

- Vorträge und Workshops mit bekannten Ayurveda-Gelehrten und -Experten, u.a. Dr. Vasant Lad
- Mantra-Konzert mit Satyaa und Pari

**Yoga Vidya** wird mit Yogastunden, Vorträgen, Ayurveda-Angeboten und Yogatherapie präsent sein.



**Anmeldung und Info:** [info@euroayurveda.com](mailto:info@euroayurveda.com), [www.euroayurveda.com](http://www.euroayurveda.com)  
Tel: 02652/ 52 77 56

**9.-11./16.10.09****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 9.-11.10.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 € 9.-16.10.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

**9.-11.10.09****Yoga und Meditation AufbauSeminar**

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten, s. Seite 10. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**9.-11.10.09 Yogatherapie**

Du lernst die Grundlagen und Wirkungsweise der Yoga Therapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Gleichzeitig Beginn der Ganzheitlichen Yogatherapie Ausbildung, Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. SL: Ravi Persche - Heilpraktiker, Yogalehrer und Ayurveda-Therapeut. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**9.-16.10.09 Ayurveda Beauty Wellness und Kosmetik Ausbildung**

Erne ayurvedische Schönheits- und Wellnessbehandlungen professionell durchzuführen. Dir werden Grundlagen des Ayurveda, der ganzheitlichen ayurvedischen Schönheitspflege und Kosmetik und vieles mehr vermittelt, s. Seite 194. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Galit Zairi. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

**9.-18.10.09 Kinderyoga****Übungsleiter Aufbaukurs Intensiv**

Dieser Kurs gibt Absolventen der Übungsleiter-Ausbildung die Möglichkeit, sich zum Kinderyogalehrer zu qualifizieren, s. ab Seite 180. SL: Lalita Furrer, Kavita Pippon. MZ 597 €; DZ 723 €; EZ 849 €; S/Z 498 €

**11.-16./18.10.09****Asana meditativ Intensivwoche**

Langes und achtsames Halten der Stellungen in Verbindung mit Techniken der Konzentration auf Atem, Mantras und Chakras, Affirmationen und wichtige Verse der Yogaschriften verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes, tiefen Erkenntnissen und Erfahrungen höherer Bewusstseinszustände, s. Seite 11. SL: Haridas Pechmann. 11.-16.10.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €, 11.-18.10.: MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

**11.-16.10.09****Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde**

Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren und in den Yogastunden die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde. Wir basteln mit Naturmaterialien, erzählen uns am Lagerfeuer spannende Geschichten, gehen schwimmen, trommeln, basteln und führen aufregende Experimente durch. Mit kinder- und themengerechten Meditationen und Tiefenentspannungen, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

**11.-16.10.09 Orientalisches und afrikanisches Trommeln**

Trommeln ist eine Weltsprache. In allen Kulturkreisen wird getrommelt. Du erlernst Grundrhythmen, Varianten und Solospiel in orientalischem und auch afrikanischem Trommeln, auch zur Begleitung von Liedern und Mantras. Falls vorhanden Trommeln mitbringen! Sonst bei der Anmeldung bitte Trommel mitreservieren für den Kurs. Leihgebühr pro Tag 3 €. Bei Kauf einer Trommel wird die Leihgebühr auf den Kaufpreis angerechnet. Auch Erfahrene werden dazu lernen! SL: Vaikuntha Selim Lenz - unterrichtet seit 15 Jahren orientalisches und afrikanisches Trommeln und hat schon in verschiedenen Musikgruppen gespielt. Yogalehrer und Lachyoga-Übungsleiter. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

**11.-16.10.09****Raks Sharki - Orientalischer Tanz**

Raks Sharki, der Tanz des Ostens, ist ein alter Frauentanz. Er ist Tanztherapie und Kunsttanz in einem, macht Freude und fördert die Kreativität. Viele der Bewegungen lassen sich in andere Bewegungsformen wie z.B. Yoga integrieren. Du lernst die Grundbewegungen und wie du sie in einen persönlichen, sozialen und therapeutischen Rahmen integrieren kannst. Für Frauen aller Altersgruppen. Auch Orientalisch-Tanz-Erfahrene erleben diesen Tanz neu. SL: Narayani Nafissa Lenz - Tanztherapeutin, approbierte Psychotherapeutin, Yogalehrerin und Entspannungspädagogin, unterrichtet seit 15 Jahren Tanz. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

**11.-16.10.09****Spieltherapeuten Ausbildung**

Die Ausbildung befähigt dazu kindliche Störungen zu diagnostizieren und zu therapieren. S. Seite 177. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Ina Welzenbach. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

**11.-16.10.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**11.-14.10.09 Yoga und die Kunst deine Verdauung zu pflegen**

Eine starke Verdauung findet wenig Beachtung, doch wehe wenn sie eingeschränkt wird! Verdauungsschwierigkeiten müssen aber nicht sein. Durch einfache yogische Maßnahmen können wir viel erreichen: Körperübungen, Atemübungen, Visualisierungen und Meditation. Ernährungstipps und Vermittlung von viel Hintergrundwissen aus yogischer Sicht runden das Programm ab. Aufbau des Verdauungssystems, Ursachen verschiedener Störungen des Verdauungssystems und Wirkungsweise ausgesuchter Yoga-Übungen. Tipps für das Üben zu Hause. SL: Devaki Bleibaum. MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €

**11.-16.10.09****Bhakti Asana Intensiv mit Devaki**

Erfahre das Wesen der Asanas durch Bhakti - Liebe und Hingabe. Durch Mantras und Affirmationen wirst du tiefer in deine Asana Praxis eintauchen. Erfahre Wonne, inneren Frieden und Gelassenheit durch die heilsame Kraft des Kirtan und integriere diese Erfahrungen in den Alltag, s. Seite 11. SL: Devaki Lammet-Rochdi - Dipl.-Psychologin, internationale Yoga-Lehrerin und -Ausbilderin, Schülerin von Leela Mata und Yogi Hari. Sie studiert klassischen indischen Gesang bei Pandit Biswabrata Chakrabarti. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €

**11.-16.10.09 Yoga und Wandern**

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich Yogastunden und Vorträge, morgens und abends Meditation, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**16.-18.10.09 Ayurveda Einführung**

Erne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**16.-18.10.09 Mein Karma verstehen**

Du lernst die spirituelle Dimension des Karma-Gesetzes kennen. Karma bedeutet zwar auch Bindung und Verstrickung, ist aber gleichzeitig ein Weg zur Freiheit. Du wirst deinen persönlichen karmischen Lebensweg tiefer verstehen. Dies bringt mehr Frieden, Leichtigkeit und Freude ins Herz. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Prof. Dr. Martin Mittwede - siehe auch 21.-23.8. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**16.-18.10.09 Yoga und Feng Shui**

Erfahre, wie du durch die Gestaltung deiner Lebensräume deine persönliche Entwicklung, Gesundheit, Beziehungen und Finanzen verbessern kannst. Du lernst die theoretischen Grundlagen des Feng Shui und wendest sie am Grundriss deiner eigenen Wohnung an. Bitte mitbringen: Grundriss der eigenen Woh-

Herbst    
**SPEZIAL** 11.10.-13.12



## 11.-18.10.09 Fastenwoche

Yoga und Fasten sind eine ideale Kombination, um zu entschlacken, sich wieder richtig wohlfühlen und zu starken spirituellen Erfahrungen zu kommen. Täglich Yogastunden, Meditation, Vorträge und Mantra-Singen. Fachkundige Fastenbetreuung. SL: Edith Schumann. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

## 11.-18.10.09 Herbst-Spezial: 7 Tage aufladen, 5 zahlen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 11.-18.10.09 Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

Weit verbreitete gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Gastritis, Ulzera, Verstopfung und Hämorrhoiden werden mit Hilfe von Ernährungsumstellung, Reinigungstechniken, speziellen Yogaübungen und -Atemtechniken behandelt. Teilnahmevoraussetzung: Yogalehrerausbildung. S. Seite 203. SL: Ravi Persche. MZ 582 €; DZ 680 €; EZ 778 €; S/Z 505 €

## 11.10.-8.11.09 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. Anerkanntes Zertifikat, s. Seite 142. SL: Maharani Fritsch de Navarette und Vishwanath Richter. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

## 16.-18.10.09 Ayurveda-Massage-Wochenende

Lerne, deine innere Stimme wahrzunehmen und zu beachten, das persönliche Gleichgewicht im Fluss zu halten. In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 16.-18.10.09 Hanuman Yoga Fitness-Training

Sukadevs "Yoga Vidya Fitness"-Reihe für mehr Power! Übungen für Konditions-, Muskelkraft-, Flexibilitäts-, Koordinationstraining sowie Entspannung. So kannst du in kurzer Zeit alle Systeme des Körpers trainieren. Ohne Hilfsmittel, ohne Fitness-Studio, s. Seite 11. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jürgen Wade. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 16.-18.10.09 Manege frei - Yoga für Kinder von 7-12

Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. SL: Ishwari Beyer - Yogalehrerin (BYV), ausgebildet

in Hawaiian. Massage, Clownin, Tänzerin (Cl), Akrobatin, Erzieherin. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 16.-18.10.09 Meditation Intensiv Schweigend



Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden, Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Sukadev Bretz. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 16.-18.10.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 16.-18./23.10.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 16.-18.10.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 16.-23.10.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 16.-18.10.09 Yoga zur Heilungsunterstützung bei chronischem Schnupfen

Chronischer Schnupfen kann viele Ursachen haben: Allergien, verschleppte Entzündungen in den Nebenhöhlen usw. Lerne aus dem breiten Spektrum der Yogaübungen diejenigen kennen, die dir helfen die Nase und damit die Atmung zu befreien und das Immunsystem ins Gleichgewicht zu bringen. Austausch mit anderen Betroffenen in der Gruppe. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Krishnadas Wittig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 16.-25.10.09 Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv C



Für Yogalehrer und Kinderyoga-Übungsleiter. Du lernst systematisch die Grundlagen des Yogaunterrichts für Kinder in Theorie und Praxis. Siehe S. 157. SL: Kavita Pippon. MZ 597 €; DZ 723 €; EZ 849 €; S/Z 498 €

## 17.10.09 Diwali - das Fest des Lichts

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 18-20h Singen von Om Shri Ramaya Namaha. 19h Film über Rama, Hanuman oder Lakshmi. 20h Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.

## 18.-23.10.09 Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga, s. Seite 173. SL: Suguna Langer. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 18.-23.10.09 Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung

Lerne Entspannungsverfahren bei Kindern professionell anzuleiten und Entspannungskurse z.B. in Kindergärten und Schulen zu geben, s. Seite 177. SL: Ina Welzenbach. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 18.-23.10.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 18.-23.10.09 Yoga Vidya Bodywork - Partner Asanas. Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Yoga Vidya Bodywork Kurse zu unterrichten und mit Partner Asanas Abwechslung in deinen Yogaunterricht zu bringen. Viel Praxis, aber mit notwendiger Theorie aus Sportmedizin und Psychotherapie, s. Seite 162. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 18.-25.10.09 Ganzkörpermassage Ausbildung



Lerne die intuitive Ganzkörpermassage kennen. Der Schwerpunkt liegt in der Praxis, s. Seite 199. SL: Angelika Fischer. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

## 18.-25.10.09 Herbst-Spezial: 7 Tage aufladen, 5 zahlen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 23.-25.10.09 Asanas exakt mit therapeutischen Betonungen

Das Seminar verbindet den spirituellen Hintergrund des klassischen Yoga nach Swami Sivananda mit Iyengar-Yoga, Yogatherapie und Sportwissenschaft. Du lernst die Asanas besonders physiologisch korrekt und deinem Körper entsprechend durchzuführen, achtsam, dosiert und auf eventuelle Schwach- oder Schmerzpunkte einzugehen. In Praxis eingebundene Theorie, s. Seite 11. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 23.-25.10.09 Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 23.-25.10.09 Bhagavad Gita

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



**23.-25.10.09 Business Yoga –  
Yogalehrer Weiterbildung**



Hier bekommst du alle nötigen Informationen, um Yoga aktiv in Unternehmen anzubieten. Mit hilfreichen Tipps erfahrener Business-Yogalehrer, s. Seite 164. SL: Dr. Purnima Kaiser. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

**23.-25.10.09  
Gedankenkraft und Positives Denken  
mit Madhana Mohan**



Lerne deinen Geist und sein schlafendes Potential kennen. Es werden wirkungsvolle Techniken aus dem klassischen Raja Yoga und aus der westlichen Psychotherapie und Psychoneuro-Immunologie vermittelt. SL: Madhana Mohan - Leiter der Asociacion de Yoga in Vigo, Spanien und lehrt Yoga seit über 25 Jahren. Seine Seminare sind von einer besonderen Lebendigkeit, Humor und Kraft getragen. MZ 159 €; DZ 187 €; EZ 215 €; S/Z 137 €

**23.-25.10.09  
Gesang und Stimmbildung**



Jeder kann singen; diese Fähigkeit ist uns angeboren. Bei vielen Menschen ist sie jedoch im Laufe unseres Lebens in Vergessenheit geraten oder nicht richtig ausgebildet worden. Jeder kann singen lernen. Alles was du dafür brauchst ist etwas Mut und die richtige Methode. Die Methode kannst du in diesem Seminar lernen. Den Mut bzw. die Bereitschaft bringst du mit. Folgende Übungen helfen dir, deine Singstimme zu entdecken und zu entwickeln: Entspannung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Tonumfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz. Wir singen alle gemeinsam in der Gruppe. SL: Thomas Hundsalz - Logopäde und Gesangslehrer, langjährige Seminarerfahrung. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 € Bitte bis 15.10. anmelden.

**23.-25.10.09 Indianer  
in Bad Meinberg – Yoga für Kinder**

Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährtesuchen, Pfeil- und Bogenbauen und am Lagerfeuer, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

**23.-25.10.09  
Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**23.-25.10.09 Überwindung von  
Ärger, Angst und Depression**

Ärger, Angst und Furcht sind die zerstörerischsten und lähmendsten Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, mit ihnen umzugehen bzw. sie zu überwinden. Übungen aus dem Yoga schließen Selbstanalyse,



nung/des Hauses, mit eingetragenen Nordpfeil bzw. Himmelsrichtungen, Geodreieck und Lineal. SL: Bhavani Dahler - Feng-Shui-Beraterin, Dipl.-Ing. Architektur, Yogalehrerin und erfahrene Seminarleiterin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**16.-18.10.09  
Yoga und Meditation Aufbauseminar**

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten, s. Seite 10. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €

**17.10.09 Diwali – das Fest des Lichts**

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20h Puja. Kostenlos. Spenden willkommen. 54 €

**18.-22.10.09 Hormonyoga Intensiv  
– Weiterbildung für Yogalehrer**



Der Hormonyoga nach Dinah Rodrigues ist eine intensive Yogapraxis zur Aktivierung und Harmonisierung des weiblichen Hormonsystems und zur Entwicklung der weiblichen Persönlichkeit. Es hilft dir, Frauen in den verschiedenen Phasen der Wechseljahre gezielt zu unterstützen. Du erfährst, wie die Hormonyogaübungen bei Begleiterscheinungen der Wechseljahre eingesetzt werden. Du lernst die Prinzipien kennen, nach denen ein Hormonyogakurs für Frauen gestaltet werden kann und hast die Chance, deine erworbenen Kenntnisse in Kleingruppen einzuüben. SL: Amba Popiel-Hoffmann und Shivapriya Große-Lohmann). MZ 256 €; DZ 312 €; EZ 368 €; S/Z 212 €

**18.-22.10.09 Yoga Familienwoche**

Yoga und Meditation für die ganze Familie, s. ab Seite 16. MZ 216 €; DZ 272 €; EZ 328 €; S/Z 172 €

**18.-22.10.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 216 €; DZ 272 €; EZ 328 €; S/Z 172 €

**18.-22.10.09  
Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 120 €; DZ 148 €; S/Z 85 €

**18.-22.10.09  
Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 200 €; DZ 256 €; EZ 312 €; S/Z 156 €

**23.10.09 Tag der Offenen Tür  
Haus Yoga Vidya Westerwald**

Ab 11.00 Uhr bis 22.00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen: 11 Uhr Begrüßung - 11.30 Uhr Yoga-Stunden Anfänger und Fortgeschrittene - 13 Uhr Vollwert-Buffer - 14 Uhr Vortrag mit Vorführungen, Hausführung, Infovortrag zur Yogalehrerausbildung Mantra-Singen - 16 Uhr Yogastunden, Einführung in die Meditation, Einführung ins Mantra-Singen - 18 Uhr Einführung in die Meditation - 18-20 Uhr Vollwert-Buffer - 20 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnehmen möchtest zahlst du: MZ 43€, DZ 57 €, EZ 71 €, S/Z 32 €. Nur Übernachtung und Meditation MZ 22 €, DZ 29 €, EZ 36, S/Z 16 €

**23.-25.10.09 Jnana Yoga, Vedanta,  
Meditation und Schweigen**

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



Einstellungsänderung, spezielle Meditations-techniken, geistige Neu-Programmierung, Affirmationen, Visualisierung, spezielle Atem- und Entspannungstechniken ein. SL: Shivakami Bretz. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 23.-25.10.09 Yoga im Rollstuhl – Yogalehrer Weiterbildung



Überblick über verschiedene Behinderungsarten. Spezifische Yoga-übungen für Betroffene, besonders Rollstuhlfahrer. Motivation und Steigerung des Selbstwertgefühls für Behinderte. Integration von Behinderten und Nicht-Behinderten im Yogaunterricht und im Alltag, s. Seite 160. SL: Pita Holzapfel. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 23.-25./30.10.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 23.-25.10.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 23.-30.10.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 23.-25.10.09 Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen, s. Seite 20. MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €

## 25.10.09 Ayurveda Einführungstag

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. 54 €

## 25.-30.10.09 Yoga Bodywork Asana Intensiv

Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 25.-30.10.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 25.10.-1.11.09 Ayurveda Ernährungs- und Kräuter- Berater Ausbildung



Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze wirken in der ayurvedischen Ernährungslehre zusammen und führen zu Vitalität und Gesundheit bis ins hohe Alter, s. Seite 192. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Leela Mata - Bekannte indische Yoga-Meisterin aus Florida, praktiziert Yoga, Ayurveda und Meditation seit ihrer Kindheit, unterrichtet seit über 25 Jahren. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

## 25.10.-1.11.09 Herbst-Spezial: 7 Tage aufladen, 5 zahlen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 25.10.-1.11.09 Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus – 7-12 Jahre

Die Kinder erleben die Welt der Musik durch Hören, Spüren, Experimentieren und selbst Musik machen, s. ab Seite 16. SL: Cornelia Haag - Yoga-lehrerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin für Kinder und Jugendliche. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 28.-30.10./1.11.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 28.-30.10.: MZ 100 €; DZ 128 €; EZ 156 €; S/Z 78 €, 28.10.-1.11.: MZ 212 €; DZ 268 €; EZ 324 €; S/Z 168 €

## 29.-30.10.09 OM Aim Hrim Klim – 24 Stunden Mantra-Singen

Das Shakti Mantra „Om Aim Hrim Klim“ erweckt Energie und beschleunigt alle Prozesse. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Jeder singt mehrere Stunden. Eine großartige Erfahrung und Herzensöffnung. Beginn: Do. 12 Uhr MZ 26 €; DZ 30 €; EZ 46 €; S/Z 20 €

## 30.10.-1.11.09 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. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 30.10.-1.11.09 Yoga und Gleichgewichtsübungen

Durch das Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du Ausgeglichenheit und den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Durch das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften können sich innere Blockaden lösen. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yogapraxis und das tägliche Leben. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Krishnadas Wittig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 30.10.-1.11.09 Yoga bei Schlafstörungen

Die meisten Menschen mit Schlafstörungen finden über Yoga und Entspannung zu einem gesunden Schlaf. Sanfte Atem- und Körperübungen wirken entspannend und ausgleichend. Du lernst Entspannungstechniken, die dein ganzes System regenerieren und eventuellen Schlafmangel kompensieren. Du reagierst mit zunehmender Übungsdauer gelassener und entspannter auf die Anforderungen des Alltags. Tipps und Tricks zur Entstressung des Alltags und zum Einschlafen. Anregender Erfahrungsaustausch mit den anderen Seminar-Teilnehmern, Meditation, Mantra-Singen und mehr. Dieses Seminar richtet sich an Betroffene. SL: Edith Schumann. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 30.10.-1.11.09 Thai Massage Thera- pie Lehrer Ausbildung Beginn

Bestehend aus vier Wochenenden und vier Assistenzwochen. Details und Teilnahmebedingungen siehe S. 209.

## 30.10.-1.11.09 Zirkel zur beruflichen Neuorientierung Teil 2

von NRW gefördertes Existenzgründer-Seminar. Nur zusammen mit Teil 1 möglich, s. 25.-27.9..

**30.10.-1.11.09**

### Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

**30.10.-1.11.09**

### Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

**30.10.-1./6.11.09**

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 30.10.-1.11.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 30.10.-6.11.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

**30.10.-1.11.09**

### Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**30.10.-1.11.09 Yoga und Wandern**

Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur! Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation, s. Seite 20. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**30.10.-1.11.09**

### Yoga zur Harmonisierung von Schilddrüse und Stoffwechsel

Gerät die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht, dann betrifft das den gesamten Stoffwechsel. Lerne aus dem breiten Spektrum der Yogaübungen diejenigen kennen und anwenden, die der Schilddrüse helfen ins Lot zu kommen. Austausch mit anderen Betroffenen. Visualisierungs-, Atem- und Körperübungen, Mantra-Singen und mehr. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Krishnadas Wittig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**30.10.-1.11.09**

### Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

### 30.10.-8.11.09 Klangtherapie Grundlagenausbildung



Du lernst verschiedene Klangtherapien gründlich kennen und weiterzugeben. Themen u.a.: Hör- und Spielübungen, musiktheoretische Grundlagen, Klangmassage, Behandlung von Blockaden. Anerkannter Baustein der Entspannungstherapie-Ausbildung, s. Seite 188. SL: Omkari Kallausch. MZ 682 €; DZ 808 €; EZ 934 €; S/Z 583 €

**23.-25.10.09 Raja Yoga 1**

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und positives Denken. Meditationstechniken. Unterrichtstechniken: Yoga für Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**25.-28.10.09 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. MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €

**25.-28.10.09 Yoga und Didgeridoo**

Lerne Didgeridoo, eines der ältesten Instrumente der Welt, zu spielen. Die australischen Aborigines nutzten die tiefen Klänge des Didgeridoos u.a. für spirituelle Zwecke. In diesem Seminar lernst du Spieltechniken, Rhythmen und die Grundlagen der Zirkularatmung, mit der du ohne Atempause ununterbrochen spielen kannst. Übungsrohre werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt. SL: Anja Geishecker. MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €

**25.-30.10.09 Yoga-Therapie für die Wirbelsäule und den Rücken**

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, speziell Rückenbeschwerden, sind sehr vielfältig und weit verbreitet. Lerne ein spezielles Programm zur Vorbeugung und Heilung von Wirbelsäulenbeschwerden kennen. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, für Betroffene und Unterrichtende, die ihr Angebot an Übungen in diesem Bereich erweitern möchten. SL: Devaki Bleibaum. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

**30.10.-1.11.09 Asana Intensiv**

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**30.10.-1.11.09 Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen**

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**30.10.-1.11.09**

### Tanz und Gesang der Kulturen



Von Afrika bis Europa - von sakralem Tanz bis Tanzimprovisation. Du erfährst die friedensstiftende, gemeinschaftsbildende und spirituelle Wirkung von Tanz und Gesang. Du erhältst einen Einblick in Tanzgeschichte und kulturellen Hintergrund. Von ruhig-meditativ bis feurig-dynamisch erfährst du Tanz und Gesang und

ihre Verbindung zu den 3 Doshas (Konstitutionstypen) am eigenen Leib. SL: Monika Adele Camara - International tätige Tänzerin, Tanzpädagogin und Yogalehrerin BYV, seit 1975 tätig im pädagogisch/therapeutischem Bereich mit Kindern und Erwachsenen. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**30.10.-1.11.09**

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €



**1.11.-6.11.09**

### Ayurvedische Schwangerschafts- und Baby-Massage Ausbildung



Du lernst die Grundlagen von Ayurveda und den ayurvedischen Massagetechniken, speziell auf Schwangere und Babies zugeschnitten. Anschließend kannst du Massagen an Schwangeren und Babies durchführen. Anerkannter Baustein der Massage- und der Ayurveda Therapie Ausbildung. S. Seite 194. Bitte Puppe mitbringen. SL: Michaela Schwidder. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

**1.-4./6.11.09 Kochen und Yoga**

Lerne gemeinsam mit dem Yoga Vidya Küchenteam vegetarisch, vollwertig und yogisch zu kochen für eine Gruppengröße von ca. 40-60 Personen. In Kurzvorträgen erhältst du Hintergrundwissen zu biologischen Lebensmitteln, Vollwertkost, Vegetarismus, yogische Ernährung, Ayurveda etc. Eine Yogastunde täglich, sowie Meditation und Mantra-Singen runden das Programm ab. Grundkenntnisse im Kochen erforderlich. 1.-4.11.: MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 € 1.-6.11.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €

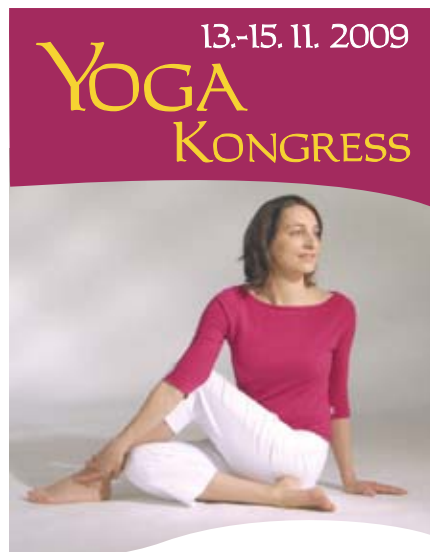


## 1.11.09 Yoga Bodywork-Tag

Intensives Arbeiten an den Asanas. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Ein Durchbruchserlebnis für deine Yoga-Praxis. 11-17 Uhr ununterbrochenes Üben. Getränke und Säfte stehen zur Verfügung. Mit Abendessen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Shanti Wade. 54 €

## 1.-6.11.09 Ayur-Yoga-Ausbildung

Ayur-Yoga integriert Ayurveda und Yoga mit dem Ziel, den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht zu bringen. Du erlangst Wissen über die Doshas (Bio-Energien) und ihre Beziehung zu den Asanas, zu Pranayama und Meditation. Für Yogalehrer und Ayurveda Gesundheitsberater sehr empfehlenswert, s. Seite 191. SL: Leela Mata, Shivakami Bretz. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S 347 €



## „Yoga und Meditation – Entspannung, Heilung, Selbsterkenntnis“

### Workshops und Vorträge

zu den therapeutischen und präventiven Wirkungen von Yoga und Meditation auf allen Ebenen unserer Persönlichkeit. Renommiertere Referenten aus Wissenschaft, Yoga und Meditation lassen dich an ihrem Erfahrungsschatz teilhaben z.B.: themenspezifische Yogastunden, geistige Einstellung und Stress, Entspannungsverfahren, Yoga Nidra™, Heil- und Segensmeditationen, uvm...

Fundierte Theorie, aufgelockert durch viel Praxis – Yogalehrer aus verschiedenen spirituellen Traditionen

Organisiert vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). In Zusammenarbeit mit der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR)

MZ 159 €, DZ 187 €, EZ 215 €, S 137 €

Bitte Kongressbroschüre anfordern.  
[www.yoga-vidya.de/yogakongress](http://www.yoga-vidya.de/yogakongress)

## 1.-6.11.09 Entgiftungsmassage Ausbildung



Die Entgiftungsmassage löst Ablagerungen und Schlacken im Körper, so dass sie über das Lymphsystem ausgeschieden werden können.

Mit dieser Ausbildung kannst du insbesondere Menschen gezielt bei Fastenkuren, Ausleitungstherapien und der allgemeinen Reinigung des Körpers unterstützen, s. Seite 199. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Angelika Fischer. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 1.-6.11.09 Yoga Ferienwoche

### 1.-8.11.09 Herbst-Spezial: 7 Tage aufladen, 5 zahlen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 6.-8.11.09 Asana intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du Ausgeglichenheit und den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Du entwickelst Vertrauen und Stabilität für deine Yoga- und Meditationspraxis und das tägliche Leben. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 6.-8.11.09 Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 6.-8.11.09 Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung

Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst: Übungen zur Kontrolle des Geistes, zur Überwindung von Schüchternheit und Depression, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität. SL: Sukadev Bretz. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 6.-8.11.09 Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis des Kundalini Yoga, s. ab Seite 14. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 6.-8.11.09 Manege frei – Yoga für Kinder von 7-12



Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. SL: Christine Bachmann -

Pädagogikstudium mit langjähriger Seminartätigkeit im Bereich Erlebnispädagogik, Entspannungstraining und Energiearbeit. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 6.-8.11.09 Shank Prakshalana und Kriyas

Reinige und verjüngle deinen ganzen Organismus! Shank Prakshalana ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen und Bewegungen durch den Verdauungstrakt geführt wird, um alle Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm zu lösen. Die vielleicht machtvollste Reinigungsübung überhaupt. Für Vitalität und innere Klarheit. SL: Krishnadas Wittig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 6.-8.11.09 Workout

Hier lernst du gezielt einzelne Körperregionen zu trainieren und durch Entspannungstechniken ihren Aufbau zu unterstützen. Effektive Übungsreihen, die mit wenig Zeitaufwand viel Wirkung zeigen. SL: Shankari Kittner. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 6.-8.11.09 Yoga ab 50

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist für den neuen Lebensabschnitt zu stärken. Genau der richtige Zeitpunkt, um Yoga zu üben. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 6.-8.11.09 Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung



Rückengerechtes Yoga verlangt sowohl theoretisches Grundverständnis als auch Einfühlungsvermögen. Du lernst u.a die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde, s. Seite 160. SL: Wolfgang Kessler. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 6.-8.11.09 Yoga für die Gelenke

Mit Hilfe bewährter Yoga-Körper-Übungen arbeitest du sanft und nachhaltig an der Wiederherstellung der natürlichen Beweglichkeit und der Belastungsfähigkeit deiner Gelenke. Spezielle Yoga-Atemübungen zur Aktivierung, Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels, was für die Gelenke besonders wichtig ist. Informationen zur Ernährung, zum Aufbau und Funktionsweise von Gelenken, unterstützendem Bewegungs- und Belastungsverhalten. Praktische Tipps für den Alltag. Für Betroffene. Sanftes Seminar. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 6.-8.11.09 Yoga für Erschöpfte – Entspannung und Kraft tanken

Wie oft bist du zu erschöpft um dich zu entspannen? Rummhängen macht's nicht besser. In solchen Situationen brauchst du ein Entspannungsprogramm, das du trotzdem noch gerne durch-

führt. Du lernst in diesem Seminar eine Sammlung wirkungsvoller Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungstechniken kennen. Erlebe die Wiederauferstehung deiner Energie! Viel Praxis, wenig Theorie. Für Betroffene. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Shanti Wade. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 6.-8./13.11.09

#### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 6.-8.11.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 6.-13.11.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

### 6.-8.11.09 Zeitenwende 2012 – Erde und Menschheit im Wandel durch neues Bewusstsein

Was ist dran an der Prophezeiung zum Jahr 2012? Steuern wir auf eine globale Katastrophe zu oder auf ein goldenes Zeitalter? Entsteht tatsächlich ein neues Bewusstsein für globale Zusammenhänge, ganzheitliche Gesundheit und eigenverantwortliches Handeln? Was wir selbst für unsere Gesundheit und unser Überleben tun können, erfährst du hier! SL: Sharada Steffens. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 8.-13.11.09 Ayurvedische Marma Massage Ausbildung – Aufbaukurs

Verfeinerung und Erweiterung des Gelernten, s. Seite 195. Teilnahmevoraussetzung: Marma Massage Ausbildung. SL: Leela Mata. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

### 8.-13.11.09 Yoga Ferienwoche

#### 8.-15.11.09 Herbst-Spezial: Yoga 7 Tage aufladen, 5 zahlen



Eine Woche zum Aufladen, Reagenieren und Verwöhnen, s. Seite 20. SL: Ambika Koehlers - Yogalehrerin (BYV), Reikilehrerin, Atemkursleiterin (BYVG), Klangmassageausbildung. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 13.-15.11.09 Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Erfahre die wohltuende und heilende Wirkung dieser Naturmethoden, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 13.-15.11.09 Kinderyoga – Krafttiere herstellen mit Pappmaché

In einer meditativen Phantasiereise findet jedes Kind sein persönliches Krafttier und bastelt es mit Hilfe vorgefertigter Formen und Flechten und selbst aufgebauten Teilen. Spielerisch nähern wir uns ihren verschiedenen Charakteren und lassen die Tiere auch in den Yogastunden lebendig werden, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. SL: Ingrid Tyrchan. Preise MZ 70 €, DZ 84 € EZ 124 €, S/Z 54 €

### 13.-15.11.09

#### Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

### 13.-15.11.09

#### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 13.-15.11.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 13.-20.11.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

### 13.-15.11.09 Yoga-Kongress

Thema: „Yoga und Meditation – Entspannung, Heilung, Selbsterkenntnis“ Die beste Gelegenheit, Yoga in seiner ganzen Vielfalt kennen zu lernen. MZ 159 €; DZ 187 €; EZ 215 €; S/Z 137 €

### 15.-20.11.09

#### Ayurveda Wellness-Woche

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 15.-20.11.09 Einfach + Exakt = Erfolgreich Yogaschüler gewinnen



Der Aufbau eines Stammes von Teilnehmern und Schülern ist für viele Yoga-Lehrer und Therapeuten eine große Herausforderung. Wie kannst du Neulingen Mut machen,

es wenigstens einmal mit Yoga zu probieren? Welcher AHA-Effekt motiviert Yoga-Neulinge, wieder zu kommen und auch dabei zu bleiben? Du bekommst ein praktisches System wirkungsvoller Schritte und wertvolle Tipps ganz konkret für den Yogaunterricht, Vorübungen zu den klassischen Asanas, einfache Atemübungen, wie auch für den Umgang mit neuen Teilnehmern, Akquise u.v.m. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Ilona Strohschein - Leiterin E.max. Seminar- und Yoga-Zentrum. Neben Yoga verschiedener Traditionen prägen vor allem Kommunikationstechniken, Marketing und Energiearbeit ihre Art zu unterrichten. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 15.-20.11.09 Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung

Lerne, Seminare zum Themenkreis „Mentales Training, Gedankenkraft und Positives Denken“ zu geben. Damit kannst du wertvolle Techniken für die Bewältigung des Alltags vermitteln, s. Seite 176. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Leela Mata. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

### 4.-6.11.09 Sonnengebet

Das Sonnengebet (Surya Namaskar) ist die dynamischste Übung im Yoga. Surya Namaskar aktiviert den Kreislauf, erweckt Energien, öffnet die Chakras und verhilft zu Positivität des Geistes. Lerne verschiedene Variationen, s. Seite 11. Gute körperliche Kondition erforderlich. MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €

### 6.11.09 Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10-18 Uhr, s. ab Seite 22. 54 €

### 6.-8.11.09 Hatha Yoga und Sport – Yogalehrer Weiterbildung

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichtens von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

### 6.-8.11.09 Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

### 12.11.09 Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen. 10-18 Uhr. 54 €

### 13.11.09 Ayurveda Einführungstag

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. 54 €

### 13.-15.11.09 Sanskrit

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

### 13.-16.11.09 Wohlfühl Wochenende

Ein Wochenende zum Wohlfühlen, Entspannen und Erholen. Finde zu neuer Energie und Lebensfreude durch Entspannung, gegenseitige Massage, Natur, Yoga, Meditation und Mantra-Singen, s. ab Seite 22. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €

### 15.-18./20.11.09 Yoga und Klangmassage

Ein Wochenende, ideal zum Verwöhnen und Entspannen. Mit Yoga und Klangmassage fällt es leicht den Alltag hinter sich und die Seele bau-

## 15.-20.11.09 Yoga Ferienwoche

### 15.-22.11.09 Herbst Special: 7 Tage aufladen 5 zahlen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. SL: Ambika Koehlers - Beschreibung siehe 8.13.11.09. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 15.-20./22.11.09 Yoga und Moor Wellness- und Wohlfühlwoche

Verwöhne dich und lasse deine Seele baumeln. Relaxe mit Moorbädern, Tiefenentspannung und fachkundiger ayurvedischer Massage: Dein Rücken und deine Gelenke fühlen sich wie neugeboren, deine Haut wird seidenweich, s. ab Seite 22. Bitte bis 31.10. anmelden. 15.-20.11.: MZ 373 €; DZ 443 €; EZ 513 €; S/Z 318 €. 15.-22.11.: MZ 554 €; DZ 652 €; EZ 750 €; S/Z 477 €

## 15.-22.11.09 Existenzielle Verhaltenstherapie - vom Problem zum spirituellen Erwachen



Du lernst Methoden der existenziellen Verhaltenstherapie in Verbindung mit Spiritualität und Yoga kennen. So kannst du konkrete Schritte zum spirituellen Erwachen

entdecken, Lösungen finden für eigene Probleme, störende Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen besser verstehen und verändern, psychologische Beratungen geben, Menschen auf ihrem spirituellen Weg gezielt begleiten und fördern. Theorie und praktische Selbsterfahrung in Kleingruppen. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. Auch als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer geeignet. SL: Volker Ertel - Yogalehrer BYV und approbierter psychologischer Psychotherapeut, seit 2000 erfolgreich in eigener Praxis tätig. MZ 582 €; DZ 680 €; EZ 778 €; S/Z 505 €

## 15.-22.11.09 Reinkarnation und Karma - Reise durch die Zeit



Entdecke deine Bestimmung in diesem Leben durch eine Reise in die eigene Vergangenheit. Wir werden in deine vergangenen Leben eintauchen und dabei dein Karma herausfinden. Ebenso wird das Erinnernte in Bezug zum heutigen Leben gebracht und durch Bewusstwerdung kann so Transformation geschehen. SL: Regina Glaser - Heilpraktikerin (Psychotherapie), Reinkarnationstherapeutin, systemische Familientherapeutin, Paartherapeutin, Reiki - Lehrerin/ Meisterin, symbolon Therapeutin und Urheberin des InnaronProzess®. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

## 15.-29.11.09 Klassische Massage Ausbildung



Fundierte Ausbildung in der Anwendung von Ganzkörper-, Teilkörper-, Entspannungs- und Sportmassage als Gesundheitsprophylaxe oder als Therapieform, s. Seite 199. SL: Arjuna Karl. MZ 1032 €; DZ 1228 €; EZ 1424 €; S/Z 878 €

## 18.-20.11.09

### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 100 €; DZ 128 €; EZ 156 €; S/Z 78 €

## 18.-22.11.09 Praktische Schritte zum inneren Frieden

Ein sehr wirkungsvolles, transformatorisches Seminar mit vielen Anregungen. Unter anderem zu: Mehr Energie im Alltag - Umgang mit Emotionen - Unverarbeitetes integrieren - positives Denken - gute Beziehungen zu den Mitmenschen aufbauen - seine Lebensaufgabe finden - Beziehung zu etwas Höherem aufbauen. SL: Shivakami Bretz. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S/Z 233 €



## 20.-22.11.09 Anatomie und Physiologie für Yogalehrer

Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe und Muskeln. Dazu kommt eine Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Beispielen. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 20.-22.11.09 Asana meditativ mit positiven Affirmationen

Affirmationen sind ein wirkungsvolles Hilfsmittel, um unser Denken oder unsere Glaubensmuster positiv zu verändern. Durch längeres Halten der Asanas können positiv formulierte Affirmationen auf ganzheitlicher Ebene leichter erfahrbar werden und eine enorme Kraft bekommen, um dich in einer positiven Lebenseinstellung zu unterstützen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Meditation und Mantra-Singen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Nir-mala Naumann. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 20.-22.11.09

### Ayurveda Meditationstechniken



Meditation ist die höchste aller Yoga Praktiken. Meditation ist mehr als nur Schließen der Augen und ruhiges Sitzen: Sie bedingt Harmonie in Körper, Geist, Sinnen und

Prana. Du lernst: Vorbereitungen und Hilfen für die Meditation. Mantra, Yantra und Ritual. Angeleitete Meditationstechniken für bestimmte Doshas (Grundenergien). Kräuter, Ernährung und Lebensstil für mehr Sattwa und Tiefe der Meditation. Viele praktische hochwirksame spezielle Meditationstechniken. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Geeignet als Ayurveda-Weiterbildung und als Weiterbildungsseminar für Yogalehrer. SL: Leela Mata - Bekannte indische Yoga-Meisterin aus Florida, praktiziert Yoga, Ayurveda und Meditation seit ihrer Kindheit, unterrichtet seit über 25 Jahren. MZ 169 €; DZ 197 €; EZ 215 €; S/Z 147 €

## 20.-22.11.09

### Ayurveda-Massage-Wochenende

Lerne, deine innere Stimme wahrzunehmen und zu beachten, das persönliche Gleichgewicht im Fluss zu halten. In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 20.-22.11.09 Ayurvedisches „Stress lass nach“ Wochenende

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele: kleine Konsultation, Abhyanga - Ganzkörperölmassage mit ausgesuchten ayurvedischen Ölen, kleiner Shirodhara Stirnguss, kleine Mukhabhyanga spezielle Gesichtsbildung und Svedana-Schwitzbehandlung mit Kräuterdampf, s. ab Seite 22. MZ 216 €; DZ 244 €; EZ 272 €; S/Z 194 €

## 20.-22.11.09

### Energieschutz mit Yoga

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, -reinigung und -schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen zum Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie: Haupt-, Neben-chakras, Nadis, Prana. SL: Madhura Fichtler - Beschreibung siehe 2.-4.10. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 20.-22.11.09 Indische Schriften und Philosophiesysteme

Eine Einführung in die klassischen indischen Schriften und die sechs Darshanas (Philosophiesysteme) mit Darlegung ihrer Bedeutung für das moderne Yoga. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €



### 20.-22.11.09 Manege frei – Yoga für Kinder von 7-12

Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga, s. Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. SL: Ishwari Beyer -Beschreibung siehe 16.-18.10. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

### 20.-22.11.09 Standfest ins Alter – Yoga für sicheres Gleichgewicht und stabile Beine

Ältere Menschen fühlen sich oft auf ihren Beinen nicht mehr sicher: Schnee, Unebenheiten und Treppen machen Angst vor Stürzen. Mit Yoga kannst du dem entgegen wirken: Lerne die Yogaübungen kennen, die die Beine stabil und fest machen und dein Gleichgewicht entwickeln. Austausch in der Gruppe, Atem- und Körperübungen, Meditation, Mantra-Singen und mehr. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Krishnadas Wittig. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 20.-22.11.09 Yoga macht den Geist stark

Ein starker Geist ist entspannt und konzentriert. Sein Besitzer ist gelassen und voller Freude. Yoga wirkt auf deinen Geist, macht ihn ruhig und klar. Lerne die besonderen Körper- und Atemübungen der Yogis, die deinen Geist entspannen und harmonisieren. Innere Kraft, Kreativität und Lebensfreude werden zunehmen und dir neue Wege öffnen. Zahlreiche Tipps für den Alltag sowie anregender Erfahrungsaustausch mit den anderen Seminar-Teilnehmern, Meditation, Mantra-Singen und mehr. Dieses Seminar richtet sich an Betroffene. SL: Mahashakti Engeln. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 20.-22./27.11.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 20.-22.11.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 20.-27.11.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

### 20.-29.11.09 Heil- und Reinigungsfasten Intensiv

Ein ausgeklügeltes Programm um den Körper gründlich zu entschlacken: Fasten mit speziellen Säften und Gemüsebrühen, besondere Reinigungskräuter oder -tees, Einläufen. 2x Moorbäder, 2x Saunabesuche, 2x Ayurveda Massagen, täglich 2x Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. Nach diesen Tagen ist dein ganzes System rundum erneuert, die Haut gereinigt, die Verdauung vorzüglich, deine Augen strahlen, du bist aufgeladen mit neuer Energie und Positivität. Die Anmeldung für die Moorbäder muss 2 Wochen vor Seminarbeginn erfolgen. MZ 664 €; DZ 790 €; EZ 916 €; S/Z 565 € Bitte bis 8.10. anmelden.



meln zu lassen. Wir üben den Umgang mit Klangschalen und verwöhnen uns mit Klangmassage. Klang kann man nicht lernen, sondern muss ihn fühlen. Dies kannst du wohltuend in der Klangmassage erfahren, wenn die sanften Schwingungen der Klangschalen angenehm durch deinen Körper fließen. Mit Leichtigkeit erfährst du loszulassen und Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen, s. ab Seite 22. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Devaki Bleibaum.

15.-18.11.: MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €  
15.-20.11.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €

### 15.-20.11.09 Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga, s. Seite 173. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €

### 20.11.09 Yoga- und Meditation Einführungstag

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen. 10-18 Uhr. 54 €

### 20.-22.11.09 Sanskrit

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga Philosophie erforderlich. SL: Prof. Dr. Martin Mittwede - siehe auch 21.-23.8. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

### 22.-25.11.09 Yoga ab 50

Im reiferen Alter ist es besonders wichtig, Körper und Geist für den neuen Lebensabschnitt zu stärken. Genau der richtige Zeitpunkt, um Yoga zu üben. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €

### 22.-25./27.11.09 Yoga Bodywork Asana Intensiv

Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen, s. Seite 11.

Mittelstufe und Fortgeschrittene.

22.-25.11.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €  
22.-27.11.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €

### 22.-25./27.11.09 Yoga Wohlfühlwoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen und Vorträgen, s. ab Seite 22.

22.-25.11.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €  
22.-27.11.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €

### 22.-27.11.09 Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufen-Seminar oder Yogalehrer Ausbildung. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €.

### 22.-27.11.09 Upanishaden Woche

Upanishaden zeigen uns Grundprinzipien des Seins, die heute genauso gültig sind wie vor über 3000 Jahren. Sie behaupten: Ein Funke des Göttlichen ist in jedem Lebewesen. Die Verwirklichung dieses Göttlichen ist der höchste Sinn des Lebens. Wir studieren die ersten 3 Upanishaden, nämlich Isha, Kena und Katha. Isha ist sehr lyrisch, fast poetisch. Sie lehrt, dass Leben in der Welt und göttliches Bewusstsein nicht unterschiedlich sind. Kena Upanishad fragt: Wer bewegt die Welt? Auf wessen Befehl wirkt das Prana? Die Katha Upanishad beschreibt, wie man sich vom Tod befreien und die Selbstverwirklichung erreichen kann. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Prof. Dr. Martin Mittwede - siehe 16.-18.10. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €.

### 27.-29.11.09 Sanskrit

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Prof. Dr. Martin Mittwede - siehe 16.-18.10. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

## 20.-29.11.09 Systemische Supervision und Systemaufstellungen Ausbildung



Systemische Methoden und Systemaufstellungen sind psychotherapeutische Verfahren, um unterbewusste Konflikte in sozialen und beruflichen Gemeinschaften sichtbar zu machen und lösungsorientiert zu bearbeiten. Du lernst spezielle Fragetechniken und den Einsatz kreativer Mittel, um ressourcenorientiert zu arbeiten. Du lernst, übergeordnete Zusammenhänge zu verstehen und diese für alle Beteiligten bildlich in Organisations- und Systemaufstellungen darzustellen. S. Seite 184. SL: Dr. Uma Grahovac. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 21.11.09 Ayurveda Wellnessstag

Ein Tag, um den Alltag zu vergessen, deine Seele baumeln zu lassen und dich selbst zu verwöhnen: Ayurveda Massage-Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen und sanfte Yogastunde. 10.00 -18.45 Uhr, s. ab Seite 22. 54 €

## 22.-27.11.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €.

## 22.-27.11.09 Yoga und die Heilkraft der Engel

Engel sind da, um uns auf unserem Lebensweg zu unterstützen. Im welchen Bereich unseres Lebens wir auch Unterstützung brauchen, wir brauchen sie nur zu bitten. Mit Hilfe der Engel habe ich selbst nach 20 leidvollen Jahren endlich Heilung erfahren. In diesem Seminar teile ich meine Erfahrungen mit dir und zeige dir, wie auch du dich mit deinen Engeln verbinden kannst, um Heilung und Lebensfreude zu erfahren. Yoga, Meditation und Mantra-Singen helfen dir dabei, die leise Stimme der Engel in dir wahrzunehmen, dein Herz zu öffnen und die Liebe im Herzen zu empfangen. SL: Adishakti Lobrecht. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 22.-29.11.09 Ayurveda Koch Ausbildung

Erlerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis. Geeignet sowohl für „Hobbyköche“ als auch für professionelle Köche, die ayurvedische Gerichte anbieten wollen, s. Seite 192. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Leela Mata - Beschreibung siehe 20.-22.11.09. MZ 572 €; DZ 670 €; EZ 768 €; S/Z 495 €

## 22.-29.11.09 Herbst-Spezial: 7 Tage aufladen, 5 zahlen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 22.11.-20.12.09 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. Anerkanntes Zertifikat, s. Seite 142. SL: Shanti Wade, Shivakami Bretz. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

## 27.11.-29.11.09 Entspannungs- training mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK) Ausbildung Teil 2

Nur zusammen mit Teil 1 (27.9.-2.10.) möglich. S. Seite 176.

## 27.-29.11.09 Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 27.-29.11.09 Hormon-Yoga

Erlebe die Wechseljahre als eine große Chance zum Wachstum. Du erhältst und vertieft das Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen während dieser Lebensphase. Spezielle Yoga- und Atemübungen erleichtern dir den Umgang mit den Begleitsymptomen. Hormon-Ungleichgewichte können sich durch eine unregelmäßige Periode, Menstruationsbeschwerden oder speziell in den Wechseljahren durch Symptome wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzrasen, Schlafstörungen, Depressionen usw. bemerkbar machen. Yoga kann durch Entspannung, Yogastellungen, Atemübungen, Energielenkung und Ernährung hormonelle Ungleichgewichte ausgleichen. Mit Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden. SL: Mona Henss. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 27.-29.11.09 Yoga Bodywork Asana Intensiv



Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer - Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 27.-29.11.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 27.-29.11.09 Yoga mit Kindern - Yogalehrer Weiterbildung

Kinder sind hohen schulischen Anforderungen ausgesetzt. Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten. So können sie sowohl mehr Leben-

digkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben. Kinderyogakurse sind besonders an Grundschulen sehr gefragt, s. Seite 157. Kavita Pippon. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 27.-29.11.09 Yoga Nidra™ - Schlaf des Yogi

Yoga Nidra™ - ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen, Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Bharata Kaspar. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

## 27.-29.11./4.12.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 27.-29.11.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 27.11.-4.12.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 27.-29.11.09 Yoga und Reiki



Für in Reiki bereits Eingeweihte (mind. Stufe I) der westlichen und der japanischen Linie. Wir praktizieren täglich Reiki und Yoga, tauschen unsere Erfahrungen aus, vertiefen und erweitern sie, frischen Wissen auf. So erlangen wir Festigkeit auf unserem persönlichen Weg. Reiki und Yoga ergänzen sich auf wundervolle Weise. Die Toleranz gegenüber anderen Wegen, anderem Erleben wächst. Durch gegenseitige Anwendungen stärken wir unsere Selbstheilungskräfte. Bei der Anmeldung bitte Reiki-Stufe angeben und Kopie des Zertifikats mitbringen. Keine Vorkenntnisse in Yoga erforderlich. SL: Ambika Koehlers - Yogalehrerin (BYV), Reikilehrerin, Atemkursleiterin (BYVG) und Klangmassageausbildung. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 27.-29.11.09 Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen, s. Seite 20. MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €

## 27.-29.11.09 Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung

Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst: Übungen zur Kontrolle des Geistes, zur Überwindung von Schüchternheit und Depression, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität. SL: Sukadev Bretz. MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €

## 29.11.-4.12.09 Yoga Ferienwoche 29.11.-6.12.09 Herbst-Spezial: 7 Tage aufladen, 5 zahlen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €



### 29.11.–6.12.09 NLP und systemisches Krisen- und Konfliktmanagement Ausbildung

Du lernst sowohl mit eigenen Konflikten erfolgreich umzugehen, als auch Interventions- und Moderationsmöglichkeiten zur Anleitung für Paare, Familien und soziale Systeme, s. Seite 183. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Dr. Uma Grahovac. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

### 2.–4.12.09 Hilfen auf dem spirituellen Weg für den erfahrenen Aspiranten

Der Weg zur Selbstverwirklichung steckt voller Überraschungen, Prüfungen, Versuchungen und Aufgaben. Lerne, wie du auf dem spirituellen Weg gut voranschreiten und dich stets von Gottes Führung getragen fühlen kannst. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. SL: Leela Mata - Beschreibung siehe 20.-22.11. MZ 148 €; DZ 176 €; EZ 204 €; S/Z 126 €

### 4.–6.12.09 Asana meditativ mit Klangschalen

Mit chakrenorientiertem Einsatz von Klangschalen und Mantras. Durch intensives Sonnengebet, langes Halten der Asanas mit dem Einsatz von Klangschalen öffnest du dich sehr weit in den Stellungen, entspannst dich und bringst die Lebensenergie harmonisch zum Fließen, s. Seite 11. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Heinz Pauly. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 4.–6.12.09 Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 4.–6.12.09 Den Tod annehmen

Tod und Geburt sind Erfahrungen der Seele auf ihrer Reise zur Befreiung (Moksha). Man muss den Tod nicht fürchten oder verdrängen, sondern verstehen und annehmen. Anhand alter Texte erschließen wir uns alte Weisheiten und neue Erkenntnisse, so dass wir den Tod furchtlos und bewusst verstehen können: Wie stirbt man bewusst? Wie bereitet man sich auf den Tod vor? Was passiert zum Zeitpunkt des Todes und danach? Wie helfen wir der Seele sich vom Körper zu lösen? Rituale vor und nach dem Tod. Mantras. Gesprächsrunden. SL: Leela Mata - Beschreibung siehe 20.-22.11.09. MZ 169 €; DZ 197 €; EZ 225 €; S/Z 147 €

### 4.–6.12.09 Sanskrit

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 4.–6.12.09 Vorweihnachtliches Basteln – Yoga für Kinder von 7–12

Erlerne in deiner Kinderyogagruppe ein schönes vorweihnachtliches Ritual mit Basteln, Singen und Backen. Yoga, Geschichten, Mantra-Singen, Trommeln, Phantasie Reisen und spirituelle Klänge fördern, Phantasie und kreativen Ausdruck, s. ab Seite 16. SL: Amari Tober. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

### 4.–6.12.09 Yoga bei Chronisch Entzündlichen Darmerkrankungen (CED) – Yogalehrer Weiterbildung

Etwa 300.000 Menschen leiden in Deutschland an den entzündlichen Darmerkrankungen Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn. Du bekommst ein Grundwissen über diese Erkrankungen und lernst, wie du Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und yogische Ernährung auf CED-Betroffene abstimmen kannst. S. Seite 159. SL: Mahashakti Engeln. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 27.–29.11.09 Yoga fürs Herz – Weiterbildung für Yogalehrer



Du lernst die wichtigsten Therapiegrundsätze im Umgang mit Herzpatienten kennen. Ebenso die Voraussetzungen, die einen verantwortungsbewussten yogatherapeutischen Einsatz im Unterricht ermöglichen. In Anlehnung an das in zahllosen klinischen Studien erprobte Ornish-Programm. SL: Ravi Persche - Heilpraktiker, Yogalehrer und Ayurveda-Therapeut. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

### 27.–29.11.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €

### 27.11.–2.12.09 Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 282 €; DZ 352 €; EZ 422 €

### 29.11.–2.12.09 Yoga und Meditation AufbauSeminar

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungssseminar Gelernten, s. Seite 10. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungssseminar besucht haben. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €

### 29.11.–2./4.12.09 Yoga und Meditation Mittelstufe

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Zum Entspannen, Aufladen mit neuer Positivität und Erfahrung der inneren Stille, s. Seite 10. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. 29.11.–2.12.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €  
29.11.–4.12.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €

### 29.11.–4.12.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €

### 4.–6./9.12.09 Harmonium LerneSeminar



Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Martin Hinze - Sozialpädagoge, Yogalehrer, Schamane, und Musiker. 4.–6.12.: MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €, 4.–9.12.: MZ 341 €; DZ 411 €; EZ 481 €

### 4.–6.12.09 Loslassen – Abschiednehmen – Hinübergehen



Loslassen bedeutet Heilung der Vergangenheit und Öffnung für die Möglichkeiten der Zukunft. Mit praktischen Tipps, Übungen und Ritualen, die das Abschiednehmen auf verschiedenen Ebenen erleichtern, zum Umgang mit scheinbaren Misserfolgen, Dramen und Verlusten – ganz gleich, ob es sich um eine Beziehungskrise, den Verlust eines Menschen oder existentielle oder spirituelle Fehlschläge han-



**4.-6./11.12.09**

## **Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 4.-6.12.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 4.-11.12.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## **6.-11.12.09 Ayurvedische Marma Massage Ausbildung**

Lerne die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. Durch sanfte kreisförmige Bewegungen auf bestimmte Energiepunkte des Körpers können Giftstoffe entfernt und gebundene Energien sowie blockierte Emotionen freigesetzt werden, s. Seite 195. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Leela Mata. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## **6.-11.12.09 Yoga Ferienwoche**

### **6.-13.12.09 Herbst-Spezial:**

#### **7 Tage aufladen, 5 zahlen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## **6.-11./13.12.09 Yoga und Moor Wellness- und Wohlfühlwoche**

Verwöhne dich und lasse deine Seele baumeln. Relaxe mit Moorbädern, Tiefenentspannung und fachkundiger ayurvedischer Massage: Dein Rücken und deine Gelenke fühlen sich wie neugeboren, deine Haut wird seidenweich, s. ab Seite 22. Bitte bis 21.11. anmelden. 6.-11.12.: MZ 373 €; DZ 443 €; EZ 513 €; S/Z 318 €. 6.-13.12.: MZ 554 €; DZ 652 €; EZ 750 €; S/Z 477 €

## **10.-11.12.09 Maha Mantra Singen**

24 Stunden Singen des Hare Rama Hare Krishna - Mantras. Eine großartige Energieerfahrung und Herzensöffnung. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Beginn: Do. 12 Uhr. MZ 26 €; DZ 30 €; EZ 46 €; S/Z 20 €

## **11.-13.12.09 Asana intensiv**

Ein Durchbruchenerlebnis für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Otto Picklapp. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## **11.-13.12.09 Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende**

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Erfahre die wohltuende und heilende Wirkung dieser Naturmethoden, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## **11.-13.12.09 Bhakti Yoga**

Der Yoga der Liebe und Hingabe führt zur Erfahrung des Göttlichen. Das Singen von Mantras und das Ausführen von Ritualen wie Arati, Homa und Puja helfen, sich im Herzen zu öffnen. Die Geschichten aus der hinduistischen Mythologie

enthalten große Wahrheiten und sind voller Inspiration. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

## **11.-13.12.09 Manege frei Yoga für Kinder von 7-12**

Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga, s. ab Seite 16. Für Kinder von 7-12 Jahren. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## **11.-13.12.09 Yoga bei Arthrose - Yogalehrer Weiterbildung**

Gerade bei Arthrose kann Yoga helfen. Lerne die Ursachen der Entstehung sowie das Beschwerdebild einer Arthrose kennen, um mit speziellen Yogaübungen darauf einzugehen, s. Seite 160. SL: Mahashakti Engeln. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## **11.-13.12.09 Yoga für Herzrhythmus und Kreislaufstabilität**

Das Yoga-System hat bei Problemen mit dem Herz-Kreislauf-System viel zu bieten: Du lernst sanfte, entspannungsfördernde Atem- und Körperübungen, die ausgleichend und stabilisierend auf Herz und Kreislauf wirken. Übungen für Energieaufbau und innere Stabilität, Konzentrations- und Meditationsübungen unterstützen dich in deinem Alltag und schirmen dich ab gegen Unruhe und Stress. Zahlreiche Tipps für den Alltag sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Sanftes Seminar. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Andreas Heimbürger. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## **11.-13./18.12.09 Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 11.-13.12.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 11.-18.12.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## **13.-18.12.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## **13.-20.12.09 Yoga Aktiv Fasten**

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den ganzen Organismus. Nach anfänglichen „Entgiftungserscheinungen“ fühlst du dich schon bald leicht und durchlässig. Deine Wahrnehmung und Sinne werden geschärft. Du wirst besonders empfänglich für spirituelle Erfahrungen. Meditation und Yogaübungen fließen ganz von selbst. Die Stoffwechselprozesse und Entschlackung werden gefördert durch die aktive Bewegung mit Yoga und „Nordic Walking“, Massage sowie die anregenden Wirkungen des Bad Meinberger Heilwassers, frisch gepresster Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühen. Nordic Walking ist eine Trend-Sportart, die den Kreislauf besonders aktiviert und durch weit ausholende, fließende Bewegungen gleichzeitig auch die Schulter-, Arm-



und Nackenmuskulatur stärkt und dehnt. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen, täglich morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, täglich eine Yogastunde und Trinkkur. Am Ende dieser Aktiv-Fastenwoche fühlst du dich wie neugeboren! MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S/Z 440 €

## **13.-20.12.09 Yoga Aktiv Woche**

Tanke Kraft, Energie und Schönheit für Wochen und Monate durch Meditation, Atemübungen, Yoga, viel Bewegung mit „Nordic Walking“ an der frischen Luft in den herrlichen Parks und Wäldern der Umgebung, angeleitet von erfahrenen Fachleuten und Trainern. Die gezielte Bewegung fördert die Durchblutung und den Stoffwechsel, stärkt das Herz, höherer Energieverbrauch baut überflüssige Fettpölsterchen ab. Zusammen mit den Yoga- und Atemübungen werden die Muskeln trainiert, das Gewebe gestrafft und die Atemorgane gestärkt. Dein Yoga Aktiv Programm umfasst 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen, täglich morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, täglich eine Yogastunde, vegetarische Vollwertverpflegung. Danach kannst du dem Alltag und seinen Herausforderungen gelassen und gestärkt entgegen sehen! MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S/Z 440 €

**14.-16.12.09****Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €; S/Z 106 €

**16.-20.12.09****Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis des Kundalini Yoga, s. ab Seite 14. MZ 228 €; DZ 284 €; EZ 340 €; S/Z 184 €

**18.-20.12.09 Asana meditativ – mit Mantra-Begleitung**

Durch unterschiedliche Arten von Mantras, deren Rezitation und Begleitung werden verschiedene Bewusstseins-schichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantra-Rezitation, Meditation und Mantra-Singen. s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Vishwanath Richter. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**18.-20.12.09****Ayurveda-Massage-Wochenende**

Lerne, deine innere Stimme wahrzunehmen und zu beachten, das persönliche Gleichgewicht im Fluss zu halten. In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage in Form von Massage-Workshops, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**18.-20.12.09 Hatha Yoga und Sport – Yogalehrer Weiterbildung**

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichtens von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**18.-20.12.09 Yoga bei Schulter- und Nackenverspannungen**

Stress und viel Verantwortung, die du dir im täglichen Leben auf deine Schultern geladen hast, führen oft zu Schulter- und Nackenverspannungen. Das Gegenmittel: Yoga-Übungen um den Schulter-Nacken-Bereich zusammen mit dessen Besitzer zu entspannen und für künftige Anforderungen zu stärken. Du übst Atem-, Meditations- und Körper-Übungen, Entspannungstechniken verschiedener Richtungen und Mantra-Singen. Für Betroffene. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**18.-20.12.09****Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteu-er, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

**18.-20.12.09 Yoga und Meditation Aufbauseminar**

Vertiefung, Festigung und Erweiterung des im Einführungsseminar Gelernten, s. Seite 10. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**18.-20./25.12.09****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 18.-20.12.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 18.-25.12.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

**18.-20.12.09****Yoga und Meditation Mittelstufe**

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Zum Entspannen, Aufladen mit neuer Positivität und Erfahrung der inneren Stille, s. Seite 10. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**18.-20.12.09 Yoga,****Klangreise und Klangmeditation**

In der östlichen Welt sagt man, die Welt sei aus Klang entstanden. Was liegt also näher, als Yoga und Klang zu verbinden. Du lernst Klänge (Klangschalen und Gong) mit Yoga und Meditation zu verbinden. Mit einer Klangyogastunde, einer Klangreise und Klangmeditationen. In einem Klangreiseworkshop lernst du auch eine Klangreise selbst zu gestalten. SL: Heinz Pauly. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**18.-20.12.09 Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation**

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen, s. Seite 20. MZ 154 €; DZ 182 €; EZ 210 €; S/Z 132 €

**18.-20.12.09****Yogalehrer Vorbereitung**

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**20.-25.12.09 Asana intensiv**

Ein Durchbruchergebnis für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

**20.-25.12.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. SL: Ambika Koehlers, s. auch 27.-29.11. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

delt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Maharani Fritsch de Navarette. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

**6.-9./11.12.09****Ayurveda Wohlfühlwoche**

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. 6.-9.12.: MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €, 6.-11.12.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €

**6.-9.12.09****Harmonium-Aufbauseminar**

Du möchtest deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmonium verbessern? Wir singen und begleiten gemeinsam viele neue Bhajans! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. SL: Martin Hinze - Beschreibung siehe 4.-6./9.12.09. MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €

**6.-9.12.09****Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis des Kundalini Yoga, s. ab Seite 14. MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €

**9.-11.12.09****Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €

**9.-11.12.09 Yoga-Therapie****für die Wirbelsäule und den Rücken**

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, speziell Rückenbeschwerden, sind sehr vielfältig und weit verbreitet. Lerne ein spezielles Programm zur Vorbeugung und Heilung von Wirbelsäulenbeschwerden kennen. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, für Betroffene und Unterrichtende, die ihr Angebot an Übungen in diesem Bereich erweitern möchten. SL: Devaki Bleibaum. MZ 128 €; DZ 156 €; EZ 184 €

**11.-13.12.09****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €

**18.12.09 Yoga- und Meditation Einführungstag**

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen. 10-18 Uhr. 54 €

## 20.-25.12.09 Yoga Wellnesswoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verbessern. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 20.12.09-17.1.10 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. Anerkanntes Zertifikat, s. Seite 142. SL: Sitaram Kube. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

## 23.-27.12.09 Asana meditativ Intensivwoche

Langes und achtsames Halten der Stellungen in Verbindung mit Techniken der Konzentration auf Atem, Mantras, Chakras, Affirmationen und wichtige Verse der Yogaschriften verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes, tiefen Erkenntnissen und Erfahrungen höherer Bewusstseinszustände, s. Seite 11. SL: Vishwanath Richter. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S/Z 233 €

## 23.-27.12.09 Lebenskrise als Entwicklungschance

Krisen eröffnen neue Wege. Spezielle Yoga-, Meditations-, und Selbsterfahrungsübungen helfen dir deine Stärken neu zu entdecken, nicht hilfreiche Verhaltensmuster loszulassen, dich mit neuer Kraft aufzuladen, eine positive Lebenseinstellung zu entfalten und neue Lösungswege zu finden. Einzelberatung möglich. SL: Shivakami Bretz. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S/Z 233 €

## 23.-27.12.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 132 €; DZ 160 €; S/Z 97 €

## 23.-27.12.09 Yoga und Kampfkunst für Kinder



In Spiel- und Partnerübungen werden verschiedene asiatische Kampfkunsttechniken vermittelt. Tägliche Yogastunden bilden einen gelungenen Ausgleich. SL: Hans-Jürgen Klee - unterrichtet Yoga und Kampfkunst. MZ 132 €; DZ 160 €; S/Z 97 €

## 24.-25.12.09 Weihnachtsfeier

Kunterbuntes Programm: Yoga-Stunde, Festessen, Mantra-Singen, Weihnachtslieder-Singen, Vortrag: Jesus war ein Yogi; Kerzenlicht-Zeremonie, Mitternachtsmeditation und Überraschungen. Tauche ein in die Freude und Tiefe der Spiritualität. Ab 16 Uhr. Übernachtung möglich. 30 Euro ohne Übernachtung. Bei Übernachtung insgesamt: MZ 61 €, DZ 75 €, EZ 89 €

## 24.-27.12.09 Ayurveda-Massage

Lerne, deine innere Stimme wahrzunehmen und zu beachten, das persönliche Gleichgewicht im Fluss zu halten. In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen



Massage in Form von Massage-Workshops. Ideal in Kombination mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. Nimm dieses Wochenende in Kombination mit dem Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket. So kannst du ein paar besonders wohltuende praktische Ayurveda-Anwendungen als Abrundung deines Wochenendseminars erleben und genießen: Kleine Konsultation, Abhyanga, Shirodhara, Mukhabhyanga und Svedana am Sonntagnachmittag, inklusive einer weiteren Übernachtung. MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €. Aufpreis für Paket: MZ 159 €, DZ 173 €, EZ 186 €, S/Z 149 €. Bitte bei Buchung angeben.

## 24.-27.12.09 Harmonium Lernseminar

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €

## 24.-27.12.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 102 €; DZ 123 €; S/Z 76 €

## 24.-27.12.09 Yoga und Kampfkunst für Kinder

In Spiel- und Partnerübungen werden verschiedene asiatische Kampfkunsttechniken vermittelt. Tägliche Yogastunden bilden einen gelungenen Ausgleich. SL: Hans-Jürgen Klee. MZ 102 €; DZ 123 €; S/Z 76 €

## 25.-27.12.09 Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 25.-27.12.09 Mantra Spirit



In der „Mutter aller Sprachen“, dem Sanskrit, wird durch die präzise Entwicklung von Mantra-Gesängen eine Brücke geschlagen hin zum Göttlichen, ein Tor zum spirituellen Licht tiefer Religiosität geöffnet. Finde einen komplett neuen Zugang zu den Mantren. Für alle, die über das Singen von Mantren zu einer höheren Einsicht und zur Wahrheit

in sich selbst gelangen möchten. Auch für Yogalehrer/innen, die ihren Schülern einen klaren und verständlichen Zugang zum Mantra-Singen eröffnen möchten. SL: Bhajan Noam - Seit 15 Jahren Therapeut und Seminarleiter für alternative Heilmethoden, Massagen, Akupunktur, Reiki und Atemtherapie. SL: Hagit Noam - hat Klavier und Gesang studiert, ist Musiktherapeutin, Feldenkraislehrerin und langjährig erfahrene Gesangslehrerin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 25.-27.12.09 Nah bei mir - Zeit mit mir - Zeit für mich

Ein Seminar für Frauen. Schweigend, spielend, singend, lachend, tanzend, wirst du in Kontakt mit dir kommen, dich erinnern und der Wahrheit deines Körperwissens wieder vertrauen. Unterstützt wirst du im Kreis der Frauen, durch Übungen zur Körperwahrnehmung (Kontaktimprovisation im Tanz, regenerierende Körperbewegungen u.v.m.) und durch die Begegnung mit Naturwesen. Eine Sitzunterlage für Draußen und warme wetterfeste Kleidung und Schuhe sind notwendig. SL: Surya Thelen. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 25.-27.12.09/1.1.10 Yoga Bodywork Asana Intensiv

Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. 25.12. -27.12.:



MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €, 25.12.-1.1.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 25.-27.12.09/1.1.10 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 25.12.-27.12.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €, 25.12.-1.1.: MZ 362 €; DZ 460 €; EZ 558 €; S/Z 285 €

## 25.-31.12.09/1.1.10 Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis des Kundalini Yoga, s. ab Seite 14. 25.12.-31.12.: MZ 336 €; DZ 420 €; EZ 504 €; S/Z 270 €, 25.12.-1.1.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 25.-31.12.09/1./3.1.10 Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars.

25.12.-31.12.: MZ 405 €; DZ 489 €; EZ 573 €; S/Z 339 €, 25.12.-1.1.: MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €. 25.12.-3.1.: MZ 588 €; DZ 714 €; EZ 840 €; S/Z 489 €

## 25.-31.12.09/1./3.1.10 Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung.

SL: Sukadev Bretz. 25.12.-31.12.: MZ 336 €; DZ 420 €; EZ 504 €; S/Z 270 €, 25.12.-1.1.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 € 25.12.-3.1.: MZ 498 €; DZ 624 €; EZ 750 €; S/Z 399 €

## 25.-31.12.09/1.1.10 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie, s. ab Seite 16. 25.12.-31.12.: MZ 336 €; DZ 420 €; EZ 504 €; S/Z 270 €, 25.12.-1.1.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 25.-31.12.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 192 €; DZ 234 €; S/Z 139 €

## 25.-31.12.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 192 €; DZ 234 €; S/Z 139 €

## 18.-20.12.09 Ayurveda Einführung

Lerne die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha kennen. Mit Ernährungs- und Wellness-Tipps. Kräuterkunde und Anleitung zur Selbstmassage, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

## 20.-23./25. 12.09 Yoga Wohlfühlwoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen und Vorträgen, s. ab Seite 22.

20.-23.12.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €  
20.-25.12.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €

## 23.-25.12.09 Asana-Intensiv-Meditativ

Für Fortgeschrittene und solche, die es werden wollen. Langes Halten der Stellungen, verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration, ermöglicht die Energie im Körper zu sublimieren und durch die Chakren (Energiezentren) nach oben zu führen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute körperliche Kondition erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

## 23.-25.12.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 60 €; DZ 74 €

## 25.12.09 Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltagsstress zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10-18 Uhr, s. ab Seite 22. 54 €

## 25.-27.12.09 Asana-Intensiv-Meditativ

Für Fortgeschrittene und solche, die es werden wollen. Langes Halten der Stellungen, verbunden mit Achtsamkeit und Konzentration, ermöglicht die Energie im Körper zu sublimieren und durch die Chakren (Energiezentren) nach oben zu führen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute körperliche Kondition erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

## 25.-27.12.09 Indische Mythologie

Erschließe dir eine Welt voll bunter, lebendiger Geschichten. Lerne über Fabeln, Mythen, Legenden und Geschichten die Konzepte und subtilen Gedanken der indischen Mythologie kennen und erfahre ihre Wirkungen auf dein Leben. Die uralten Geschichten voll großer Weisheit und spiritueller Inspiration werden auf einfache Weise dein Herz öffnen. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €

## 25.-27.12.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €

## 25.-27.12.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €

## 25.-27.12.09 Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €

## 27.-30.12.09/1.1.10 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 27.12.-30.12.: MZ 150 €; DZ 192 €; EZ 234 €, 27.12.-1.1.: MZ 250 €; DZ 320 €; EZ 390 €

## 27.-30.12.09/1.1.10 Asana Intensiv

Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis! Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

27.12.-30.12.: MZ 183 €; DZ 225 €; EZ 264 €  
27.12.-1.1.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €

## 27.12.09-1.1.10 Mantras, Kirtans und Bhajans



Mantras, Kirtans und Bhajans erscheinen vielen anfangs fremd und unverständlich. Doch jede/r kann die einzigartige Schönheit des Gesangs erfahren. Das hingebungs-volle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens. Mit wachsendem Verständnis und praktischem Tun intensiviert sich sowohl das Singen, als auch das innere Erleben. So kann das Herz das erfahren, was es immer will: Weite. SL: Sundaram Geier - Yogalehrer (BYV), Musiker. Aufnahme und Herausgabe mehrerer Mantra-CDs. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €

## 27.12.09-1.1.10 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie, s. ab Seite 16. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €

## 27.12.09-1.1.10 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 150 €; DZ 185 €



## 25.12.09–1.1.10 Atemkurseiter Ausbildung

Erlebe Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten, s. Seite 174. SL: Mahashakti Engeln. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

## 27.–30.12.09 Heil- und Kraftlieder aus aller Welt

Beyond ideas, of right and wrong doing, there is a field, a singing field, I'll meet you there. (Chloe Goodchild). Erlebe mit uns an diesem Wochenende die Liebe, Schönheit und heilende Kraft, die beim gemeinsamen Singen von Heil- und Kraftliedern erwacht, und uns darin unterstützt, gegenwärtig zu SEIN. Bringt eure Trommeln mit. SL: Surya Thelen, Helena Jonat - Dipl. Sozialarbeiterin und Yogalehrerin BYV, spielt Gitarre und singt mit Begeisterung. Sie gibt auch wunderschöne Klangmassagen. MZ 192 €; DZ 234 €; EZ 276 €; S/Z 159 €

## 27.–31.12.09/1.1.10 Ayurveda Wohlfühlwoche

Erlebe auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung, s. ab Seite 22. 27.12.–31.12.: MZ 256 €; DZ 312 €; EZ 368 €; S/Z 212 €, 27.12. -1.1.: MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 27.–31.12.09/1.1.10 Yoga Bodywork Asana Intensiv

Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen, s. Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. 27.12.–31.12.: MZ 216 €; DZ 272 €; EZ 328 €; S/Z 172 €, 27.12. -1.1.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 27.–31.12.09/3.1.10 Yoga für Kinder 3–6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. 27.12.–31.12.: MZ 120 €; DZ 148 €; S/Z 85 € 27.12. -3.1.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 27.–31.12.09/3.1.10 Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. 27.12.–31.12.: MZ 120 €; DZ 148 €; S/Z 85 € 27.12. -3.1.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 27.12.09–1.1.10 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

## 30.12.09–3.1.10 Wandlung und Neubeginn

Ein Ferienworkshop zum Start ins Neue Jahr, mit Meditation, Atem- und Körpererfahrung, Tanz, gegenseitigem Massieren und Yoga. Bhajan und Hagit Noam führen dich mit spielerischer Leichtigkeit in tiefgehende Erfahrungen führen und begleiten dich behutsam. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Bhajan und Hagit Noam - Beschreibung siehe 25./27.12. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S/Z 233 €

## 31.12.09–1.1.10 Silvester/Neujahr

Meditativ ins neue Jahr. Ab 18.00 Uhr Festessen, Meditation und Mantrasingen, Puja und Homa. 28 € ohne Übernachtung oder bei Übernachtung im Yoga-Raum im Schlafsaal. Mit Übernachtung: MZ 60 €, DZ, 70€, EZ 80 €, €. Wir können erst ab 26.12. sagen, ob Einzel- oder Doppelzimmer verfügbar sind. 31.12.08–1.1.09: MZ 60 €, DZ, 70€, EZ 80 €, S/Z 28 €, 31.12.08–2.1.09: MZ 122 €, DZ 150 €, EZ 176 €, S/Z 102 €, 31.12.08–3.1.09: MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €

## 31.12.09–3.1.10 Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie, s. ab Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufen-Seminar oder Yogalehrer Ausbildung. SL: Sukadev Bretz. MZ 174 €; DZ 216 €; EZ 258 €; S/Z 141 €

## 31.12.09–3.1.10 Yoga für Kinder 3–6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 102 €; DZ 123 €; S/Z 76 €

## 31.12.09–3.1.10 Yoga für Kinder 7–12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 102 €; DZ 123 €; S/Z 76 €

### 21.5.09 Tag der offenen Tür

Von 11.-22.Uhr zum unverbindlichen Kennenlernen. • 11 Uhr Begrüßung • 11.30 Uhr Yoga-Stunden Anfänger und Fortgeschrittene • 13 Uhr Vollwert-Buffer • 14 Uhr Vortrag mit Vorführungen; Hausführung; Infovortrag zur Yogalehrer-Weiterbildung; Mantra-Singen • 16 Uhr Yogastunden; Einführung ins Mantra-Singen • 18 Uhr Einführung in die Meditation • 18-20 Uhr Vollwert-Buffer • 20 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnehmen möchtest, zahlst du: MZ 43€, DZ 57 €, EZ 71 €, S/Z 32 €. Nur Übernachtung und Meditation: MZ 22 €, DZ 29 €, EZ 36, S/Z 16 €.

### 21.-24.5.09 Flexibler werden mit Yoga und Meditation

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehntechniken. Für gesunde Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 174 €; DZ 216 €; EZ 258 €; S/Z 141 €

### 21.-24.5.09 Permakultur „Hands on“ Teil 3

Die Theorie ist verstanden, der Plan für das Grundstück erstellt, nun geht es an die konkrete Umsetzung der Permakultur Ideen. Sei es ein Hochbeet, dass es anzulegen gilt oder ein lebendes Haus aus Bäumen oder vielleicht auch eine lebende Baumwendeltreppe oder die Begrünung der Wände zur Wärmedämmung. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es wird sich dann zeigen, was sich am Wochenende vor Ort umsetzen lässt. Gewinne so praktische Erfahrung für deine eigenen Permakulturprojekte. Nach aktiver Arbeit in und mit der Natur bieten dann Yoga, Meditation und Mantra-Singen Zeit zum Entspannen. SL: Konstantin Kirsch, Karuna Korz. Beschreibung siehe 6.-8.3.09. MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €

### 21.-24.5.09 Physiologie der Asanas – Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre durch physiologische, anatomische und biomechanische Präzision die Wirkung und den Einfluss von Asanas auf verschiedene Körperbereiche. Eine ausgewogene Kombination von Theorie und Praxis ermöglicht dir, deine Kenntnisse über die individuelle und exakte Ausführung von Asanas sowie deren Sinn und Nutzen zu erweitern. So kannst du deine eigene Yogapraxis intensivieren und deinen Unterricht fundierter, vielfältiger und kompetenter gestalten. SL: Shankara Trayanov - Beschreibung siehe 3.-5.4. MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €

### 22.-24.5.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

### 24.-29.5.09 Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ

Langes Halten der Stellungen kombiniert mit Mantra-Gesang und anderen Klängen entspannt und harmonisiert. Lass dich durch das Hören tief nach innen führen und erfahre die Klangräume deines Körpers in verschiedenen Stellungen. S. ab Seite 11. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 24.-29./31.5.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 24.-29.5.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 24.-31.5.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

### 24.-29.5.09 Yoga und Joggen bis zum Marathon



Mit Lauftraining, Yoga und Meditation fit machen für den Alltag. Tanke frische Nordsee-Energie und erlebe geistig neue Dimension. Die Freiheit und Leichtigkeit des Laufens an der Nordsee ist gigantisch! Für Freizeit-Jogger und ambitionierte Marathonläufer. SL: Satyam Joachim Clemens ist Marathonläufer, Yogalehrer, Meditationskursleiter (BYV), Fasten-freak und erfahrener Wattwanderer. Gute körperliche Kondition erforderlich. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

### 24.-29.5.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 250 €; DZ 320 €; EZ 390 €; S/Z 195 €

### 29.-31.5./1.6.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. 29.-31.5.: MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €; 29.5.-1.6.: MZ 162 €; DZ 204 €; EZ 246 €; S/Z 129 €

### 29.5.-1.6.09 Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie, s. Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung. MZ 174 €; DZ 216 €; EZ 258 €; S/Z 141 €

### 29.5.-1.6.09 Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen. Mittelstufe und Fortgeschrittene, s. ab Seite 11. MZ 174 €; DZ 216 €; EZ 258 €; S/Z 141 €

### 29.5.-1.6.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 102 €; DZ 123 €; EZ 123 €; S/Z 76 €

### 29.5.-1.6.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 102 €; DZ 123 €; S/Z 76 €

### 31.5.-5./7.6.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 31.5.-5.6.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 31.5.-7.6.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

### 1.-5.6.09 Yajna Lern-Seminar



Hier lernst du das vedische Feuer-ritual, das Opfern von Ghee (gereinigte Butter), Reis und anderen Zutaten, sowie die klassische Rezitation kraftvoller Mantren - zur Reinigung der Atmosphäre, zur Erzeugung einer friedvollen Schwingung, zum Aufladen der Chakras und zur Öffnung des Herzens. Eine unvergessliche Erfahrung. Du erlernst, dies selbst auszuführen und im Geiste der Dankbarkeit das Opfer dazubringen. SL: Sumitra Shang - Leiter des Mangalam Verlages und des Matri Mandir Seminarhauses. Sumitra hat die klassischen Rituale und Mantras direkt bei einem Brahmanen in Indien gelernt. MZ 256 €; DZ 312 €; EZ 368 €; S/Z 212 €

### 3.-4.6.09 Yajna 24 Stunden

Opfern von Ghee (gereinigte Butter) und Reis in ein Opferfeuer mit Rezitation eines machtvollen Mantras - zur Reinigung der Atmosphäre, zur Erzeugung einer friedvollen Schwingung, zum Aufladen der Chakras und zur Öffnung des Herzens. MZ 38 €; DZ 52 €; EZ 66 €; S/Z 27 €

### 5.-7.6.09 Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials, s. Seite 14. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 5.-7.6.09 Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

### 5.-7.6.09 Wohlfühl Wochenende

Ein Wochenende zum Wohlfühlen, Entspannen und Erholen. Finde zu neuer Energie und Lebensfreude durch Entspannung, gegenseitige Massage, Natur, Yoga, Meditation und Mantra-



Singen. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, s. ab Seite 22. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 5.-7.6.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

## 7.-12/14.6.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 7.-12.6.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 7.-14.6.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 9.-10.6.09 Maha Mantra Singen

24 Stunden Singen des Hare Rama Hare Krishna - Mantras. Eine großartige Energieerfahrung und Herzensöffnung. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Beginn: Do. 12 Uhr. MZ 26 €; DZ 30 €; EZ 46 €; S/Z 20 €

## 10/11.-14.6.09 Flexibler werden mit Yoga und Meditation

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehntechniken. Für gesunde Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. 10.-14.6.: MZ 228 €; DZ 284 €; EZ 340 €; S/Z 184 €; 11.-14.6.: MZ 174 €; DZ 216 €; EZ 258 €; S/Z 141 €

## 11.-14.6.09 Klangyoga mit Planetentönen



Erfahre die energetischen Wirkungen der Asanas durch die Schwingungen von Klangschalen, Gongs, Didgeridoo, Rahmentrommeln und Gesang mit Planetentönen (nach Custo). Tief in deinen Körper eindringende Klänge entspannen Geist und berühren die Seele. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jutta Kremer - Ayurveda-Masseurin und Sängerin. Wolfgang Meisel - Yogalehrer und Musiker. MZ 213 €; DZ 255 €; EZ 297 €; S/Z 180 €



## 12.-14.6.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

## 14.-19.6.09 Yoga, Natur und Wattwandern



Entdecke deinen Bezug zur Natur im Frühsommer an der Nordsee. Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner eigenen Natur näher. Wattwanderungen, Ausflug zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter sammeln, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen. SL: Sitaram Kube war Leiter der erfolgreichen Yoga Vidya-Yogaferien auf der Nordsee-Insel

Amrum, von Beruf Förster und im ehrenamtlichen Naturschutz tätig. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 14.-19.6.09 Intensiv-Woche mit Klangyoga und Ayurvedischen Massagen

Im Klangyoga erfährst du die energetischen Wirkungen der Yoga-Stellungen durch die Schwingungen verschiedener Musikinstrumente. Die Ayurvedischen Massagen, mit warmen Kräuterölen sind eine ideale Ergänzung zu dieser intensiven Praxis und helfen dir, tief zu entspannen. Verbunden mit einer geführten Klangreise, intensivem Atmen ist dieses Seminar ein wunderbar inspirierendes Energie-Erlebnis. SL: Jutta Kremer und Wolfgang Meisel. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €



## 14.-19/21.6.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. S. ab Seite 20. 14.-19.6.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 14.-21.6.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 19.-21.6.09 Asana Flow

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden - mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene, s. ab Seite 11. SL: Lalita Furrer - Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 19.-21.6.09 Hatha Yoga und Sport - Yogalehrer Weiterbildung

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichtens von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis, SL: Keshava Schütz. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 19.-21.6.09 Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Wider-

standskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 19.-21.6.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

## 19.6.-26.6.09 Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates

Gerade bei Rückenproblemen bietet Yogatherapie mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas sowie Atem- und Visualisierungsübungen beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. SL: Britta Wallburger - Beschreibung siehe 13.-15.2.09. MZ 582 €; DZ 680 €, EZ 778 €, S/Z 505 €

## 21.-26.6.09 Die fünf Säulen der Identität



Die fünf Säulen der Identität bieten dir die Möglichkeit, die Wurzeln und Inhalte deines Lebens zu untersuchen und so bewusste und unterstützende Änderungen in deinem Leben herbeizuführen. Die Grundlage für spirituelles Wachstum ist in diesem Zusammenhang ein stabiles persönliches, gesellschaftliches und geistiges Leben. SL: Michael Büchel - Yogalehrer und Psychotherapeut. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 21.-26/28.6.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 21.-26.6.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 21.-28.6.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 26.-28.6.09 Yoga für das Hormonsystem

Lerne, welche Yoga Übungen welche Hormondrüsen besonders anregen oder beruhigen. Geleuge so zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 26.-28.6.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

## 26.-28.6.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre



Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. SL: Kavita Pippon - Yogalehrerin

(BYV). Leiterin von Senioren-, Kinder- und Jungendlichen-Yogakursen. Homöopathin. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €;

### 26.-28.6.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

### 26/28.6.-3.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. 26.6.-3.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €; 28.6.-3.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

### 26/28.6.-3.7.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. Siehe ab Seite 16. SL: Kavita Pippon - Beschreibung 26.-28.6.09. 26.6.-3.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 € 28.6.-3.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

### 28.6.-3/5.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 28.6.-3.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 28.6.-5.7.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

### 28.6.-5.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

### 28.6.-5.7.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. SL: Kavita Pippon - Beschreibung 26.-28.6.09. 26.-28.6.09. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

### 3.-5.7.09 Flexibler werden mit Yoga und Meditation

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehntechniken. Für gesunde Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

### 3.-5.7.09 Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung ins Kundalini-Yoga in Theorie und Praxis, s. Seite 14. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

### 3.-5/10.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. 3.-5.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 € 3.-10.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

### 3.-5/10.7.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. Siehe ab Seite 16. SL: Kavita Pippon - Beschreibung 26.-28.6.09. 3.-5.10.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €; 3.-10.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €



### 3.-5.7.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

### 5.-10.7.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie, s. ab Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 5.-10./12.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 5.-10.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 5.-12.7.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

### 5.-10/12.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. 5.-10.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 € 5.-12.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

### 5.-10/12.7.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. 5.-10.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €; 5.-12.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

### 5.-10.7.09 Yoga Wohlfühlwoche

Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen und Vorträgen, s. ab Seite 20. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €

### 10.-12.7.09 Klangyoga mit Planetentönen

Erfahre die energetischen Wirkungen der Asanas durch die Schwingungen von Klangschalen, Gongs, Didgeridoo, Rahmentrommeln und Gesang mit Planetentönen (nach Custo). Tief in deinen Körper eindringende Klänge entspannen

Geist und berühren die Seele. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Jutta Kremer - Ayurveda-Masseurin und Sängerin. Wolfgang Meisel - Yogalehrer und Musiker. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 10.-12/17.7.09 Manege frei - Yoga für Kinder von 7-12

Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga, s. ab Seite 16. SL: Ishwari Beyer - Yogalehrerin (BYV), ausgebildet in Hawaiian. Massage, Clownin, Tänzerin (CI), Akrobatin, Erzieherin. 10.-12.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €; 10.-17.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €



### 10.-12.7.09 Physiologie der Asanas - Yogalehrer Weiterbildung



Erfahre durch physiologische, anatomische und biomechanische Präzision die Wirkung und Einfluss von Asanas auf verschiedene Körperbereiche. Eine ausgewogene Kombination von Theorie und Praxis ermöglicht dir, deine Kenntnisse über die individuelle und exakte Ausführung von Asanas sowie deren Sinn und Nutzen zu erweitern. So kannst du deine eigene Yogapraxis intensivieren und deinen Unterricht fundierter, vielfältiger und kompetenter gestalten. SL: Shankara Trayanov - Physiotherapeut und Yogalehrer. Selbstständig tätig in Deutschland und Bulgarien. Seit 20 Jahren mit Begeisterung und Leidenschaft auf dem Yogaweg. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

### 10.-12/17.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. 10.-12.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 € 10.-17.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

### 10.-12.7.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

### 12.-17.7.09 Intensiv-Woche mit Klangyoga und Ayurvedischen Massagen



Im Klangyoga erfährst du die energetischen Wirkungen der Yoga-Stellungen durch die Schwingungen verschiedener Musikinstrumente. Die Ayurvedischen Massagen mit warmen Kräuterölen sind eine ideale Ergänzung zu dieser intensiven Praxis und helfen dir, tief zu entspannen. Verbunden mit einer geführten Klangreise, intensivem Atmen ist dieses Seminar ein wunderbar inspirierendes Energie-Erlebnis. SL: Jutta Kremer - Ayurveda-Masseurin und Sängerin und Wolfgang Meisel - Yogalehrer und Musiker. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 12.-17/19.7.09 Manege frei – Yoga für Kinder von 7-12

Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga. SL: Ishwari Beyer - Beschreibung siehe 10. .S. ab Seite 16.-12.7.09, 12.-17.9.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €; 12.-19.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 12.-17/19.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 12.-17.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 12.-19.7.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 12.-17/19.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. 12.-17.9.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €; 12.-19.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 14.7.09 Maha-Samadhi Swami Sivananda

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. 18.00-22.00 Uhr, SL: Sitaram Kube.

## 17.-19.7.09 Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 17.-19/24.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. 17.-19.7. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 € 17.-24.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 17.-19/24.7.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. 17.-19.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 € 17.-24.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 17.-19.7.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

## 17.-24.7.09 Aurafotografie, Yoga und Meditation

Aurafotografien vor und nach den Yogastunden zeigen dir die Veränderungen in deinem Energiefeld und geben dir Informationen für deinen All-

tag. Ähnlich wie beim Handlesen kann Sumitra die Farben und Schwingungsebenen der Aura deuten. Yogastunden, Meditation und Vorträge mit erfahrenen Yogalehrern aus dem Haus. SL: Sumitra Shang - Beschreibung siehe 1.-5.6. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €



## 17.-24.7.09 Yajna Lern-Seminar

Opfern von Ghee (gereinigte Butter) und Reis in ein Opferfeuer mit Rezitation eines machtvollen Mantras - zur Reinigung der Atmosphäre, zur Erzeugung einer friedvollen Schwingung, zum Aufladen der Chakras und zur Öffnung des Herzens. Eine unvergessliche Erfahrung. Lerne, dies selbst auszuführen und im Geiste der Dankbarkeit das Opfer darzubringen. SL: Sumitra Shang - Beschreibung siehe 1.-5.6. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

## 19.-24.7.09 Asanas dynamisch, exakt und meditativ mit Ashtanga Yoga Elementen



Wirkungsvolle Technik, um alle Systeme des Körpers zu reinigen und zu energetisieren. Die dynamisch verbundenen Stellungen werden mit dem Atem synchronisiert. Die ganze Praxis wird zum Erlebnis einer Meditation in Bewegung. Bei regelmäßigem Üben wird der Körper gesünder, stärker und schöner und der Geist ruhig und ausgeglichen. Gute körperliche Kondition erforderlich, s. ab Seite 11. SL: Ernest Bisaev - praktiziert seit 20 Jahren mit tiefer Freude Yoga und teilt seinen Enthusiasmus und Erfahrung gerne mit anderen Menschen. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 19.-24./26.7.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. .S. ab Seite 20. 19.-24.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 19.-26.7.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 19.-24/26.7.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. 19.-24.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 € 19.-26.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 19.-24/26.7.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. 19.-24.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 € 19.-26.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 19.-24.7.09 Yoga und Meditation Intensiv mit Swami Bodhichitananda



Tauche tief ein in deine Yoga-Praxis, humorvoll, fordernd und einfühlend begleitet von Swami Bodhichitananda. Du bekommst neue Impulse für Deine Yoga-Praxis und erfährst eine tiefere Ebene spirituellen Wachstums. Lass dich inspirieren von Swami Bodhichitanandas lebensnahen Vorträgen über tiefe Yogaweisheiten und übe intensiv die Kernpraktiken des Yoga, wie Asanas, Meditation, Pranayama und Mantra-Singen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Swami Bodhichitananda - lebt seit 1991 im indischen Himalaya und arbeitete als persönlicher Assistent von Swami Chidananda im Sivananda-Ashram. Er gründete den Kaivalyam Forest Ashram, ein Experiment in gewalt-freien lebensbejahendem Sein. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 24.-26.7.09 Asanas anatomisch exakt



Es werden genaue Kenntnis der menschlichen Anatomie auf die uralte hochwirksame Rishikesh-Reihe angewandt, welche dem Yoga Vidya Übungssystem zugrunde liegt. Du bekommst wertvolle Tipps, wie du deine Asana Praxis noch wirkungsvoller machen kannst und körperlichen Problemen vorbeugst. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich, s. ab Seite 11. SL: Gauri Eckhart - Spanische Leiterin des Sananda Yoga Centers Madrid und langjährige Yogalehrer Ausbildungsleiterin. MZ 159 €; DZ 187 €; EZ 215 €; S/Z 137 €

## 24.-26.7.09 Indische Schriften und Philosophiesysteme



Eine Einführung in die klassischen indischen Schriften und die sechs Darshanas (Philosophiesysteme) mit Darlegung ihrer Bedeutung für das moderne Yoga. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Shanmug Eckhart - Er ist der stellvertretende Leiter und Mitbegründer des Yoga Zentrum AIPYS. Er ist Diplompsychologe, Vorstandsmitglied der AIPYS und Mitbegründer der EFYTA. 17 Jahre lang leitete er den Yoga Ashram in Kanada und auf den Bahamas. Während seiner 30 Jahre Yogapraxis bildete er tausende von Studenten aus. MZ 159 €; DZ 187 €; EZ 215 €; S/Z 137 €



**24.-26.7.09****Yoga für das Hormonsystem**

Lerne, welche Yoga Übungen welche Hormondrüsen besonders anregen oder beruhigen. Gehe so zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**24.-26/31.7.09****Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16.

24.-26.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

24.-31.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**24.-26/31.7.09****Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16.

24.-26.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

24.-31.7.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**24.-26.7.09****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

**26.-31.7.09 Nada Brahma:****Erfahre, die Welt ist Klang**

Erfahre faszinierende Zusammenhänge von Klang und Kosmos. Du bringst dich selbst durch Mantra-, Kirtan- und Bhajan-Singen, meditativ - intensiv, energetisch und herzöffnend in Schwingung. Eine tiefe und wunderbare Erfahrung. Wenn vorhanden, bringe deine eigenen Instrumente mit. SL: Oliver Doblin - Yogalehrer (BYV), Sänger, Multimusiker und Klangforscher. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

**26.-31.7./2.8.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 26.-31.7.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 € 26.7.-2.8.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

**26.-31.7./2.8.09****Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16.

26.-31.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

26.7.-2.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**26.-31.7./2.8.09****Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16.

26.-31.7.: MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

26.7.-2.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**31.7.-2.8.09****Pranayama, Yoga und Meditation**

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**31.7.-2.8.09****Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

**31.7.-2/7.8.09****Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16.

31.7.-2.7.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

31.7.-7.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

**31.7.-2.8.09****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

**2.-7/9.8.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 2.-7.8.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 2.-9.8.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

**2.-7.8.09 Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

**2.-7.8.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

**2.-9.8.09****Spirituelle Coaching Ausbildung**

Lerne, mit Hilfe verschiedener Coaching-Techniken Menschen wirkungsvoll zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich, s. Seite 183. SL: Susanne Siringhaus. MZ 542 €; DZ 640 €; EZ 738 €; S/Z 465 €

**2./7.-9.8.09****Yoga für Kinder 3-6 Jahre**

Spielen, Basteln, Singen, Yogastunden, Meditation, Naturerlebnis, s. ab Seite 16.

2.-9.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

7.-9.8.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

**2./7.-9.8.09****Yoga für Kinder 7-12 Jahre**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €; 7.-9.8.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €

**7.-9.8.09 Asana meditativ - mit Mantra-Begleitung**

Durch unterschiedliche Arten von Mantras, deren Rezitation und Begleitung werden verschiedene Bewusstseinschichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen, s. ab Seite 11. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantra-Rezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**7.-9.8.09****Yoga für das Hormonsystem**

Lerne, welche Yoga Übungen welche Hormondrüsen besonders anregen oder beruhigen. Gehe so zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**7.-9.8.09****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

**9.-14./16.8.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 9.-14.8.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 9.-16.8.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

**9.8.-6.9.09****Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. Anerkanntes Zertifikat. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

**7.-9.8.09 Gesang und Stimmbildung**

An diesem Wochenende wirst du viel über deine Stimme, und deinen Gesang erfahren. Du wirst den Zusammenhang von Stimme und Stimmung kennen lernen und evtl. verstehen, warum dir das Singen immer so schwer fällt und was du tun kannst, damit deine Stimme sich frei entfalten kann. Manchmal ist es nur ein kleiner Hinweis, der das Tor öffnet. Manchmal braucht es kontinuierliches Üben. Viele denken, die Fähigkeit zu singen hat man oder man hat sie nicht. Diese Fähigkeit ist uns zwar im Prinzip angeboren, aber ob wir sie auch entwickelt haben, liegt an uns. Doch jeder kann singen lernen! Alles was du brauchst ist die Be-

reitschaft, etwas Mut und die richtige Methode. Die richtige Methode kannst du in diesem Seminar lernen, die Bereitschaft bringst du mit. Wir werden zunächst in der Gruppe singen: Folklieder, Gospels, Kanons, Mantras, Lieder, die das Herz öffnen und die man gut in der Gruppe singen kann. Wenn noch etwas Zeit übrig ist, kann ich auch bei Bedarf auf einzelne eingehen. SL: Thomas Hundsalz - Logopäde und Gesangslehrer, langjährige Seminarerfahrung. MZ 143 €, DZ 171 €, EZ 197 €, S/Z 123 €

## 9.-14.8.09 Stimm- und Sprechtraining Kursleiterausbildung

Du lernst wie du Menschen, die viel sprechen müssen beratend zur Seite stehen und Kurse anbieten kannst. Gleichzeitig ist der Kurs ein intensives Training zur Verbesserung deiner eigenen Sprech- und Gesangs-Stimme, s. Seite 176. SL: Thomas Hundsalz. MZ 472 €, DZ 556 €, EZ 640 €, S/Z 406 €

## 12.-13.8.09 Maha Mantra Singen

24 Stunden Singen des Hare Rama Hare Krishna - Mantras. Eine großartige Energieerfahrung und Herzensöffnung. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Beginn: Do. 12 Uhr. MZ 26 €; DZ 30 €; EZ 46 €; S/Z 20 €

## 14.-16.8.09 Yoga und Lu Jong

Die Lu Jong Übungen zählen zu den ältesten Bewegungssystemen Asiens. Sie helfen bei emotionaler Unausgeglichenheit und Herzproblemen, besonders aber bei Problemen der Wirbelsäule. Einhergehend mit den Körperübungen fließen einfühlsame Meditationstechniken ein, die das gesamte Körper- und Geistsystem sensibilisieren. Das emotionale Gleichgewicht durch Liebe, Zuneigung und den Verzicht anderen zu Schaden, wiederherzustellen, ist die gewünschte Wirkung von Lu Jong. SL: Chandra Cruse - Yoga-, Atemkurs- und Meditationsleiterin (BYV) und Ayurvedagesundheitsberaterin, Kursleiterin in Autogenem Training und Entspannungstherapie nach Schulz/Bruegger. Studium des tibetischen Buddhismus und Yoga. Sie betreibt seit über 8 Jahren eine Ayurveda-Praxis in Schweden und gibt regelmäßig Yogakurse. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 14.-16.8.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. S. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

## 14.-21.8.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie. S. ab Seite 20. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 14.-21.8.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation, s. ab Seite 16. MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 16.-21./23.8.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 16.-21.8.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 16.-23.8.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 21.-23.8.09 Flexibler werden mit Yoga und Meditation

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehntechniken. Für gesunde Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 21.-23/28.8.09 Yoga für Kinder 7-12 Jahre

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yogastunden, Meditation. SL: Kavita Pippon - Yogalehrerin (BYV). Leiterin von Senioren-, Kinder- und Jugendlichen-Yogakursen. Homöopathin. S. ab Seite 16. 21.-23.8.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €; 21.-28.8.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €



## Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. S. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

## 21.-28.8.09 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie, s. ab Seite 20. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 23.-28.8.09 Tibetische Klangmassage Ausbildung Teil 1



Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbelen ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Grundbehandlung des Körpers, der Chakren und der Aura, s. Seite 197. Ausbildung beinhaltet Teil 1 und 2. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Bhajan Noam. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

## 23.-28./30.8.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 23.-28.8.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 23.-30.8.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 28.-30.8.09 Meditation und Yoga vertiefen

Gelange durch machtvolle Konzentrations- und Atemübungen in tiefe Meditation. Erfahre eine neue Dimension des Bewusstseins durch spezielle Entspannungs- und Meditationstechniken. Genieße die aktivierende Wirkung der Nordsee für Konzentration und innere Stille. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 28.-30.8.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. S. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

## 30.8.-4./6.9.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 30.8.-4.6.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 30.8.-6.9.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 4.-6.9.09 Pädagogisches und therapeutisches Arbeiten mit Mandalas für Kinder und Erwachsene



Lerne die Grundlagen der pädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Mandalas. Farb-, Formen-, Bewegungs-, Natur-, Lebens-, Chakra- und Körpermandalas, Mandala-Arbeit bei ADS, Aggressivität, Lernschwierigkeiten. Dieses Seminar befähigt zur Durchführung von Kursen in Kindergärten und Schulen sowie zur therapeutischen Arbeit mit Kindern und Erwachsenen. SL: Ina Welzenbach - Kulturwirtin und staatl. aner. Heilpädagogin. Langjährige Berufserfahrung in der sozialpädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 4.-6.9.09 Physiologie der Asanas - Yogalehrer Weiterbildung

Erfahre durch physiologische, anatomische und biomechanische Präzision die Wirkung und den Einfluss von Asanas auf verschiedene Körperbereiche. Eine ausgewogene Kombination von Theorie und Praxis ermöglicht dir, deine Kenntnisse über die individuelle und exakte Ausführung von Asanas sowie deren Sinn und Nutzen zu erweitern. So kannst du deine eigene Yogapraxis intensivieren und deinen Unterricht fundierter, vielfältiger und kompetenter gestalten. SL: Shankara Trayanov - Beschreibung siehe 3.-5.-4. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 4.-6.9.09 Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Wider-

stärkt und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

#### 4.-6.9.09

##### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. S. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

#### 6.-11.9.09

##### ADS/ADHS-Berater/in-Ausbildung

Du lernst betroffene Kinder effektiv zu begleiten und Eltern wie Lehrer kompetent zu beraten. Verschiedene bewährte Therapieprogramme als Alternativen zu einer medikamentösen Behandlung werden vorgestellt, s. Seite 177. SL: Ina Welzenbach - Beschreibung siehe 4.-6.9.09. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

#### 6.-11/13.9.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 6.-11.9.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 13.-19.9.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

#### 6.-13.9.09 Fastenwoche

Yoga und Fasten sind eine ideale Kombination, um zu entschlacken, sich wieder richtig wohlfühlen und zu starken spirituellen Erfahrungen zu kommen. Täglich Yogastunden, Meditation, Vorträge und Mantra-Singen. Fachkundige Fastenbetreuung. SL: Edith Schumann. MZ 517 €; DZ 615 €; EZ 713 €; S/Z 440 €

#### 6.-20.9.09

##### Ayurveda Massage Ausbildung



Fundierte, gründliche Ausbildung in Abyhanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. Geeignet als Ayurveda-Weiterbildung, s. Seite 193. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. SL: Janaki Hofmann. MZ 1032 €; DZ 1228 €; EZ 1424 €; S/Z 878 €

#### 11.-13.9.09

##### Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga-Vidya-Seminars, s. Seite 14.. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

#### 11.-13.9.09 Natur- und Erlebnispädagogik (Grundlagen Seminar)

Theoretische Grundlagen der Erlebnispädagogik mit Schwerpunkt auf ihrer praktischen Umsetzung. Gemeinsames Erarbeiten von vier Erlebnisfeldern: Erde, Feuer, Wasser, Luft - Förderung des sinnlichen Erlebens der Kinder in diesen Erlebnisfeldern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Ina Welzenbach

- Beschreibung siehe 4.-6.9. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €

#### 11.-13.9.09

##### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. S. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

#### 13.-18.9.09 Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung

Lerne Entspannungsverfahren bei Kindern professionell anzuleiten und Entspannungskurse z.B. in Kindergärten und Schulen zu geben. S. Seite 177. SL: Ina Welzenbach. Beschreibung siehe 4.-6.9.09. MZ 402 €; DZ 472 €; EZ 542 €; S/Z 347 €



#### 13.-18/20.9.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 13.-18.9.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 13.-20.9.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

#### 18.-20.9.09 Yoga gegen Kopfschmerz und Migräne

Erlerne einfache Übungen, die die Durchblutung des Kopfes anregen, die gesamte Muskulatur dehnen und stärken, sowie die körperliche und geistige Entspannung fördern. Die Selbstheilungskräfte werden gestärkt und du findest zu neuer Kraft und Ausgeglichenheit. Tägliche Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen runden den Tagesablauf ab. SL: Britta Wallburger - siehe 30.10.-1.11. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

#### 18.-20.9.09

##### Yoga für das Hormonsystem

Lerne, welche Yoga Übungen welche Hormondrüsen besonders anregen oder beruhigen. Gelange so zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

#### 18.-20.9.09

##### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. S. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

#### 20.9.09 Tag der offenen Tür

Von 11.-22.Uhr zum unverbindlichen Kennenlernen. • 11 Uhr Begrüßung • 11.30 Uhr Yoga-Stunden Anfänger und Fortgeschrittene • 13 Uhr Vollwert-Buffer • 14 Uhr Vortrag mit Vorführungen; Hausführung; Infovortrag zur Yogalehrerausbildung; Mantra-Singen • 16 Uhr Yogastunden; Einführung ins Mantra-Singen • 18 Uhr Einführung in die Meditation • 18-20 Uhr Vollwert-Buffer • 20 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnehmen möchtest, zahlst du: MZ 43€, DZ 57 €, EZ 71 €, S/Z 32 €. Nur Übernachtung und Meditation: MZ 22 €, DZ 29 €, EZ 36, S/Z 16 €.

#### 20.-25./27.9.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 20.-25.9.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 20.-27.9.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

#### 25.-27.9.09 Flexibler werden mit Yoga und Meditation

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehntechniken. Für gesunde Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

#### 25.-27.9.09

##### Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

#### 25.-27.9.09

##### Yogalehrer Vorbereitung

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

#### 27.9.-2.10.09 Yajna Woche - 108 Stunden vedische Feuerzeremonie



In diesem 108 Stunden-Yajna, dass wir wie eine Reise ins innere Bewusstsein erleben, werden Ghee (gereinigte Butter) und Reis, sowie die klassische Rezitation kraftvoller Mantren - zur Reinigung der Atmosphäre, zur Erzeugung einer friedvollen Schwingung, zum Aufladen der Chakras und zur Öffnung des Herzens, ins erweckte heilige Feuer geopfert. Eine unvergessliche Erfahrung. Du erlernst, dies selbst auszuführen und im Geiste der Dankbarkeit das Opfer dazubringen. SL: Sumitra Shang - Leiter des Mangalam Verlages und des Matri Mandir Seminarhauses. Sumitra hat die klassischen Rituale und Mantras direkt bei einem Brahmanen in Indien gelernt. MZ 158 €; DZ 218 €; EZ 318 €; S/Z 122 €



## 2.-4/9.10.09 Manege frei – Yoga für Kinder von 7–12 Jahren

Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga. SL: Ishwari Beyer, s. ab Seite 16. 10.-12.09. 2.-4.10.: MZ 72 €; DZ 86 €; S/Z 54 €, 2.-9.10.: MZ 222 €; DZ 271 €; S/Z 160 €

## 2.-4.10.09 Meditation und Yoga vertiefen

Gelange durch machtvolle Konzentrations- und Atemübungen in tiefe Meditation. Erfahre eine neue Dimension des Bewusstseins durch spezielle Entspannungs- und Meditationstechniken. Genieße die aktivierende Wirkung der Nordseeeluft für Konzentration und innere Stille. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 2.-4.10.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

## 2.-9/14.10.09 Meditationskursleiter-Ausbildung

Erfahre die Tiefen der Meditation. Lerne Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration, s. Seite 175. SL: Keshava Schütz. 2.-9.10.: MZ 572 €; DZ 670 €; EZ 768 €; S/Z 495 €; 2.-14.10.: MZ 892 €; DZ 1060 €; EZ 1228 €; S/Z 760 €

## 4.-9.10.09 Manege frei – Yoga für Kinder von 7–12 Jahren



Erlebe die spannende Welt des Yoga-Zirkus mit Akrobatik, Schminken, Verkleiden, Musik, und Yoga. S. ab Seite 16. SL: Ishwari Beyer – Yogalehrerin (BYV), ausgebildet in Hawaiian. Massage, Clownin, Tänzerin (CI), Akrobatin und Erzieherin. 10.-12.09. MZ 150 €; DZ 185 €; S/Z 106 €

## 4.-9./11.10.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 4.-9.10.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 4.-11.10.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 4.-11.10.09 Energie und Tatkraft

Eine Klausur, um Projekte, Lebensideen und Visionen anzuregen. In strukturierten Übungen kannst du konzentriert und begleitet über eigene neue oder bestehende Projekte, Lebensziele nachsinnen – sowohl mit Traumkraft wie auch mit analytischem Verstand. Du erhältst hoffentlich auch das Quäntchen Mut, um loszulegen oder kraftvoll innezuhalten. Du lernst und übst Methoden aus Trance, Poesie, NLP, Meditation. SL: Susanne Sirringhaus – Beschreibung siehe 2.-9. 8.09. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S/Z 392 €

## 9.-11.10.09 Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen. Mittelstufe und Fortgeschrittene, s. ab Seite 11. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 9.-11.10.09 Yoga für das Hormonsystem

Lerne, welche Yoga Übungen welche Hormondrüsen besonders anregen oder beruhigen. Gelange so zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 9.-11.10.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

## 11.-16.10.09 Tibetische Klangmassage Ausbildung Teil 2

Tibetische Klangmassage Ausbildung Teil 2, s. Seite 197. Nur mit Teil 1 (23-28.8.09) möglich! SL: Bhajan Noam

## 11.-16.10.09 Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden, Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. SL: Keshava Schütz. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 11.-16.10.09 Umgang mit Ärger und Angst



Ärger und Angst sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umzugehen bzw. sie zu überwinden. Dieser Workshop verspricht Dir keine Wunder, sondern gibt Dir solide Techniken, damit Du Dein Leben selbst in die Hand nehmen kannst. SL: Shivakami Bretz – Yoga Archarya, Heilpraktikerin (für Psychotherapie), Ayurveda Gesundheitsberaterin und ausgebildet in Kreativer Heilhypnose. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 11.-16./18.10.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 11.-16.10.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 11.-18.10.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 16.-18.10.09 Flexibler werden mit Yoga und Meditation

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehntechniken. Für gesunde

Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

## 16.-18.10.09 Meditation Intensiv Schweigend

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden, Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 16.-18.10.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten. S. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

## 18.-23.10.09 Nada Brahma: Erfahre, die Welt ist Klang



Erfahre faszinierende Zusammenhänge von Klang und Kosmos. Du bringst dich selbst durch Mantra-, Kirtan- und Bhajan-Singen, meditativ – intensiv, energetisch und herzöffnend in Schwingung. Eine tiefe und wunderbare Erfahrung. Wenn vorhanden, bringe deine eigenen Instrumente mit. SL: Oliver Doblin – Yogalehrer (BYV), Sänger, Multimusiker und Klangforscher. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S/Z 265 €

## 18.-23/25.10.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 18.-23.10.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 18.-25.10.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

## 23.-25.10.09 Physiologie der Asanas – Yogalehrer Weiterbildung



Erfahre durch physiologische, anatomische und biomechanische Präzision die Wirkung und den Einfluss von Asanas auf verschiedene Körperbereiche. Eine ausgewogene Kombination von Theorie und Praxis ermöglicht dir, deine Kenntnisse über die individuelle und exakte Ausführung von Asanas sowie deren Sinn und Nutzen zu erweitern. So kannst du deine eigene Yogapraxis intensivieren und deinen Unterricht fundierter, vielfältiger und kompetenter gestalten. SL: Shankara Trayanov – Physiotherapeut und Yogalehrer. Selbstständig tätig in Deutschland und Bulgarien. Seit 20 Jahren mit Begeisterung und Leidenschaft auf dem Yoga-weg. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

## 23.-25.10.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

**23.-25.10.09****Yogalehrer Vorbereitung**

Steige tief in das Yoga ein und erfahre die Grundlagen aller Aspekte von Yoga und Meditation. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S/Z 98 €

**25.-30.10/1.11.09****Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 25.-30.10: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S/Z 215 €; 25.10.-1.11.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S/Z 313 €

**25.10.-22.11.09****Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. Unterrichtsmethodik. S. Seite 142. Anerkanntes Zertifikat. MZ 2012 €; DZ 2404 €; EZ 2796 €; S/Z 1.704 €

**30.10.-1.11.09 Yoga für die Gesunderhaltung der Gelenke**

Sanfte gesundheitsfördernde, wohltuende Übungen für Gesunderhaltung und/oder Verbesserung der Beweglichkeit der Gelenke. In Workshops wird die Grundlage für Gesunderhaltung bzw. Gesunderhaltung der Gelenke besprochen. Nicht geeignet bei akuten Problemen in den Gelenken. SL: Britta Wallburger – Yogalehrerin, Yogatherapeutin und macht seit 20 Jahren Yoga. Hat durch eigene Praxis die heilende Wirkung von Yoga erfahren. MZ 143 €; DZ 171 €; EZ 197 €; S/Z 123 €

**30.10.-1.11.09 Asana Flow**

Asana Flow ist ein fließender Hatha-Yoga Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden – mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszuüben. Mittelstufe und Fortgeschrittene, s. ab Seite 11. SL: Lalita Furrer – Ballettlehrerin und – tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S/Z 127 €

**30.10.-1.11.09****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S/Z 90 €

**1.-6.11.09****Yoga Bodywork Asana intensiv**

Intensives Arbeiten an den Asanas. Gegenseitiges Helfen verhilft spielend und entspannt in fortgeschrittene Stellungen. Mittelstufe und Fortgeschrittene, s. ab Seite 11. MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €

**1.-6./8.11.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20.



1.-6.11.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €  
1.-8.11.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

**6.-8.11.09 Flexibler werden mit Yoga und Meditation**

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehntechniken. Für gesunde Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

**6.-8.11.09****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

**13.-15.11.09 Asana Exakt**

Genaueres Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Staune über die Erfahrungen, die du durch einfache jedoch sehr bewusste Schritte machen kannst. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit vielen neuen Inspirationen kannst du deine eigene Praxis neu beleben und verfeinern. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich, s. ab Seite 11. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

**13.-15.11.09****Yoga für das Hormonsystem**

Lerne, welche Yoga Übungen welche Hormondrüsen besonders anregen oder beruhigen. Gelange so zu körperlicher Gesundheit, geistiger Energie und innerem Gleichgewicht. Für Frauen und Männer jeglichen Alters. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

**13.-15.11.09****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

**15.-20./22.11.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 15.-20.11.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 15.-22.11.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

**18.-19.11.09 Maha Mantra Singen**

24 Stunden Singen des Hare Rama Hare Krishna – Mantras. Eine großartige Energieerfahrung und Herzensöffnung. Die Seminarteilnehmer wechseln sich beim Singen ab. Beginn: Do. 12 Uhr. MZ 26 €; DZ 30 €; EZ 46 €; S 20 €

**20.-22.11.09****Pranayama, Yoga und Meditation**

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordseeluft. Tipps fürs Üben Zuhause, Beratung für die Übungspraxis von Yoga und Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

**20.-22.11.09****Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

**22.-27./29.11.09 Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 22.-27.11.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 22.-29.11.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

**22.-29.11.09 Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen**

Ein konzentriertes persönliches Sinn-Seminar. Nicht immer ist es an der Zeit, loszuliegen und Neues anzupacken. Bisweilen ist Innehalten angesagt, Bilanz ziehen, vielleicht sogar Bestehendes genießen und würdi-

gen, sich Zeit nehmen für Reflexion und Meditation und Raum finden für Inspiration. Du lernst und übst Techniken aus dem spirituellen Coaching, Trance und Meditation. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. SL: Susanne Siringhaus - ist ausgebildet in NLP (Lehrtrainerin) Systemischer Therapie, Hypnotherapie (Fortbildungen in New York und Kalifornien) und Trainerin für Ganzheitliches Lernen/Suggestopädie. Sie hat eine eigene Coaching-Praxis. Ihr Seminarstil zeichnet sich durch Kompetenz, Humor und Einfühlung aus. Teilnehmer schätzen neben ihrer Ernsthaftigkeit auch ihre schelmische Art. MZ 469 €; DZ 567 €; EZ 665 €; S 392 €

## 27.-29.11.09 Yoga für Herzrhythmus und Kreislaufstabilität

Das Yoga-System hat bei Problemen mit dem Herz-Kreislauf-System viel zu bieten: Du lernst sanfte, entspannungsfördernde Atem- und Körperübungen, die ausgleichend und stabilisierend auf Herz und Kreislauf wirken. Übungen für Energieaufbau und innere Stabilität, Konzentrations- und Meditationsübungen unterstützen dich in deinem Alltag und schirmen dich ab gegen Unruhe und Stress. Zahlreiche Tipps für den Alltag sowie Erfahrungsaustausch in der Gruppe. SL: Britta Wallburger- Beschreibung siehe 30.10-1.11.09. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

## 27.-29.11.09 Meditation und Yoga vertiefen

Gelange durch machtvolle Konzentrations- und Atemübungen in tiefe Meditation. Erfahre eine neue Dimension des Bewusstseins durch spezielle Entspannungs- und Meditationstechniken. Genieße die aktivierende Wirkung der Nordsee- und innere Stille. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

## 27.-29.11.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

## 27.11.-6.12.09 Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A5 - Atma Bodha - die Erkenntnis des Selbst



Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Atma Bodha“ (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya. Stress-Psychologie, sportmedizinische Trainingslehre, Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates. Mit Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme, s. Seite 154. SL: Sukadev Bretz und Keshava Schütz. MZ 597 €; DZ 723 €; EZ 849 €; S 498 €

## 29.11.-4.12.09 Atma Bodha - die Erkenntnis des Selbst

Für alle, welche schon eine Yogalehrer Weiterbildung A absolviert haben: Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Atma Bodha“ (Die Erkenntnis des Selbst) von Shankaracharya.

Es will Dich direkt zur Erkenntnis der Einheit deines wahren Wesens mit allem führen, zur Überwindung der äußeren scheinbaren Gegensätze von Subjekt/Objekt, Zeit und Raum. SL: Sukadev Bretz. MZ 320 €; DZ 390 €; EZ 460 €; S 265 €

## 29.11.-4./6.12.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 29.11.-4.12.: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €; 29.11.-6.12.: MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

## 4.-6.12.09 Flexibler werden mit Yoga und Meditation

Erlange neue Flexibilität und Beweglichkeit durch spezielle Dehntechniken. Für gesunde Gelenke, einen elastischen Rücken und geistige Öffnung. Für alle, die in ihren Asanas (Yoga Stellungen) vorankommen wollen. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

## 4.-6.12.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

## 11.-13.12.09 Pranayama, Yoga und Meditation

Eine wunderbar belebende Erfahrung: harmonisierende, wärmende und kühlende Atemtechniken. Frischer Seewind und das Reizklima der Nordsee führen zur Verbesserung der Widerstandskraft und beugen Erkältungskrankheiten vor. Atme gesunde Nordsee- und innere Stille. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

## 11.-13.12.09 Sanskrit

Erlernen der Devanagari-Schrift zum korrekten Aussprechen der Mantras. MZ 149 €; DZ 177 €; EZ 205 €; S 127 €

## 11.-13.12.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

## 18.-20.12.09 Meditation und Yoga vertiefen

Gelange durch machtvolle Konzentrations- und Atemübungen in tiefe Meditation. Erfahre eine neue Dimension des Bewusstseins durch spezielle Entspannungs- und Meditationstechniken. Genieße die aktivierende Wirkung der Nordsee- und innere Stille. MZ 120 €; DZ 148 €; EZ 176 €; S 98 €

## 18.-20.12.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

## 20.-24./26.12.09 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen, s. ab Seite 20. 20.-24.12.: MZ 216 €; DZ 272 €; EZ 328 €; S 172 €; 20.-26.12.: MZ 336 €; DZ 420 €; EZ 504 €; S 270 €

## 23.-27.12.09 Asana Flow



Asana Flow ist ein fließender Hatha- Yoga-Stil. Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden -

mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken, s. ab Seite 11. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Lalita Furrer - Ballettlehrerin und -tänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin. MZ 277 €; DZ 333 €; EZ 389 €; S 233 €

## 25.-27.12.09 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €

## 27.-31.12.09/1.1.10 Yoga Woche an der Nordsee

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Nordsee-Wanderungen, Vorträgen. 27.-31.12. MZ 216 €; DZ 272 €; EZ 328 €; S 172 €; 27.12.09 - 1.1.10: MZ 270 €; DZ 340 €; EZ 410 €; S 215 €

## 27.12.09-3.1.10 Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. MZ 390 €; DZ 488 €; EZ 586 €; S 313 €

## 31.12.09-1.1.10 Silvester/Neujahr

Ab 18.00 Uhr Festessen, Meditation und Mantra-Singen, Puja und Homa. 28 € ohne Übernachtung oder bei Übernachtung im Yoga-Raum oder im Schlafsaal. Mit Übernachtung: MZ 60, €, DZ, 70€, EZ 80, € Wir können erst ab 26.12. sagen, ob Einzel- oder Doppelzimmer verfügbar sind.

## 1.-3.1.10 Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in all ihren Aspekten, s. Seite 10. MZ 112 €; DZ 140 €; EZ 168 €; S 90 €



## Teilnahmebedingungen

### Seminare, Pakete und Individualgäste

Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitte während der Yoga Seminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak verzichten und an allen Kursprogrammen teilnehmen (Rauchen ist außerhalb unseres Geländes möglich). Verpflichtend ist auch für Individualgäste mindestens die Teilnahme an der Morgenmeditation und an einer Yogastunde am Tag.

### Ausbildungen

Während der Ausbildungen vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch, Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß Tagesablauf (s. entsprechende Seminarbeschreibung) ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Meditation und Mantrasingen, Yogastunden sowie täglich eine ¾ Stunde Mithilfe (Karma Yoga) bei den Arbeiten im Haus. Bitte beachte, dass es für die „Ausübung der Heilkunde“ gesetzliche Bestimmungen gibt. Die Ausbildungen berechtigen nicht zur „Ausübung der Heilkunde“ in Deutschland, wenn man die Zulassung durch die zuständigen staatlichen rechtlichen Organe noch nicht besitzt, also nicht niedergelassener Arzt, Psychologe oder Heilpraktiker bzw. Heilpraktiker (Psychotherapie) ist.

Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya unterstützen die spirituelle Entwicklung und fördern die Gesundheit. Sie können jedoch keine Therapie ersetzen. Unsere Lehrerinnen und Lehrer gehen mit größter Sorgfalt vor. Für auftretende gesundheitliche Beeinträchtigungen in

Folge der Teilnahme an den Angeboten unserer Häuser kann Yoga Vidya jedoch keine Haftung übernehmen. Die Teilnahme geschieht in Eigenverantwortung. Bei physischen oder psychischen Erkrankung bitten wir vor einem Aufenthalt einen Arzt zu konsultieren.

### Rückerstattung

Rücktritt und Rückzahlung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn 25 € Stornogebühr. Rücktritt und Rückzahlung bei weniger als 2 Wochen bis einen Tag vor Seminarbeginn 50% Rückerstattung.

Umbuchungen und Gutschriften bis 2 Wochen vor Seminarbeginn kostenlos. Umbuchungen bei weniger als 2 Wochen bis zum Seminarbeginn oder Rücktritt mit Gutschrift: 15€ Bearbeitungsgebühr. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Bei manchen Ausbildungen gelten spezielle Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Einige Ausbildungen bestehen aus 2 oder mehr Teilen, für die man sich nur als Ganzes anmelden kann. Bei diesen Ausbildungen sind Belegungen nur eines Ausbildungsteils nicht möglich, ebenso keine Rückerstattungen nach Beginn des ersten Ausbildungsabschnittes.

### Sivananda Ashram Rishikesh und Spanien

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

**Bitte mitbringen:** Bettwäsche, Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalenbrillenetui, biologisch abbaubare Körperpflegeprodukte sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden: Yoga-Matte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen oder im Yoga Vidya Shop vor Ort erworben werden). Leihgebühr für Bettwäsche 5 €.

### Spezielle Preise

- Anreise ein Tag vor Seminarbeginn: gleicher Preis wie Tagespreis für Individualgäste (s. Seite 21, nur für Menschen empfohlen, die schon ein Seminar hier besucht haben)
- Abreise ein Tag nach Seminarende; nur Übernachtung/Abendessen: halber Pr. wie Tagespreis
- Abreise ein Tag nach Seminarende, einschließlich Yogastunde, Brunch: gleicher Preis wie Tagespreis
- Spätere Anreise oder frühere Abreise vom Seminar, wenn es schon bei Anmeldung erwähnt wurde: Normaler Seminarpreis abzgl. Tagespreis. Bitte beachte: Bei Aus- und Weiterbildungen ist es nicht möglich, später an- oder früher abzureisen.
- Spätere Anreise oder vorige Abreise, ohne dass dies auf dem Anmeldeformular erwähnt wurde: Normaler Seminarpreis, kein Abzug.

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

## Broschüren - Gutscheine Seminarkatalog 2009

Hiermit fordere ich kostenlos und unverbindlich folgende Informationen an:



- Ayurveda u. Yoga Wellness
- Yoga und Meditation Einführung
- 2 Jahres Ausbildung Yogalehrer/in
- Abendkurse Bad Meinberg
- Abendkurse Nordsee
- Abendkurse Westerwald
- Surya Namaskar Instructor
- Yoga Teachers' Training Course English
- Fastenseminare und Fastenkuren
- Indienreise
- Yoga Kongress
- Musikfestival
- Yoga mit Kindern Aus- und Weiterbildung
- Familie und Kinder
- Yoga Therapie
- Seminarhaus - Vermietung an Gastgruppen

**Bitte sendet mir die Broschüre des Yoga Vidya Centers:** .....(Ort)

- Yoga-Versand: Bücher, Kassetten, CDs, Videos, etc.
- Info CD Haus Yoga Vidya Bad Meinberg
- Yogalehrer Verzeichnis
- Yoga Vidya Kooperationszentren
- Yoga Vidya e.V und alle Berufsverbände
- Mitarbeiter/Mithelfer im Haus Yoga Vidya

### Adressbereinigung

- Ich möchte keine Broschüren mehr erhalten. Bitte streicht mich von eurem Verteiler.
- Ich erhalte Eure Post zweimal. Bitte nur einmal versenden!

Nummer, die auf deinem Briefkopf steht hier eintragen: .....

- Ich kann die Broschüre an andere verteilen. Bitte schickt mir noch ..... Exemplare

Vorname, Nachname.....

Straße, PLZ, Ort .....



# Yoga Vidya Wir freuen uns auf deinen Besuch!

www.yoga-vidya.de



Stand November 2008

**Yoga Vidya  
Bad Meinberg**  
Wällenweg 42  
32805 Horn-Bad Meinberg  
Tel.: 05234/87-0  
info@yoga-vidya.de

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

**Yoga Vidya  
Nordsee**  
Wiarder Altendeich 10  
26434 Horumersiel  
Tel.: 04426/991 212  
nordsee@yoga-vidya.de



100 % Recyclingpapier

# Anmeldung Yogalehrer Ausbildungen

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Yogalehrer-Ausbildung bei Yoga Vidya an:

(Termine, Ausbildungsorte und -Preise s. ab Seite 139)

- 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung**
- Anzahlung** bei Anmeldung mind. 250 €. Restzahlung 2 Wochen vor Kursbeginn.
- 2x2 Wochen Ausbildung**
- Anzahlung** bei Anmeldung mind. 250 €. Restzahlung 2 Wochen vor Kursbeginn (102 € Ermäßigung) oder **Gesamtbetrag** abzgl. 500 € bis 2 Wochen vor Kursbeginn, restliche 500 € 2 Wochen vor der 2. Hälfte (Teilzahlung möglich)
- 4x1 Woche Ausbildung**
- Anzahlung** mind. 250 €. **Restzahlung** 2 Wochen vor Kursbeginn (205 € Ermäßigung) oder **1/4 des Restbetrags** 2 Wochen vor jedem Ausbildungsabschnitt
- 2-Jahres-Ausbildung** (Der Ausbildungsvertrag wird mit dem jeweiligen Stadtzentrum vereinbart)
- Ermäßigter Preis weil .....
- 3-Jahres-Ausbildung** (Termine und Preise Seite 125)

**Unterkunft:**  EZ  MZ  S  Z  Womo  DZ mit .....

Termin/Ort .....

**Ich bitte um Abholung:** Datum .....

..... Uhrzeit .....

**Bad Meinberg**  Bahnhof Horn-Bad Meinberg (8.30-19.15 Uhr), kostenlos

**Westerwald**  Bahnhof Neuwied (13 €)  ICE Bahnhof Montabaur (13 €)

Bushalt Kard.-Höfhn.-Platz Horhausen, kostenlos  Bahnhof Altenkirchen (13 €)

Name, Vorname .....

Anschrift .....

Telefon/Fax .....

..... E-Mail .....

**Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugserlaubnis. Vielen Dank!**

**Bankeinzug** (2- und 3-jährige Ausbildung nur mit Einzugserlaubnis möglich)

Kontoinhaber .....

Konto Nr. ....

Bank .....

**Überweisung** Unsere Bankverbindung erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

..... BLZ .....

**Ich bestelle folgende bei der Ausbildung benötigten Bücher (Versand 2,60 €):**

Das Große Illustrierte Yogabuch 25 €  Bhagavad Gita 24,90 €  Yoga Vidya Asana Buch 19,80 €

**Zahlungsart:**  Bankeinzug  auf Rechnung (Achtung: Kurse und Bücher haben verschiedene Bankverbindungen)

Geburtsort, Geburtsdatum .....

Wie hast Du von uns gehört? .....

.....

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (s. Seite 218) Kenntnis genommen.

Ort, Datum, Unterschrift .....

.....

**Bitte schicken oder faxen an:**

Yoga Vidya Bad Meinberg, Wäldenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg, Fax 05234/87-1875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Fax 02685/8002-20

Yoga Vidya Westerwald, Wiarder Altendeich 10, 26434, Horumersiel, Fax 04426/1720

Bei 2-Jahresausbildung direkt an das jeweilige Yoga Vidya Center (Adressen siehe Seite 212).

# Anmeldung Seminare, Aus- und Weiterbildungen

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur folgende Seminare, Aus- und Weiterbildung an:

**Titel** .....

..... von ..... bis .....

**Titel** .....

..... von ..... bis .....

**Titel** .....

..... von ..... bis .....

**Unterkunft:**  EZ  MZ  S  Z  Womo  DZ mit .....

ohne eigene Du/WC/Balkon (DZ Preis - nur in BM)  Einfaches DZ (MZ Preis - nur in BM)  Einfaches EZ

..... Geburtsdatum .....

Name, Vorname .....

Anschrift .....

Telefon/Fax .....

..... E-Mail .....

Wie hast du von uns gehört? .....

.....

**Bei Weiterbildung bitte angeben:** Yogalehrerausbildung abgeschlossen am .....

(wenn nicht bei Yoga Vidya bitte Zertifikat beilegen)

**Anzahlung** .....

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

**Restzahlung** .....

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

**Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugserlaubnis. Vielen Dank!**

**Bankeinzug:** Kontoinhaber .....

Bank .....

Konto Nr. ....

**Ratenzahlung** Bei Yogalehrer Weiterbildungsreihe (nur Bankeinzug möglich)

**Überweisung** Ich überweise die Anzahlung bei Anmeldung und den Gesamtbetrag bis

spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn (bei Yogalehrer Weiterbildungsreihe

vor dem ersten Wochenende). Unsere Bankverbindung erhältst du mit der

Anmeldebestätigung.

**Ich bitte um Abholung:** Datum .....

..... Uhrzeit .....

**Bad Meinberg**  Bahnhof Horn-Bad Meinberg kostenlos; (8.30-19.15 Uhr), kostenlos

**Westerwald**  Bahnhof Neuwied (13 €)  ICE Bahnhof Montabaur (13 €)

Bushalt Kard.-Höfhn.-Platz Horhausen, kostenlos  Bahnhof Altenkirchen (13 €)

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (s. Seite 218) Kenntnis genommen und beachte und

beachte bei Ausbildungen die jeweiligen Teilnahmevoraussetzungen.

Ort, Datum, Unterschrift .....

.....

**Bitte schicken oder faxen an:**

Yoga Vidya Bad Meinberg, Wäldenweg 42, 32805 Horn-Bad Meinberg, Fax 05234/87-1875

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Fax 02685/8002-20

Yoga Vidya Westerwald, Wiarder Altendeich 10, 26434, Horumersiel, Fax 04426/1720