

In Europas größten Yoga- und Ayurveda Ashrams

# Yoga Vidya 2025

Yoga  
erleben!

Yoga

Meditation

Intensivpraxis

Kundalini Yoga

Ausbildung

Spiritualität

Kinder, Familie  
und Jugendliche

Ayurveda, Yogatherapie  
und Massage

**Liebe Yogini, lieber Yogi,  
Im neuen Seminar- und Ausbildungsjahr bei Yoga Vidya  
findest du bestimmt das Richtige für dich!**

**Yoga Vidya – das sind Europas größte Yoga- und Ayurveda-Ashrams**  
Dazu gehören vier Ashrams mit dem Hauptstandort in Bad Meinberg und kleineren Zentren an der Nordsee, im Westerwald und im Allgäu.

- Möchtest du mit Yoga und Ayurveda aktiv etwas für dich tun?
- Sehnt du dich nach Tiefe und Fortschritt auf deinem spirituellen Weg?
- Ist dir danach zu Mute, dich zu entspannen und neue Kraft zu tanken?
- Würdest du gern Zugang zu deiner Intuition und Kreativität finden?
- Ist es dir wichtig, innere Ruhe und Frieden zu erfahren?
- Bist du bereit, Neues zu lernen oder dich weiterzubilden?

**Dann bist du hier genau richtig:**

Du kannst unter unseren mehr als 2700 Seminaren, Ausbildungen und Erholungsangeboten genau das auswählen, was am besten deinen Bedürfnissen, Wünschen und Vorstellungen entspricht.

In unseren Ashrams kannst du gemeinsam mit Gleichgesinnten täglich eine vielfältige Kombination aus Yoga-Asanas, Atemübungen, Tiefenentspannung, Mantra-Singen und Meditation praktizieren. Durch die viele Praxis hat sich in unseren Seminarhäusern eine hohe Schwingung aufgebaut, welche heilsam auf Körper, Geist und Seele wirkt. Du bekommst viel Energie, Kraft und Ausstrahlung, welche auch noch zu Hause nachwirken.

Unsere treuen Seminarerlebnisse danken wir für ihr Vertrauen und freuen uns auf ein Wiedersehen.

Wenn du zum ersten Mal zu uns kommst, begrüßen wir dich ganz herzlich in der Yoga-Vidya-Gemeinschaft und wünschen dir einen erlebnisreichen, inspirierenden Aufenthalt.

Dein Yoga-Vidya-Team

**Was macht dein Yoga Erlebnis unvergesslich?**

**Ganzheitliches Yoga und Ayurveda:**

Tanke Energie! Du nimmst täglich an Yogastunden teil. Profitiere von neuem Wissen aus Workshops und Vorträgen. Abends und morgens Meditation sowie Mantra-Singen runden deinen Tag im Seminarhaus ab.

**Besondere Stimmung:**

Du erlebst eine indische Ashram-Atmosphäre - auf westliche Bedürfnisse abgestimmt. Hier wird Yoga gelebt.

**Kostenlose Angebotsvielfalt:**

Bereichere jeden Tag deines Aufenthalts mit Atemübungen, Konzerten, Klangreisen, indischen Ritualen, Nordic Walking, geführten meditativen Spaziergängen, Tiefenentspannung und vielem mehr. Segensrituale auf Anfrage.

**Faire Pauschalpreise:**

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

**Umfassender Umweltschutz:**

Für dein leibliches Wohl sorgt unsere biozertifizierte Küche mit vegan/vegetarischer Vollwertverpflegung. Unsere Putz- und Waschmittel sind aus 100 % natürlichen Rohstoffen. Drucke sowie Toilettenpapier sind Recyclingprodukte. Durch Solarenergie erzeugen wir sogar einen Großteil unseres Stroms selbst.

**Ganztägige Kinderbetreuung:**

Ob als Seminar- oder Urlaubsgast - genieße deinen Aufenthalt entspannt mit deiner ganzen Familie

**Live Online:**

Yoga bei dir Zuhause. Eine tolle Möglichkeit, zusätzlich zu den Präsenzkursen spirituelle Inspiration und Begleitung im Alltag zu bekommen.



Unser vielfältiges Angebot findest du online unter

[yoga-vidya.de/yogalive](http://yoga-vidya.de/yogalive) und [yoga-vidya.de/online-yoga-kurse/yoga-vidya-live](http://yoga-vidya.de/online-yoga-kurse/yoga-vidya-live)



**Unser Ziel**

ist es möglichst viele Menschen mit Yoga zu erreichen, um die Vielfalt, den Reichtum und die Kraft von Yoga, sowie verwandter Disziplinen, weiterzugeben. Dazu bieten wir Seminare, Kurse, Ausbildungen und Workshops an.

**Yoga Vidya ist**

- der größte Yoga Ashram außerhalb Indiens
- Europas führender Anbieter von Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen
- Veranstalter eines umfangreichen Ausbildungsangebots auf dem Gebiet ganzheitlicher Gesundheit wie Ayurveda, Massage, Kursleiter für Meditation, Entspannung, Atem und vieler anderer Ausbildungen

**Werde Mitglied in der  
Yoga Vidya Familie!**

Willst Du dich über Yoga, Gesundheit und spirituelle Themen austauschen? Du möchtest Yoga Freundschaften pflegen? Verbinde dich mit uns auf YouTube, Facebook, Instagram



In diesem Katalog sind alle Seminare nach Datum und Seminarort aufgeführt. Du möchtest mehr wissen? Ausführliche Beschreibungen der Aus- und Weiterbildungen findest du unter:

[yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung)



**Angebote-Highlights**

• Vier spirituelle Kraftorte für dich .....	4	• Yoga Vidya - Wir über uns.....	222
• Yoga und Meditation.....	5	• Ayurveda und Wellness.....	224
• Ferienwoche und Kinderyoga .....	6	• Berufsverband.....	225
• Yoga Urlaub .....	7	• Anmeldeformular/Kontakt.....	226
• Hatha Yoga .....	8	• Teilnahme und Rücktrittsbedingungen.....	227
• Kundalini Yoga.....	9	• Informationen zu den Seminaren .....	12
• Meditation.....	10		
• Yogatherapie.....	11		

**Seminarjahr 2025**

• Bad Meinberg .....	13
• Westerwald.....	77
• Nordsee.....	99
• Allgäu.....	111

**Weitere Angebote**

• Aus- und Weiterbildungen.....	127
---------------------------------	-----

**Information und Anmeldung**

Täglich Mo.-So. 8:00-20:00 Uhr

<b>Yoga Vidya Bad Meinberg</b> 05234/87-0	<b>Yoga Vidya Nordsee</b> 04426/90 41 61-0
<b>Yoga Vidya Westerwald</b> 02685/8002-0	<b>Yoga Vidya Allgäu</b> 08361/92 53 0-0

## Vier spirituelle Kraftorte für dich



**Yoga Vidya Bad Meinberg**  
Europas größter Ashram, Vielfalt und Tiefe  
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 13.



**Sukadev Bretz:** Vereinsleiter und Gründer



**Narendra Hübner:** Ashramleiter



**Yoga Vidya Westerwald**  
Paradiesische Stille mitten im Wald  
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 77.



**Dana Oerding:** Ashramleiterin



**Yoga Vidya Nordsee**  
Erholung pur bei frischer Meeresluft  
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 99.



**Shivakami Bretz:** Ashramleiterin



**Yoga Vidya Allgäu**  
Kraftvolle Stärkung bei beeindruckendem Bergpanorama  
Mehr Infos zum Ashram plus Seminarprogramm ab Seite 111.



**Karuna M. Wapke:** Ashramleiterin

## Balance von Körper, Geist und Seele

Yoga und Meditation schenken dir Ruhe und Kraft, um den gegenwärtigen Moment zu genießen. So kannst du dich dem Fluss des Lebens hingeben und Harmonie erfahren. Die heilsamen Klänge der Mantras öffnen dein Herz und lassen dich Fülle erfahren. Erhebe deinen Geist mit fundiertem Wissen in Vorträgen und Workshops rund um Yoga, Gesundheit und Positives Denken. Mit einfachen Entspannungs- und Atemtechniken kommen Körper und Geist zur Ruhe – so können sich Freude und Gelassenheit offenbaren.

Krankenkassengefördert\*  
**Hatha Yoga Prävention für Anfänger**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen und ZPP anerkannt.  
Bad Meinberg. **Ab 128 €**



yoga-vidya.de/meditation

### Für Einsteiger

#### Yoga und Meditation Einführung

Der ideale Einstieg in ganzheitliches Yoga. Erlerne u.a. die 12 Grundstellungen der Yoga Vidya Grundreihe.  
Jedes Wochenende. **Ab 128 €.\*\***

#### Fülle deinen Rucksack – Yoga und Meditation Einführung

Yoga, Breathwork, Meditation, Tiefenentspannung, Ernährungstipps – all das kann dir helfen auf deiner Reise zu dir selbst. Erlebe und übe ein buntes Programm an Methoden und Techniken aus dem Yoga, um gesünder und freudvoller durch dein Leben zu gehen.  
**Ab 128 €.**

### Mittelstufe

#### Gehe auf Reisen – Yoga und Meditation Aufbauseminar

Dein Rucksack ist gefüllt mit tollen Yoga-, Breathwork-, Tiefenentspannungs- und Meditationstechniken. Lerne jetzt wie du mit deinem Geist arbeitest, Hindernisse in der Meditation umschiffst und auf deinem Yoga-Weg voranschreitest. **Ab 181 €.**

#### Entdecke die Welt – Yoga und Meditation Mittelstufe

Tauche tiefer ein in die 6 Yogawege: Positives Denken und Handeln im Alltag. Überwinden von Hindernissen in der Meditation. Kriyas, yogische Reinigungstechniken. Das Menschenbild des Yoga: Physischer, astraler, Kausalkörper und das wahre Selbst. Systematisch übst und vertiefst du alle Aspekte von Yoga und Meditation: Zum Entspannen,

### Fortgeschrittene

Aufladen mit neuer Energie und Erfahrung der inneren Stille. **Ab 181 €.**

#### Erreiche das Ziel – Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Fragen wie: „Was kann ich Richtiges, Gutes tun?“ Beflügel deinen Geist. Unzufriedenheit versinkt, Gelassenheit, bedingungslose Freude und Konzentration werden stärker. Selbsterkenntnis, einem Sonnenaufgang gleich, zeigt sich am Horizont. Du wirst die Kernpraktiken des Yoga intensiv üben: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, Pranayama intensiv und meditative Yoga Asanas wirken ausgleichend auf deinen Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis! **Ab 378 €.**

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

\* Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V bis zu 75,00 € bei vollständiger Teilnahme. Die genaue Höhe des Zuschusses erfährst du bei deiner Krankenkasse.

Unsere **Hatha Yoga Präventionskurse** sind von der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und damit von allen Krankenkassen bezuschungsfähig.

## Auszeit – Urlaub für dich

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



### Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erlebe Yoga & Meditation, Massage-Workshops, Ausflüge, Vorträge, Konzerte und indische Rituale. Pure Energie – to go! Jeden So.-Fr. ab **308 €**

### Spezial Ferienwoche: 7 Tage zum Preis von 5

Mit dem Winter, Frühsommer oder Herbst Spezial in Bad Meinberg.

### Ferienwochen mit speziellen Themen

z.B. Mantra, Thai Yoga, Atem, Yin Yoga, Ayurveda oder Schweige-Ferienwochen

### Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt. Bad Meinberg ab **308 €**. Krankenkassengefördert\*

Mehr Infos unter: [yoga-vidya.de/ferienwoche](http://yoga-vidya.de/ferienwoche)



### Yoga für Kinder von 3-12 Jahren

Spielen & Singen, Kochen & Backen, Entdecken & Entspannen, Yoga & Meditation, Basteln & Austoben in der Natur. Spannende Themen wie Elfen & Drachen, Musik & Tanz, Ganesha und Naturforscher. Ein großes

Abenteuer! Beim Yogaseminar kann sich dein Kind im geschützten Rahmen selbst finden, unbeschwert sein und Mut, Selbstbewusstsein, Kreativität, Konzentration und Körpergefühl entwickeln. Die Kinder Yoga Seminare finden parallel zu deinem Seminar/deiner Aus- und Weiterbildung statt.

In Bad Meinberg jeden Fr.-So. und in den Ferien durchgehend. Für unsere anderen Ashrams schicke bitte eine Anfrage.

Preise (Wochenende)  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €

### Kinderbetreuung

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

Preise: Während 1 Yogaeinheit: **20 €**  
Während 2 Yogaeinheiten: **25 €**  
Während Yogaeinheiten und Vorträgen:  
8-11 Uhr, 14/14:30-18 Uhr und 21-22 Uhr: **33 €**  
7-11 Uhr, 14-18 Uhr, 19:45-22 Uhr: **90 €**

Mehr Infos unter: [yoga-vidya.de/kinder](http://yoga-vidya.de/kinder)



Alle Termine und Preise im Seminarartikel ab Seite 13. Tagesablauf siehe Seite 12.

\*Die meisten gesetzlichen Krankenkassen erstatten im Rahmen der Primärprävention nach § 20 SGB V bis zu 75,00 € bei vollständiger Teilnahme. Die genaue Höhe des Zuschusses erfährst du bei deiner Krankenkasse. Unsere **Hatha Yoga Präventionskurse** sind von der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und damit von allen Krankenkassen bezuschungsfähig

## Raus aus dem Alltag, rein ins Ashram-Leben

Du möchtest voll und ganz ins Ashram-Leben eintauchen und dich wieder auftanken?  
Die spirituelle hochenergetische Atmosphäre schenkt dir neue Kraft und Energie!  
Lass deine Sorgen hinter dir und komm in den Genuss eines yogischen Tagesablaufs. Gerne auch mit deinen Liebsten!



Lust  
auf  
Karma  
Yoga?

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

### Zusätzliche kostenlose Angebote in Bad Meinberg

Begleitete meditative Spaziergänge, Mantra-Singen, Konzerte, indische Rituale, Fantasiereise/Klangreise, Mandala malen, Rezitationen, Workshop Prana Heilung, Kunstworkshops, Nordic Walking (Stöcke vorhanden), Gute-Nacht-Meditation und persönliche Segensrituale auf Anfrage.

### Zusätzlich buchbar

Ayurveda Massagen/Konsultationen (siehe S. 226)  
Yogatherapie und Spirituelle Lebensberatung (siehe S. 11)

Mehr Infos unter: [yoga-vidya.de/individualgast](http://yoga-vidya.de/individualgast)



### Preise\* in Euro pro Nacht:

So.-Fr. pro Tag MZ 62 €, DZ 81 €, EZ 102 €, S/Z/Womo 46 €  
Fr.-So. pro Tag MZ 70 €, DZ 90 €, EZ 111 €, S/Z/Womo 55 €

25% Ermäßigung für junge Menschen bis einschl. 25 Jahre auf Zeltplatz/Schlafsaal in Bad Meinberg und Westerwald, im Haus Nordsee nur in der Nebensaison.

\*An der Nordsee gelten vom 1. Juli bis 31. August andere Saisonpreise!

### Unsere Empfehlung für dich

Besuche vorher ein Yoga und Meditation Einführungs-Seminar (siehe S. 5). Und/oder plane deine Anreise an einem Fr. oder So. für Einführung und Hausführung. Du kannst als Individualgast gerne kostenlos an unseren Themenwochen teilnehmen.

### Themenwochen

Bereichere deinen Urlaub mit Vorträgen, Workshops und Themen-Yogastunden. Lass' dich jeden Tag von themenbezogenen Vorträgen, Workshops und Yogastunden inspirieren. Wie z.B. Mandala, Klangwelten, Kraftorte, Glück, Lachyoga. Du zahlst den Urlaubsgast-Preis und teilst uns einfach mit, dass du am Angebot der Themenwoche teilnehmen möchtest. Als Seminargast kannst du in deinen Pausen ebenfalls dabei sein.

### Themenwochen Beispiele

Breathwork – Atem als Weg 27.4.-2.5.  
Swami Yatidharmananda spricht über Swami Chidananda 3.8.-8.8.  
Swings-Vibrations-Rotations 28.9.-3.10.

### So könnte dein Tag aussehen

6:00 Fortgeschrittenes Pranayama  
7:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung/ Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)  
8:05 Meist Möglichkeit zu einem Vortrag/Workshop  
9:15 Yogastunde  
11:00 Brunch: vegan/vegetarisches Bio-Vollwertbuffet  
16:15 Yogastunde/ Meditation  
18:00 Veganes Bio-Vollwertbuffet  
20:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (Licht-Zeremonie)

Mehr Infos unter: [yoga-vidya.de/themenwoche](http://yoga-vidya.de/themenwoche)



## Dein Körper – das Fahrzeug deiner Seele

Hatha Yoga stärkt den Körper und schafft Stabilität, Offenheit und Flexibilität. Mit einer ausgewogenen Yoga Praxis erhältst du Ruhe im Geist – so kann sich die Seele besser zum Ausdruck bringen. In unseren Seminaren wird deine Asana Praxis mit sanften bis fordernden, meditativen oder kräftigenden Yogastunden bereichert. Die tägliche Praxis von 4–6 Stunden wird von gemeinsamen Mantra-Singen, Meditationen und indischen Ritualen begleitet.



„Das Leben auf der Erde ist eine Schule für Weisheit und Selbstverwirklichung.“  
Swami Sivananda

### Beispiele für Hatha Yoga

#### Asana Intensiv

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

#### Asana Intensiv – Tipps und Details für eine tiefere Praxis

Du erhältst viele kleine Hinweise für deine Yogapraxis. Dies betrifft die anatomischen Aspekte für einen korrekten und für dich guten Aufbau der Asanas genauso wie deine innere Haltung. Eine Bereicherung für dein Sadhana und gegebenenfalls auch eine Inspiration für deinen Unterricht.

#### Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ – körperlich gesprochen die Rumpfgegend einschließlich unterem Rücken und Hüfte, emotional gesehen der Sitz der Willenskraft, in spiritueller Hinsicht Raum für

beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga, die dir nicht nur helfen, deine Asanas sicherer auszuführen, sondern auch dazu beitragen, Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen.

#### Bhakti Vinyasa Flow

Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz und gehe auf eine Bhakti Vinyasa Yoga Reise mit fließenden Asana Flows bis hin zu Live Bhakti Yoga Harmonium Chants. Ein fließender Hatha Yoga Stil, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows helfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen.

#### Asana Exakt – „Flight Club“ Handstand erlernen

Erlerne auf spielerische Weise und mit Hilfe therapeutischer Maßnahmen und Ausrichtungen den Handstand – Vrikshasana – zu meistern.

#### Lust auf mehr?

Weitere Hatha Yoga Seminare findest du ab S. 13.

Asana Intensiv Wochenende Fr.-So.  
Asana Intensiv Woche 1x im Monat

## Erwecke deine innere Kraft

Die Kundalini Energie schlummert in jedem Menschen. Wird sie geweckt und richtig gelenkt, kann sie den Menschen zu spirituellen und persönlichen Durchbrüchen führen. Erweitere dein Bewusstsein und tauche ein in die Kundalini Yoga Philosophie und das Wissen über den Astralkörper. Lerne traditionelle Techniken kennen, die dir dabei helfen, deine Chakras zu öffnen und zu harmonisieren. So kann sich dein Potential auf verschiedenen Ebenen entfalten. Alles steckt bereits in dir!

„Wer den Weg des Kundalini Yoga geht, der begibt sich auf ein inneres Abenteuer. Kundalini Erweckung ist der Schlüssel für tiefe Meditation, geistige Ausstrahlung und mehr Energie.“  
Sukadev Bretz



#### Einführung

Gründliche Einführung in die Theorie und Praxis des Kundalini Yoga. Die praktischen Übungen des Kundalini Yoga umfassen Pranayama (Atemübungen), einfache Variationen von Bandhas, Mantras, Energie-Meditationen und Asanas in Verbindung mit besonderen Energietechniken. Keine Vorkenntnisse nötig.

#### Mittelstufe

Längeres Halten der Asanas, spezielle Atem- und Konzentrationstechniken, fortgeschrittene Variationen, machtvolle Pranayama Techniken, Bandhas und Mudras. Mantras, Yantras, Arati, Kriyas. Kundalini-Meditations- und Tiefenentspannungstechniken. Voraussetzung: ein Yoga Vidya Seminar, Kundalini Yoga Einführung oder Yogalehrerausbildung.

#### Fortgeschritten

Intensives Vertiefen der Mittelstufentechniken durch Übung fortgeschrittener Praktiken: Asanas mit längerem Halten, Bija-Mantras und Chakra-Konzentration, lange Pranayama-Sitzungen, Mudras, Bandhas, Kundalini Yoga Meditationstechniken. Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrerausbildung.

#### Intensiv Praxis

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

Mehr Infos unter  
[yoga-vidya.de/kundalini-yoga](http://yoga-vidya.de/kundalini-yoga)



Termine siehe ab S. 13  
oder unter:

[yoga-vidya.de/seminare/interessengebiet/kundalini-yoga](http://yoga-vidya.de/seminare/interessengebiet/kundalini-yoga)



## Raum – für Stille

Erfahre innere Stille durch intensive Meditations- und Yoga Praxis.  
Lange Meditationen, kurze Gehmeditationen, Rezitationen, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Baue Vertrauen in dich und das Leben aus. Schule dein Bewusstsein und deine Achtsamkeit. Gewinne Klarheit. Lasse alle Grenzen hinter dir und verschmelze mit dem kosmischen Bewusstsein.



„So wie man Jasmin, Rosen, Lilien oder andere Blumen im Garten zieht, so pflege man auch die Blumen von friedvollen Gedanken von Liebe, Barmherzigkeit, Freundlichkeit und Reinheit im großen Garten des Antahkarana (inneres Instrument, Psyche).“

Swami Sivananda

## Eine Auswahl unserer Meditations-Seminare

### Shivalaya Stille Retreat

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

5.-10.1und 13.-20.7. mit Swami Nirgunananda und Rukmini

### Shivalaya Meditationsretreat

Stille – Schweigen – Sein. Finde deinen innersten Kern.

12.-17.10. mit Swami Nirgunananda und Rukmini

### Vipassana-Meditations-Schweigekurs

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen.

21.-28.2., 11.-18.4., 27.7.-3.8. mit Jochen Kowalski

### Meditationen aus dem Vijnana Bhairava Tantra

Techniken aus dem Shri Vijnana Bhairava Tantra, einem historischen Text mit 112 Techniken für Ausdehnung des Bewusstseins und Freisetzung von Prana. 11.-13.4. mit Dr. Nalini Sahay

### Licht-Meditation – Das göttliche Licht zum Strahlen bringen

Bringe Licht in die dunklen Wintertage. Lerne eine machtvolle Meditationstechnik zur Transformation, die dich zu einem tieferen Verständnis von dir selbst und der Welt führt. Mit Entspannungstechniken, Mantras und Visualisierungen zur Verstärkung deiner Lichtmeditation. Nutze dein inneres Licht als Brücke zu deiner inneren Weisheit.

26.-28.12. mit Swami Sukhananda

### Kriya Yoga Intensiv

Erfahre deinen inneren Kern mit einer Meditationspraxis eines höheren Zeitalters

27.7.-1.8. mit Swami Bodhichitananda

Mehr Infos unter [yoga-vidya.de/meditation-seminare](http://yoga-vidya.de/meditation-seminare)



### Unser Shivalaya Retreat Center in Bad Meinberg – dem Himmel ganz nah

Lasse dich im Schweigen auf neue Tiefen deines Wesens ein, um in dieser Ruhe-Oase Heilung für deine Seele zu finden. Gehe nach Innen zum Licht aller Lichter und pflege deinen Garten der Gedanken mit positiven und erhabenen Gedanken.

Unterstützt von täglichen Meditationen und indischen Ritualen richtest du dein Wesen zum Höchsten.

Die Atmosphäre in der obersten Etage mit lichtdurchfluteten Yoga- und Meditationsräumen unterstützt deine Praxis abseits von weltlichem Lärm. Erblicke die Weite der Natur von der Dachterrasse aus und erfahre Einheit.

## Yogatherapie



### Psychologische Yogatherapie

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

Bei gravierenden **psychischen Störungen** kann die Psychologische Yogatherapie als **begleitende Maßnahme** die ärztliche Behandlung unterstützen.

### Spirituelle Lebensberatung

Du lernst, Lebensthemen und Ereignisse spirituell einzuordnen und ebenso die spirituelle Praxis in dein Leben zu integrieren. Die spirituellen Lebensberater:innen helfen dir dabei, deinen persönlichen Übungsplan zu gestalten und deinen persönlichen spirituellen Weg zu finden.

### Körperorientierte Yogatherapie

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

### Unsere ergänzenden Angebote vervollständigen unser ganzheitliches Angebot:

- Aerial Yoga - Einzeltherapie im Tuch
- Ganzheitliche Klangbehandlung

### Therapievereinbarung für Einzelsitzungen

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

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

Email: [yogatherapie@yoga-vidya.de](mailto:yogatherapie@yoga-vidya.de)

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

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

Mehr Infos unter [yoga-vidya.de/yogatherapie](http://yoga-vidya.de/yogatherapie)



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



„Die beste Medizin gegen alle körperlichen und geistigen Beschwerden ist der ständige Gedanke:

**Ich bin reine Seele, Atman, unabhängig von Körper und Geist und Anamaya, ohne Krankheit.“**

Swami Sivananda

## Standard-Tagesablauf in den Yoga Vidya Ashrams

7:00	.....Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung und Vortrag (bei Intensiv-Seminaren ab 6:00)
9:15	.....Yogastunde
11:00	.....Brunch
14:00/14:30	.....Workshop/Vortrag
16:15	.....Yogastunde oder Workshop
18:00	.....Abendessen
20:00	.....Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

### Seminarbeginn/Anreisetag

- Anreise  
ab 13:00 Uhr möglich
- Zimmer  
ab 15:00 Uhr beziehbar
- Ankommens-Yogastunde  
16:30 Uhr
- Abendessen  
18:00 Uhr
- Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag  
20:00 Uhr
- Bitte reise bis spätestens 19:00 Uhr an.

**Seminarende** bei Wochenend- und Kurzseminaren ca. 14:00 Uhr, sonst nach dem Brunch um ca. 12:00 Uhr. Zimmer am Abreisetag bitte bis 12:30 Uhr räumen.

### Preise

Alle Preise sind Pauschalpreise. Sie beinhalten das gesamte Seminar-, Ausbildungs-, Wellnessprogramm, Unterkunft in der gewählten Zimmerkategorie und vegane Bio-Vollwertverpflegung.

### Anmeldung

Telefonische Info und Anmeldung täglich 8:00-20:00 Uhr.

### Bitte mitbringen

Bettwäsche/Handtuch (Ausleihgebühr: 5 €/2 €), Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillettui. Wenn vorhanden: Yogamatte, Meditationskissen und -decke (auch kostenlos ausleihbar oder im Yoga Vidya Shop käuflich zu erwerben).

**Alle Seminare** mit Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden. Wenn nicht anders beschrieben sind für unsere Seminare keine Vorkenntnisse nötig.

Änderungen ergeben sich aus der Thematik des jeweiligen Seminars. Ferien-/Wanderseminare haben nachmittags andere Programme. Bei Wohlfühlpaketen sind die Massagen/Anwendungen entweder vormittags oder nachmittags, sodass in jedem Fall eine Yogastunde, ein Vortrag sowie die Meditation und das Mantra-Singen besucht werden können.



Bad Meinberg 05234/87-0

Nordsee 04426/90 41 61-0

Westerwald 02685/80 02-0

Allgäu 08361/92 53 0-0

Teilnahmebedingungen siehe S. 225

### Abkürzungen

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

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

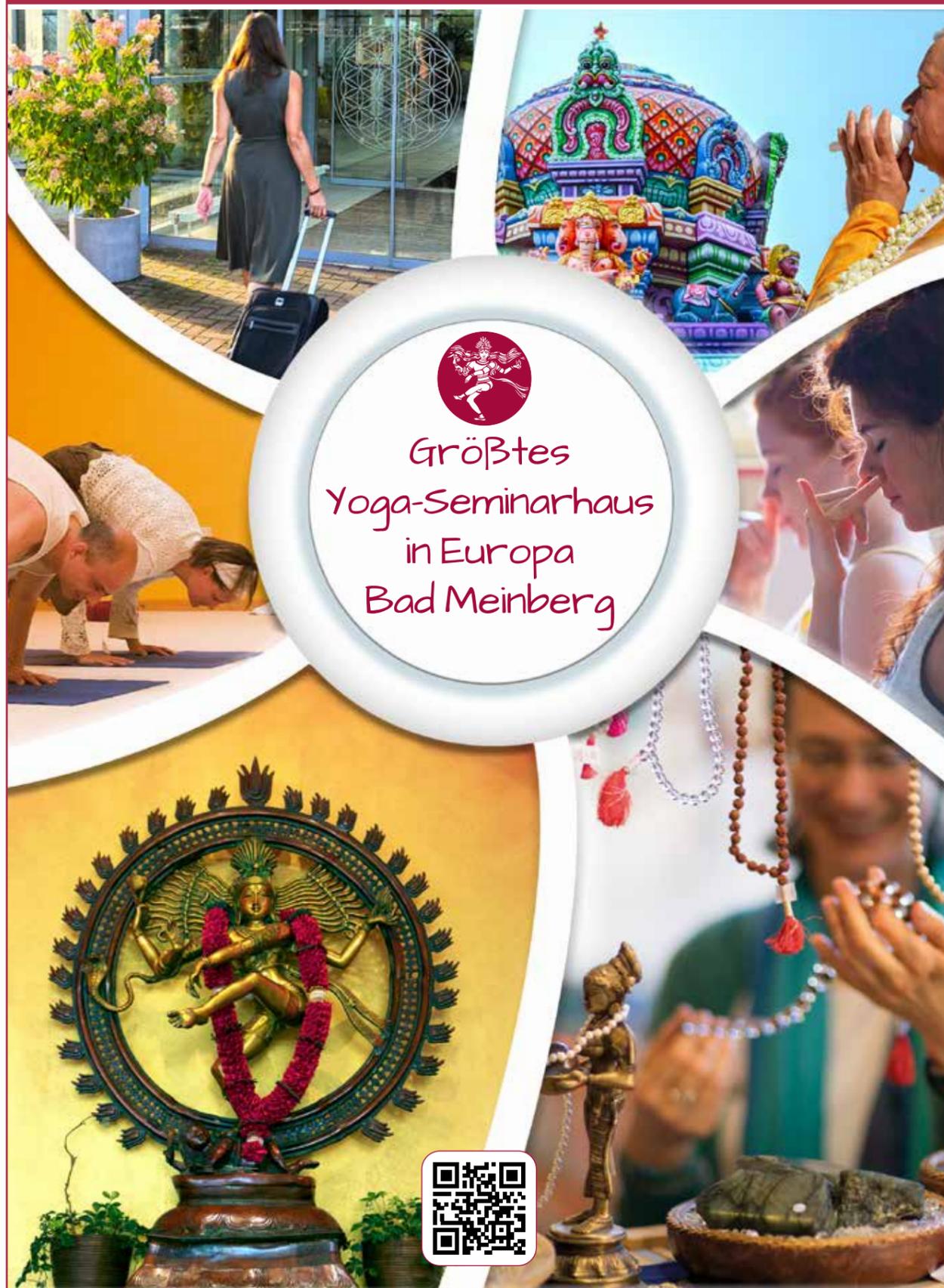
# Seminarprogramm

# BAD MEINBERG

Yoga Vidya 2025  
[yoga-vidya.de/seminare](http://yoga-vidya.de/seminare)



Ein dynamischer und lebendiger Ort mit einem spirituellen Angebot!



Größtes  
Yoga-Seminarhaus  
in Europa  
Bad Meinberg



yoga-vidya.de

## Yoga Vidya Bad Meinberg

ist der größte Ashram außerhalb Indiens.  
Seit 1993 hat sich Yoga Vidya kontinuierlich zu Europas größtem Ausbildungszentrum für  
**Yogalehrer/innen** entwickelt.

Der Yoga Vidya e.V. hat bisher ca. 24.000 Yogalehrer/innen ausgebildet.

Internationale Yogameister und ausgebildete Yogalehrer/innen bieten dir ein breites Spektrum an fundiertem Wissen und Erfahrung in Form von **Seminaren und Weiterbildungen**. Hier kannst du deinen Yogaweg vertiefen und dich mit gleichgesinnten Menschen verbinden.

Deine tägliche Asana-Praxis kannst du mit einer Auswahl von 10 parallel laufenden Yogastunden bereichern. Das Angebot stellt sich aus verschiedenen Themengruppen wie bspw. Mantra-, Kundalini- oder Rücken-Yogastunden zusammen. Ob **fortgeschritten oder Anfänger** – hier findest du etwas für dich. Zusätzliche Yogaräume bieten dir ebenfalls Raum für deine eigene Meditations- und Asana Praxis. Eine köstliche **vegane Bio-Vollwertkost** kannst du entspannt im Grünen auf unserer Terrasse genießen.

## Was es hier zu erleben gibt

- **Yoga und mehr:** Yoga kennenlernen und vertiefen, sich entspannen, Kraft aufladen.
- **In der Umgebung:** Erlebe mystische Sehenswürdigkeiten wie die Externsteine – ein uralter Kraftort und wunderschönes Naturdenkmal!
- Genieße die **idyllische Natur** auf den Spazier- und Wanderwegen im weitläufigen Park.
- **In der Ayurveda Oase:** Entspanne dich in unserer Ayurveda Oase. Unsere Ayurveda-Spezialisten beraten dich fachkundig und stellen dir ein individuelles Programm mit Massagen und anderen traditionellen ayurvedischen Anwendungen zusammen. Einfach wohlfühlen und genießen!
- **In der Yogatherapie:** Profitiere von der Erfahrung unserer Yogatherapeuten. Einzelsitzungen und individuelle Übungspläne helfen dir, zu Hause selbstständig und effektiv an deinen Themen zu arbeiten. Kuren und Seminare der Yogatherapie sind speziell ausgerichtet nach gesundheitlichen und therapeutischen Gesichtspunkten.

### Unterbringung:

Für unsere Gäste stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer zur Verfügung – fast alle mit Dusche, WC und Balkon. Schlafsäle mit 6-12 Betten. Zelten in den Grünanlagen beim Haus ist romantisch und besonders günstig.  
Dein Wohnmobil kannst du nebenan im Wohnmobilhafen (mit Strom) parken.

### Die weitläufigen Gebäude beherbergen u.a.

- Zimmer für Allergiker
- einige Familienappartements
- veganes Buffet aus zertifizierter Bio-Küche
- 9 Speisesäle, einer zum Essen in Stille
- Sonnenterrasse, großzügiger Garten/Park
- kleine Yoga-Bibliothek
- kostenloses Internet
- Tee und Wasser den ganzen Tag an den Tee-Oasen
- energetisch aufbereitetes Wasser an unseren Brunnen
- und/oder Massage:  
[yoga-vidya.de/ayurveda/die-ayurveda-oase](http://yoga-vidya.de/ayurveda/die-ayurveda-oase)

## Haus Shanti – das Besondere in Bad Meinberg

### Dort findest du:

**Die Ganesha Kinderwelt:** Für entspannte kleine Yogis! Kinderseminare finden jedes Wochenende statt – in der Hauptferienzeit durchgehend. So wird der Yogurlaub hier ein Erlebnis für die ganze Familie! Eine Betreuung der Kinder ist auch außerhalb der Kinderseminare möglich (bitte 2 Wochen vorher anfragen). [kinder@yoga-vidya.de](mailto:kinder@yoga-vidya.de)

**Das Shivalaya Retreatzentrum – Ein Ort der Stille und Einkehr:** Steht allen Seminar- und Individualgästen zur Verfügung, die Ruhe, Stille und meditativen Rückzug suchen. Für zwischendurch oder für intensive eigene Praxis. Tägliche Meditationen, Rezitationen, Rituale. Kostenlos und ohne Voranmeldung. Mehrmals jährlich gibt es auch angeleitete Stille-Retreats unter der Leitung von Swami Nirgunananda. [yoga-vidya.de/shivalaya](http://yoga-vidya.de/shivalaya)

**Yogatherapie:** Aktiviere deine Selbstheilungskräfte! Unsere Yogatherapeuten unterstützen dich dabei: Sie gehen auf deine persönliche Situation ein und erarbeiten auf Wunsch einen individuellen körperorientierten oder psychologischen Yoga Therapie- und Übungsplan. [yoga-vidya.de/yogatherapie](http://yoga-vidya.de/yogatherapie)

**Gastgruppen:** Das Haus Shanti bietet den idealen Rahmen für deine eigene Veranstaltung: Für dein Seminar stehen dir 10 Seminarräume und Gästezimmer zur Verfügung. Die kraftvoll-spirituelle Atmosphäre des Hauses, alkohol-, rauchfrei und vegan, lässt dein Event zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Für dich und deine Gastgruppe steht unsere Gastgruppenbetreuung zur Verfügung, die sich liebevoll um deine Wünsche und Fragen kümmert.

[yoga-vidya.de/seminarhaus](http://yoga-vidya.de/seminarhaus)

## Freizeitaktivitäten in der Umgebung

- **Aqualip Detmold,** Schwimmbad, Therme und Saunalandschaft 11 km entfernt
- **Westfalenterme,** Bad Lippspringe, 20 km entfernt
- **Kraftorte:** Externsteine, Opfersteine, Silberbachtal, Velmerstot und das Naturschutzgebiet Norderteich sind nur wenige Kilometer entfernt
- **Hermannsdenkmal und Kletterpark:** Nahegelegen im Teutoburger Wald.
- **Adlerwarte** und Vogelpark erfreuen nicht nur Kinderherzen
- **Malerische Altstädte, Schlösser und Kirchen:** Z.B. in Detmold, Hameln, Paderborn oder Höxter sowie kulturelle, archäologische Stätten und ein Freilichtmuseum laden zu Ausflügen ein





**NEU 2.-7.2. Mentaltraining – Glaubenssätze und Gedankenkarussell**

Schluss mit problemorientiertem Denken – hin zu lösungsorientiertem Denken. Du lernst wie du dich aus dem Hamsterrad der negativen Gedankenspirale befreien und erfolgreich deine Ziele erreichen kannst. Nutze deine Fähigkeiten und lasse deine Ziele Realität werden.  
**SL: Darshini Schwirz.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**



**2.-7.2. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga**

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten.  
**SL: Tara Devi Anja Schiebold.**  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**2.-7.2. 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.  
**SL: Beate Menkarski.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**2.-7.2. Themenwoche: Klangwelten**

Eine Woche voller Klangerlebnisse – Klangyoga, Klangreise, Klangmeditation, Klangentspannung. Du wirst gekonnt in tiefe Meditation und Entspannung geführt. Du erlebst eine tiefe Harmonie und heilsame Ruhe. Erfahre Klänge und ihre tiefe Wirkung. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.  
**SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**NEU 2.-7.2. Yin meets DANA® AERIAL YOGA Yin**

Tauche ein in die meditative Welt des YIN und entdecke deine weibliche Seite. Erlebe YIN am Boden und auch im Tuch, spüre die Tiefe. Jeden Tag erwarten dich 5 Stunden YIN YOGA!  
**SL: Dhanya Daniela Meggers.**

die Mutter des AERIAL YOGAs, wird dich mit ihrer liebevollen und lebendigen Art begleiten und dich mit ihrer langjährigen Erfahrung unterstützen.  
**SL: Dhanya Daniela Meggers.**  
**MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z/Womo 378 €.**

**2.-7./9.2. Yoga Ferienwoche / Winter Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen, und vielem mehr. Siehe S. 6.  
**SL: Jürgen König.**  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**7.-9.2. Asana meditativ mit Klangschalen**

Mit chakrenorientiertem Einsatz von Klangschalen und Mantrén. Durch intensives Sonnengebét, 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. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.  
**SL: Gauri Surek.**  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

**7.-9.2. Blockaden lösen – Befreie dein Potenzial**

Mit Yoga, Meditation, Bewusstseinsübungen und Körpertherapie Blockaden und Krankheiten im Körper verstehen und auflösen. Befreie dich von Altem und spüre neue Kraft. Du hast die Möglichkeit dein Selbstbewusstsein zu stärken, Angst und Hindernisse aus dem Weg zu räumen und „frei zu werden“ für dich selbst. Positives Denken, schamanische und systemische Techniken helfen dir, mehr du selbst zu sein.  
**SL: Beate Menkarski.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 7.-9.2. Das morphogenetische Feld**

Das Quantenfeld, das morphogenetische Feld, die Akasha-Chronik oder auch nur „das Feld“, sicherlich hast du schon das ein oder andere Mal diese Begrifflichkeiten im spirituellen Kontext gehört. Du erfährst konkret was es damit auf sich hat und wie man sich mit den Kräften dieses mystischen Feldes verbindet. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität,  
**SL: Tara Devi Anja Schiebold.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**7.-9.2. Einführung in die schamanischen Heiltechniken der Inka**

Du lernst einfache und wirkungsvolle Heiltechniken aus der spirituellen Tradition der Inka kennen. Nach einer Einführung in das Weltbild der Inka als Kosmos aus lebendiger Energie erfährst du diese Energie in Reinigungsübungen, Energielenkung und Reisen durch die Chakras und einer schamanischen Heilreise.  
**SL: Jürgen König.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 7.-9.2. Entdecke die Welt – Yoga und Meditation Mittelstufe**

Tauche tiefer ein in die 6 Yogawege: Positives Denken und Handeln im Alltag. Überwinden von Hindernissen in der Meditation. Kriyas, yogische Reinigungstechniken. Das Menschenbild des Yoga: Physischer, astraler, Kausalkörper und das wahre Selbst. Systematisch übst und vertiefst du alle Aspekte von Yoga und Meditation: Zum Entspannen, Aufladen mit neuer Energie und Erfahrung der inneren Stille.  
**SL: Jürgen Wade.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**7.-9.2. Harmonium Lernseminar**

Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.  
**SL: Jürgen Wade.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 7.-9.2. Ho-oponopono – Ein Weg für inneren Frieden**

Du bekommst die kraftvolle Praxis des hawaiianischen Vergebungsrituals vermittelt. Ho-oponopono bedeutet „etwas in Ordnung bringen“ oder „Fehler wieder gut machen“. Das Seminar bietet eine tiefgehende Erfahrung, bei der die Teilnehmer persönliche Reflexion lernen.  
**SL: Damodari Dasi Wloka.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**7.-9.2. Neutralsein – Bewusstseinspraxis im Alltag**

Ziel ist die Erlangung der Fähigkeit, aus der zerstreuten Unbewusstheit des Alltags zur gelösten Präsenz überzugehen und in den Zustand der neutralen Schau der Geschehnisse zu gelangen. So werden deine Handlungsmöglichkeiten erweitert, aber auch die Fähigkeit des bewussten Geschehens erreicht.  
**SL: Erkan Batmaz.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**7.-9.2. Vipassana Meditation und sanfte Yoga Flows**

Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas. Du wirst Sitzmeditation, achtsame Körperarbeit, Entspannungstechniken, Atemübungen und Body Scan intensiv selber praktizieren.  
**SL: Melanie Bhavani Bergweiler, Marco Büscher.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**7.-9.2. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder**

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.  
**SL: Jürgen König.**  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**



**7.-9./11.2. Yoga und Meditation Einführung/Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**SL: Vishnuprema Massoth.**  
**7.-9.2.: MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**  
**7.-11.2.: MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.**

**7.-16.2. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra**

Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen.  
**SL: Devendra Prasad Mishra.**  
**MZ 956 €; DZ 1.095 €; EZ 1.238 €; S/Z/Womo 846 €.**

**9.-14.2. Karneval der Kinder – es wird gefeiert – Yoga für Kinder**

Du kannst zu Hause stöbern, vielleicht auch in Omas und Opas Schatztruhe, und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Tücher, Brillen usw. mitbringen. Wir kreieren dann lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit Faschingschminke.  
**SL: Devendra Prasad Mishra.**  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**NEU 9.-14.2. Relaxation Trainer Ausbildung**

Lerne Relaxation Kurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher ins Relaxen zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.  
**SL: Madhuka Kuhnle, Christin Gopika Friedla.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**NEU 9.-14.2. Themenwoche: Astrologie und Meditation**

Wir werden uns den Aufbau eines Horoskopes ansehen: Elemente im Horoskop, die Quadranten, die Häuser, den Fragen nachgehen: Was ist der AC-Ascendent? Was der MC Medium Coeli? Mit

Vortrag und Meditation.  
**SL: Omkari Silvia Schumann.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**9.-14.2. Themenwoche: Ein Kurs in Wundern**

Mit Übungen, die dir helfen, deine Denk- und Sichtweise neu zu formen und zu berichtigen. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.  
**SL: Dirk Giebelmann.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**9.-14.2. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**SL: Jürgen König.**  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**9.-16.2. Yoga Aktiv Fasten**

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 2x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Spaziergang und Wanderung im Teutoburger Wald, z.B. zu den Externsteinen oder anderen Ausflugszielen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeborene!  
**SL: Yamuna Anna Henne.**  
**MZ 739 €; DZ 876 €; EZ 1021 €; S/Z/Womo 629 €.**

**NEU 9.-16.2. Yoga, Trance und Hypnose**

In dieser Woche wirst du Grundlagenwissen zur Hypnose und Trance erhalten und gleichzeitig wird dir Raum zur Selbsterfahrung gegeben. Lerne Trance als Zustand kennen und finde heraus, wie Yoga und Hypnose zusammen greifen und wie dir deine Yogapraxis zu authentischen Tranceerfahrungen verhelfen kann.  
**SL: Tara Devi Anja Schiebold.**  
**MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.**



**14.-16.2. Mantrayoga & Mantrachanting für Lebensfreude und Verbundenheit**

Mantras sind Instrumente zur Verbindung mit dem höchsten Klang, der Einheit, der Stille. Sie befreien Geist und Herz von Unruhe und Trübsinn und führen zu wachem Bewusstsein. Das gemeinsame Chanten und das Teilen des Erlebten führen zu einer tiefen Erfahrung von Vertrauen und Verbundenheit.  
**SL: Katyayani.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 14.-16.2. Yoga Auszeit – Eine Reise zu mir selbst**

Du regenerierst nachhaltig. Meditationseinheiten beruhigen den Geist. Du übst sanft und einfach Yoga. Durch wohlthuende Klänge, Traumreisen, Tiefenentspannung, Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen wirst du einen Zustand der inneren Ruhe erreichen.  
**SL: Sina Heß.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 14.-16.2. Fülle deinen Rucksack – Yoga und Meditation Einführung**

Yoga, Breathwork, Meditation, Tiefenentspannung, Ernährungstipps – all das kann dir helfen auf deiner Reise zu dir selbst. Erlebe und übe ein buntes Programm an Methoden und Techniken aus dem Yoga, um gesünder und freudevoller durch dein Leben zu gehen. Siehe S. 5.  
**SL: Sivani Fischer.**  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**14.-16.2. Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.  
**SL: Bhaskara Bergmann.**  
**MZ 172 €; DZ 251 €; EZ 1 €; S/Z/Womo 139 €.**

**14.-16.2. Psoas Work – Soul Work**

Der Psoasmuskel steht in engster Verbindung mit Geist und Emotionen. Auf Grund von dauerhaftem Stress, reagiert der Psoasmuskel mit chronischer Überspannung, was die Ursache für viel Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskel können wir uns wieder von innen heraus stabilisiert und fest verankert fühlen.  
**SL: Ravi Ott.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 14.-16.2. Yoga bei Migräne & Spannungskopfschmerzen**

Du wirst viele Dehnungs- sowie isometrische Übungen kennenlernen, die den Kopf-Nacken-Schulterbereich lockern und entspannen. Außerdem sprechen wir über das sogenannte „Migräne-Mindset“ und tauchen in maßgeschneiderte Meditationen ein. Mit vielen Kurzübungen für den Alltag und praktischen Tipps!  
**SL: Maheshvari Cave.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**14.-16.2. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst u.a. die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde.  
**SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**14.-16.2. Yoga für Kinder**

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten.  
**SL: Tara Devi Anja Schiebold.**  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**14.-16.2. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung**

Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen.  
**SL: Kavita Pippon.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**14.-16.2. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**SL: Sivani Fischer.**  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**14.-23.2. Heil- und Reinigungsfasten Intensiv**

Ein ausgeklügeltes Programm um zu entschlacken: Fasten mit Säften und Gemüsebrühen, Reinigungs-kräuter oder -tees. 2 Saunabesuche, 2 Ayurveda Massagen, täglich 2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. Dein ganzes System wird erneuert, die Haut gereinigt, die Verdauung vorzüglich, deine Augen strahlen, du bist aufgeladen mit neuer Energie und Positivität. **SL: Sharima Steffens.** **MZ 945 €; DZ 1.123 €; EZ 1.307 €; S/Z/Womo 803 €.** Bitte bis 02.01. anmelden.

**14.-23.2. Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung**

Lerne, Yogakurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten oder selbst älter sind. **SL: Kavita Pippon.** **MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €; S/Z/Womo 815 €.**

**16.-21.2. Ayurveda Wellness-Woche**

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen. **SL: Vishnu-Shakti Wende, Jessica Beschmann** **MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**NEU 16.-21.2. Erreiche das Ziel – Yoga und Meditation Intensiv-Praxis**

Selbsterkenntnis, einem Sonnenaufgang gleich, zeigt sich am Horizont. Du wirst die Kernpraktiken des Yoga intensiv üben: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, Pranayama intensiv und meditative Yoga Asanas wirken ausgleichend auf deinen Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. **MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**16.-21.2. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und den

ganzheitlichen Yoga kennenlernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens bei Arbeiten im Haus. **SL: Mahavira Wittig.** **MZ 193 €; DZ 242 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 154 €**

**16.-21.2. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung**

Lerne, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. **SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.** **MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**



**NEU 16.-21.2. Themenwoche: Tiefenentspannung mit Yin Yoga und Klang**

Es erwarten dich regenerative Yin-Yogastunden, die durch sanfte Klänge begleitet werden und so entspannend und wohltuend auf Körper und Geist wirken. **SL: Svetlana Mahashakti Wiegand.** **MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**16.-21.2. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Ingrid und Wolfgang Seemann** **MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**16.-21.2. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder**

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. **SL: Felizitas Blosat.** **MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**NEU 16.-23.2. Yoga Breathwork Trainer Ausbildung**

Lerne Breath Work Kurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten. **MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**21.-23.2. Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte**

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ – der Rumpfgegend einschließlich unterem Rücken und Hüfte, dem Sitz der Willenskraft und dem Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga, die dir helfen, deine Asanas sicherer auszuführen und dazu beitragen, Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Leony Ricarda Bäckmann.** **MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

**21.-23.2. Die inneren Fesseln sprengen – die Phyllis Krystal Methode**

Du lernst mit Hilfe der Phyllis Krystal Methode und mit Yogaübungen, Imaginationstechniken und Entspannungsmeditationen. Dadurch ist es dir möglich mit der Inneren Weisheit, der Seele, in Kontakt zu treten. Mit dieser inneren Führung kannst du deine Probleme besser bewältigen und deine Beziehungen zu anderen Menschen entwickeln sich positiver. **SL: Ingrid Seemann.** **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**21.-23.2. Embodied Yin Yoga trifft kraftvolles Movement**

Du nutzt deinen Körper bewusst als Werkzeug, um ganz präsent im Hier und Jetzt zu landen. Die Kombination aus kraftvollen Bewegungen („Shake the Dust Session“) und Yin Yoga hilft dem Nervensystem sich zu regulieren. Ausgewählte Musik begleitet dich durch die Praxis. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Felizitas Blosat.** **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**21.-23.2. FeetUp Yoga**

Noch nie war es so simpel, yogische Umkehrhaltungen zu meistern! Lerne die Welt aus einem anderen Blickwinkel kennen. Langsam wirst du an den Umgang mit dem FeetUp herangeführt und schaffst es in kürzester Zeit, Übungen miteinander zu kombinieren und zu lieben. **SL: Ganesha Schulz.** **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**



**21.-23.2. Gitarrenbegleitung zu Mantras spielen lernen**

Für Anfänger, die erste Erfahrungen auf der Gitarre gemacht haben und nun lernen möchten Mantras zu begleiten. Du lernst einfache Akkorde und Schlagtechniken, so dass du schon nach kurzer Zeit Mantras auf der Gitarre begleiten kannst. Bitte Gitarre und Kapodaster mitbringen. **SL: Wolfgang Seemann.** **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**21.-23.2. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt. **SL: Maha Siddhi Wittop.** **MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**21.-23.2. Karneval der Kinder – es wird gefeiert – Yoga für Kinder**

Du kannst zu Hause stöbern, vielleicht auch in Omas und Opas Schatztruhe, und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Tücher, Brillen usw. mitbringen. Wir kreieren dann lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit Faschingsschminke. **MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**21.-23.2. Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. **Teilnahmevoraussetzung:** Voriger Besuch eines Yoga Vidya-Seminars. **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 21.-23.2. Mond Yoga für Frauen**

Überwältigen dich manchmal deine Gefühle und du merkst, deine Hormone stören deine Harmonie, weil sie zu viel sind, oder zu wenig werden? Egal in welcher Lebensphase, hier findest du aufschlussreiche Hinweise u.a. über die Zyklen von 4, die uns Frauen nicht nur durch eine Mondphase begleiten, sondern auch durch das ganze Leben. Für Frauen. **SL: Kamala Devi Hirschle.** **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**21.-23.2. Seelenpartner / Dualseelen**

Eine erfolgreiche spirituelle Beziehung ist nur

dann möglich, wenn du selber ein bewusster und achtsamer Partner(in) wirst und mit deinen eigenen Gefühlen in Kontakt trittst. Interpersonale Beziehungen sind einer der schnellsten Wege zum spirituellen Wachstum und bieten doch die größten Fallgruben. Mit praktischen Übungen und Tipps; Arbeit mit Elementen aus der angewandten Psychologie, Ritualarbeit und schamanischen Techniken. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.** **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**21.-23.2. Yoga für Schwangere – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere kompetent zu unterrichten. **SL: Susanne von Somm.** **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**21.-23.2. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**21.-28.2. Vipassana-Meditations-Schweigekurs**

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Ein-sichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. **SL: Jochen Kowalski.** **MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.**

**NEU 21.2.-27.10. Psychologische Yogatherapie Jahresgruppe**

Du setzt die intensive Entdeckungsreise zu dir Selbst fort, indem du weiter deine Wahrnehmung für dich und für andere schulst und sensibilisierst. Die prozessorientierten Techniken, die in der Weiterbildung zum Psychologischen Yogatherapeuten gelehrt wurden, werden hier vertieft, so dass du noch mehr Sicherheit in der Begleitung von Einzelberatung bekommst und sich dir noch mehr Möglichkeiten aus dem Erlebten erschließen. Voraussetzungen: Abgeschlossene Weiterbildung zum psychologischen Yogatherapeuten oder mindestens Baustein A und C, absolviert haben. Die Wochenenden sind nur als Paket buchbar – es ist eine geschlossene Gruppe

21.02. – 24.02.: Arbeit mit Körpersymptomen mit der Identifikationstechnik  
02.05 – 05.05.: Triaden Arbeit  
18.07. – 21.07.: Polaritäten Arbeit  
24.10. – 27.10.: Die Kraft der Imagination nutzen  
Gesamtpreis für alle 4 Seminare. **SL: Shivakami Bretz.** **MZ 1.091 €; DZ 1.310 €; EZ 1.530 €; S/Z/Womo 925 €.**

**23.-28.2. Karneval der Kinder – es wird gefeiert – Yoga für Kinder**

Du kannst zu Hause stöbern, vielleicht auch in Omas und Opas Schatztruhe, und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Tücher, Brillen usw. mitbringen. Wir kreieren dann lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit Faschingsschminke. **MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**23.-28.2. Rückenyo-ga-Woche zum Wohlfühlen**

Im Loslassen in den Asanas erspürst du verspannte Muskeln und Gedanken und lernst, die Ursachen zu erkennen und auf sie einzugehen. Du steigerst deine Flexibilität mit kurzen Trainingssequenzen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Diese Tage helfen dir, dich leichter, agiler und kraftvoller zu fühlen. **SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann.** **MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**NEU 23.-28.2. Sound Bath Yoga – Yoga mit Klängen**

Lass dich in deinen inneren Klang fallen und genieße Entspannung und Regeneration. In der Stille badest du in medialen Klängen oder schwingst dich auf deine eigene Frequenz ein. In diesem kleinen Retreat findet du zurück in deine Freude und Leichtigkeit. **SL: Darshini Schwirz.** **MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**23.-28.2. Themenwoche: Öffne dein Herz mit Mantra-Singen**

Mantras sind machtvolle Klangenergien auf Sanskrit. „Mantra“ wird Sprache der Götter genannt. Mantra-Singen öffnet Herzen, erfüllt den Geist mit Reinheit, bringt Harmonie und göttliche Liebe ins Bewusstsein. Wer den Namen Gottes singt, vergisst den Körper und die Welt. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. **SL: Ruzan Davtyan.** **MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**23.-28.2. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Shivani Brauner.** **MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**



**23.2.-2.3. Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung**

Fundierte und von einem kompetenten indischen Ayurveda Arzt geleitete Ausbildung. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.** **MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**23.2.-2.3. Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung**

Du lernst die Grundlagen des Yoga sowie eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen. Erfahre, wie du diese Übungen korrekt selbst auszuführen und auf Schwangere jeden Monats angepasst unterrichten kannst. **SL: Anjali Gundert, Susanne von Somm.** **MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**23.2.-23.3. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. **SL: Patrick Vopel, Irina Jacobi.** **MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.**

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



**25.-26.2. Shivaratri-Feier**

Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen.  
**SL: Sukadev Bretz.**  
 MZ 62 €; DZ 81 €; EZ 102 €; S/Z/Womo 46 €.

**28.2.-2.3. Anusara Elements**

Anusara Yoga ist ein moderner, anspruchsvoller und herausfordernder Hatha Yoga Stil, basierend auf einer tantrischen lebensbejahenden Philosophie. Mit Kenntnis universeller Ausrichtungsprinzipien, entwickeln sich Asana Formen, von innen nach außen, um der Schönheit der Schöpfung Ausdruck zu verleihen.  
**SL: Ravi Ott.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**28.2.-2.3. Atem erleben**

Das erweiterte Atemerleben führt zu öffnenden und befreienden Wohneerfahrungen. Der Atem kann sich aber auch durch Blockadenmuster entlang des Atemraums blockiert und unerfüllt anfühlen. Mit verschiedenen Techniken werden wir die Orte von Atemblockaden finden und lösen und die Befreiung unseres Atems herbeiführen.  
**SL: Erkan Batmaz.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**NEU 28.2.-2.3. Der Geist, das Glück und die Gunas – Vedanta im Alltag**

Höre im Vortrag das Wissen von Vedanta zu den drei Themen, reflektiere in angeleiteten Übungen und verinnerliche es mit Vedanta-Meditation. Gewinne mit diesen vier Stufen (Hören, Nachdenken, Meditieren und Verwirklichen) an Erkenntnis. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Prashanti Grubert, Shivapriya Grubert.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**28.2.-2.3. Karneval der Kinder – es wird gefeiert – Yoga für Kinder**

Du kannst zu Hause stöbern und viele bunte, lustige Kleidungsstücke, Hüte, Tücher, Brillen usw. mitbringen. Wir kreieren dann lustige Faschingskostüme und bunte Gesichter mit Faschingsschminke. Tage mit Yoga, kreativem Gestalten, Singen, Lachen, Tanzen und vielen Überraschungen.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**NEU 28.2.-2.3. Männer Yoga**

Werde der Mann, der du wirklich sein willst. Erlebe, wie du dich in einem geschützten Kreis von Männern öffnen und offen und ehrlich über die Themen sprechen kannst, die dir wirklich wichtig sind. Integrität, Authentizität und das Zulassen von Gefühlen sind hilfreiche Qualitäten, um stärker in deine männliche Kraft zu kommen. Nur für Männer.  
**SL: Maheshwara Lehner, Karsten Keppler.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 28.2.-2.3. Rundum Yoga – alle Größen willkommen**

Du würdest gerne Yoga machen, fühlst dich aber

zu ungenügend, zu dünn oder zu dick, oder du hast sonst irgendein Handicap? Dies ist das Seminar für dich! Lass dich nicht beirren von deinen Glaubenssätzen, dass unsportliche Menschen keinen Spaß an Yoga haben können!  
**SL: Kamala Devi Hirschle.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**28.2.-2.3. Shank Praxhalana und Kriyas**

Reinige und verjüinge deinen ganzen Organismus! Shank Praxhalana ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen durch den Verdauungstrakt geführt wird, um Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm zu lösen. Die vielleicht machtvollste Reinigungsübung überhaupt.  
**SL: Jyotidas Neugebauer.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 28.2.-2.3. Werde ein Stehaufmännchen – Resilienztraining**

Misserfolge, Lebenskrisen und Rückschläge zeichnen dein Leben? Du bist noch kein Stehaufmännchen möchtest es aber werden? Lerne wie du deine Resilienz stärken und so vermeintlich schwierige Situationen leichter bewältigen kannst. Keep cool – auf zu neuer Freiheit!  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**28.2.-2.3. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**28.2.-7.3. Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates**

Rückenbeschwerden haben sich zu einer weit verbreiteten Volkskrankheit entwickelt. Sie können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Gerade hier bietet die Yogatherapie mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas, beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. Auch für rheumatische Beschwerden gibt es zahlreiche beschwerdespezifische Übungen, ergänzt durch spezifische Ernährungsempfehlungen.  
**SL: Wolfgang Kebler, Ravi Persche, Claudia Persche.**  
 MZ 811 €; DZ 946 €; EZ 1.088 €; S/Z/Womo 704 €.

**2.-7.3. Manege frei – Yoga für Kinder**

Tauche ein in die Welt der Zirkusmanege und entdecke deine verborgenen Talente. Bei Zauberei, Akrobatik oder Clownerie gibt es ausreichend Raum für Träume, Phantasie und eigene Ideen. Änderungen vorbehalten.  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**2.-7.3. Themenwoche: Mandalas und Yantras**

Kommuniziere mit deiner Seele übers Malen. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.  
**SL: Sharima Steffens.**  
 MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**2.-7.3. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**



**2.-7.3. Spirituelles Retreat mit Sukadev**

Sukadev teilt seine reichhaltige spirituelle Erfahrung und Weisheit aus 40 Jahren eigener Übungspraxis mit dir. Wie bei vielen Meistern, die schon lange auf dem Weg sind und hohe Bewusstseinsstufen erreichen, verschmelzen auch bei Sukadev Jnana und Bhakti zu einer organischen Einheit. Die gemeinsame Praxis und Anleitung durch Sukadev ist allein schon Inspiration. Sukadev wird spezielle Meditationen anleiten, spirituellen Input geben und auf Fragen eingehen. Gute Vorkenntnisse in Asanas, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.  
**SL: Sukadev Bretz.**  
 MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**NEU 2.-7.3. Themenwoche: Human Design**

Die Themenwoche richtet sich an alle, die an diesem einzigartigen System für mehr Menschenkenntnis interessiert sind, ob Einsteiger oder Erfahrene. Ähnlich wie in der Astrologie kannst du anhand deiner Geburtsdaten ein Human Design Chart für dich berechnen, welches exakte Auskünfte über dich, deine Energie, z.B. deine Gaben und deine Herausforderungen gibt. Mehr Infos siehe Seite 7.  
**SL: Kristina Schirawski.**  
 MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**2.-7.3. Yoga und Wandern**

Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wiederaufnehmen.  
**SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.**  
 MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**2.-9.3. Heil- und Reinigungsfasten Intensiv**

Ein ausgeklügeltes Programm, um zu entschlacken: Fasten mit Säften und Gemüsebrühen, Reinigungskräuter oder -tees. 2 Saunabesuche, 2 Ayurveda Massagen, täglich 2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. Dein ganzes System wird erneuert, die Haut gereinigt, die Verdauung vorzüglich, deine Augen strahlen, du bist aufgeladen mit neuer Energie und Positivität.  
**SL: Yamuna Anna Henne.**  
 MZ 739 €; DZ 876 €; EZ 1.021 €; S/Z/Womo 629 €.  
**Bitte bis 18.01. anmelden.**

**7.-9.3. Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar**

Einführung in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya.  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**



**NEU 7.-9.3. Bauch und Lebenskraft: Lebenskraft-Zentrum stärken mit Yoga – 2von3**

Entdecke, wie du mit Yoga das physische Zentrum deiner Lebenskraft und Lebensenergie stärken kannst, für ein gesundes Immunsystem und jede Menge Schwung und Freude.  
**SL: Mahashakti Engeln.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 7.-9.3. Body and Soul – Erlebe deine Kraft im Tanz**

Du wirst die Grundlagen des Conscious Dance kennenlernen. Im achtsamen Tanz kannst du deine innere Kraft mit Körper und Seele erfahren. Wir bewegen uns allein, zu zweit, in der Gruppe. Durch Mudras kannst du deine Yogapraxis mit dem Tanz verbinden. Viele Übungen kannst du im Alltag anwenden.  
**SL: Dr. Dorothea Jecht.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 7.-9.3. Curvy Yoga**

Du lernst, wie du Yoga für dich und deinen Körper passend machen kannst. Variationen und Möglichkeiten, damit du künftig spielend leicht und mit Freude Yoga praktizierst. Ganz unabhängig von deiner persönlichen Körperform. Freue dich darauf, eine neue Art der sanften Bewegung zu entdecken. Für Übergewichtige Menschen / Menschen mit Adipositas.  
**SL: Melanie Böhm.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**7.-9.3. Do In Yoga**

Do In sind energetische Übungen aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Du lernst fließende Bewegungen kennen, die deine Lebensenergie zum Fließen bringen sowie Dehnungen, die Verspan-

nungen lösen und bis tief in die Organe wirken. Die Übungen aktivieren die Meridiane des Körpers, wodurch die Selbstheilungskräfte angeregt werden.  
**SL: Eric Vis Dieperink.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**7.-9.3. Free yourself – Let go of control**

Erlebe wie befreiend es sein kann, Kontrolle loszulassen und dich deinem Sein im Hier und Jetzt hinzugeben. Wir erkunden Formen der Bewegung (z.B. Embodied Yoga und Tanz), sowie Stimme und Atmung, um dich aus deinen eigenen Limitierungen zu lösen und dich authentisch zu zeigen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Felizitas Blosat.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**7.-9.3. Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung**

**SL: Ravi Persche.**  
 MZ 270 €; DZ 309 €; EZ 350 €; S/Z/Womo 238 €.

**7.-9.3. Raja Yoga 2**

Du lernst: 2. Kapitel der Yoga Sutras. Sadhana, die spirituelle Praxis. Kriya Yoga Kleshas, die Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Ashtanga, die 8 Stufen des Yoga. Unterrichtstechniken: Geistige Wirkungen des Yoga. Yoga für Kinder.  
**SL: Tara Devi Anja Schiebold.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**7.-9.3. Systemisches Aufstellen und Yoga**

Wirst du schon lange von einem schwierigen Thema begleitet, welches viel Lebenskraft kostet? Beschäftigen dich Probleme in deiner Herkunftsfamilie, in der Partnerschaft oder im Job? Mit der systemisch-

lösungsorientierten Methode der Skulptur Arbeit kannst du Erkenntnisse über versteckte Muster erlangen, die oft schon über Generationen bestehen.  
**SL: Beate Menkarski.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**7.-9.3. Yoga für gute Laune**

Sei entspannt und dein Blick weitet sich für die schönen Dinge. Yoga harmonisiert und macht stark. Yogaübende sind überdurchschnittlich häufig glücklich und zufrieden. Lerne die speziellen Körper- und Atem-Übungen die dich in deine innere Mitte bringen und die dich so lebendig und wonnig werden lassen wie du es dir nur vorstellen kannst.  
**SL: Christian Bliedner.**  
 MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**7.-9.3. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**SL: Dirk GieBelmann.**  
 MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**7.-9.3. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder**

Wir kreieren schöne Dinge aus Resten und Abfällen und nutzen alles, was wir finden können, um neue Dinge entstehen zu lassen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**7.-14.3. Schamanische Energie Ausbildung**

Ausgehend von schamanischen Techniken lernst du mit der feinstofflichen Energie umzugehen, Chakra Clearings und schamanische Heilreisen durchzuführen. Schwerpunkt ist die persönliche Entwicklung.  
**SL: Jürgen König.**  
 MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**9.-14.3. Energietrainer Ausbildung**

Lerne, Energietraining anzubieten und durchzuführen: in Kursen, Workshops, Einzelcoachings, in Firmen, oder als Bereicherung und Variation deiner sonstigen Lehr-, Beratungs- oder Therapie-Tätigkeit.  
**SL: Beate Menkarski.**  
 MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.



**9.-14.3. Themenwoche: Bhakti Yoga/ Mantra Singen mit Shankara**

Bhakti-Yoga ist das Yoga der Hingabe und der Liebe. Wir singen Mantras und praktizieren Hingabe an die Musik, an den Gesang, an das Leben selbst. Mantragesang und Tönen als Meditation | zum Ankommen bei sich und der Welt | im Hier und Jetzt | mit Stimme und Stille | mit Körper und Herz | mit Frieden und Liebe | mit...einander.  
**SL: Shankara Stefan Maune.**  
 MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

9.-14.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

9.-14.3. Yoga und Recycling Art - Yoga für Kinder

Wir kreieren schöne Dinge aus Resten und Abfällen und nutzen alles, was wir finden können, um neue Dinge entstehen zu lassen. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur.
MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

9.-16.3. 5 Elemente Massage Ausbildung

Du lernst, mit spezialisierten Elemente-Massagen, die jeweiligen Elemente zu stimulieren und zu harmonisieren und bekommst ein tiefes Verständnis, wie die Elemente das Leben und die Befindlichkeit des Menschen beeinflussen und wie du sie bei dir und deinen Klienten lenken kannst.
SL: Eric Vis Dieperink.
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.



9.-16.3. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.
SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.
MZ 956 €; DZ 1.095 €; EZ 1.238 €; S/Z/Womo 846 €.



9.-16.3. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 2x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Spaziergang und Wanderung im Teutoburger Wald, z.B. zu den Externsteinen oder anderen Ausflugszielen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren!
SL: Yamuna Anna Henne.
MZ 739 €; DZ 876 €; EZ 1021 €; S/Z/Womo 629 €.

NEU 14.-16.3. Breath Work - Öffnen, Atmen und Bewegung

Wir werden gemeinsam tief in die Welt des Pranayama eintauchen, Atemtechniken erlernen und praktizieren, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Von sanften harmonisierenden bis intensiver aktivierenden Übungen ist alles dabei.
SL: Leony Ricarda Bäckmann.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.-16.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Shivakami Bretz, Shivapriya Grubert.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.-16.3. Energieschutz mit Yoga

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen, um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie.
SL: Erkan Batmaz.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.-16.3. Kids backen und kochen - Yoga für Kinder

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu. Änderungen vorbehalten.
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

NEU 14.-16.3. Restore & Reset - Aus der Ruhe in die Kraft

Lasse den anstrengenden, arbeitsreichen Alltag hinter dir und tauche ein in die Ruhe, die Entspannung, die Stille und das Nichts-tun.
SL: Suniti Jacob, Rowanna Comerford.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.-16.3. Yoga und Gewaltfreie Kommunikation

Im Yoga ist die Achtsamkeit und das Nicht-Verletzen zentral. Lerne, mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen. Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg, mit praktischen Übungen.
SL: Krishnadas Matthias Faust.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

14.-16.3. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrer Ausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.
SL: Shivani Brauner.
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

14.-16./18.3. Yoga und Meditation

Einführung /Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
14.-16.3.: MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.
14.-18.3.: MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.

16.-21.3. Gesichtsmassage Ausbildung

Praxisorientierte Ausbildung - massiere Reflexpunkte, lockere Muskeln und erlebe tiefe Entspannung bei dir und deinen Klienten.
SL: Adidivya Andre.
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

16.-21.3. Naturforscher unterwegs - Yoga für Kinder

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten.
MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

16.-21.3. Stressbewältigung mit Yin Yoga

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga - eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mittels Hilfsmitteln werden Yin Yoga Positionen entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten des Bindegewebes sanft gedehnt. Gewebespannungen und energetische Blockaden lösen sich, die Lebensenergie fließt. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Gauri Surek.
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

NEU 16.-21.3. Themenwoche: Bewusstseins-Praktiken

Die in dieser Woche vorgestellten Praktiken werden als bewusste Handlungen betrachtet, die die Entwicklung des Organismus zu einem bewusstseinsfähigen „Wahrnehmungs-Sensor“ auf dem Weg der Bewusstwerdung begleiten.
SL: Erkan Batmaz.
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

16.-21.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.
SL: Sivani Fischer.
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.



NEU 16.-21.3. Yoga Retreat - Klang deiner Seele

In diesem musikalischen, aber ruhigen Retreat nimmst du deine Schwingung wahr und lernst sie zu verändern, damit dein inneres Erleben positiv und freudevoll wird und bleibt. Klang-Sessions helfen dir, dich auf deine Seele einzuschwingen und ihr zuzuhören. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Darshini Schwirz.
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

16.-23.3. Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage.
SL: Sabine Vallabha Steenbuck.
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

21.-23.3. Auf zu neuen Gehirn- und Denkstrukturen

Meditation zeigt dir Wege die Welt mit all ihren Herausforderungen positiv und klar zu sehen. Lerne mit neuen Verhaltensmustern zu reagieren. Erfahre dich emotional stabiler. Öffne dich für subtilere Erfahrungsbereiche. Verbessere Konzentrations- und Merkfähigkeit, verarbeite Informationen schneller. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Shankari Winkelbauer.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

21.-23.3. Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Ölmassage-

Workshop, verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yoga, Meditation, Mantra-Singen.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

21.-23.3. Chakra-Yoga - Schwerpunkt Muladhara und Swadhisthana

Lerne alle Aspekte der beiden ersten Chakren, Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Muladhara- und Swadhisthana-Chakra stehen in Verbindung mit Eigenschaften wie: Stabilität, Vertrauen, Flexibilität, Kreativität, Reinigung und Freundschaft. Mittelstufe und Fortgeschrittene.
SL: Beate Menkarski.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

21.-23.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.
SL: Adishakti Stein, Sukadev Bretz.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 21.-23.3. Entspannung für Rentner

Jahrelanger Stress und Leistungsdruck haben dich gefordert? Du fühlst dich erschöpft und hast gar psychosomatische Beschwerden entwickelt? Lerne Entspannungsverfahren kennen, die deine körperliche und seelische Verfassung berücksichtigen und dir in deinem Alltag helfen. Theorie und Praxis rund um Themen wie: Veränderungen im Alter, seniorengerechte Übungen wie AT, PMR, Fantasiereisen, Einsatz von Klängen, Düften u.v.m.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 21.-23.3. Fülle deinen Rucksack -Yoga und Meditation Einführung

Yoga, Breathwork, Meditation, Tiefenentspannung, Ernährungstipps - all das kann dir helfen auf deiner Reise zu dir selbst. Erlebe und übe ein buntes Programm an Methoden und Techniken aus dem Yoga, um gesünder und freudevoller durch dein Leben zu gehen. Siehe S. 5.
SL: Sivani Fischer.
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

NEU 21.-23.3. Harmonium Lernseminar und Akkordfindung

Lerne, Harmonium zu spielen! Neben den ersten Schritten zum Harmoniumspiel bekommst du auch die nötige Musiktheorie an die Hand. Leicht erklärt und auf das Nötigste beschränkt. Das ermöglicht dir später das selbstständige Finden von Akkorden zur Begleitung deiner Mantren. Siehe auch die hierzu passenden Aufbauseminare. Wenn du kein Harmonium besitzt, wird dir eines gestellt.
SL: Michael Bier.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

21.-23.3. Hatha Yoga Prävention für Anfänger

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung

und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.
SL: Maha Siddhi Wittopp.
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

21.-23.3. Klangspiele und Yoga für Kinder

Laut und leise, Klang und Stille - sei neugierig und sensibel. Gemeinsam nehmen wir die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung bei Yoga, Spiel und Spaß aufmerksam und bewusst wahr. Änderungen vorbehalten.
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

21.-23.3. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.
SL: Vincent Pippich, Leony Ricarda Bäckmann.
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.



21.-23.3. Mantra Singen - ein Weg zum Herzen

Beim Singen kommt die universelle Sprache unseres Herzens zum Ausdruck. Lass dich vom Klang und der Musik verzaubern und erlebe selbst die Harmonie und erhebende Kraft der Mantras. Diese Kraft gibt uns immer wieder Raum zur Erneuerung und Öffnung. Das Seminar bietet Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen.
SL: Sundaram.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

21.-23.3. Räkel Yoga

Räkle dich frei - so löst Räkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkel Reflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst.
SL: Erkan Batmaz.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

21.-23.3. Visionssuche

Die Suche nach der Lebensvision ist so alt wie die Menschheit. Unsere wesenseigene Lebensaufgabe zeigt sich in voller Klarheit, wenn wir ernsthaft nach ihr suchen und uns verpflichten, sie im Leben umzusetzen. Du durchläufst 3 klassische Phasen einer schamanischen Visionssuche: Ablösen (Vorbereitung), Reise (Schwelle), Nacharbeitung (Integration). Die Vision wird nicht unbedingt neu geschaffen, sondern wiedererinnert und neu belebt. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.
SL: Maharani Fritsch de Navarrete.
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

21.-23.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.
SL: Sivani Fischer.
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.



Alle  
Aus- und  
Weiterbildungen findest  
du ausführlich  
beschrieben unter  
[yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



### 23.-28.3. Burnout- und Antistressberater/in Ausbildung

Lerne Gruppen oder Einzelpersonen in der Stressbewältigung zu begleiten.  
SL: Beate Menkarski.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.



### 23.-28.3. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Prashanti Grubert.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

### 23.-28.3. Genussvoll gesund – Basenfasten vegan

Ich werde dir das Basiswissen zu Ernährung, gesunde Lebensmittel jenseits von industriell verarbeiteten Produkten und wie sieht ein „verdauungsfreundliches Essen“ aus, vermitteln. An einem Tag werden wir einige der basischen Gerichte gemeinsam bereiten. Unbedingt eine Packliste anfordern.  
SL: Christiane de Jong.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### 23.-28.3. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv

Du lernst, Klangschalen und Gongs gezielt bei den Yogaübungen einzusetzen.  
SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### NEU 23.-28.3. Themenwoche: Echt sein! Selbstmitgefühl & innere Konfliktlösung

Durch Übungen in Selbstreflexion und Visualisierungen lernst du dich tiefer kennen. Dir werden der Ablaufmechanismus deines Egos und Glaubenssätze bewusst. Durch Selbsterfahrungen lernst du

dich mehr anzunehmen und dein inneres Wesen auszudrücken.  
SL: Shantyananda Newiger.  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

### 23.-28.3. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen. SL: Shanti Wade.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### 23.-28.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Bhaskara Bergmann.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

### 23.-30.3. Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs

Kompakte Grundausbildung in ayurvedischer Medizin, unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arzt. Theorie und praktische Anwendungen.  
SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.  
MZ 797 €; DZ 927 €; EZ 1.061 €; S/Z/Womo 695 €.

### 23.3.-20.4. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.  
SL: Vincent Pippich, Durga Vogel.  
MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.

### 23.3.-18.5. Gurukula Yogalehrer Ausbildung

2-monatige Yogalehrer Ausbildung mit Karma Yoga Praxis, in Anlehnung an das traditionelle Gurukula-System. Für besonders intensiven spirituellen Fortschritt und Lernen auf allen Ebenen.  
SL: Mona Henss.  
MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.

### 26.-31.3. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennenlernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes

Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens bei Arbeiten im Haus. SL: Mahavira Wittig.  
MZ 202 €; DZ 251 €; EZ 302 €; S/Z/Womo 162 €.



### 28.-30.3. AFROYOGA® – Die Kunst des Loslassens

AFROYOGA® verbindet Afrikanischen Tanz und Yoga für Entspannung, Stressreduktion und Loslassen. Mit elementaren Swings, Interaktion zwischen Musik, Bewegung und Atem, Elementary Moves aus dem Afrikanischen Tanz und Asanas.  
SL: Monika Adele Camara.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### NEU 28.-30.3. Gehe auf Reisen – Yoga und Meditation AufbauSeminar

Dein Rucksack ist gefüllt mit tollen Yoga, Breathwork, Tiefenentspannungs- und Meditationstechniken. Lerne jetzt, wie du mit deinem Geist arbeitest, Hindernisse in der Meditation umschiffst und auf deinem Yoga-Weg voranschreitest.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.3. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Voraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya-Seminars.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.3. Mantra Begleitung mit Ukulele

Lerne die Grundlagen des Ukulelespiels, um deine Lieblingsmantras selbst zu begleiten. Leichtes Handling und der unverwechselbare Klang machen die Ukulele zu dem idealen Einsteigerinstrument. Wir singen und spielen gemeinsam. Keine Notenkenntnisse nötig, Leihinstrument möglich.  
SL: Shankari Susanne Hill.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.3. Mit Yoga, Coaching und Fokus deine Ziele erreichen

Wir arbeiten an deinen Visionen und Zielen. Du lernst, wie du wieder Glauben und Vertrauen in dich selbst aufbaust und ins Handeln kommst. Wir entwickeln Morgen- und Abendroutinen, die dich dabei unterstützen, deine Wünsche in die Tat umzusetzen. SL: Shakti Sanverdi-Maehle.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



### NEU 28.-30.3. Seelenklänge: Heilung durch intuitives Singen

Entdecke deine Stimme auf ganz neue Art und Weise. Spielerisch und intuitiv wollen wir uns unserer eigenen Stimme nähern. Intuitiv singen wir das, was wir spüren. Die Stimmarbeit in der Gruppe erleichtert es uns, einen kreativen, freudvollen Zugang zum Singen zu bekommen.  
SL: yoza  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.3. Thai Yoga Bodywork – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne Elemente aus der Thai Yoga Massage kennen, die Asanas entsprechen – als wertvolle Unterstützung für Hilfestellungen und Korrekturen.  
SL: Ganesha Ghanshyam.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.3. Vinyasa Flow mit meditativen Elementen

Während Vinyasa Flowelemente, Dehnübungen im Bewegungsradius, Kriegerstellungen, Gleichgewichtsübungen und Siva-Shakti Asanas sich abwechseln und lang gehaltene Asanas und Kirtans zu Meditationen führen, bist du eingeladen, genau hineinzuspüren in die Bewegung und in die Stille, in die Natur und in die Musik in all ihren Farben und Abwechslungen. Yogastunden, Pranayama und Musik teilsweise im Freien, wenn es das Wetter zulässt. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
SL: Viveka Wilde.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### NEU 28.-30.3. Was Krankheiten dich lehren wollen

Schon wieder krank? Was will mein Körper mir damit sagen? Wenn du dir diese Fragen schon gestellt hast, dann bist du hier richtig. Erfahre, wie Yogis Krankheiten sehen und mit ihnen umgehen.  
SL: Omkari Silvia Schumann.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.3. Yoga für Kinder

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

### 28.-30.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Bhaskara Bergmann.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

### NEU 30.3.-4.4. Asana Intensiv mit Duft Yoga und Yin Yoga

Deine erste Asanastunde am Morgen hast du mit ätherischen Ölen. Am Nachmittag folgt eine Yin Yogastunde. Die Kombination aus klassischem Yoga morgens, Yin Yoga nachmittags und ätherischen Ölen bringt eine ganzheitliche Wirkung auf alle Ebenen des Menschen: Körper, Geist, Chakras und Emotionen. Es gibt auch Vorträge / Workshops über ätherische Öle. SL: Sonya Yildiz, Ananta Heussler.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### 30.3.-4.4. Energetisches Heilen Ausbildung

Du lernst u.a. mit Energien zu arbeiten, Grundlagen und fortgeschrittene Techniken der Energiebehandlung, Energieschutz; die sieben Auraschichten und wichtigen Energiezentren zu reinigen, auszubalancieren und zu energetisieren.  
SL: Janavallabha Das Wloka.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

### 30.3.-4.4. Happy Hormone

Anhand dem 5 Körper-Modell (Koshas) wirst du durch ein kunterbuntes Programm aus Integrativer Ernährung, Yoga, Lachyoga und Entspannung lernen, wie du deine Hormongesundheit individuell und mit Leichtigkeit verbessern kannst. Mit vielen praktischen, an dich angepassten Tipps für deinen Alltag.  
SL: Gauri Michaela Anzinger.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### 30.3.-4.4. Thai Yoga und Klangreise

Du lernst die Grundlagen der Thaiyogamassage, einige Grifftechniken, Dehnungen und Akkupressurpunkte, so dass du nach der Woche eine etwa 60-minütige Massage geben kannst. Als Empfänger darfst du dich hingeben und völlig loslassen. Genieße diese Woche voller Achtsamkeit und Entspannung. SL: Ganesha Ghanshyam.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### 30.3.-4.4. Themenwoche: Wandern im Wanderparadies Teutoburger Wald

Ausgedehnte Wanderungen in einer der schönsten Wanderregionen Deutschlands. Lichte Höhen, romantische Täler, idyllische Seen, natürliche Kraftorte. Erlebe unvergleichliche Natur. Mehr Infos S. Seite 7. SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

### 30.3.-4.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

### 30.3.-6.4. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

Lerne, die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden.  
SL: Sabine Vallabha Steenbuck.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

### 30.3.-13.4. Fastenkursleiter Ausbildung

Werde als Fastenkursleiter aktiv! Du kannst Fastenkuren am Wohnort oder im Urlaub anbieten, mit Ärzten, Kurkliniken oder Wellnesshotels kooperieren u.a. 1. Woche Theorie, 2. Woche Praxis Fastenwoche. SL: Yamuna Anna Henne, Hans-Martin Sonntag.  
MZ 1.443 €; DZ 1.716 €; EZ 1.997 €; S/Z/Womo 1.230 €.

### 4.-6.4. Aku Yoga – Yoga mit Akupressur Punkten

Akupressur Punkte sind Tore zu deinem Inneren. Du lernst, welche Wirkung sie haben, wie du sie findest und selbst behandelst. Schicht für Schicht können sich körperliche, energetische, emotionale und geistige Verspannungen lösen, während du die Punkte in Asanas, beim Pranayama und in der Meditation hältst. SL: Saradevi Heyer.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



### NEU 4.-6.4. Chakra und ätherische Öle – Einführung

Du bekommst die Grundlagen der Chakra-Theorie nach Swami Saradananda und die Grundlagen der Arbeit mit 100% naturreinen ätherischen Ölen vermittelt. Du lernst zwei Atemtechniken und wirst zu jedem Hauptchakra die harmonisierende Asana üben und das passende unterstützende ätherische Öl dazu anwenden lernen.  
SL: Susanne Shivani Pietralla.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### NEU 4.-6.4. Die spirituelle Ebene und Symbolik des Hatha Yoga erleben

Hatha Yoga birgt in sich eine Symbolsprache, die unseren Körper über alle Ebenen als spirituelles Instrument entdecken lässt, so dass sich neue Einsichten offenbaren in der Begegnung mit uns selbst. Erläuterungen zur Symbolik, 3 Yogastunden mit Affirmationen, Visualisierung und Mantras. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.  
SL: Katyayani.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 4.-6.4. Erleben mit dem Bauchraum

Wir werden mit Techniken praktizieren, die den Bauch lösen, die Funktion der Bauchorgane harmonisieren und den Bauchraum wieder erlebbar und zu dem machen, als was er uns auf dem Weg der Bewusstwerdung dient: ein emotionaler Wahrnehmungsapparat. SL: Erkan Batmaz.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### NEU 4.-6.4. Klangreise zum Herzen

Finde über die Schwingung der Klänge in deine Mitte. Mit Hilfe von klanggeführten Meditationen, Atemübungen und Bodyscans kommst du in die tiefe Entspannung und wirst zum Beobachter deines Selbst. Mit dem eigenen Tönen im Mantrakreis findest du zurück in deinen Herzraum und somit einen Schritt näher zur Selbstverwirklichung.  
SL: Ganesha Ghanshyam.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 4.-6.4. Korrekturen und Hilfestellungen – Yogalehrer Weiterbildung

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein. SL: Ananta Heussler.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**4.-6.4. Liebe dich selbst**

Das ist eine Einladung, das loszulassen, was dir schadet und das zu tun, was dich stärkt. Dafür ist wichtig, dich mit allen Schwächen und Schatten anzunehmen, dir über deine wahren Bedürfnisse klar zu werden und dich frei zu machen von der Abhängigkeit und vom Wohlwollen anderer. Das erspart dir viele Enttäuschungen und Stress.  
**SL: Svenja Bade.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**4.-6.4. Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie**

Was ist der Unterschied zwischen Klangarbeit zur Entspannung und Klangtherapie? Wo hört Primärprävention auf und wo beginnt Therapie? Durch das Erarbeiten der Grundlagen und konkrete Übungen wirst du sicherer bei deiner Arbeit mit Klängen.  
**Voraussetzung:**  
 Grundkenntnisse im Umgang und Anwendung von Klanginstrumenten oder Besuch eines Klang- oder Gongseminars.  
**SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**4.-6.4. Wildkräuter und Ayurveda im Frühjahr**

Saisonale heimische Wildkräuter in der Natur entdecken, anwenden und ayurvedisch verstehen.

Erfahre, was und wie du sie zubereiten kannst und welche Doshas dadurch unterstützt werden und wie sie wirken. Praxisseminar. Bitte mitbringen: Frischhaltebox, lange Hose, feste Schuhe und Regenkleidung.  
**SL: Madhuka Kuhnle.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**4.-6.4. Yin Yoga – achtsam, ruhig und tief**  
 Yin Yoga führt uns auf unsere heilsamen und meditativen Wurzeln zurück. Loslassen und liebevolle Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. Unterstützt durch Kissen und Decken werden die Positionen längere Zeit ohne Muskelaufwand auf dem Boden eingenommen, so dass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden. Dies unterstützt den freien Energiefluss durch den ganzen Körper.  
**SL: Sanja Wieland.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**4.-6.4. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder**

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**4.-6.4. Yogatherapie und Ayurveda für die Atemwege**

Lerne diverse Techniken aus Yoga und Ayurveda kennen, die dir helfen die Atemwege zu reinigen, zu stärken und damit die Lebensenergie hoch und Körper und Geist gesund zu erhalten. Tief durchatmen. Auch passend bei Long-Covid.  
**SL: Raphael Mousa.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**4.-6./8.4. Yoga und Meditation Einführung Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**4.-6.4.:**  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**  
**4.-8.4.:**  
**MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.**

**4.-11.4. Ho-öponopono Ausbildung**

Du lernst, in Einzel- und Gruppensitzungen und -beratungen die traditionelle hawaiianische Familienkonferenz als effektives Konfliktlösungs- und Organisationsmittel einzusetzen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Damodari Dasi Wloka.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**4.-11.4. Spirituelle Hypnose Grundausbildung**

Lerne, mit Trancetechniken eine tiefere Intelligenz jenseits der Worte zu erfahren und zu nutzen. Moderne Trancetechniken mit Elementen aus der Hypnosetherapie können helfen, Ideen zu finden und Intuition zu stärken.  
**SL: Susanne Sirringhaus.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**4.-13.4. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra**

Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tief-sitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.  
**SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.**  
**MZ 1.110 €; DZ 1.289 €; EZ 1.472 €; S/Z/Womo 969 €.**



**6.-11.4. Achtsamkeit als Ressource in der Kinder- und Jugendarbeit**

Du lernst Achtsamkeit und Yoga für Dich selbst als Maßnahmen der Stressreduktion und Selbstfürsorge kennen. Du wirst geschult, Achtsamkeitsübungen niederschwellig in Deiner Bildungseinrichtung für Kinder und Jugendliche anzuleiten. Dies stärkt die psychische Gesundheit und Resilienz.  
**SL: Kirsten Noltenius.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**6.-11.4. Drumming Hands**

Erlerne auf einfache Weise die Basics für das Spielen einer Djembe, für die Kirtan Begleitung oder das Solo spielen. Lass dich inspirieren, mehr Rhythmus in dein Leben zu integrieren.  
**SL: Bernardo Juni, Kalyani Apel.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**6.-11.4. FrühjahrsKinder – Yoga für Kinder**

Im Frühling beginnt alles wieder zu blühen und zu wachsen. Der Frühling ist eine gute Zeit, um Kinder auf Prozesse in der Natur aufmerksam zu machen. Nach einem langen Winter gehen wir mit den Kindern auf Entdeckungstour draußen in der Natur. Änderungen vorbehalten.  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**6.-11.4. Gelassenheitsmeditation Kursleiter Ausbildung**

Lerne, Menschen in die Gelassenheitsmeditation einzuführen und in ihrer Meditationspraxis zu begleiten.  
**SL: Eva Schlüter.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**6.-11.4. Mantra & Mindfulness**

Finde zurück zu deiner ureigenen Kraft und erneure tief im Inneren die Verbindung zur göttlichen Liebe. Du darfst Momente heiliger Stille erleben, ebenso wie die tiefe Kraft uralter Mantras. Lade dein Herz ein, zu singen und zu heilen. Beschützt, in Liebe, achtsam.  
**SL: Darshini Schwirz.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**6.-11.4. Themenwoche: Lachyoga**

Tägliche Lachyogastunden entspannen und machen fröhlich und gute Laune! Du kannst kostenlos mitlachen und -üben. Es macht Spaß und du bekommst Anregungen, wie du deinen Alltag mit Lachen entspannen kannst. Offen für alle. Nähere Infos s. Seite 7.  
**SL: Gauri Michaela Anzinger.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**6.-11.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**SL: Premajyoti Schumann.**  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**6.-13.4. Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne, mittels Yoga deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen.  
**SL: Raphael Mousa, Sarada Drautzburg.**  
**MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.**

**11.-13.4. Asana meditativ – mit Mantrabegleitung**

Durch unterschiedliche Arten von Mantras, deren Rezitation und Begleitung, werden 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, Mantrarezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
**SL: Prashanti Grubert.**  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

**NEU 11.-13.4. Autark stark mit Yoga**

Du lernst, wie du deine innere Kraft und Harmonie gezielt mit ausgewählten Yoga-Praktiken stärkst, um in schwierigen Zeiten stark zu bleiben, und um Herausforderungen jederzeit locker anzunehmen. Wir beschäftigen uns mit drei verschiedenen Grund-emotionen: Stabile innere Wonne, Heldenmut und beschwingte Leichtigkeit.  
**SL: Mahashakti Engeln.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**11.-13.4. Meditationen aus dem Vijnana Bhairava Tantra**

Von Shiva und Parvati Meditation lernen? Ja, mit Techniken aus dem Shri Vijnana Bhairava Tantra, einem historischen Text mit 112 Meditations-techniken für Ausdehnung des Bewusstseins und Freisetzung von Prana (Energie). Jeder kann hier seine eigene passende Meditationsmethode finden. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Dr. Nalini Sahay.**  
**MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 195 €.**

**11.-13.4. Monochord im Fluss des Lebens**

Ein wundervolles Saiteninstrument, eignet sich hervorragend für die Klangmassage, zur Begleitung im Yogaunterricht, für Meditationen und Klangreisen. Du kannst dich ausprobieren, den Umgang erlernen. Heilsame Erfahrungen inklusive.  
**SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**11.-13.4. positives Mindset – so werde ich mit mir selbst glücklich**

Ein positives Mindset ist das Wichtigste für deine Mental Health und somit verantwortlich dafür wie glücklich du durchs Leben gehst. Deswegen möchte ich dir zeigen, wie du ein positives Mindset aufbaust und pflegst.  
**SL: Beate Menkarski.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**



**11.-13.4. Chakra Harmonisierung mit Klang, Mantra und Mudra**

Ein ganz besonderes Erlebnis: Asanas zu den klassischen Klängen der Sitar, dazu kraftvolle Mantras und Mudras harmonisieren die Chakras. Ram ist ein Meister der Sitar und Mantras. Er und Kaivalya begleiten dich auf deiner Reise durch die Chakren. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Ram Vakkalanka, Kaivalya Meike Schönknecht.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**11.-13.4. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**11.-13.4. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder**

Wir kreieren schöne Dinge aus Resten und Abfällen und nutzen alles, was wir finden können, um neue Dinge entstehen zu lassen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur. Änderungen vorbehalten.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**11.-13.4. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.  
**SL: Narayan Zraggen.**  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

**11.-13./15.4. Ayurveda Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.  
**SL: Jyotidas Neugebauer.**

**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**  
**11.-15.4.:**  
**MZ 291 €; DZ 357 €; EZ 423 €; S/Z/Womo 243 €.**



**11.-18.4. Vedanta Kursleiter Ausbildung**

Du vertiefst dein Wissen über Vedanta, lernst Vorträge in Kleingruppen mit Feedback zu geben und den Aufbau eines 8-wöchigen Vedanta Kurses für deine Teilnehmer. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Tattvarupananda, Vedamurti Dr. Olaf Schönert, Katrin Nostadt.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**11.-18.4. Vipassana-Meditations-SchweigeKurs**

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Ein-sichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw.  
**SL: Jochen Kowalski.**  
**MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.**

**11.-20.4. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv E: Bhakti Sutras**

Wir besprechen die Bhakti Sutras von Narada, eines der berühmtesten klassischen Werke des Bhakti Yoga. Du lernst Puja, Homa, Arati, Yoga Unterrichtstechniken zur Öffnung des Herzens sowie Kirtans anzuleiten.  
**SL: Shivapriya Grubert, Tara Devi Anja Schiebold.**  
**MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.**



**12.4. Hanuman Jayanti**  
Feier zum Geburtstag von Hanuman.

**13.-16.4. Indisch Vegan Kochen mit Nalini**  
Lerne, wie du leckere indische Gerichte mit einfachen Gewürzen in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zubereitest - mit minimalem Kochaufwand. Pfannengerührt, gedünstet oder leicht gebraten. Du wirst staunen, wie schnell du leckeres indisch-veganes Essen zaubern kannst. Engl. mit dt. Übersetzung.  
SL: Dr. Nalini Sahay.  
MZ 301 €; DZ 360 €; EZ 421 €; S/Z/Womo 253 €.

**13.-18.4. Aumakua Ahnen Arbeit**  
Du wirst dich mit verschiedenen Atemtechniken ganz neu erleben u. kennenlernen. Meditationen, Ritual- & Seelenarbeit runden das Retreat ab. Dadurch lösen wir Informationen aus dem Zellgedächtnis und schaffen Raum für Neues.  
SL: Sweta Daniela Kleinsorge.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



**13.-18.4. Ayurveda Fasten**  
Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massageworkshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden.  
SL: Kuldeep Kaur Wulsch.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**13.-18.4. Entspannungskursleiter Ausbildung**  
Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.  
SL: Darshini Schwirz.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**13.-18.4. Faszientraining mit Yin Yoga**  
Lerne, wie du durch dynamische Schwingungen und Dehnungen aus dem Faszientraining sowie passiven Übungen aus dem Yin Yoga dein Bindegewebsnetzwerk aus Faszien geschmeidiger und den Körper beweglicher machen kannst. Ergänzt durch das Arbeiten mit Faszienrolle und Bällen, die den Körper in seiner Entgiftung unterstützen. Du profitierst so langfristig von mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Bitte Faszienrolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
SL: Susan Holze.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**13.-18.4. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche**  
Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama,

Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.



**13.-18.4. Mantras aus aller Welt singen und mit Trommeln begleiten**  
Mantrische Gesänge aus verschiedenen religiösen Traditionen zum Mitsingen und auf der Trommel begleiten. Die Trommel (Djembe) ist ein einfaches Instrument, mit dem du mit wenigen Techniken bereits sehr wirkungsvoll Mantras selbst begleiten kannst, unabhängig davon, ob du bereits musikalische Vorkenntnisse hast, oder nicht.  
SL: Vaikuntha Lenz.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**13.-18.4. Pranayama - Yogalehrer Weiterbildung**  
Erweitere deine Kenntnisse in Pranayama und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen.  
SL: Radharani Birkner, Sukadev Bretz, Shaktipriya Vogt.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**13.-18.4. Thai Yoga Ferienwoche**  
Du besuchst morgens eine Yoga Stunde deiner Wahl, nachmittags die gemeinsamen Thai Yoga Massage Workshops. So lernst du in entspannter Atmosphäre eine etwa einstündige Thai Yoga Massage Sequenz. Täglich Yoga, Meditationen und Mantra-Singen stimmen dich auf die Massagepraxis ein.  
SL: Gundi Nowak.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**13.-18.4. Themenwoche: Die Psychologische Astrologie - ein Weg zur Selbstfindung**  
Grundlagen der psychologischen Astrologie, Psychologische Astrologie - der Weg vom Unbewussten zum Bewusstsein, Beruf und Berufung - die psychologische Astrologie als beruflicher Kompass, Astrocoaching - ein Blick in die astrologische Praxis. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.  
SL: Tino Netzkau.  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**13.-18.4. Themenwoche: Nada Yoga mit Ram Vakkalanka - Kraft des Klanges**  
Ram Vakkalanka, indischer Sanskrit Experte, begnadeter Sitar Spieler und erfahrener Meditationsleiter, leitet jeden Morgen eine Nada Yoga Meditation mit seiner Sitar an. Täglich kannst du an offenen Workshops über Sanskrit, Mantras, Chakras und Mudras teilnehmen. Mit Kirtan Konzert. Mehr Infos siehe Seite 7. Englisch mit dt. Übersetzung.  
SL: Ram Vakkalanka.  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**13.-18.4. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**13.-18.4. Yoga für Jugendliche**  
Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen!  
Ab: 13 Jahren.  
MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

**13.-18.4. Yoga mit dem Osterhasen - Yoga für Kinder**  
Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Osterzeit bei Yoga Vidya!  
MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

**13.-20.4. Chakra-Yoga und Meditationsretreat**  
Hier widmest du dich täglich einem Chakra, aktivierst es mit diversen Methoden aus dem Yoga. Die zugehörigen Sinne, Elemente, Symboliken, gesundheitlichen und mental-emotionalen Aspekte werden einbezogen, wie auch die Systeme und Praktiken der Chakra-Lehre aus dem klassischen Tantra-Yoga.  
SL: Raphael Mousa.  
MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

**13.-20.4. Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie**  
Hier schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Du lernst, wie du in den Erst-Kontakt gehst und eine Anamnese erstellst. Baustein A der Psychologischen Yogatherapie.  
SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg.  
MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

**NEU 13.-20.4. Mindfulness Coach Ausbildung**  
Du möchtest deine eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen und gleichzeitig die Fähigkeiten erlangen, andere in ihrer Achtsamkeitspraxis zu unterstützen und anzuleiten. Du lernst die Möglichkeiten und Prinzipien der Achtsamkeit in dieser praxisnahen Ausbildung kennen und anwenden.  
SL: Ana Trancota.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**13.-25.4. Yin Yogalehrer/in Ausbildung**  
Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten. Es ist daher eine besonders „weiche“, „sanfte“ („Yin“) - gleichzeitig besonders tiefgreifende wirkungsvolle - Weise, die Yoga Vidya Grundreihe auszuführen.  
SL: Christian Bliedtner.  
MZ 1.250 €; DZ 1.480 €; EZ 1.722 €; S/Z/Womo 1.064 €.

**13.-27.4. 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.  
SL: Kavita Pippon.  
MZ 1.443 €; DZ 1.716 €; EZ 1.997 €; S/Z/Womo 1.230 €.

**17.-21.4. Themenwoche: Yoga und Meditation - Osterprogramm**  
Ein buntes und vielfältiges Osterprogramm erwartet dich!  
MZ 248 €; DZ 324 €; EZ 408 €; S/Z/Womo 184 €.



**18.-20.4. Frei von Ärger, Angst und Wut**  
Mit systematischem Wissen und Geschichten über die Kunst des Lebens findest du Antworten über dich selbst, Gott und die Welt. Wie gestalte ich meine Beziehungen, begegne Konflikten und befreie mich aus Abhängigkeiten von all dem, was ich „brauche“? Engl. mit dt. Übersetzung.  
SL: Swami Tattvarupananda.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 18.-20.4. Fülle deinen Rucksack - Yoga und Meditation Einführung**  
Yoga, Breathwork, Meditation, Tiefenentspannung, Ernährungstipps - all das kann dir helfen auf deiner Reise zu dir selbst. Erlebe und übe ein buntes Programm an Methoden und Techniken aus dem Yoga, um gesünder und freudvoller durch dein Leben zu gehen. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**18.-20.4. Yoga für Jugendliche**  
Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

**18.-20.4. Yoga mit dem Osterhasen - Yoga für Kinder**  
Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Osterzeit bei Yoga Vidya! Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

**18.-20.4. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**18.-21.4. Anpassen der Asanas an den eigenen Körper**  
In diesem Seminar lernst du, in den Asanas eine bequeme Position zu finden und kümmerst dich um die Teile deines Körpers, die manchmal eine Warnung aussenden.  
SL: Gauri.  
MZ 317 €; DZ 377 €; EZ 438 €; S/Z/Womo 270 €.

**18.-21.4. Ayurveda Wohlfühlwochenende**  
Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Abhyanga (Ölmassage), Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**18.-21.4. Die Haupttore des menschlichen Körpers**  
Haupttore sind die größten dynamischen Gelenke des Körpers. Hüft- und Schultergelenk sind von



großer Bedeutung in Bewegung im Alltag, als auch auf der Matte zu integrieren, zu öffnen und kräftigen. Mit Hilfe eines Gurtes und Blocks dehnt und kräftigst du muskuläre, fasziale Ketten und Schlingen. Für mehr an Vitalität und Lebensfreude. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
SL: Ravi Ott.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**NEU 18.-21.4. Entfalte deine Kräfte durch Raja Yoga Meditation**  
Erlebe, wie du mit Raja Yoga deinen Geist in der Meditation meisterst und innere Stärke entwickelst. Lerne, Blockaden zu überwinden und mit Freude sowie Liebe in dieser Welt zu wirken. Tägliche Meditationssitzungen, um deinen persönlichen und spirituellen Zielen näherzukommen, unterstützt durch Samyama und andere fortschrittliche mentale Techniken.  
SL: Sukadev Bretz, Shankari Winkelbauer.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**18.-21.4. Hohe Energie-Ebenen aufrechterhalten**  
Die alten Yogis verschrieben einige einfache und doch sehr effektive Übungen, um hohe positive Energie-Ebenen den Tag über aufrecht zu erhalten - vom Aufwachen bis zum Schlafen gehen. Sie verbessern dein Tagesbewusstsein, fördern ein bewusstes Leben und machen jeden Augenblick zu einer freudvollen Erfahrung. Engl. mit dt. Übersetzung.  
SL: Ram Vakkalanka.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**18.-21.4. Kundalini Yoga Einführung**  
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.  
SL: Bhaskara Bergmann.  
MZ 249 €; DZ 308 €; EZ 369 €; S/Z/Womo 200 €.

**18.-21.4. Kundalini Yoga Mittelstufe**  
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9.  
**Teilnahmevoraussetzung:**  
Voriger Besuch eines Yoga Vidya Seminars.  
SL: Viveka Wilde.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.



**NEU 18.-21.4. Wie man aus dem Verstand herauskommt und das Leben akzeptiert**  
Das Leben ist voll von Schmerz und Leiden. Wir können Schmerz nicht loswerden, aber wir können ihn akzeptieren und Leiden loswerden. Es ist unser Geist, der am Leiden hängen bleibt und uns einen Großteil der Freude nimmt. Betrachte deine Probleme und die Art und Weise, wie du dein Leben lebst, aus einer neuen Perspektive. Durch Praktiken wie Achtsamkeit und Änderung deiner Einstellung kannst du lernen, die Erfahrungen, die das Leben bietet, anzunehmen.  
SL: Shanmug.  
MZ 317 €; DZ 377 €; EZ 438 €; S/Z/Womo 270 €.

**18.-25.4. Yoga Nidra - Yogalehrer Weiterbildung**  
Lerne die Yoga Nidra Tiefenentspannung nach Swami Satyananda erfolgreich an deine Schüler weiterzugeben. Engl. mit dt. Übersetzung.  
SL: Dr. Nalini Sahay.  
MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.



**NEU 18.4.–7.12. Schamanische Jahresgruppe mit 3 Wochenenden plus 7 Tage Naturretreat**

Ein Jahr wirst du von Satyadevi begleitet. Tiefe Naturerfahrungen warten auf dich. Wir öffnen zusammen in der Natur den heiligen Raum und betreten ihn auf magische Weise. Du wirst in diesem Jahr viele schamanische Rituale kennenlernen, an mystische Orte geführt und dich gleichzeitig auf eine Reise nach innen einlassen. Bitte Sitzkissen mitbringen. Es handelt sich um eine feste Jahresgruppe, die sich regelmäßig trifft. Daher kannst du dich dafür nur für das Gesamtpaket anmelden mit folgenden Seminaren:

- SL: Satyadevi Bretz.
- 18.4.–21.4. Schamanische Jahresgruppe – Einstiegswochenende (nur Jahresgruppe)
- 20.6.–22.6. Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen – Jahresgruppe
- 22.8.–29.8. Naturretreat mit Elementen aus Yoga und Schamanismus
- 5.12.–7.12. Das Samsara Rad – Durchschau die Welt der Illusionen.

Gesamtpreis für alle 4 Seminare.  
MZ 1.119€, DZ 1.342€, EZ 1.569€, S/Z/Womo 945€.

**20.–25.4. ADS/ADHS-Berater/in-Ausbildung**

Du lernst, betroffene Kinder effektiv zu begleiten und Eltern, wie Lehrer kompetent zu beraten. Verschiedene bewährte Therapieprogramme als Alternativen zu einer medikamentösen Behandlung werden vorgestellt.  
SL: Aniko Caliskan.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**NEU 20.–25.4. Bhaja Govindam – eine Botschaft aus dem 9. Jahrhundert**

Dieses wundervolle Werk Shankaracharyas zeigt uns die Realität des Lebens. Jede Strophe des Liedes versetzt uns in eine meditative Stimmung. Realisiere die Wahrheit, begib Dich in den Schutz Gottes und lass Dein Leben eine Gabe zu seinen Füßen sein. Was sonst können wir in diesem vergänglichen Leben tun. Wir müssen uns mit der unsterblichen Quelle verbinden, die uns nicht versiegender Kraft gibt.  
SL: Swami Tattvarupananda.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**20.–25.4. Themenwoche: Schamanismus – Das Wissen der alten Kulturen**

Schamanismus - Erforsche das Wissen der alten Kulturen. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.  
SL: Jürgen König.  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**20.–25.4. Wurzeln und Zweige des Yoga – Crashkurs Yogatraditionen**

Tauche ein in Geschichte, Praxis und Vielfalt der Yogatraditionen. Vorträge zu klassischen Yoga-Philosophien (u. a. Vedanta, Samkhya, Patanjali, Tantra & Hatha Yoga), den sechs Yogawegen und modernen Stilen (Vinyasa, Yin, Iyengar, Sivananda, Satyananda & Kundalini Yoga), mit passenden Yogastunden. SL: Raphael Mousa.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**20.–25.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**20.–25.4. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen!  
Ab: 13 Jahren.  
MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

**20.–25.4. Yoga mit dem Osterhasen – Yoga für Kinder**

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer

in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Osterzeit bei Yoga Vidya! Änderungen vorbehalten.

MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.



**20.–27.4. Mantra Yogalehrer/ in Ausbildung Intensivwoche mit Sundaram**

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben u.a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen, je nach Zielsetzung. Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften u.v.m.  
SL: Sundaram, Katyayani, Gauri Surek.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**20.–27.4. Yogatherapie Retreat**

Aber ja! Begegnen dir immer wieder die gleichen Themen, zwickt und zwackt es? In einer kleinen Gruppe kannst du mit Yoga, Meditation, Atemübungen, Entspannung und yogabasierter psychologischer oder körperorientierter Begleitung bei dir selbst ankommen und Inspiration für eine wohlthuende, ganzheitliche Neuausrichtung deines persönlichen Lebenswegs finden.

**Teilnahmevoraussetzung:**  
Ausfüllen und rücksenden eines Fragebogens.  
SL: Ruzan Davtyan.  
MZ 973 €; DZ 1.141 €; EZ 1.311 €; S/Z/Womo 841 €.

**20.–18.5. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.  
SL: Ananta Heussler, Suniti Jacob, Igor Ewseev.  
MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.



**NEU 21.–25.4. Heile dich selbst mit Mantra-Tantra-Kriya**

Du lernst, wie du dich mit Mantra, Tantra und Kriya im Kerala Tantra Stil heilen kannst. Kerala Tantra ist eine kraftvolle Heiltradition, bei der kosmische Energien durch eine Mischung aus Mantras, Mudras, Kriyas (Handlungen) und Meditation angerufen werden. Bei Bedarf werden Tipps für die korrekte Aussprache von Sanskrit-Mantras gegeben. Das Seminar beinhaltet Mudras und Kriyas, die einzigartig in der Kerala Tantra Tradition sind. Du wirst lernen, wie du negative Energien vertreiben, dich energetisieren, verjüngen und ein Gefühl der Harmonie im Leben erfahren kannst. Aufnahmen der Mantras werden zur Verfügung gestellt, um sie nach dem Workshop zu üben.  
SL: Ram Vakkalanka.  
MZ 364 €; DZ 444 €; EZ 526 €; S/Z/Womo 302 €.

**21.–26.4. Vegane Kochausbildung**

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche!  
SL: Kuldeep Kaur Wulsch.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**21.–27.4. Kundalini Yoga Intensiv Praxis**

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag!  
**Voraussetzung:**  
Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. SL: Viveka Wilde, Adishakti Stein.  
MZ 480 €; DZ 597 €; EZ 721 €; S/Z/Womo 384 €.

**25.–27.4. European and World Yoga Congress/ Early Bird 5. European Yoga Congress und 3. World Yoga Congress**

Bis 31.1.:  
MZ 138 €; DZ 167 €; EZ 201 €; S/Z/Womo 111 €.  
Ab 1.2.:  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

**NEU 25.–27.4. Identitätsfindung und Selbstakzeptanz für nicht-binäre, Transgender und Personen mit Genderdysphorie**

Ein Seminar für nicht-binäre, transgender Personen und Menschen, die im Konflikt zu dem stehen, zu dem sie durch ihre Geburt gemacht wurden. Wir arbeiten an Themen wie Selbstvertrauen und Selbstwert, Perspektivenwechsel, Befreiung von Scham und Schuldgefühlen, toxischer Stress und Traumata. Werde stolz darauf, das zu sein, was du bist. Engl. mit dt. Übersetzung.  
SL: Dr. Nalini Sahay.  
MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 195 €.

**25.–27.4. Klangyoga für Kinder – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst die Grundlagen des Klangyogas fachgerecht und zielorientiert für Kinderyogagruppen anzuwenden, den Einsatz von Klang in der Kinderyogastunde, Klangbegleitung bei Fantasiereisen und methodisch didaktische Planung von Kurseinheiten für verschiedene Zielgruppen.  
SL: Suniti Jacob.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**25.–27.4. Mandalas gestalten und Yoga für Kinder**

Spielen, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit und gestalten auf die eine oder andere Weise verschiedene Mandalas. Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

**25.–27.4. Reset your Mindset – Yin Yoga trifft Huna**

Verbinde die Weisheit des Huna mit der des Körpers in den lang gehaltenen Asanas des Yin Yoga. Eingeschlossene Gefühle können sich befreien, einengende Glaubenssätze bewusstwerden, und so kannst du dir mithilfe der einfachen und sehr wirkungsvollen Techniken des schamanisch-hawaiianischen Heilsystems eine neue Wirklichkeit kreieren.  
SL: Julia Lang.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**25.–27.4. Tao Yoga – Erwecken der Lebensenergie**

Übungen aus dem Taoismus zur Erweckung der Lebensenergie: das Kreisen der Energie im kleinen Energiekreislauf, die heilende Kraft des inneren Lächelns, Stimulierung der inneren Organe und mehr. Zu jedem der 5 Elemente praktizierst du den passenden Qi Gong Flow. Alle Übungen ideal für Alltag oder Yoga Praxis.  
SL: Susan Holze.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**25.–27.4. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen!  
Ab: 13 Jahren.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

**25.–27.4. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Violetta Duda.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**25.4.–4.5. Systemische Coaching Ausbildung**

Du lernst, wie Systeme, z.B. Teams, Unternehmen, Familie, gesellschaftliche Gruppen, funktionieren. Du lernst Aufstellungen für die verschiedensten Lebensbereiche deiner Klienten kennen.  
SL: Tenzin Leickert.  
MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €; S/Z/Womo 815 €.

**27.4.–2.5. Tattwa Shuddhi**

Tattwa Shuddhi Sadhana ist ein tantrisches Übungssystem zur tiefgehenden Reinigung auf allen Ebenen. Das ganze Körper-Geist-System wird vorbereitet und fähig für höhere spirituelle Erfahrungen. Dr. Nalini Sahay gibt das alte tantrische Wissen mit großem Sendungsbewusstsein, Erfahrung und eingehender Kenntnis der Methoden weiter.

**Teilnahmevoraussetzung:**  
Einige Jahre regelmäßige Yoga Praxis. Engl. mit dt. Übersetzung, SL: Dr. Nalini Sahay.  
MZ 471 €; DZ 569 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 392 €.



**27.4.–2.5. Themenwoche: Breathwork – Atem als Weg**

Aus dem Pranayama bekannt ist unser Atem ein wahnsinnig starkes Tool, welches wir nicht nur benutzen können, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen und unser Nervensystem zu regulieren, wir können auch in ungewöhnliche, spirituelle Bewusstseinszustände eintauchen, die uns die meiste Zeit unseres Lebens verborgen bleiben. Viele Menschen beschreiben diesen Zustand als große Klarheit, große Nächstenliebe und Frieden erleben nicht wenige.  
SL: Judith Jyoti Shakti Mohr, Devi Eisenhut.  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**27.4.–2.5. Yoga und Ayurveda in der psychologischen Anwendung**

Hier lernst du über die wichtigsten Lehren und Praktiken aus Yoga und Ayurveda für einen Umgang mit mentalen Herausforderungen. Traditionelle Systeme stehen dabei ebenso im Fokus wie Verbindungen zu moderner Psychotherapie und die praktische Anwendung. SL: Raphael Mousa.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**27.4.–4.5. Ayurveda Marma Therapie Ausbildung**

Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung eines indischen Ayurveda Arztes lernst du, wie über die Marmas das Prana gesteuert werden kann, um Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu stimulieren. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**27.4.–2./4.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**27.4.–4.5. Thai Yoga Massage Ausbildung**

Du lernst eine vollständige Ganzkörper Thai Yoga Massage durchzuführen, sie auf die Bedürfnisse der Klienten abzustimmen, Variationen und aufbauende Positionen, Kontraindikationen. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität, SL: Gundi Nowak.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**27.4.–25.5. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs**

Ganzheitliche vegetarisch-vegane Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis. SL: Janavallabha Das Wloka.  
MZ 3.074 €; DZ 3.617 €; EZ 4.181 €; S/Z/Womo 2.644 €.

**30.4.-5.5. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennenlernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens bei Arbeiten im Haus.

**SL: Mahavira Wittig.**

**MZ 202 €; DZ 251 €; EZ 302 €; S/Z/Womo 162 €.**

**1.-4.5. Dancing Feet – Kinderyoga – Integrierte Tanz- und Yoga Pädagogik – Yogalehrer Weiterbildung**

Für PädagogInnen, ErzieherInnen, Yoga- und Tanzlehrende. Mache mittels Inspirationen aus der elementaren Tänzerziehung, Natur und Yoga aus Zappelphilippen, Träumerlein und Stubenhockern zufriedene, ausgeglichene Kinder. Fördere sinnliche Erfahrung, Phantasie und Selbstvertrauen. Integratives Konzept. Mit Stundenbildern.

**SL: Monika Adele Camara.**

**MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.**

**1.-4.5. Lachyoga Übungsleiter Ausbildung**

Durch einfache Lachübungen und Übungen aus dem Yoga lernst du Menschen zu einem tiefen, befreienden Lachen zu führen. Mit Kurskonzepten und Übungen auf Yogabasis, Meditationsformen und mehr. **SL: Susan Holze.**

**MZ 368 €; DZ 424 €; EZ 485 €; S/Z/Womo 319 €.**

**1.-4.5. Tanzende Aufstellungen**

Lange nicht mehr getanzt? Für alle, die sich gern bewegen und so auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene Heilung erfahren möchten. Besonderheit: Der intuitive Zugang zu deinen verborgenen Themen. Diese werden ohne den Umweg der verbalen Kommunikation ans Licht und in Lösung gebracht.

**SL: Anne-Karen Fischer.**

**MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.**

**NEU 1.-4.5. NatUr-Yoga-Therapie in seiner ursprünglichen Form**

Was macht ein Aufenthalt draußen im Grünen mit uns? – Was macht ein Mangel? Wald-Erlebnis und Yoga – zwei therapeutische Schwergewichte, die sich gegenseitig ergänzen und verstärken! Wir werden Zeit im Wald verbringen, Natur mit allen Sinnen genießen, Outdoor-Yoga praktizieren. Burn-Out-Prophylaxe und Stress-Reduktion sind erwünschte Nebenwirkungen. **SL: Ravi Persche.**

**MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.**

**1.-4.5. Yin Yoga Retreat**

Du möchtest einfach nur mal Loslassen, dich unbeschwert fühlen und zu dir selber finden? Dann komm zu diesem Yin Yoga Retreat und tauche ein in dich selber, das liebevolle Feld der Gruppe sowie in heilsame Klänge und neue Lieder. Für Yin-Affine Yogis. **SL: Adidivya Andre.**

**MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.**

**1.-4.5. Yoga meditativ & Klänge für die Seele**

In dieser Auszeit für Körper und Seele kannst Du Dich in der Welt der Klänge entspannen und die Zeit genießen, die Du Dir selbst schenkst. In Verbindung mit Klang und Mantra sind die Wirkungen der Asanas auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene intensiver und können deine Seele heilsam berühren. **SL: Gauri Surek.**

**MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.**

**2.5. Shankaracharya Jayanti**

Akhanda Kirtan Singen („Om Shankaracharya Namaha“) von 08:00-20:00 Uhr; „Nirvana Shatkam“ Workshop mit vedantischen Meditationen; Große Puja um 20:45 Uhr. Kostenlos. Spende willkommen.

**2.-4.5. Yoga Nidra – therapeutisch und kreativ eingesetzt**

Yoga Nidra bringt dich in einen tief entspannten und hoch suggestiblen Theta-Zustand wodurch nicht nur starke Stressreduktion geschieht. Mit etwas Kreativität lernst du den therapeutischen Einsatz von Yoga Nidra, in dem dieser auf individuelle Bedürfnisse angepasst wird. **SL: Raphael Mousa.**

**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**2.-4.5. Das Sri Yantra – Mystik, Symbolik und Arbeiten mit diesem mächtigsten Symbol des Tantra**

Das Sri Yantra ist die Mutter aller Yantras, das mächtigste Symbol aus dem Tantra. Es erzeugt einen spirituellen Raum, in dem negative Energien aufgelöst und transformiert werden. Du lernst, wie du mit dem Sri Yantra arbeiten kannst, für mehr Energie, innere Ruhe, Selbstvertrauen, Auflösen negativer Gefühle. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Dr. Nalini Sahay.**

**MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 195 €.**

**2.-4.5. Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management – Yogalehrer Weiterbildung**

Erfahre mehr über Entspannungstechniken, Einstellung und Umgang mit Stress, Wissenschaft und die Wirkungen des Yoga.

**SL: Tara Devi Anja Schiebold.**

**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**2.-4.5. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder**

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

**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**2.-4.5. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Bhaskara Bergmann.**

**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**4.5. Tag der offenen Tür**

- **11:00-21:00 Uhr** unverbindliches Kennenlernen.
- **11:30 Uhr, 13:00 Uhr und 15:00 Uhr** Hausführungen
- **11:00 Uhr** Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe
- **11:30 Uhr** Infos über Ayurveda und Ayurveda-Wohlfühlpakete; Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe und Kinder
- **12:30-13:30 Uhr** Vollwert-Buffer
- **13:30-14:30 Uhr** Mantra Konzert
- **14:00 Uhr** Einführung ins Hatha-Yoga; Information über Yogalehrer-Ausbildungen;
- **14:30 Uhr** Einführung in die Meditation; Klangreise
- **16:00 Uhr** Yogastunden für Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene und Kinder; Mantra-Workshop
- **16:30 Uhr** Einführung in den Ayurveda; Information über Yoga-Therapie mit Workshop;
- **17:30-18:30 Uhr** Vollwert-Buffer
- **18:30 Uhr** Informationen zur Yogalehrer-Ausbildung;
- **20:00 Uhr** Meditation, Mantra-Singen, Kurzvortrag mit Tombola. Kinderbetreuung von 10:30-21:00 Uhr für Kinder ab 3 Jahre.

Aktuelle interessante Zusatzangebote wie z.B. Klangreise, Entspannung, Mantra-Konzert, Senioren yoga etc. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:

**MZ 62 €, DZ 81 €, EZ 102 €, S/Z 46 €.**

**Nur Übernachtung und Satsang:**

**MZ 31 €, DZ 41 €, EZ 51 €, S/Z 23 €.**

**4.-9.5. Betriebliches Gesundheitsmanagement Ausbildung im Yoga-Kontext**

Als Spezialist/in für betriebliches Gesundheitsmanagement im Yoga-Kontext lernst du, Konzepte zu entwickeln, um mögliche Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und gesundheitsfördernde Maßnahmen durchzuführen. So kannst du deine Yogakenntnisse mit dem Wissen über Prävention und Gesundheitspsychologie verbinden.

**SL: Silvia Henn.**

**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**NEU 4.-9.5. Detox-Ausbildung mit Ayurveda und Yoga**

Hast du Lust mehr über die Entgiftung und Entschlackung des Körpers zu erfahren? Dann bist du in dieser Ausbildung genau richtig. Du lernst, wie du dich entschlacken und andere dabei unterstützen kannst. Wir nutzen die Wege des Yoga und Ayurveda, um zu entschlacken und wieder in Balance zu kommen. **SL: Sabine Vallabha Steenbuck.**

**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**NEU 4.-9.5. Tantra Kundalini Yoga**

Wir laden dich mit vielen praktischen Übungen auf eine Reise zum intuitiven Erkennen und Erleben des Selbst ein. Erfahre dich im Energiefluss sanfter Atemübungen und achtsamen Kundalini-Yoga Einheiten. Des Weiteren üben wir Asanas mit Chakren-Orientierung in einem modernen Tantra Vinyasa Stil, Meditation und weitere bewusste Übungen in Bewegung. **SL: Ravi Ott, Adidivya Andre.**

**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**4.-9./11.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Bhaskara Bergmann.**

**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**4.-9.5. Yoga, Wandern und Klangtherapie**

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

**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**4.-11.5. Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention**

Für alle Anbieter/ Kursleiter (zum Beispiel Yogalehrer) geeignet, deren Anerkennung als Kursleiter nicht mehr unter den Bestandsschutz der Krankenkassen/ der ZPP fallen. Du erhältst einen Einblick in das Gesundheitswesen in Deutschland, in die gesundheitsfördernde Gesamtpolitik, lernst verschiedene Gesundheitsbegriffe, deren Bedeutungen und Auswirkungen kennen. Du vertieft dein Wissen über Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Ein besonderer Schwerpunkt ist die individuelle Gesundheitsförderung mit den Handlungsfeldern und Präventionsprinzipien der individuellen verhaltensbezogenen Primärprävention.

**SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.**

**MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.**

**4.-11.5. Spirituelle Lebensberatung Ausbildung**

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, auf dem spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. **SL: Sukadev Bretz.**

**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**4.-11.5. Yoga Aktiv Fasten**

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 2x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Spaziergang und Wanderung im Teutoburger Wald, z.B. zu den Externsteinen oder anderen Ausflugszielen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren! **SL: Yamuna Anna Henne.**

**MZ 739 €; DZ 876 €; EZ 1.021 €; S/Z/Womo 629 €.**

**NEU 9.-11.5. Achtsamkeits Vipassana Retreat**

Du wirst Achtsamkeits-Meditationen des Atems, Yoga-Asanas der Achtsamkeit und Yoga-Tiefenent-



spannung der Achtsamkeit praktizieren. Ziel ist es, erste Erfahrungen eines anderen/neuen Geisteszustandes zu machen. Die Achtsamkeits-Techniken lassen sich gut in deinen Alltag übertragen. **SL: Premajyoti Schumann.**

**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 9.-11.5. Fülle deinen Rucksack – Yoga und Meditation Einführung**

Yoga, Breathwork, Meditation, Tiefenentspannung, Ernährungstipps – all das kann dir helfen auf deiner Reise zu dir selbst. Erlebe und übe ein buntes Programm an Methoden und Techniken aus dem Yoga, um gesünder und freudvoller durch dein Leben zu gehen. Siehe S. 5.

**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**9.-11.5. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. Die in den Wechseljahren freierwerdende Energie kann Frau mit gezielten Übungen für ihre spirituelle Entwicklung nutzen.

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

**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**9.-11.5. Innere Heimat**

Der größte Gewinn in unserem Leben ist, im Zuhause der Seele anzukommen, unabhängig von traumatischen Erlebnissen. Innere Ausrichtung deiner Seele ermöglicht dir immer wieder Erneuerung, Anbindung an das Sein und innere Heilung. Bring mit, was dir heilig ist oder ein Symbol dafür, Rassel oder Trommel. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**

**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**9.-11.5. Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar**

Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken. Auch als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert. **SL: Silke Hube.**

**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**9.-11.5. Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis.

Siehe S. 9. **SL: Prashanti Grubert.**

**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

# Urlaub im Ashram

Mehr Infos und Anmeldung:  
[yoga-vidya.de/seminare/individualgast](http://yoga-vidya.de/seminare/individualgast)

**NEU 9.-11.5. Lebendig und heilsam in Beziehung sein**

Du wirst dir deiner Beziehungsmuster bewusster und übst in deine Kraft zu kommen, um aus deiner Mitte heraus deine Beziehung(en) heilsam und lebendig zu gestalten. Alltagstaugliche Übungen helfen dir achtsam mit dir und mit der Gruppe in Kontakt zu sein. Du lernst verschiedene Sichtweisen zu Beziehungsdynamiken und manifestiert deine Idealbeziehung.

SL: Silvia Henn.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**9.-11.5. Musik, Tanz und Spaß - Kinderyoga**

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Yoga für Kinder 3-12 Jahre.

MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.



**NEU 9.-11.5. ThetaHealing und die spirituelle Entwicklung**

Du entdeckst die transformative Kraft von ThetaHealing und wie sie deine spirituelle Entwicklung unterstützen kann. ThetaHealing ist eine tiefgreifende meditative Technik, die die Theta-Gehirnwellen nutzt, um auf unterbewusste Überzeugungen zuzugreifen und Transformation auf emotionaler, mentaler und körperlicher Ebene zu ermöglichen.

SL: Ana Trancota.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**9.-11.5. Vinyasa Flow Sequencing**

Lerne Vinyasa Flow in Theorie und Praxis kennen und in deiner Praxis und im Unterricht einzusetzen, Aufbau und Struktur von "Sequencing" zu ver-

feinern und deinen Stunden/deiner eigenen Praxis einen roten Faden zu geben. Für Yogaübende, die Inspiration für ihre Yogapraxis suchen. Auch für Yogalehrer, die ihr Kursangebot erweitern wollen.

SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**9.-11./13.5. Yoga und Meditation Einführung Spezial:**

**4 Tage zum Preis von 3 Tagen**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.

9.-11.5.: MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

9.-13.5.: MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.

**11.-16.5. Achtsamkeitsmeditation Kursleiter Ausbildung**

Du lernst Achtsamkeitsmeditationen aus verschiedenen Traditionen und ihre Charakteristika kennen und anzuleiten. SL: Narayan Zraggen.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**NEU 11.-16.5. Klangschalen und Stimme**

Dein Körper hat einen eigenen Resonanzkörper mit der Möglichkeit zu schwingen. Klangschalen sind aus mehreren Metallen zusammengeschmolzen und jede Klangschale hat seinen eigenen Klang und Charakter. Wenn man sie auf den Körper legt, werden die Schwingungen aktiviert was Blockaden lösen und heilen kann. SL: Hagit Noam.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**11.-16.5. Themenwoche: Nada Yoga**

Diese Themenwoche mit Nada Amerta gibt einen kleinen Einblick, wie Nada Yoga dazu beitragen kann,

sich zu zentrieren, den Energiefluss zu aktivieren und zu harmonisieren. Raga-Meditationen, Vocal-Tunings und das Lauschen auf Naad, den inneren Klangstrom, befreien von Stress und inneren Blockaden, entspannen und energetisieren.

SL: Anne-Careen Engel.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**11.-16.5. Yin Yoga und Faszien-Training**

Im Yin Yoga werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



**11.-16./18.5. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

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

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**11.-16.5. Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Teil 1**

Lerne, die kraftvollen magischen Techniken und Rituale der Schamanen für dich selbst und Beratung anderer anzuwenden. Nur zusammen mit Teil 2 (16.-21.11.) möglich. Preis für beide Teile (10 Tage) zusammen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Rhythmusinstrument (Trommel oder Rassel).

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 1.052 €; DZ 1.246 €; EZ 1.447 €;

S/Z/Womo 899 €.

**11.-18.5. Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie**

Psychologische Yogatherapie geht über die symptomatische Behandlung hinaus. In dieser Woche übst du, Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des Integralen Yogas, zu begleiten und zu unterstützen. Baustein (C) der Psychologische Yogatherapie.

Voraussetzung:

Vorherige Teilnahme an „Grundlagen der Psychol. Yogatherapie“.

SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

**11.5.-11.7. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung Gesamt Teil 1 + 2**

Teil 1: 11.-16.5., Teil 2: 6.-11.7. Nur als Paket buchbar. Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbeln ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Lerne die Klang-Behandlungen des Körpers, der Chakren und der Aura sowie ein gezieltes Unterstützen von Asanas. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Silke Hube.

MZ 1.126 €; DZ 1.321 €; EZ 1.520 €;

S/Z/Womo 970 €.

**16.-18.5. Erleben mit dem Herzraum**

Wir praktizieren mit Techniken, die Blockaden im Brustraum lösen und ihn als präsenten Wahrnehmungsfeld unserer Gefühlswelt freilegen und erleben lassen, sodass es möglich werden kann, Gefühlserfahrungen authentisch in ihrem Entstehungsort im Brustraum zu erleben und gefühlsgemessen sich selbst und anderen gegenüber zu reagieren.

SL: Erkan Batmaz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**16.-18.5. Folge dem Ruf deiner Seele**

Lausche der inneren Stimme in tiefen Meditationen, nachdem Alltagsthemen zur Ruhe gekommen sind. Erforsche mit den richtigen Meditationstechniken, wo die Seele dich hin führen will. Lerne ihrem Ruf zu vertrauen und zu folgen. Die Kanäle werden sich öffnen und das Leben wird fließen. Mit Schweigetag.

SL: Shankari Winkelbauer.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**16.-18.5. Fußreflexzonen-Massage Basiseinheit**

Regulierende, energetisierende und ausgleichende Massagetechnik für Körper, Geist und Seele. Lerne sie an dir selbst und anderen anzuwenden. Seminar dient auch als gute Vorbereitung für die Ausbildung „Ganzheitliche Fußreflexzonenmassage“.

SL: Silke Hube.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**16.-18.5. Krieger des Lichts - vom Opfer zum Schöpfer**

Du bist Meister deines Schicksals! Je mehr du in Kontakt mit deinem Höchsten Selbst kommst, desto mehr Licht manifestiert sich in deinem Leben. Du hast die Kraft, die Zusammenbrüche in Durchbrüche zu verwandeln! Das Seminar wird eine neue Dimension in deinem Leben öffnen, die du vorher nicht kanntest.

SL: Maharani Fritsch de Navarrete.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**16.-18.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene**

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

SL: Ishwara Alisaukas, Durga Vogel, Sukadev Bretz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**16.-18.5. Mantra Singen und Yoga - Freude im Herzen**

Lerne neue wunderschöne Mantras mit den Muditas kennen. Und genieße auch die bekanntesten und beliebtesten Mantras. Gemeinsam widmen wir uns dem Mantrasingen - lass dich bezaubern und dein Herz öffnen. Und singe einfach, erlebe die Freude beim Mitsingen. Denn Mudita bedeutet Mitfreude.

SL: Gruppe Mudita.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**16.-18.5. Nada Yoga - Sing dich ins Licht**

Die natürliche Stimme ist ganz unmittelbarer Ausdruck deiner Seele. Leicht und spielerisch entwickelst du deine stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, erlebst den Zusammenhang zwischen Körper, Gefühl und Stimme in Bewegung und Stille. Eine Einführung ins Nada Yoga mit etwas Theorie und vor allem mit viel tönenden Erfahrungen.

SL: Anne-Careen Engel.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 16.-18.5. Schamanische Tänze und Bewegungen der Maya**

In den Tänzen der Maya sind die Weisheit über das Leben und den Kosmos eingewoben. Lerne die Bedeutung von schamanischen Tänzen und Bewegungen kennen. Besonders kraftvoll entfalten sich diese Übungen in der Gruppe.

SL: Jürgen König.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**16.-18.5. Standhaltungen und Armbalancen - Asana Intensiv**

Tipps und Tricks zur Praxis von fortgeschrittenen Armbalancen und Standhaltungen. Erfahre, wie du Handstand, Skorpion, Pfau, den Tänzer, Variationen der Krähe und Vashistasana ganz einfach selbstständig aufbaust. Ergänzt durch Heldenstellungen und Gleichgewichtsübungen im Stand.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**16.-18.5. Warrior of Love**

Entdecke deinen inneren lichtvollen Krieger, der dir im Alltag Quelle von Kraft, Stabilität und Klarheit sein kann. Yin Yang Yoga mit kleinen Ritualen, sowie mit gemeinsamer Musik und Gesang. Lass uns gemeinsam in Kreise diesen wunderbaren Archetypen in unser Leben holen! Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Christian Bliedtner.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**16.-18.5. Yoga für Kinder**

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

MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

**16.-18.5. Yoga im Seniorenheim - Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst, wie du die Lebensweisheiten der Senioren für deine Yogastunde nutzen kannst, um ihre Aufmerksamkeit zurück auf die noch vorhandenen Möglichkeiten zu lenken und Freude an der Bewegung zu wecken. SL: Ramashakti Sikora.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**16.-18.5. Yoga und Meditation Einführung**

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

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**NEU 16.-20.5. Mukabhyanga - Ayurvedische Gesichtsmassage Ausbildung**

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

SL: Galit Zairi.

MZ 465 €; DZ 543 €; EZ 624 €; S/Z/Womo 404 €.

**16.-23.5. Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung**

Lerne, ayurvedische Schönheits- und Wellnessbehandlungen professionell durchzuführen. Grundlagen des Ayurveda, der ganzheitlichen ayurvedischen Schönheitspflege und Kosmetik. SL: Galit Zairi.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**18.-23.5. Autogenes Training Kursleiter Ausbildung**

Lerne, Menschen in Kursen und Seminaren mit dem Autogenen Training in die Entspannung zu führen.

SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**18.-23.5. Entspannungskursleiter Ausbildung**

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Prashanti Grubert.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**18.-23.5. Feldenkrais und Stimme**

Erlebe die Freude am Tönen und deinen Körper als Instrument. Befindlichkeit, Haltung und Atmung wirken sich unmittelbar auf unsere Stimme aus - jede Verstimmung wird hörbar. Wir entdecken die Bezüge zwischen Körper, Stimme und Atem experimentell und spielerisch mit den Bewegungssequenzen aus ATM, der „Awareness Through Movement“-Technik aus dem Feldenkrais-Übungssystem.

SL: Hagit Noam.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**18.-23.5. Meditations Coach Ausbildung**

Du lernst, Menschen in Meditationsgruppen und im Einzel-Coaching noch individueller, bedürfnisorientierter auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. SL: Beate Menkarški.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**18.-23.5. Themenwoche: Yoga bei Schmerzen – Übungen mal anders**  
Die klassischen Yoga Übungen werden einmal anders interpretiert, so dass die Dehnung der Muskulatur im Vordergrund steht. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. **SL: Amyana Finkel.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**18.-23.5. Yoga für ein resilientes Nervensystem – Yogalehrer Weiterbildung**  
Erfahre in Theorie und Praxis, wie du deinen Vagusnerv ins Gleichgewicht bringst und gesundheitlich davon profitierst.  
**SL: Helena Horsch, Premajyoti Schumann.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**



**18.-23.5. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen**  
Körperliche und emotionale Anspannung führt bei Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führt zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. Du lernst hier durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Ruzan Davtyan.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**18.-23./25.5. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**18.-25.5. Klangtherapie Chakra Kur**  
Klangschwingungen stärken, reinigen und harmonisieren die Chakras. Wir arbeiten dabei mit Mantras, Klangschalen, Gongs, Leier, Monochord, Sansulas usw. Du konzentrierst dich jeden Tag auf ein anderes Chakra. Die Meditation, Asana- und Pranyama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.**  
**MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.**

**NEU 18.5.-12.9. Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung – Teil 1 und 2**  
Anusara Elements inspiriert! Ich unterrichte ein modernes und freiheitsförderndes Yoga. Du lernst, anhand biomechanischer Ausrichtungsprinzipien, den Körper in seinem individuellen Ausdruck sicher und nachhaltig zu formen. Nur zusammen buchbar: Teil 1 (18. - 23.05.) und Teil 2 (7.9.-12.9.).  
**SL: Ravi Ott.**  
**MZ 1.052 €; DZ 1.246 €; EZ 1.447 €; S/Z/Womo 899 €.**

**21.-26.5. Yoga zum halben Preis**  
Hier kannst du dein Budget schonen und den ganzheitlichen Yoga kennen lernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens bei Arbeiten im Haus.  
**SL: Mahavira Wittig.**  
**MZ 202 €; DZ 251 €; EZ 302 €; S/Z/Womo 162 €.**

**NEU 23.-25.5. Chakra – Heilung – Klang**  
Intensiviere deine Beziehung zu deinen Chakren durch Tönen und achtsames Atmen. Durch meditative Klang- und Atemübungen kannst du deinen Körper und deine Energien besser beobachten, Energien aktivieren und dort hinschicken, wo sie benötigt werden.  
**SL: Hagit Noam.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**23.-25.5. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Swadhisthana und Manipura**  
Lerne alles über das zweite und dritte Chakra: Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper und auf psychischen Ebenen, Entwicklungsstufen. Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Sie stehen in Verbindung mit Eigenschaften wie: Flexibilität, Kreativität, Freundschaft, Verdauungskraft, Willensstärke, Stoffwechsel und Selbstachtung.  
**SL: Beate Menkarski.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**



**23.-25.5. Christliche Kontemplation und Meditation – Grundlagenseminar**  
Praxisseminar, in dem du verschiedene christliche Meditationstechniken kennlernst. Das Seminar eignet sich besonders auch für Yoga Übe mit einem christlichen Hintergrund. Einführungsseminar mit großem Praxisanteil. Erfahrung in Meditation von Vorteil.  
**SL: Mangala Stefanie Klein.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 23.-25.5. Entdecke die Welt – Yoga und Meditation Mittelstufe**  
Du bist bereits auf deinem Yogaweg. Nun tauche tiefer ein in die 6 Yogawege: Positives Denken und Handeln im Alltag. Überwinden von Hindernissen in der Meditation. Kriyas, yogische Reinigungstechniken. Das Menschenbild des Yoga: Physischer, astraler, Kausalkörper und das wahre Selbst. Systematisch übst und vertiefst du alle Aspekte des Yoga und der Meditation. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 23.-25.5. Glaubenssätze und Affirmationen – der Kompass in deinem Leben**  
Glaubenssätze, vorwiegend aus der Kindheit, beeinflussen dein Leben. Du lernst, deine Glaubenssätze in positive Affirmationen umzuformulieren und in Balance einzutreten, um deine Ziele und Fülle in deinem Leben zu erreichen. **SL: Amyana Finkel.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**



**23.-25.5. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**  
Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.  
**SL: Doris Jakobi.**  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**23.-25.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene**  
Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.  
**SL: Sukadev Bretz, Durga Vogel, Ishwara Alisaukas.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 23.-25.5. Kunst- und Kreativitätstherapie in den Wechseljahren**  
Viele Frauen erleben in der Übergangsphase der Wechseljahre, den tiefgreifenden Wunsch, auch im Außen Veränderungen vorzunehmen. Oft zeigt sich dies in einem diffusen Gefühl, von Unbehagen und Orientierungslosigkeit. Wir wollen unserer Intuition und Kreativität in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten freien Raum geben. Seminar für Frauen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Claudia Persche.**  
**MZ 230 €; DZ 273 €; EZ 313 €; S/Z/Womo 201 €.**

**23.-25.5. Mantras & spirituelle Lieder auf Gitarre**  
An diesem Wochenende spielen wir verschiedene Mantras und spirituelle Lieder. Wir tönen und praktizieren intuitives Singen, und wie wir uns dazu auf der Gitarre begleiten können, und experimentieren, auf welcher vielfältige Weise ein Lied gespielt werden kann. Du musst keine Noten lesen können.  
**SL: Nancy Hayward.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**23.-25.5. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder**  
Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**23.-25.5. Selbstliebe durch Selbstfürsorge**  
Verbringe ein Wochenende ganz mit dir und für dich. Lass dich, von geführten Reisen und Meditationen sanft in deinen inneren Kern führen. Spüre wieder, wer du wirklich bist und wo du wirklich hinmöchtest. Klangschalen und einfühlende Übungen helfen dir, dich glücklich einzulassen, auf eine liebevolle Begegnung mit dir. **SL: Narayani Kreuch.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**23.-25.5. Vegan Kochen mit Manikaran**  
Du bekommst Einblick in das Zusammenspiel der Gewürze sowie deren Wirkungen auf den Körper, mit bestimmten Gemüsearten und Linsengerichten. Wir werden gemeinsam leckere, gesunde vegane Menüs zubereiten und genießen. Lass dich überraschen!  
**SL: Manikaran Goel, Anedore Kurzweil-Goel.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**23.-25.5. YinThai – Erfahre deine innere Stille**  
In dieser Fusion aus Yin Yoga und Thai Massage wirst du lernen, dich durch sanfte Berührungen und achtsamer Praxis tiefer mit deiner inneren Stille zu verbinden und körperliche sowie emotionale Blockaden zu lösen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Cara Osterholzer.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**23.-25.5. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**



**23.-25.5. Zeit für mich – Frauenseminar**  
Hast du das Bedürfnis nach einer Auszeit vom Alltag, auch um dich selbst wieder besser wahrzunehmen und zu spüren? Die Zeit im Kreis von Frauen mit Yoga, Entspannung, Tanzen, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, einem Naturritual, Selbstmassage lässt dich auftanken. Nur für Frauen.  
**SL: Martina Maria Schwarz.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**23.-30.5. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung**  
Lerne, die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. **SL: Galit Zairi.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**25.-30.5. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder**  
Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf.  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**25.5.-30.5./1.6. Yoga Ferienwoche/ Frühlings Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**29.5.-1.6. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga**  
Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit!  
**MZ 144 €; DZ 175 €; S/Z/Womo 110 €.**

**29.5.-1.6. Yoga für Jugendliche**  
Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren.  
**MZ 144 €; DZ 175 €; S/Z/Womo 110 €.**



**29.5.-1.6. Yoga Musik Festival – 4 Tages-Ticket / Early Bird – Presale bis 1.3.**  
Wie kein anderes Medium vermag Musik Menschen miteinander zu verbinden. Sie ist eine universelle Sprache, die mit dem Herzen verstanden wird. Erlebe beim Musikfestival das Wunder der heilenden Töne. Freue dich auf Tage voller Harmonie und Energie: Du kannst beim Musikfestival zuhören, mitsingen, tanzen, selbst lernen, wie man ein Instrument spielt und vieles mehr. Lasse dich ganz ein auf Melodien, Rhythmen und Klangwelten und komme so deiner wahren Natur näher. Mit bekannten internationalen Interpreten. Normalpreis für alle 3 Tage bei Buchung ab dem 2.3. Early Bird Presale Ticket bis 1.3. verfügbar.  
**SL: Narendra Hübner, Amari Tober, Shankari Susanne Hill.**  
**Bis 1.3.:**  
**MZ 375 €; DZ 441 €; EZ 510 €; S/Z/Womo 322 €.**  
**Ab 2.3.:**  
**MZ 417 €; DZ 491 €; EZ 567 €; S/Z/Womo 359 €.**

**30.5.-1.6. Yoga Musik Festival – 3 Tages-Ticket / Early Bird – Presale bis 1.3.**  
Wie kein anderes Medium vermag Musik Menschen miteinander zu verbinden. Sie ist eine universelle Sprache, die mit dem Herzen verstanden wird. Erlebe beim Musikfestival das Wunder der heilenden Töne. Freue dich auf Tage voller Harmonie und Energie: Du kannst beim Musikfestival zuhören, mitsingen, tanzen, selbst lernen, wie man ein Instrument spielt und vieles mehr. Übernachtung in Verbindung mit einer Einzelveranstaltung: zum Individualgastpreis. Normalpreis für alle 3 Tage bei Buchung ab dem 2.3. Early Bird Presale Ticket bis 1.3. verfügbar.  
**SL: Amari Tober, Shankari Susanne Hill, Narendra Hübner.**  
**Bis 1.3.:**  
**MZ 286 €; DZ 334 €; EZ 383 €; S/Z/Womo 249 €.**  
**Ab 2.3.:**  
**MZ 318 €; DZ 371 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 277 €.**



**Gundecha Brothers**  
**Sundaram**  
**Joachim Böttcher**  
**Satyaa & Pari**  
**Janin Devi**  
**u.v.a.**

**20-jähriges Jubiläum**  
**29.5.-1.6.2025 ✦ Bad Meinberg**  
**International bekannte KünstlerInnen**  
**Kirtan + Klang ✦ Yoga + Workshops**

**yoga-vidya.de/musikfestival**  
**Shankari Susanne Hill**  **forheartsoul.com**  
Programmplanung





**Tagestickets fürs Musikfestival:**  
30.5.  
Yoga Musik Festival Tagesticket Freitag 107 €.  
31.5.  
Yoga Musik Festival Tagesticket Samstag 107 €.  
1.6.  
Yoga Musik Festival Tagesticket Sonntag 53 €.

**1.-6.6. Chakra Healing Basisausbildung**  
Praktische Anwendungen für Chakra-Klärung und -Ausgleich mit Theorie zur Chakralehre.  
SL: Galit Zairi.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**NEU 1.-6.6. Erforsche vergangene Leben, verstehe Karma**  
Erlebe den Jiva, die verkörperte Seele, die von einem Leben zum anderen weiterzieht, um zu lernen, zu wachsen und sich zu entwickeln. Mit Vorträgen über Karma, geführte Reisen in vergangene Leben, Austausch und Diskussion über Erfahrungen aus vergangenen Leben. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung.  
SL: Darshanie Sukhu.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**1.-6.6. Themenwoche: Mysterium Externsteine**  
Spannende Vorträge, Tagesausflüge, Yogastunden u.v.m. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.  
SL: Elisabeth Steinbeck-Block, Sharima Steffens.  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**1.-6.6. Vedanta Meditation Kursleiter Ausbildung**  
Lerne und vertiefe Vedanta Meditationstechniken und dein Verständnis der Vedanta Lehre.  
SL: Prashanti Grubert, Vedamurti Dr. Olaf Schöner.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**NEU 1.-6.6. Verjüngende Methoden aus Yoga und Ayurveda**  
Langlebigkeit und Verjüngung – In diesen Tagen erfährst du viele wertvolle Methoden aus dem Yoga und Ayurveda, mit denen du dies erzielen kannst. Du wirst Yoga-Asanas praktizieren, die deine Haltung verbessern, deinen Stoffwechsel anregen und deine Vitalität steigern. Entspannungstechniken wirken heilsam auf die Psyche.  
SL: Barbara Christine Diewald.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**1.-6.6. Yoga Wellnesswoche**  
Fünf Tage zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen, Vorträgen etc.  
SL: Jyotidas Neugebauer.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

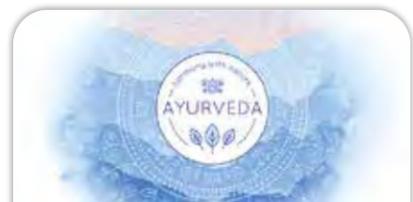
**NEU 1.-6.6. Yoga, Klangerfahrung und Naturerlebnis**  
Diese Yogaferien bieten dir eine besonders abwechslungsreiche Kombination von Yoga, Klangyoga und Naturbegegnung. Ausflüge in die sehr schöne Natur rund um Bad Meinberg sind verbunden mit Klangerfahrung direkt in der Natur.  
SL: Pranava Heinz Pauly.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**1.-8.6. Ayurveda Vegan Koch Ausbildung**  
Erlerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis. Geeignet sowohl für Hobbyköche als auch für professionelle Köche, die ayurvedische Gerichte anbieten wollen.  
SL: Julia Lang.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**1.-6./8.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**6.-8.6. Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte**  
Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ der

Rumpfgegend einschließlich unterem Rücken und Hüfte, dem Sitz der Willenskraft, dem Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga, die dir nicht nur helfen, deine Asanas sicherer auszuführen, sondern auch dazu beitragen, Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
SL: Kay Cantu.  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.



**NEU 6.-8.6. Gesichtsyoga und Ayurveda-Tipps**  
Du willst dein Aussehen deutlich verbessern – über Gesichtsyoga! Du lernst die komplexe Muskulatur des Gesichts durch gezieltes Training zu kräftigen und dadurch die Konturen zu straffen und die Gesichtszüge zu entspannen. Sanfte Massagen sowie Entspannungsübungen können dein Aussehen drastisch verbessern!  
SL: Barbara Christine Diewald.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**6.-8.6. Klang Yoga – Yogalehrer Weiterbildung**  
Lerne die Grundlagen der Schwingungslehre und verschiedene Klangmedien kennen und ihre ganzheitliche Wirkung im Yoga.  
SL: Pranava Heinz Pauly.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**6.-8.6. Klangspiele und Yoga für Kinder**  
Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel. Gemeinsam nehmen wir die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung bei Yoga, Spiel und Spaß aufmerksam und bewusst wahr. Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.



**6.-8.6. Yoga für Kinder mit ADS/ADHS – Yogalehrer Weiterbildung**  
Du lernst dieses Wochenende, was ADS/ADHS ist und was Yoga bewirken kann.  
SL: Aniko Caliskan.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**6.-8.6. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**6.-8.6. Yogatherapie und Ayurveda für eine gesunde Verdauung**  
Lerne wie du mithilfe diverser Techniken aus Ayurveda und Yoga dein Verdauungssystem reinigst, stärkst und gesund erhältst. Dies ist nicht nur zentrale Grundlage der generellen Gesundheit, sondern auch von mentalem, emotionalem und spirituellem Wohlbefinden.  
SL: Raphael Mousa.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**6.-9.6. Afrikanischer Tanz und Yoga**  
Afrikanischer Tanz ist natürlicher Tanz. Elementare Bewegungsformen trainieren auf ganzheitliche Weise Muskeln, Gelenke, Organe. Im Fluss zwischen Musik, Stimme und Bewegung bringt der Tanz deine Lebensenergie zum Fließen. Ha - Sonne, Tha - Mond verbinden unten und oben und bringen Prana, neue Lebensenergie in alle Körperzellen. Geeignet für alle Altersstufen mit/ohne Erfahrung in Afrikanischem Tanz und Yoga.  
SL: Monika Adele Camara.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**NEU 6.-9.6. Aufräumen mit alten Gewohnheiten**  
Du willst dein Leben selbstbestimmt in die Hand nehmen, aber fühlst dich im Kreislauf schlechter Gewohnheiten gefangen? Indem du verstehst, wie Gewohnheiten funktionieren und wie du sie verändern kannst, wirst du in der Lage sein, dein Leben positiv zu beeinflussen und deine Ziele zu erreichen.  
SL: Durga Vogel.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**6.-9.6. Faszien Bodywork mit Yin Yoga**  
Faszien als flexibles Bindegewebnetzwerk umhüllen alle Körperorgane, Muskeln und Gelenke. Sie werden dem Yin Prinzip zugeordnet und lieben es, gedehnt zu werden, sowohl passiv in länger gehaltenen Yin Yoga Positionen als auch aktiv in dynamischen Übungen aus dem Faszientraining. Ergänzende Übungen mit einer Faszienrolle unterstützen deinen Körper auch in seiner Entgiftung. Wenn möglich, bitte eigene Faszienrolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
SL: Beate Menkarski.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**NEU 6.-9.6. Faszien-Yin Spaß für eine fluffige Hüfte**  
Tiefgang und Spaß. Eine Faszien-Massage-Technik bereitet deine Gewebe optimal vor. Für eine gesunde Hüfte braucht es sowohl kräftigende Übungen als auch systematisch sinnvoll aufgebaute Sequenzen für mehr Flexibilität. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Gute körperliche Kondition erforderlich.  
SL: Atman Shanti Hoche.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**6.-9.6. Yoga und Meditation Pfingstseminar**  
Neben der eigenen Praxis, dem eigenen Bemühen, geschieht vieles auf dem spirituellen Weg einfach durch Einstimmen auf das Göttliche, durch „Satsang“ im Sinne von „Zusammensein mit Weisheit“. Erlebe diesen Satsang mit Swamiji aus Rishikesh. Swamiji ist ein Meister, dessen reine Gegenwart dich erhebt und zu tiefen Erfahrungen gelangen lässt. Er strahlt tiefen Frieden und Stille aus. Seine sanfte, friedvolle Schwingung erfüllt die Atmosphäre und überträgt sich, wenn du dich darauf einstimmst. Spannungen fallen von selbst ab. Dein Geist erhebt sich anstrengungslos zu einer höheren Wirklichkeit.  
SL: Swamiji  
MZ 317 €; DZ 378 €; EZ 439 €; S/Z/Womo 270 €.

**6.-9.6. Harmonium Lernseminar**  
Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.  
SL: Michael Bier.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**6.-9.6. Indian Balance®- den Körper bewegen, während die Seele ausruht**  
Indian Balance®- das sind langsame und präzise geführte Bewegungen die fließend praktiziert und mit Atemtechniken kombiniert werden- eingebunden in eine stimmungsvolle, eigens dafür produzierte indische Klangwelt.  
SL: Gauri Surek.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**6.-9.6. Kundalini Yoga Einführung**  
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.  
SL: Viveka Wilde.  
MZ 249 €; DZ 308 €; EZ 369 €; S/Z/Womo 200 €.

**6.-9.6. Kundalini Yoga Mittelstufe**  
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9.  
Voraussetzung:  
Voriger Besuch eines Yoga-Vidya Seminars.  
SL: Leony Ricarda Bäckmann, Vincent Pippich.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**NEU 6.-9.6. Yogaretreat in der Natur**  
Mit all deinen Sinnen tauchst du ein in die faszinierende Welt des Waldes. Rituale in und mit der Natur, bewusste Atmung, Achtsamkeitsübungen und den eigenen Kraftplatz finden, lassen dich wieder in Balance und deine eigene Kraft kommen.  
SL: Waltraud Lessel.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.



**NEU 6.-11.6. Tarot für spirituelles Wachstum**  
Lerne mittels Tarot den übersinnlichen Raum zu betreten und deine Intuition zu öffnen und erfahre, wie die großen und kleinen Arkana in Verbindung zu den Chakren stehen. Du übst mit 5 verschiedenen Kartenlegesystemen, wie du für dich selbst und andere lesen kannst. Bitte mitbringen: Ein Tarotdeck mit 78 Karten; das Lovely Om Tarot, das Thoth-Deck oder ein Rider-Waite. Engl. mit dt. Übersetzung.  
SL: Darshanie Sukhu.  
MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.

**8.-13.6. Ayurveda Verjüngungs-Berater Ausbildung**  
Für alle, die Gesundheitskonzepte kennenlernen und sich und andere jung erhalten wollen. Du lernst u.a. Verjüngungstechniken, Kräutermasken, Ayurveda-Anwendungen, Anti-Aging-Mentaltechniken für dich selbst und deine Klienten einzusetzen, Seminare, Gesundheits- und Kosmetikberatungen zu geben.  
SL: Raphael Mousa.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**8.-13.6. Embodiment Retreat für Frauen**  
Du lernst, wie du wieder mehr in die Verbindung mit deiner Essenz und deinem Körpertempel kommst und so dein authentisches Selbst in den verschiedensten Formen zum Ausdruck bringen kannst.  
SL: Felizitas Blossat.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**8.-13.6. Vegane 5-Elemente-Koch-Ausbildung**  
In Theorie und Praxis lernst du Kochtechniken und Prinzipien der veganen 5-Elemente-Ernährung kennen und anwenden.  
SL: Kuldeep Kaur Wulsch.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

# Pfingsten im Ashram

Lass dich inspirieren!

6.-9.6.25  
Yogaretreat in der Natur

6.-8.6.25  
Yogatherapie und Ayurveda für eine gesunde Verdauung

9.-15.6.25  
Swings-Vibrations-Rotations, AFROYOGA® – Themenwoche

YOGA Vidya

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



thentischen Tradition und historischen Fakten, in die vielseitige und faszinierende Geschichte, Philosophie und Praxis des klassischen Tantra eintauchen. Mit Meditation.  
**SL: Raphael Mousa.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**13.-15.6. Kundalini Yoga Mittelstufe**  
 Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9.  
**Voraussetzung:**  
 Voriger Besuch eines Yoga-Vidya Seminars.  
**SL: Prashanti Grubert, Narayan Böhm, Chintamani dasi Schütz.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**13.-15.6. Mantras als Kraftquelle für Yogastunden und Meditation – Yogalehrer Weiterbildung**  
 Katyayani inspiriert dich, wie du Mantras und Kirtan in Yogaunterricht und Meditation integrieren kannst.  
**SL: Katyayani.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**13.-15.6. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder**  
 Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Sinne. Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Riechen, Basteln, Singen und beim Yoga. Änderungen vorbehalten.  
**SL: Katyayani.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 13.-15.6. Party mit Gefühlen**  
 Wertschätze deine Gefühle, schenke ihnen deine Aufmerksamkeit, lade sie ein bei dir zu sein und erkenne ihren Sinn. Du erfährst, wie du Ursachen deiner unangenehmen Emotionen erkennst und wie du sie neu arrangierst. Werde freier mittels Wahrnehmungsübungen, Selbstreflexion, Kommunikation u.v.m. **SL: Omkari Silvia Schumann.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**13.-15.6. Selbstheilung mit energetischer Marma Behandlung**  
 Marmas sind Vitalpunkte/Felder auf der Haut, an denen es eine spezielle Verbindung von Bewusstsein und Körperphysiologie gibt. Sie eignen sich zur Anregung der Selbstheilung bei physischen und emotionalen Themen. Mithilfe sanfter, energetischer Massagetechniken, ätherischen Ölen, Heilsteinen, Visualisierungen und Atemtechniken lernst du, ausgewählte Marma Punkte zu harmonisieren.  
**SL: Julia Lang.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**13.-15.6. Wildkräuter und Ayurveda im Frühsommer**  
 Finde, bestimme und erkenne heimische Wildkräuter in der Natur. Erfahre, was und wie du sie zubereiten kannst und welche Doshas dadurch unterstützt werden, welche Korrelationen es zu ayurvedischen Gewürzen und Kräutern gibt, zu welcher Jahreszeit sie passen und wie sie wirken. Bitte mitbringen: Frischhaltebox, lange Hose, feste Schuhe, Regenkleidung. **SL: Madhuka Kuhnle.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**13.-15.6. Yoga für Jugendliche**  
 Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren.  
**SL: Madhuka Kuhnle.**  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

work, Tiefenentspannungs- und Meditationstechniken. Lerne jetzt, wie du mit deinem Geist arbeitest, Hindernisse in der Meditation umschiffst und auf deinem Yoga-Weg voranschreitest.  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**13.-15.6. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**  
 Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**



**13.-15.6. Asana Exakt – „Flight Club“ Handstand erlernen**  
 Erlerne auf spielerische Weise und mit Hilfe therapeutischer Maßnahmen und Ausrichtungen den Handstand – Vrikshasana – zu meistern.  
**SL: Ravi Ott.**  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

**13.-15.6. Klassisches Tantra – Geschichte und Praxis der Shiva-Shakti Philosophie**  
 In diesem Kurs wirst du, basierend auf der au-

**8.-13.6. Yoga Ferienwoche**  
 Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**8.-13.6. Yoga für Jugendliche**  
 Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren.  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**8.-13.6. Yoga für Kinder**  
 Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten.  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**8.-15.6. Schamanische Intuition Ausbildung**  
 Erfahre den Umgang mit der Kundalini und den Chakren und lerne, andere intuitiv zu führen sowie schamanische Reisen anzuleiten.  
**SL: Satyadevi Bretz.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**9.-15.6. Themenwoche: Swings-Vibrations-Rotations**  
 AFROYOGA® verbindet die befreiende Wirkung des Afrikanischen Tanzes und verwandter elementarer Tanzformen mit den entspannenden, friedensstiftenden Techniken des klassisch-ganzheitlichen Yoga.  
**SL: Monika Adele Camara.**  
**MZ 387 €; DZ 503 €; EZ 629 €; S/Z/Womo 293 €.**

**NEU 13.-15.6. Gehe auf Reisen – Yoga und Meditation AufbauSeminar**  
 Dein Rucksack ist gefüllt mit tollen Yoga, Breath-



**13.-15. /17.6. Ayurveda Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**  
 Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.  
**SL: Jyotidas Neugebauer.**  
**13.-15.6.: MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**  
**13.-17.6.: MZ 291 €; DZ 357 €; EZ 423 €; S/Z/Womo 243 €.**

**13.-15./17.6. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**  
 Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**13.-15.6.: MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**  
**13.-17.6.: MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.**

**NEU 15.-20.6. Der spirituelle Weg der Beziehung**  
 Verstanden zu werden, sich akzeptiert zu fühlen, geliebt zu werden – danach suchen wir alle. Es ist das Bedürfnis, uns selbst durch die Augen eines anderen zu erfahren, das Verlangen nach Erfüllung und der Vereinigung des Wassertropfens mit dem Ozean. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Darshanie Sukhu.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**15.-20.6. Detox – auf allen Ebenen**  
 Entgiften auf allen Ebenen! Mit Praxis-Tipps und Tricks. Detoxe individuell-konstitutionsgerecht: Entlaste deinen Stoffwechsel und baue ihn wieder auf. Finde Raum für innere Arbeit, lasse überfällige Muster auf emotionaler Ebene los. Inklusive Digital Detox! Als Fresh Up zwischendurch und/oder Einstieg in eine Kur. **SL: Sina Divya Jyoti Wingen.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**15.-20.6. Erlebnispädagogik Ausbildung**  
 Theoretische Grundlagen der Erlebnispädagogik und ihre praktische Umsetzung anhand von vier Erlebnisfeldern.  
**SL: Abhati Grünbauer.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**15.-20.6. Kirtan Camp**  
 Tauche ein in die Welt des Kirtan! Freue dich auf eine Woche voller Musik und lebendiger Philosophie. Du lernst mehr über die Bedeutung von Mantras und deren Aspekte und was die Götter im Hinduismus verkörpern. Mit praktischem Vocal Coaching, gemeinsame Ensemble-Arbeit und „How to lead a Kirtan“-Workshop. **SL: Sadbhujia Dasa.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**15.-20.6. Manege frei – Yoga für Kinder**  
 Tauche ein in die Welt der Zirkusmanege und entdecke deine verborgenen Talente. Bei Zauberei, Akrobatik oder Clownerie also gibt es ausreichend. Raum für Träume, Phantasie und eigene Ideen. Änderungen vorbehalten.  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**15.-20.6. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita**  
 Mantra Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude.  
**SL: Gruppe Mudita.**  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**15.-20.6. Thai Yoga Fußmassage Ausbildung**  
 Erlerne eine Fußmassage nach den Lehren der Traditionellen Thailändischen Medizin. Du erhältst Basiswissen über Energielinien und Reflexzonen.  
**SL: Gundi Nowak.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**



**15.-20.6. Themenwoche: Bhakti, der Weg der Liebe und die heilende Macht des Namen Gottes**  
 Erfahre, wie du Bhakti, den Weg der Liebe gehen und die heilende Macht von Gottes Namen in deinem Leben spüren und entwickeln kannst. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.  
**SL: Baba Ram das Riccardo Monti, Anjali Angelika Stein.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**15.-20.6. Yoga Ferienwoche**  
 Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**15.-22.6. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra**  
 Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.  
**SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.**  
**MZ 956 €; DZ 1.095 €; EZ 1.238 €; S/Z/Womo 846 €.**

**15.-22.6. Spirituelle Sterbebegleiter Ausbildung**  
 Lerne, ehrenamtlich, Sterbende und ihre Angehörigen zu begleiten.  
**SL: Sukhavati Kusch.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**15.-22.6. Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen**  
 Du lernst, wie die ganzheitlichen Techniken des Yoga besonders wirksam bei chronischen Erkrankungen sind und erstellst ein yogatherapeutisches Behandlungsschema mit anschließendem Dokumentationsbericht.  
**SL: Claudia Persche, Ravi Persche.**  
**MZ 811 €; DZ 946 €; EZ 1.088 €; S/Z/Womo 704 €.**

**15.-27.6. Yin Yogalehrer/in Ausbildung**  
 Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten.  
**SL: Christian Bliedner.**  
**MZ 1.250 €; DZ 1.480 €; EZ 1.722 €; S/Z/Womo 1.064 €.**

**15.6.-13.7. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**  
 Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.  
**SL: Maheshwara Mario Illgen, Ishwara Alisaukas, Durga Vogel.**  
**MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.**

**15.6.-10.8. Gurukula Yogalehrer Ausbildung**  
 2-monatige Yogalehrer Ausbildung mit Karma Yoga Praxis, in Anlehnung an das traditionelle Gurukula-System.  
**SL: Mona Henss.**  
**MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.**

**20.-22.6. Asana Intensiv – Tipps und Details für eine tiefere Praxis**  
 Du erhältst viele kleine Hinweise für deine Yogapraxis. Dies betrifft die anatomischen Aspekte für einen korrekten und für dich guten Aufbau der Asanas genauso wie deine innere Haltung. Eine Bereicherung für dein Sadhana und Inspiration für deinen Unterricht. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
**SL: Kay Cantu.**  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

**20.-22.6. Ashtanga meets Sivananda**  
 Kraftvoll und präzise: Das ist Ashtanga Vinyasa Yoga, angepasst nach modernen medizinischen Erkenntnissen. Du lernst zwei neue Sonnengrüße sowie eine traditionelle Abfolge von Asanas – alles in harmonischem Fluss mit einem tiefen Ujjayi Atem und eingebettet in die Yoga Vidya Grundreihe. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
**SL: Maria Cantu.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**20.-22.6. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Manipura und Anahata**  
 Vertiefe dein Wissen über Manipura- und Anahata-Chakra und ihre Zusammenarbeit. Sie stehen in Verbindung mit Stoffwechsel, Willensstärke, Transformation, Selbstachtung und Verständnis. Du lernst: Ihre Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper und psychischen Ebenen. Übungen zur Chakra-Harmonisierung wie Asana, Pranayama, Meditation, Mantra.  
**SL: Beate Menkarski.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**



**20.-22.6. Die Heilung der Geburt**  
Ich lade dich ein, deine Geburt unter idealen Bedingungen neu zu erleben. Auf diese Weise verarbeitest du negative Erfahrungen, die sich in deinem Körper-Geist-Seele-System verfestigt haben und ersetzt sie durch die der optimalen Geburt. Das Seminar kann auch zur Geburtsvorbereitung genutzt werden. **SL: Anne-Karen Fischer.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**20.-22.6. Fülle deinen Rucksack -Yoga und Meditation Einführung**  
Yoga, Breathwork, Meditation, Tiefenentspannung, Ernährungstipps – all das kann dir helfen auf deiner Reise zu dir selbst. Erlebe und übe ein buntes Programm an Methoden und Techniken aus dem Yoga, um gesünder und freudvoller durch dein Leben zu gehen. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**20.-22.6. Heilen mit Ayurveda, Meditation und Ätherischen Ölen**  
Hier erlernst du Methoden, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Du bekommst einen Einstieg ins Ayurveda und in die Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle vermittelt. Mit angeleiteten Meditationen unterstützt von Ölen gehen wir gezielt ausgewählte typische Herausforderungen an.  
**SL: Yamuna Anna Henne.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**20.-22.6. Kundalini Yoga Mittelstufe**  
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9.  
**Voraussetzung:**  
Voriger Besuch eines Yoga Vidya-Seminars.  
**SL: Adishakti Stein, Sukadev Bretz.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**20.-22.6. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder**  
Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

**20.-22.6. Yoga mit Klanginspiration**  
Wir werden Asanastunden mit Klang, Klangreisen und Klangmeditationen verbinden. Ebenso gibt es Vorträge über Prana, Nadis und Chakras, Stressmanagement, Satsangs und meditative Spaziergänge.  
**SL: Ananta Heussler.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**20.-22.6. Yoga Nidra – Schlaf des Yogi**  
Einführung in die Tiefen der yogischen Entspannungstechnik Yoga Nidra – entwickelt vom Sivananda Schüler Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ermöglicht es, physische, emotionale und mentale Spannungen zu lösen und vollkommen zu entspannen.  
**SL: Raphael Mousa.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**20.-22.6. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**21.6. Weltyoga-Tag**  
Der Weltyogatag findet jährlich am 21.6. statt und hat zum Ziel, dass Menschen auf der ganzen Welt unterstützt werden mit Yoga eine gesunde Lebensweise zu führen: Diesen Tag feiern wir mit einem besonderen Programm, Yogastunden, Meditationen und Vorträge mit vielen erfahrenen Lehrer\*innen bieten Inspiration, Wohlbefinden und Entspannung. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:  
MZ 62 €, DZ 81 €, EZ 102 €, S/Z 46 €.  
Nur Übernachtung und Satsang:  
MZ 31 €, DZ 41 €, EZ 51 €, S/Z 23 €.

**NEU 22.-27.6. Asana Intensiv mit Yin Yoga und Natur**  
Hebe deine Yogapraxis auf ein neues Niveau. Entwickle Kraft und Flexibilität, erlebe die Öffnung der Chakren und tanke neue Kraft! Du beginnst morgens mit klassischer Asanastunde mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Nachmittags gibt es eine Yin Yogastunde. Mittags machen wir Spaziergänge oder Ausflüge wahlweise zu Externsteinen, Silberbachtal oder Norderteich.  
**SL: Ananta Heussler, Felicitas Sauter.**  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



**NEU 22.-27.6. Deep Relax – Yin Yoga und Yoga Nidra Retreat**  
Aus der Ruhe in die Kraft – Lasse dich mit diesem sanften Yin Yoga und der kraftvollen Entspannungstechnik Yoga Nidra in eine tiefe Stille führen. Wenn Geist und Körper vollkommen entspannen und so ihr Regenerations- und Erneuerungsprogramm starten, entsteht Raum für Klarheit und Frieden und du findest zu deinem inneren Leuchten zurück. **SL: Lisa Brenner.**  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**22.-27.6. Leben in Balance – MBSR Programm nach Jon Kabat-Zinn**  
Mindfulness Based Stress Reduction – entwickelt von J. Kabat-Zinn zur Kultivierung von Achtsamkeit. Um Klarheit und Gleichmut zu erlangen und die Schönheit des Lebens zu offenbaren. Achtsamkeit ist offene und wertfreie Aufmerksamkeit in der Gegenwart, Schlüssel zu einem Leben in Balance. Achtsamkeit reduziert Stress und fördert die Gesundheit.  
**SL: Beate Menkarski.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €; S/Z/Womo 424 €.

**NEU 22.-27.6. Selbstfürsorge stärken**  
Ziel der Selbstfürsorge ist, dass es dir gut geht. Du lernst u die wesentlichen Elemente von Selbstfürsorge wie Achtsamkeit, Bedürfnisorientierung, Gelassenheit, positive Grundhaltung kennen.  
**SL: Eva Schlüter.**  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



**22.-27.6. Themenwoche: Gedächtnistraining**  
Yoga und Gedächtnistraining sind ideale Helfer, um Informationsfülle, Umgebungseinflüsse und Stressoren entspannt zu meistern. Zur Verbesserung von Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration sowie Steigerung des Hirnleistungsniveaus. Mit Tipps für den Alltag. Mehr Infos s. Seite. 7. **SL: Waltraud Keller.**  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**22.-27./29.6. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**27.-29.6. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Anahata und Vishuddha**  
Lerne alles über das vierte und fünfte Chakra und ihr gemeinsames Element. Sie stehen in Verbindung mit: Herzlichkeit, Liebe, Freiheit, Atmung und Atemwege, Raum, Präsenz und Spiritualität. Ihre Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper, psychische Ebenen, Entwicklungsstufen, Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. **SL: Beate Menkarski.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.6. Harmonium Lernseminar**  
Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. **SL: Jürgen Wade.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.6. Heil- und Transformationsrituale an den Externsteinen**  
Die Externsteine sind einer der bedeutendsten Kraftorte der Erde: vielseitig, transformierend und heilbringend. Durch Öffnung des heiligen Raumes und das bewusste Durchschreiten der Baumtore an diesem sagenumwobenen Platz kommst du wie von selbst in die Magie der Steine. Diese Tage sind besonders dem Heil- und Visionsstein gewidmet. **SL: Satyadevi Bretz.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.6. Yogalehrer Vorbereitung**  
Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

**27.-29.6. Klang erleben mit Yoga**  
Genieße eine intensive Zeit der Entspannung, Aktivierung, Harmonisierung und Stille. Ein Praxisseminar in dem dich meditative sanfte Klänge durch die Yogastunden und Meditationen begleiten. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.  
**SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.6. Resilienz – Training für Gelassenheit und innere Stärke**  
Deine Balance zwischen Leistung und Regeneration zu optimieren, mehr Gelassenheit und Klarheit zu gewinnen ist Ziel dieses Seminars. Du lernst Strategien und Übungen kennen, die du in Beruf und Privatleben gut zur Selbststärkung integrieren kannst, um weniger „Hamster im Rad“ und mehr „Fels in der Brandung“ zu sein.  
**SL: Eva Schlüter.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 27.-29.6. Yoga für Dicke**  
Lerne Asana an deinen Körper anzupassen. Es geht nicht darum wie eine Asana im Außen aussieht, sondern darum wie sie sich für dich im Innen anfühlt. Eine regelmäßige Yoga Praxis kann dir helfen deinen Körper im Hier und Jetzt anzunehmen und zu akzeptieren.  
**SL: Svenja Thiede.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.6. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder**  
Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

**27.-29.6. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.



**27.-29.6. Yoga und Natur erleben**  
Nimm in der Natur die Verbundenheit mit dir selbst und dem Lebendigen, das dich umgibt, wahr. Yoga und Natur – beides führt dich zu dem dahinterliegenden Eins, das alles umfasst und integriert. Du verbindest dich ganz bewusst mit der Natur, mit Techniken aus der Achtsamkeitspraxis, dem Yoga und der Naturerlebnispädagogik. Bitte mitbringen: geeignetes Schuhwerk, Kleidung und Sitzunterlage. **SL: Madhuka Kuhnle.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**27.-29.6. Yogatherapie und Ayurveda für Erdung und Vata-Balance**  
Erde dich, spüre deine Kraft, deine Ruhe und deine Wurzeln. Mithilfe diverser Techniken aus Yoga und Ayurveda lernst du hier, wie du deinen Überschuss im Luft-Element (Vata-Dosha) besänftigst und so

tiefe Entspannung, Stressreduktion und ganzheitliche Gesundheit erlangst. **SL: Raphael Mousa.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**27.6.-11.7. Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden**  
Ein zweiwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem Pranayama wie es Swami Vishnudevananda gelehrt hatte. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften.  
**Voraussetzung:**  
Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yoga-Lehrer Ausbildung. **SL: Sukadev Bretz.**  
MZ 1.095 €; DZ 1.373 €; EZ 1.658 €; S/Z/Womo 874 €.

**29.6.-4.7. Ferienwoche im Schweigen**  
Zum Aufladen und Regenerieren. Verwöhne dich mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Stille. Du kannst für dich selbst entscheiden, wie weit dein Schweigen gehen darf. Nicht sprechen, vielleicht aber auch einfach mal kein Telefon, kein Computer. Täglich Yoga, Meditation und Mantra-Singen.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**29.6.-4.7. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde**  
Kinder erleben Feuer, Wasser, Luft und Erde. Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren die Elemente. Änderungen vorbehalten.  
MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

**NEU 29.6.-4.7. Synergie von Chakra und ätherischen Ölen – Ausbildung**  
Du lernst Grundlagen der Chakra-Theorie nach Swami Saradananda kennen, sowie zwei Atemtechniken. Mit dem Basiswissen kannst du, in verantwortungsvoller Weise, ätherische Öle einsetzen und deine Yogapraxis sowie deinen Alltag bereichern. Du übst zu jedem Hauptchakra die entsprechende harmonisierende Asana und lernst, passende unterstützende ätherische Öle anzuwenden.  
**SL: Susanne Shivani Pietralla.**  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**NEU 29.6.-4.7. Themenwoche: Yoga und Hypnose**  
**SL: Tara Devi Anja Schiebold.**  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**29.6.-4.7. Yoga und Wandern**  
Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wiederaufnehmen.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.



**29.6.-4.7./6.7. Yoga Ferienwoche / Frühsommer Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen u.v.m.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**



**29.6.-6.7. Lomi-Lomi - Hawaiianische Energiemassage Ausbildung**

Lerne, eine vollständige Lomi Lomi Massage zu geben. Mit Skript und Zertifikat.  
**SL: Adidivya Andre, Franziska Schöne.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**29.6.-6.7. Yogatherapie Retreat**

Begegnen dir immer wieder die gleichen Themen, zwick und zwackt es? In einer kleinen Gruppe kannst du mit Yoga, Meditation, Atemübungen, Entspannung und yogabasierter psychologischer oder körperorientierter Begleitung bei dir selbst ankommen und Inspiration für eine wohltuende, ganzheitliche Neuausrichtung deines persönlichen Lebenswegs finden. Wir freuen uns darauf, dich hierbei zu unterstützen.

**Voraussetzung:**  
 Ausfüllen und Rücksenden eines Fragebogens.  
**SL: Raphael Mousa.**  
**MZ 973 €; DZ 1141 €; EZ 1.311 €; S/Z/Womo 841 €.**

**NEU 4.-6.7. Asana intensiv - Öffne dein Herz mit Mantra Yin Yoga**

Gebe dich hin und komme in tiefen Kontakt mit deinem Herzen. Auf liebevolle Weise wirst du unterstützt, in den passiven Yin-Asanas anzukommen. Herzöffnende Mantras und spirituelle Lieder lassen dich in deinen Herzaum gleiten.  
**SL: Lisa Brenner, Kim Maja Fritzsche.**  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 125 €; S/Z/Womo 139 €.**

**4.-6.7. Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar**

Einführung in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya.  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

**4.-6.7. Energieschutz - Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst viel über den Energiekörper und Energieübungen, deinen Yogaunterricht nach energetischen Aspekten zu gestalten und wie mit einfachen Techniken die Positivität deiner Teilnehmer im Alltag aufrechterhalten werden kann.  
**SL: Erkan Batmaz.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 4.-6.7. Fülle deinen Rucksack - Yoga und Meditation Einführung**

Yoga, Breathwork, Meditation, Tiefenentspannung, Ernährungstipps - all das kann dir helfen auf die-

ner Reise zu dir selbst. Erlebe und übe ein buntes Programm an Methoden und Techniken aus dem Yoga, um gesünder und freudvoller durch dein Leben zu gehen. Siehe S. 5.  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**4.-6.7. Innen friedvoll und still durch Meditation**

Stärke dein friedvolles, inneres Sein, um der Hektik des Alltags ausgeglichen zu begegnen. Erlebe intensive Meditationspraxis, die dir Kraft und Vertrauen schenkt. Mit thematischen Yogastunden zur Herzöffnend, zur Harmonisierung deines Körper-Geist Systems. Jnana Yoga Vorträge und ein Schweigetag vertiefen deine Praxis.  
**SL: Shankari Winkelbauer.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**4.-6.7. Kreiere dein Leben durch Yogapaxis**

Finde und kreiere mit Hilfe Yogischer Techniken eine hochschwingende Vision für dein Leben, sodass du durch die aktive, zielgerichtete Gestaltung deines Lebens, in einer für dich und dein Umfeld höheren Schwingung, im Einklang mit dir selbst, durch dein Leben gleitest.  
**SL: Omesha Bohnert.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**4.-6.7. Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**



**4.-6.7. Liebe dich selbst**

Liebe Dich selbst! Das ist eine Einladung, das loszulassen, was dir schadet und das zu tun, was dich stärkt. Dafür ist wichtig, dich mit allen Schwächen und Schatten anzunehmen, dir über deine wahren Bedürfnisse klar zu werden und dich frei zu machen von der Abhängigkeit und vom Wohlwollen anderer. Das erspart dir viele Enttäuschungen und Stress.  
**SL: Svenja Bade.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**4.-6.7. Schamanisches Urvertrauen**

Lasse dich fallen in den Schoß von Mutter Erde. Wenn du dich ihr anvertraust, fließen Liebe und Kraft zu dir. Durch tiefe Naturerfahrungen und Rituale kannst du wieder mehr zu dir finden, dich voller Vertrauen dem Fluss des Lebens und deinem Schicksal öffnen. Die Natur heilt deine Wunden und löst alte Blockaden. Lasse einfach los und vertraue.  
**SL: Gauri Bade.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**4.-6.7. Sommer im Märchenwald - Yoga für Kinder**

Sommer, Sonne, Wind und .... Yoga Vidya. Yoga machen, Essen unter freiem Himmel, Spielen im Wald, Basteln, Singen, Klettern, Fußball spielen, Toben, neue Freunde kennen lernen - das alles kannst du bei den Yoga Vidya Kids im Sommer erleben.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**4.-6.7. Yoga mit Kindern - Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten.  
**SL: Narayan Poese.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**4.-6.7. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**NEU 4.-6.7. Yoga und Moor**

Schenke dir ein Stille-Erleben im Moor. Lade deine Batterien frisch auf und freue dich darauf, mit einer inspirierenden Yogalehrerin noch einmal ein ganz neues Verständnis von Natur-und-Yoga zu bekommen. Samstagvormittag wandern wir gemeinsam schweigend zum Moorstich Stinkebrink und erleben das Bad Meinberger Moor live mit unseren Füßen oder auch tiefer.  
**SL: Atman Shanti Hoche.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**4.-11.7. Schamanische Erdheiler/in Ausbildung**

Lerne, dich als Lichtarbeiter/in der Erde zur Verfügung zu stellen, um dir, anderen und Mutter Erde etwas Gutes zu tun.  
**SL: Satyadevi Bretz.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**



**6.-11.7. Achtsamkeitstrainer/in Ausbildung**

Achtsamkeit trainieren mit dem MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn, achtsame Körperwahrnehmung (Body Scan), Yoga, Sitz- und Gehmeditationen, Kommunikation, Essen, u.v.m.  
**SL: Kirsten Noltenius.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**NEU 6.-11.7. AufbauSeminar zu der Schamanischen Energie Ausbildung**

Wir vertiefen die schamanischen Einzelsitzungen. Du verbindest dich tiefer mit der Natur und den Elementen, lernst Räume zu reinigen, mit Traumata umzugehen und mit dem Ahnenfeld zu arbeiten. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die an der Schamanischen Energie Ausbildung oder ähnlichen Ausbildungen (z.B. bei Alberto Villoldo, Martin Brune oder Janavallabha Das Wloka) teilgenommen haben.  
**SL: Jürgen König.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**6.-11.7. Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung**

Du lernst methodisch-didaktisches Know-How zum Aufbau einer Entspannungs-Kurseinheit für Kinder und intensive praktische Durchführungen anhand von Beispiel-Kurseinheiten.  
**SL: Suniti Jacob.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**NEU 6.-11.7. Erreiche das Ziel - Yoga und Meditation Intensiv-Praxis**

Fragen wie: „Was kann ich Richtiges, Gutes tun?“ beflügeln deinen Geist. Unzufriedenheit versinkt. Gelassenheit, bedingungslose Freude und Konzentration werden stärker. Selbsterkenntnis, einem Sonnenaufgang gleich, zeigt sich am Horizont. Du wirst die Kernpraktiken des Yoga intensiv üben: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, Pranayama intensiv und meditative Yoga Asanas wirken ausgleichend auf deinen Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis!  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**6.-11.7. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**6.-11.7. Naturforscher unterwegs - Yoga für Kinder**

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten.  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**6.-11.7. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**6.-11.7. Zwischen Himmel und Erde - Aerial meets Yin Yoga**

Erlebe Tage zwischen Himmel und Erde. Lass dich im Aerial Yoga auf den spielerischen Umgang mit der Schwerkraft ein und verbinde dich bei Yin Yoga Stunden entspannt und tief mit der Erde. So gehst du gestärkt und gleichzeitig entspannt nach Hause.  
**SL: Adidivya Andre.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**



**6.-13.7. Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche**

Du lernst, Hormonyoga-Übungsreihen und gezielte Übungen zu unterrichten, entsprechende Kurse und Workshops aufzubauen und zu strukturieren.  
**SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**10.7. Guru Purnima**

Guru Purnima ist ein hinduistisches Fest, das die Verehrung von spirituellen Lehrern feiert. Es findet am Vollmondtag im Monat Ashadha statt und wird von Anhängern des Yoga und Vedanta gefeiert. Das Fest ehrt die Weisheit und Führung der Gurus und

Lehrer, die den Schülern den Weg zum spirituellen Wachstum zeigen. Die Verehrung des Gurus wird als Schlüssel zur Erleuchtung betrachtet. An diesem Tag versammeln sich Schüler, um ihren Lehrern Respekt zu zollen, ihnen Dankbarkeit auszudrücken und ihre Segnungen zu empfangen. Das Fest beinhaltet Rituale, Gebete, Meditation und das Singen von spirituellen Liedern. 18-22 Uhr.  
**Alles kostenlos - Spenden willkommen.**

**NEU 11.-13.7. Achtsamer Atem, modernes Pranayama und Meditation**

Aufbauend auf einer tantrischen lebensbejahenden Betrachtung, gehst du in Verbindung mit deinem Sein und Lebensquell. Du machst dich grundlegend vertraut mit deinem individuellen Atem, du übst dich der Innenschau, damit du bestärkt und wertschätzend im Leben wirken kannst.  
**SL: Ravi Ott.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**11.-13.7. Aradhana - Tantrische Herzensgebete**

Ein Kurs für alle Suchenden, die sich auch im Alltag mit dem Göttlichen verbunden fühlen möchten, die die künstliche Kluft zwischen Alltag und spirituellem Leben überwinden möchten. Als langjährige direkte Schülerin von Swami Satyananda Saraswati, hat Dr. Nalini die systematischen Techniken des Aradhana Sadhana unmittelbar von diesem großen Meister gelernt und gibt sie mit großem Sendungsbewusstsein und Einfühlungsvermögen weiter.  
 Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Dr. Nalini Sahay.**  
**MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 196 €.**

**11.-13.7. Asana Intensiv - Schwerpunkt Hüftflexibilität und Lotus**

Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Du lernst Übungen zur Erhöhung der Hüft- und Lotusflexibilität sowie Lotusvariationen kennen. Diese sind wichtig für alle kreuzbeinigen Sitzstellungen und für die Meditation. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Flexibilität, Koordination, Ausdauer und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, und Meditation und Mantra-Singen. Teilnahme nur ohne Knieprobleme. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
**SL: Kay Cantu.**  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

**11.-13.7. Ayurvedische vegane Ernährung nach den Doshas**

Lerne in einer Gruppe die ayurvedisch-vegane Ernährungsweise kennen und erhalte tiefes Verständnis zu deinen persönlichen vorherrschenden Bioenergien, um deine tägliche Ernährung perfekt auf deine vegane Ernährungsweise abzustimmen.  
**SL: Beret Ohlendorf.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 11.-13.7. Entdecke und verstehe die Musik in dir**

Du liebst Yoga und Klaviermusik? Dann lass dich von herzöffnenden Klavierkompositionen in deiner Yogapaxis berühren. Erfahre, wie die Harmonien ihre tiefe Wirkung auf den physischen und die feinstofflichen Körper ausüben. Du erlernst die Grundlagen der spirituellen Musiktheorie. Praktische Übungen runden dein Verständnis für die Wirkungsweise von Musik ab.  
**SL: Jnanadev David Ianni.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)





### **NEU** 11.-13.7. Gesunder Umgang mit deinen eigenen Ressourcen

Hast du manchmal das Gefühl, dass du dich stark für andere einsetzt, dabei aber dich selbst vergisst? Oder vielleicht weißt du gar nicht mehr genau, was "gesunder Umgang" für dich persönlich bedeutet? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für dich! Lass dich überraschen - Es wird dir guttun.

SL: Linda Gilfert.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



### **11.-13.7. Natur-Yoga für inneren und äußeren Frieden**

Die Natur ist die ideale Umgebung, um zu Frieden und Selbsterkenntnis zu gelangen. Wir praktizieren so viel wie möglich draußen, wie die traditionellen Waldyogis: Asanas, angeleitete Naturmeditation, Selbstreflexion. Das ist der Weg zu wirklichem Frieden für uns, die Menschheit, die Erde und ihre Wesen. Werke von Pionieren des spirituellen Naturalismus wie Teilhard de Chardin, Thomas Berry, Michael Dowd und der Integralen Bewegung fließen mit ein. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 196 €.

### **NEU** 11.-13.7. Im Fluss des Lebens sein

Im Fluss des Lebens zu sein bedeutet in Balance zu sein und deine Lebensaufgabe zu verwirklichen. Du lernst die goldenen Regeln des Lebens wie Loslassen oder Dankbarkeit kennen. Des Weiteren unterstützt du deinen Lebensfluss durch Asana, Meditationen und Atem-Techniken sowie Methoden aus dem Qi Gong oder tibetischen Yoga.

SL: Amyana Finkel.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### **11.-13.7. Mandalas gestalten und Yoga für Kinder**

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

und gestalten auf die eine oder andere Weise verschiedene Mandalas.

MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

### **NEU** 11.-13.7. Noam Voice - Einführung

Deine Stimme bist du. Jede Stimme ist ein Spiegel der jeweiligen Person, des eigenen Selbst. Noam Voice zeigt dir Techniken, um dich besser kennen zu lernen und das volle Potential deiner Stimme zu entfalten. Du wirst deinen Körper und deine Seele als dein Instrument erleben.

SL: Hagit Noam.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### **11.-13.7. Reiki 3. Grad Ausbildung**

Im 3. Reiki Grad, dem Meistergrad, wirst du mehrmals in das Meistersymbol und dessen Mantra eingeweiht. Dies ist das machtvollste Symbol, mit dessen Hilfe du nicht nur bei nahen Verwandten und Freunden, sondern auch bei Klienten Reiki-Anwendungen durchführen kannst.

SL: Natalie Nuß, Silke Hube.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### **11.-13.7. Schamanischer Frauenkreis**

Frauen und Natur gehören einfach zusammen. Wo drückt sich das schöpferische Prinzip so stark aus wie in der Natur? Du wirst an verschiedenen Kraftorten, wo die weibliche Urkraft besonders hoch ist, Rituale ausführen und den weiblichen Hauch der Stille einatmen. Heilung und Transformation können dabei entstehen.

SL: Gauri Bade.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### **11.-13./15.7. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

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

SL: Violetta Duda.

11.-13.7.: MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

11.-15.7.: MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.

### **NEU** 13.-18.7. Klangschaalen und Stimme

Dein Körper hat einen eigenen Resonanzkörper

mit der Möglichkeit zu schwingen, wodurch die Sauerstoffversorgung, Blutkreislauf und die anderen Körpersysteme lebendiger und besser funktionieren. Klangschaalen sind aus mehreren Metallen zusammengesetzt und jede Klangschale hat seinen eigenen Klang und Charakter. Wenn man sie auf den Körper legt, werden die Schwingungen aktiviert, was Blockaden lösen und heilen kann.

SL: Hagit Noam.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### **13.-18.7. Kundalini, Tantra & Yantra**

Das Erwecken der Kundalini-Kraft ist der Schlüssel zum höheren Yoga, zu mehr Energie, größerer Erfüllung im Leben und spiritueller Erleuchtung. Swami Bodhichitananda als erfahrener Yogameister führt dich durch Theorie und Praxis des Kundalini Yoga und Tantra. Besonders: Visualisierung, Meditation, Arbeit mit Chakras, Nadis, Yantras, um die Shakti, die Kundalini Kraft zu erwecken.

Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 471 €; DZ 569 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 392 €.

### **NEU** 13.-18.7. Themenwoche. Kraftorte und ihre multidimensionalen Ebenen

Was macht einen Kraftort aus? Wie erkenne ich ihn? Wie kann ich ihn nutzen und mich auf ihn vorbereiten? Diese und noch mehr spannende Fragen werden in dieser magischen Themenwoche beleuchtet. Du wirst an sehr hochschwingende Orte geführt (u.a. den Externsteinen). Täglich Yogastunden, Mantra-Singen und Meditation.

Nähere Infos siehe Seite 7. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

### **13.-18.7. Toxischer Stress und Trauma-Management**

Du lernst zu erkennen und zu verstehen, wie toxischer Stress und Trauma dich beeinträchtigen können. Du wirst gecoacht, um mit den Anzeichen und Symptomen von toxischem Stress und Trauma umzugehen. Du wirst Techniken erlernen, die dir Selbstmitgefühl, Selbstliebe, Achtsamkeit, Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden vermitteln.

Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Dr. Nalini Sahay.

MZ 484 €; DZ 583 €; EZ 684 €; S/Z/Womo 405 €.

### **13.-18.7. Yoga Ferienwoche**

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

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

### **13.-18.7. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder**

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.

MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

### **13.-20.7. Chakras im Nada Yoga**

Lerne die Chakren mit speziellen Wahrnehmungsübungen und Meditationen, speziellem „tuning“ für die Chakren mit dem Singen von indischen Ragas, Mantras und Kirtanas kennen. Du erlangst Erfahrungswissen über deine feinstofflichen Schichten mit den zugehörigen Lebensthemen und spürst, wie der Klang deiner Stimme auf den Fluss des Prana, deiner Lebensenergie wirkt.

SL: Anne-Careen Engel.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.



### **13.-20.7. Shivalaya Stille Retreat**

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation nötig.

SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

### **13.-20.7. 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.

SL: Claudia Persche, Ravi Persche.

MZ 811 €; DZ 946 €; EZ 1088 €; S/Z/Womo 704 €.

### **NEU** 13.-27.7. Reiki-Lehrer Ausbildung, 4. Grad

Die Reiki-Lehrerausbildung ist eine intensive Erfahrung, denn Reiki ist ein Geschenk, und du lernst hier, wie du dieses Geschenk an andere Menschen eigenverantwortlich weitergeben kannst.

SL: Natalie Nuß, Silke Hube.

MZ 1443 €; DZ 1716 €; EZ 1997 €; S/Z/Womo 1.230 €.

### **13.7.-10.8. Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung**

Intensive Yogatherapie-Ausbildung nach dem System des renommierten svYASA-Instituts in Karnataka/Südinien, das sich am Aufbau der 3 Körper

und 5 Hüllen orientiert. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Harilalji.

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.

### **13.7.-10.8. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

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

SL: Sarada Drautzburg, Vincent Pippich.

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.

### **14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda**

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Alles kostenlos. Spende willkommen.

SL: Sukadev Bretz.

### **16.-20.7. Reiki 1. Grad Ausbildung**

Du lernst, verschiedene Möglichkeiten zur Nutzung der Reiki-Energie, wie Körperbehandlungen, Chakrenharmonisierung, Blockadenauflösung uvm. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Natalie Nuß, Silke Hube.

MZ 465 €; DZ 543 €; EZ 624 €; S/Z/Womo 404 €.

### **18.-20.7. Asana meditativ - mit Mantrabegleitung**

Durch Mantras, deren Rezitation und Begleitung werden verschiedene Bewusstseinsseichten angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung, Zentrierung des Geistes und tiefen inneren Erfahrungen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantrarezitation, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Darshini Schwirz.

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

### **18.-20.7. Der königliche Weg des Ashtanga Yoga**

Der achtstufige Weg des Yoga Sutra von Patanjali. Du lernst die Raja Yoga Philosophie, sowie die dazugehörigen Meditationstechniken kennen und integrieren. Durch die tägliche Praxis und das Studium verschiedener Raja-Yoga Schriften wird dein Sadhana eine große Tiefe erlangen, die dich zu neuen Höhen führt.

Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Bodhichitananda.

MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 196 €.

### **18.-20.7. Faszientraining gegen Rückenschmerzen**

In einfachen wirkungsvollen Yoga-Übungen integrierst du die neuesten Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Faszien in deine Yoga-Praxis. Du stärkst, dehnt und entspannt deinen Körper und kannst so Haltungsschäden und Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen entlang der Wirbelsäule lindern. Bitte mitbringen: Faszienrolle und Tennisball.

SL: Brigitta Thommen-Kraus.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### **18.-20.7. Lerne deine Schatten lieben - mit Yin Yoga zur Ganzheit**

In liebevoll angeleiteten Meditationen, schamanischen Reisen, Yin Yogastunde mit Klang und Mantren. Mit diesen Übungen kannst du

auf sanfte Art in Kontakt mit deinen Schatten kommen, du lernst zu erkennen welches Potential dort für dich bereitliegt und kannst auf diese Kraft wieder zugreifen.

SL: Iris Chandrika Kurz.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



### **18.-20.7. Shodasha Adharas - die 16 Energiepunkte im Siddha Yoga**

Das Sanskrit-Wort „Adhara“ bedeutet Fundament und Stütze. Die Siddha-Yoga-Tradition lehrt die 16 (Shodasha) vitalen Energiepunkte in unserem Körper. Ram Vakkalanka wird alte Weisheiten über die sechzehn Adharas weitergeben. Er wird ein wenig über die alte Siddha-Yoga-Tradition sprechen, die Quelle dieser Weisheit und dann in die sechzehn Adharas eintauchen... ihre Lage, ihren Mittelpunkt und die Techniken der Meditation über sie. Mit Yogastellungen, Pranayama und Meditationen.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### **18.-20.7. Sommer im Märchenwald - Yoga für Kinder**

Sommer, Sonne, Wind und .... Yoga Vidya. Yoga machen, Essen unter freiem Himmel, Spielen im Wald, Basteln, Singen, Klettern, Fußball spielen, Toben, Quatsch machen, neue Freunde kennen lernen - das alles kannst du bei den Yoga Vidya Kids im Sommer erleben.

MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

### **18.-20./22.7. Ayurveda Einführung/ Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ - den Ayurveda - kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.

SL: Jyotidas Neugebauer.

18.-20.7.: MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

18.-22.7.: MZ 291 €; DZ 357 €; EZ 423 €; S/Z/Womo 243 €.

### **18.-20.7. Yoga meets Vipassana**

Buddhistische Einsichtsmeditation: Harmonischer Yogapraxis, fließend im Übergang mit Vipassana. „Buddhas Technik“ und Yoga - denn beides ergänzt sich optimal - in Atem-, Achtsamkeitspraxis und Herzensarbeit. Einheiten an Theorie, meditative Hatha Yogastunden sowie angeleitete Meditationen.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### **18.-20.7. Yoga und Meditation Einführung**

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

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**18.-20.7. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren. **MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**18.-27.7. Systemisches Familienstellen Ausbildung**

Du lernst die grundlegenden Ordnungsprinzipien und Dynamiken kennen, nach denen ein Familiensystem funktioniert, Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten der systemischen Familienstellung. **SL: Anne-Karen Fischer. MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €; S/Z/Womo 815 €.**

**20.7. Ayurveda Wellnessstag**

Ein Tag, um den Alltag zu vergessen, deine Seele baumeln zu lassen und dich selbst zu verwöhnen: Ayurveda Massage-Workshop, Packung mit ayurvedischen Kräutern, ayurvedisches Mittagessen und sanfte Yoga Stunde. 10:00-18:45 Uhr. **76 €.**

**NEU 20.-25.7. All ages - Yoga für Kinder und Jugendliche - Yogalehrer Weiterbildung**

Damit Yoga für Kinder und Jugendliche gelingt, erfährst du hier, welche Besonderheiten in welchem Alter gelten. **SL: Kavita Pippon. MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**20.-25.7. Astrologie Ausbildung**

Erkenne deinen Moment, deine Zeit und Aufgabe. **SL: Arjuna Wingen. MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**20.-25.7. Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper - Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst dich und deine Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen. Während du durch therapeutische Yogasequenzen geführt wirst, nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, was für dich gut ist und in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. **SL: Julia Backhaus. MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**20.-25.7. Bhakti: Die Welt der Herzensklänge**

Entdecke Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Dieses Seminar ist ein kraftvolles und zugleich subtiles Erlebnis deiner Stimme in Verbindung zu deinen Emotionen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. **SL: Pieter Bünger, Matthias Meyne. MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**NEU 20.-25.7. Chakra - Heilung - Klang**

Intensiviere deine Beziehung zu deinen Chakren durch Tönen und achtsames Atmen. Durch medi-

tative Klang- und Atemübungen kannst du deinen Körper und deine Energien besser beobachten, Energien aktivieren und dort hinschicken wo sie benötigt werden.

**SL: Hagit Noam.**

**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**20.-25.7. Meditations Retreat leicht gemacht**

Aus seiner mehr als 35-jährigen eigenen Praxis heraus und dem Studium bei vielen Yogis und Meistern gibt Swami Bodhichitananda eine gründliche Einweisung und Vertiefung in Meditation und Pranayama, erst mit kürzeren und dann längeren Sitzungen. Gelegenheit zu persönlicher Beratung und Eingehen auf deine Fragen. Grundlage ist Swami Sivanandas Buch „Konzentration und Meditation“. Engl. mit dt. Übersetzung, **SL: Swami Bodhichitananda. MZ 471 €; DZ 569 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 392 €.**

**20.-25.7. Das Gesetz der Anziehung**

Wie hängen äußere und innere Realität zusammen? Wie kannst du durch Veränderung der Innenwelt die äußeren Bedingungen verändern und umgekehrt? Wie kannst du Energien gezielt einsetzen, die Schwingungsebenen wechseln und die Sprache des Universums verstehen und sprechen? - Lerne mit dem Gesetz der Anziehung zu arbeiten und so Herr über die äußere und innere Welt zu werden.

Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Chitra Sukhu. MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**20.-25.7. Lerne Harmonium und Kirtan im klassischen indischen Stil**

Du lernst von einem professionellen indischen Nada-Meister Harmonium und Kirtans mit heilenden indischen Ragas. Du wirst Kirtans und Mantras im klassischen indischen Stil chanten, dabei das Harmonium einsetzen, Mantras mit Ragas singen und wie in der Raga Tradition improvisieren. Gerne ein Musikinstrument mitbringen. Wissen über die Grundlagen der Musik von Vorteil, aber kein Muss. Engl. mit dt. Übersetzung.

**SL: Ram Vakkalanka.**

**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**20.-25.7. Naturforscher unterwegs - Yoga für Kinder**

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald.

**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**NEU 20.-25.7. Yogalehrer/in Ausbildung - Refresher**

Erlebe eine unvergleichliche Fortbildung im Ashram! Lerne Yoga zu unterrichten direkt von inspirierenden und erfahrenen Yoga Archaryas und Senior Yogalehrern:innen der Yoga Vidya Tradition. Tauche ein, erweitere deinen Yoga-Horizont.

**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**20.-25.7. Schamanische Natur-Rituale Ausbildung**

Diese Ausbildung macht dich sensibler und eröffnet dir höhere Dimensionen in der Natur.

**SL: Chandrika Kurz.**

**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**20.-25.7. Yoga Ferienwoche**

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

**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**20.-25.7. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren. **MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**20.-25.7. Yoga in der Natur, Waldbaden und Klang Yoga**

In der Stille Bäume anschauen, meditieren, wandern, entspannen und dich auf mystische Weise mit der Natur verbinden. Klangreisen helfen, mit tieferen Ebenen deines wahren Selbst in Kontakt zu treten. Bei gutem Wetter finden die Yogastunden im Sylvaticum (Park) statt.

**SL: Ananta Heussler.**

**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**20.-27.7. Prana Heilung Ausbildung Grundkurs**

Du lernst u.a. deine eigenen Energien zu harmonisieren und die verschiedenen Ebenen deines Wesens zu heilen sowie Prana Heilenergie zu übertragen. Engl. mit dt. Übersetzung.

**SL: Dr. Nalini Sahay.**

**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

Bitte bis 05.07. anmelden.

**20.-27.7. Spirituelle Lebensberatung Ausbildung**

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.

**SL: Sukadev Bretz.**

**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**23.-27.7. Reiki 2. Grad Ausbildung**

Vertiefung von Grad 1 und Verstärkung der Reiki-Energie, u.a. Einweihung in drei Reiki-Symbole und ihre Mantras, Fern-Reiki, Harmonisierung und Reinigung von Räumen. Teilnahmevoraussetzung Teil 1. **SL: Natalie Nuß, Silke Hube. MZ 465 €; DZ 543 €; EZ 624 €; S/Z/Womo 404 €.**

**25.-27.7. Klangmeditation - Heilende Klänge der Sitar**

Vertiefe deine Meditation durch die Einbindung der Sitar-Klänge. Erlerne Meditationstechniken mit Mantras und Mudras. Musik begegnet dir als eine Quelle der Heilung, als ein Mittel des spirituellen Fortschrittes. Einführung in die Unterschiede von Sattva, Rajas und Tamas in der Musik und die Wirkung indischer Ragas auf Körper, Geist und Seele. Engl. mit dt. Übersetzung, **SL: Ram Vakkalanka. MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**25.-27.7. Abenteuer Familie stärken**

Begebe dich gemeinsam mit deiner ganzen Familie auf eine unvergessliche Abenteuer Reise der Transformation. Erkundet die Geheimnisse der Samurai. Stärkt euren Verbund der Liebe und des Vertrauens durch Yoga, Spiel und Spaß. Lernt euch selbst und euch gegenseitig noch mal auf eine ganz besondere und neue Weise kennen und schätzen.

**SL: Hans-Jürgen Klee.**

**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**25.-27.7. Asana Intensiv - Schwerpunkt Vorwärtsbeugen und Variationen**

Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Du arbeitest an der Vorwärtsbeuge und fortgeschrittenen Variationen. 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. **SL: Viveka Wilde. MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

**25.-27.7. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**25.-27.7. Lichtarbeit in der Natur**

Öffne dich deinen Heiler Fähigkeiten. Du wirst dich als Kanal der Natur zur Verfügung stellen. Dieses Seminar wird sehr intuitiv von der Natur geführt und an den Gruppenegeist angepasst. Bitte Sitzkissen mitbringen.

**SL: Gauri Bade.**

**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**25.-27.7. Meine 5 Sinne - Yoga für Kinder**

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Sinne. Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Riechen, Basteln, Singen und beim Yoga. Beobachte wie du die Welt durch deine Sinne erleben kannst. **MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**NEU 25.-27.7. Sound Bath Healing**

Du tauchst in deinen inneren Klang ein, um Kraft zu finden und deine Seele zu heilen. Mit medialem Gesang, verschiedenen Klanginstrumenten und Yoga Nidra-Tiefenentspannungen dürfen dein Körper und dein Geist regenerieren, auftanken und zu neuer Stärke finden. **SL: Darshini Schwirz. MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**25.-27.7. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren. **MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**25.-27.7. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**25.7.-3.8. Ayurveda Massage Ausbildung**

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage. **SL: Galit Zairi. MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €; S/Z/Womo 815 €.**

**25.7.-3.8. 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! **SL: Kavita Pippon. MZ 395 €; DZ 483 €; EZ 751 €; S/Z/Womo 285 €.**

**27.7.-1.8. Erneure dein Leben**

Höre auf, dich als Opfer der Umstände zu fühlen und nimm dein Leben aktiv in die Hand. Du bist Schöpfer/in deines Schicksals. Lerne, wie du deine Schöpferkraft bewusst und gezielt einsetzen kannst. Dann wird dein Leben leicht, spielerisch und voller Freude sein. Wir behandeln die Gesetze der Anziehung, des Schicksals und des Karmas. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Chitra Sukhu. MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**27.7.-1.8. Feldenkrais intensiv**

Bringe mehr Leichtigkeit in deine Bewegung und Geist. Die Feldenkrais Methode beschäftigt sich mit der Erweiterung persönlicher Grenzen. Sie geht davon aus, dass jahrelange falsche Bewegungen zu körperlichen Einschränkungen führen, die über die Jahre zu emotionalen und seelischen Blockaden werden. Wir gehen in Gruppen wichtige Bewegungsfunktionen durch. **SL: Hagit Noam. MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**27.7.-1.8. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde**

Kinder erleben Feuer, Wasser, Luft und Erde. Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren die Elemente. **MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**27.7.-1.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**27.7.-1.8. Klang-Entspannung und -Meditation mit Sitar-Begleitung**

Die Klänge der Sitar begleiten dich in Tiefenentspannung und Meditation. So kannst du Blockaden lösen, Stress abbauen und deine Kräfte stärken. Mit Infos über die Ragas, die Grundstrukturen der klassischen indischen Musik, Mantras und Mudras. Erlebe einen indischen Meister der Sitar und lasse dich von seiner freundlichen, liebevollen Ausstrahlung inspirieren und berühren. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Ram Vakkalanka.** **MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**



**27.7.-1.8. Kriya Yoga Intensiv**

Einführung ins Kriya Yoga - Meditationspraxis eines höheren Zeitalters. Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga. Swami Bodhichitananda unterrichtet die grundlegenden Techniken des Kriya Yoga, u.a. „Das Prinzip der Meditation auf den Atem und die Praxis von Hamsa“ und „Anahata Shabdha - die Kraft von OM und Klang in der Meditation“ sowie ergänzende Asanastunden. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Bodhichitananda.** **MZ 471 €; DZ 569 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 392 €.**

**27.7.-1.8. Pawanuktasana Yogalehrer-Weiterbildung**

Pawanuktasana sind spezielle Übungsreihen, die von Swami Satyananda entwickelt wurden. Sie umfassen drei Asanagruppen: Anti-rheumatische Übungen, Übungen für Verdauung und Unterleib sowie Übungen gegen Energieblockaden. Lerne, Pawanuktasana an deine Yogaschüler weiterzugeben. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Dr. Nalini Sahay.** **MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**27.7.-1.8. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren. **MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**27.7.-3.8. Ayurveda Vegan Koch Ausbildung**

Erlerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis. Geeignet sowohl für Hobbyköche als auch für professionelle Köche, die ayurvedische Gerichte anbieten wollen. **SL: Kuldeep Kaur Wulsch.** **MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**27.7.-3.8. Vipassana-Meditations-Schweigekurs**

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. **SL: Jochen Kowalski.** **MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.**

**27.7.-3./8.8. Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2**

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. **SL: Sukadev Bretz, Prashanti Grubert, Shivapriya Grubert.** **27.7.-3.8.: MZ 800 €; DZ 936 €; EZ 1.075 €; S/Z/Womo 693 €.** **27.7.-8.8.: MZ 1.250 €; DZ 1.480 €; EZ 1.722 €; S/Z/Womo 1.064 €.**

**1.-3.8. Ayurveda Wellness-Wochenende**

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden. Du lernst etwas über die Philosophie des Ayurveda und Ayurveda Massagen kennen. Du erlebst Reinigungsmethoden und erhältst ayurvedische Tipps für den Alltag. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen sowie eine vollwertige vegetarische Ernährung. **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**1.-3.8. Kriya Yoga Vertiefung**

Vertiefung und Unterstützung des Kriya Yoga Intensiv und der ersten Kriya Yoga Einweihung nach Yogananda. Aufbauende Praktiken Level 2. **Voraussetzung:** Vorheriger Besuch des Kriya Yoga Intensiv oder mind. 1 Jahr Praxis der vorbereitenden Techniken

Om und Hamsa nach Lahiri Mahasaya. Möglichkeit zur Einweihung in den 1. und 2. Kriya Yoga. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Bodhichitananda.** **MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 195 €.**



**1.-3.8. Meditieren mit Swami Yatidharmananda**

Lasse dich von Swami Yatidharmanandas Energie und Enthusiasmus anstecken, dein inneres spirituelles Feuer (neu) entfachen! Du nimmst eine Fülle von Ideen, Inspiration und Motivation in deinen Alltag mit. U.a.: Deine Praxis stabilisieren und vertiefen. Deine Intuition erweitern. Umgang mit Stress, Ärger und Ängsten. Klarheit und persönliche Transformation. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Yatidharmananda.** **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**1.-3.8. Spiraldynamik Yoga Asanas exakt**

Der menschliche Körper besteht aus ineinandergreifenden Spiralen, von Kopf bis Fuß. Die Spiraldynamik® zeigt dir den roten Faden funktioneller Anatomie - eine Bewegungsintelligenz, die sich durch alle Asanas zieht. Im Wechsel von Teaching und Praxis erlebst du einen Perspektivenwechsel und erntest Bewegungs- und Schmerzfreiheit, Energiefluss und Divine Alignment mit anatomisch korrekter 3D-Ausrichtung. **SL: Jnanadev Wallaschkowski.** **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**1.-3.8. Tantra-Techniken zur Transformation**

Lerne machtvolle Techniken aus dem Vijnana Bhavara, einer tantrischen Schrift, mit denen du das Normalbewusstsein transzendieren und deine ganze Persönlichkeit und dein Leben transformieren kannst. Sie führen dich zu einem neuen Gefühl von Ausdehnung und Präsenz, machen dich achtsamer und erwachter. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Chitra Sukhu.** **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**1.-3.8. Yoga Freundschafts-Wochenende**

Buche 1 Seminar deiner Wahl und bringe kostenlos einen Freund mit. Gemeinsam raus aus dem Alltag, rein in die indische Ashramatmosphäre. Ein Yoga Wochenende zu zweit zum kleinen Preis! Als Yogaeinsteiger wählst du das Yoga und Meditation-Einführungsseminar, ansonsten ein anderes Seminar deiner Wahl. Mit der Anmeldung teilst du den Namen deines Freundes/Freundin mit, der/die kostenlos ein Parallelseminar besuchen möchte. **MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**1.-3.8. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren. **MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**1.-3.8. Yoga für Kinder**

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! **MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**1.-3.8. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**



**1.-10.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A6 / F6 - Aparoksha Anubhuti - Die direkte Verwirklichung des Selbst**

Jnana Yoga, Vedanta und der direkte Weg zur Verwirklichung der Einheit anhand des Jnana Yoga Werkes „Aparoksha Anubhuti“ („Die direkte Verwirklichung des Selbst“). Mit einer metaphysischen Jnana Yoga Interpretation der 8 Ashtangas des Raja Yoga. **SL: Maheshwara Mario Illgen, Kay Cantu, Mahavira Wittig, Radharani Birkner.** **MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.**

**1.-8./10.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv Z**

Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten. **SL: Wolfgang Keßler, Ramashakti Sikora.** **1.-8.8.: MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.** **1.-10.8.: MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.**

**3.-8.8. Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung**

Du lernst gezielte ayurvedische Massnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden. **SL: Galit Zairi.** **MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**3.-8.8. Kriya Yoga Intensiv mit Dr. Nalini Sahay**

Wenn du seit 2 Jahren oder länger regelmäßig Asanas und Pranayama (mit Mudras und Bandhas) praktizierst, bist du bereit den Kriya Yoga in der tantrischen Tradition als Teil des Kundalini Yoga zu lernen. Du lernst die 20 Haupt-Kriya-Praktiken in einer besonderen Zusammenstellung und Reihenfolge, so dass sie systematisch zu Pratyahara, Dharana und Dhyana führen. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Dr. Nalini Sahay.** **MZ 471 €; DZ 569 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 392 €.**

**3.-8.8. Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. **SL: Sukadev Bretz, Prashanti Grubert, Shivapriya Grubert.** **MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**3.-8.8. Naturforscher unterwegs - Yoga für Kinder**

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten. **MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**3.-8.8. Physioga - Yoga und Physiotherapie für den oberen Rücken - Yogatherapeuten Weiterbildung**

Du lernst Krankheitsbilder der oberen Extremität, Brust- und Halswirbelsäule klar zu befunden und daraus deine Therapie zu entwickeln. Klare Strukturen zu schaffen und für dich und deinen Teilnehmer/Klienten jederzeit wissen, was du wann und warum tust. Wenn du dich sicher in den Strukturen bewegst, dann überträgt sich diese Sicherheit auch auf deinen Patienten. **SL: Maha Devi Jung.** **MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**3.-8.8. Prana Yoga und geistiges Heilen**

Pranayama bringt Kontrolle über den Geist und führt zu mehr Gesundheit und Vitalität. Indem wir unseren Pranakörper mit mehr Lebensenergie füllen, können wir diese auch zu anderen Menschen schicken. Das ist der Schlüssel der Geisteilung für sich selbst und andere. Swamiji leitet dich in Theorie und Praxis in Raja Yoga Pranayama und Hatha Yoga Pranayama an. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Bodhichitananda.** **MZ 471 €; DZ 569 €; EZ 671 €; S/Z/Womo 392 €.**

**3.-8.8. Psychologische Yogatherapie Praxis Intensivwoche**

Durch die Wiederholung der anwendungsorientierten Theorie, durch das Üben in Kleingruppen und vor allem durch die lebendige Eigenerfahrung sowie den Austausch in der Gruppe kannst du dich persönlich, sozial und fachlich gut weiterentwickeln. **Voraussetzung:** Abschluss der Aus- und Weiterbildung zum Psycho-

logischen Yogatherapeuten (BYAT) oder mindestens die Teilnahme an den Bausteinen A, B und C. **SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg.** **MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**



**3.-8.8. Themenwoche: Swami Yatidharmananda spricht über Swami Chidananda**

Erlebe einen jungen authentischen indischen Meister. Swami Yatidharmananda, direkter Schüler von Swami Chidananda, spricht über das Leben und Zusammenleben mit seinem Meister. Als Mönch reist er durch die Welt und verbreitet so das Wissen und die Weisheit des Yoga. Mehr Infos siehe Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Yatidharmananda.** **MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**3.-8.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**3.-8.8. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Verbringe erlebnisreiche Tage! Ab: 13 Jahren. **MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**3.-10.8. Chakra Lehrer Ausbildung**

Steige tief ein in Theorie und Praxis der Chakra-Lehre: Wie kannst du die Chakren nutzen, um deine Ideen und Träume wahr werden zu lassen, und dies auch deinen Schülern vermitteln. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Saradananda.** **MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**



**Shri Vidya Ganapati Mandapa**

**YOGA Vidya**

**8.-10.8. Ayurveda und Yoga Wellness Wochenende**

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Du wirst entspannt und voller Energie in deinen Alltag zurückkehren. Inkl. ayurvedischem Massage-Workshop.  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**NEU 8.-10.8. Fülle deinen Rucksack – Yoga und Meditation Einführung**

Yoga, Breathwork, Meditation, Tiefenentspannung, Ernährungstipps – all das kann dir helfen auf deiner Reise zu dir selbst. Erlebe und übe ein buntes Programm an Methoden und Techniken aus dem Yoga, um gesünder und freudvoller durch dein Leben zu gehen. Siehe S. 5  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**



**8.-10.8. Schattenarbeit im Licht des Yoga**

Du lernst u.a. anhand von Praktiken wie Voice Dialog, Erfahrung von Selbst-Perspektiven, spezielle Pranayama Techniken mehr Licht auf deine Schatten zu werfen. Swami Bodhichitananda vermittelt zu Anfang das richtige Verständnis des Geistes und der psychologischen Entwicklung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Bodhichitananda.**  
**MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 306 €; S/Z/Womo 195 €.**

**8.-10.8. Wildkräuter und Ayurveda im Sommer**

Finde, bestimme und erkenne heimische Wildkräuter in der Natur. Erfahre, was und wie du sie zubereiten kannst und welche Doshas dadurch unterstützt werden, den Bezug zum Ayurveda und wie sie wirken. Praxisseminar. Bitte mitbringen: Frischhaltebox, lange Hose, feste Schuhe und Regenkleidung. **SL: Madhuka Kuhnle.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**8.-10.8. Yin Yoga und Klang – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst, Klangschalen in verschiedenen Sequenzen des Yin Yoga Unterrichts einzusetzen.  
**SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**8.-10.8. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**8.-10.8. Yoga Nidra für Kinder – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne speziell auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmte Entspannungstechniken und ermögliche ihnen damit, den Herausforderungen

ihres Lebens mit einer positiven Einstellung und spiritueller Stärke entgegen zu treten.  
 Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Dr. Nalini Sahay.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**8.-10.8. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder**

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**8.-10.8. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

**8.-10./12.8. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5  
**8.-10.8.:**  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**  
**8.-12.8.:**  
**MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.**

**8.-13.8. Erwecke den inneren Lehrer**

Erwecke und nutze Buddhi, deine höhere Intelligenz – dein zuverlässigster innerer Lehrer. Du lernst, das Leben aus der Makro-Perspektive wahrzunehmen, die Dinge zu sehen und zu fühlen, wie sie wirklich sind. Du erkennst, dass alles perfekt ist, so wie es ist. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Chitra Sukhu.**  
**MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.**

**NEU 8.-13.8. Holistic Healing Ausbildung**

Jeder von uns ist ein Heiler, eine Heilerin. Die Heilung ist eine natürliche Gabe des Menschen. Durch die rationale Entwicklung in der Vergangenheit haben wir verlernt zu SEIN, viele Informationen über Heilung gingen verloren sowie die Fähigkeit, der Kraft der Natur und den kosmischen Prinzipien zu vertrauen. **SL: Galit Zairi.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**8.-13.8. Meditationskursleiter Aufbau-Ausbildung**

Erfahre die Tiefen und die Breite der Meditation. Praktiziere Meditationstechniken der 6 Yogawege. Lerne deine Technik zu verfeinern, Nebentechniken kennen und mit den Techniken deinen Yogaunterricht zu bereichern. Optimierte deine Meditationskursleiterpraxis. **SL: Sukadev Bretz, Shankari Winkelbauer.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**8.-13.8. Yoga Nidra meets Meditation**

Erst vollkommen entspannen, danach tief meditieren. Swami Yatidharmananda aus Indien führt dich zu Beginn mit Yoga Nidra in eine tiefe Entspannung. Du kannst dich lösen von allem Alltäglichen um dich in den anschließenden angeleiteten Meditationen ganz dem Göttlichen hinzuwenden. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
 Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Yatidharmananda.**  
**MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.**

**NEU 10.-12.8. Gayatri: das Mantra und die Praxis**

Das Gayatri-Mantra ist eines der ältesten und berühmtesten Mantras der Veden. Du kannst die kraftvolle Wirkung des Mantras beim Chanten, Pranayama, Mudra, geführter Meditation und Diskussion mit Swami Saradananda erleben. Gayatri repräsentiert das Licht der Sonne und das Licht der Weisheit. Die Wiederholung des Gayatri-Mantras regt ein unermüliches Streben nach Weisheit und Dharma an.  
 Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Saradananda.**  
**MZ 226 €; DZ 266 €; EZ 301 €; S/Z/Womo 196 €.**

**10.-15.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**



**13.-17.8. Xperience Festival – 5-Tages-Ticket / Early Bird – Presale bis 31.5.2025**

Das erlebnisreichste Festival des Jahres. Mehr als 70+ internationale Acts, 120+ Workshops & Yogastunden, 17+ Konzerte. Incl. Veganem Bio-Catering und zu buchbarem Kinderprogramm. Unsere Headliner aus den Bereichen Plantfood, Yoga, Healing, Dance, Music, Activism warten auf dich, um dich in eine ganz eigene Welt zu entführen. In Kochshows, Talks, Workshops, Yogastunden, Coaching-Einheiten und Konzerten lernst du echte Szene-Größen hautnah kennen. Unter freiem Himmel, in Zelten und in unseren schönsten Yogaräumen erlebst du den Spirit einer Community, die ein freies, nachhaltiges und experimentelles Leben anstrebt. Komm vorbei, sei dabei und „Xperience yourself“.  
**SL: Doris Maria (Dusty) Wenk.**  
**Bis 31.5.:**  
**MZ 423 €; DZ 519 €; EZ 589 €; S/Z/Womo 249 €.**  
**Ab 1.6.:**  
**MZ 463 €; DZ 539 €; EZ 609 €; S/Z/Womo 329 €.**

**13.-17.8./15.-17.8. Xperience Kids**

Gerade Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer, Yoga-Stunden, Meditation.  
**13.-17.8.:**  
**MZ 187 €; DZ 228 €; S/Z/Womo 137 €.**  
**15.-17.8.:**  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**13.-17.8./15.-17.8. Xperience Teens**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Alter: von 13 – 16 Jahren.  
**13.-17.8.:**  
**MZ 184 €; DZ 219 €; S/Z/Womo 139 €.**  
**15.-17.8.:**  
**Z/Womo 99 €.**

**15.-17.8. Xperience Festival – 3-Tages-Ticket / Early Bird – Presale bis 31.5.2025**

Das erlebnisreichste Festival des Jahres. Unter freiem Himmel, in Zelten und in unseren schönsten Yogaräumen erlebst du den Spirit einer Community, die ein freies, nachhaltiges und experimentelles Leben anstrebt. Komm vorbei, sei dabei und „Xperience yourself“. Early Birds zahlen weniger!  
**SL: Doris Maria (Dusty) Wenk.**  
**Ab 31.5.: Z 189 €.**  
**Ab 1.6.: Z 239 €.**

**15.-17.8. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**



**16.8. Krishna Jayanti**

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen.  
**Alles kostenlos. Spende willkommen.**  
**SL: Sukadev Bretz.**

**17.-22.8. Aroma Öl Massage Ausbildung**

Lerne verschiedene Massagetechniken kennen und erfahre, wie du ätherische Öle dabei anwenden kannst.  
**SL: Vishnu-Shakti Wende, Adidivya Andre.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**17.-22.8. Chakra Healing Basisausbildung**

Praktische Anwendungen für Chakra-Klärung und -Ausgleich mit Theorie zur Chakralehre.  
**SL: Galit Zairi.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**17.-22.8. Hellseh Ausbildung**

Hier lernst du Techniken, um deine hellseherischen Fähigkeiten zu entwickeln und parapsychologische Phänomene wahrzunehmen. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Chitra Sukhu.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**17.-22.8. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde**

Kinder erleben Feuer, Wasser, Luft und Erde. Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren die Elemente. Änderungen vorbehalten.  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**NEU 17.-22.8. Stressmanagement, Meditation und Achtsamkeit**

Wir arbeiten mit dem Stress- und Ressourcenmanagement. Diese können dir helfen, mit akuten Stresssituationen besser umzugehen und deine Lebensqualität zu verbessern.  
**SL: Michael Büchel.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**



**17.-22.8. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda**

Swami Nivedanananda wird jeden Tag berührende indische Rituale ausführen und machtvolle klassische Veda-Mantras rezitieren. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Nivedanananda.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**17.-22.8. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung**

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen.  
**SL: Shanti Wade.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**17.-22.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**17.-22.8. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren.  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**17.-24.8. Asana exakt Yogalehrer/in Ausbildung**

Vertieftes Asana-, Unterrichts- und Anatomie-Know how, um deinen Yogaunterricht gesund, effektiv, exakt auf die Konstitution und die

Möglichkeiten deiner Teilnehmer auszurichten.  
**SL: Kay Cantu.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**



**17.-24.8. Atemkursleiter Ausbildung**

Lerne Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten.  
**SL: Darshini Schwirz.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**17.-24.8. Energie-Coach Ausbildung**

Gehe auf die Suche nach deinen „Energieräuern“ und lerne Methoden kennen, die deine Kraft bewahren und wieder regenerieren.  
**SL: Amyana Finkel.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**17.-26.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv B – Hatha Yoga Pradipika**

Hatha Yoga – Eine Rolltreppe zum inneren Frieden in 9 Tagen. Detaillierte Besprechung der Hatha Yoga Pradipika. Energetische Wirkungen der Asanas, Stimmtraining. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Saradananda, Tara Devi Anja Schiebold, Ramashakti Sikora.**  
**MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.**

**17.-31.8. Meditationslehrerausbildung**  
Lerne, Menschen nicht nur in die Meditation einzuführen, sondern sie auch auf dem spirituellen Weg zu beraten und zu begleiten.  
**Teilnahmevoraussetzung:**  
Yogalehrerausbildung und Mantra Meditation Intensivwoche. **SL: Sukadev Bretz.**  
MZ 1.443 €; DZ 1.716 €; EZ 1.997 €; S/Z/Womo 1.230 €.

**17.8.-14.9. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**  
Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.  
**SL: Ananta Heussler, Patrick Vopel.**  
MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.



**22.-24.8. Asana intensiv – detailliert und virtuos**  
Dieser Workshop führt dich durch intensive Begegnungen mit grundlegenden Asanas, die detailliert aufgebaut werden. Du wirst spielerisch zu fortgeschrittenen Asanas und Variationen geführt. Der Fokus ist auf die körperlichen, energetischen und geistigen Wirkungen der Asanas gerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Eknath Eckstein.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**22.-24.8. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**  
Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**22.-24.8. Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar**  
Die harmonischen Klänge der tibetischen Klangschalen werden direkt auf den Körper übertragen. Der gesamte Körper wird in Schwingung versetzt und harmonisiert. In Verbindung mit Meditations-techniken. Auch als Einstieg in die Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung empfehlenswert.  
**SL: Silke Hube.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**22.-27.8. Heilende Rituale Ausbildung**  
Du lernst, Rituale aufzubauen und durchzuführen. U.a.: Naturmethoden, Räuchern, Feuerplätze einrichten, Räume und Aura reinigen, energetische Schutzfelder. **SL: Galit Zairi.**  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**22.-24.8. Kneipp und Yoga**  
„Der menschliche Körper ist wunderbar und jeder Teil braucht seine Pflege“ S. Kneipp.  
Du erhältst einen Einblick in das Leben des „Wasserdoktors“ dessen Wirken auch Swami Sivananda schon bekannt war. **SL: Gauri Surek.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**22.-24.8. Krise als Chance – Körpersymptome deuten**  
Wahrnehmen – Erkennen – Annehmen. Was möchte dein Körper oder deine Seele dir mitteilen? Symptome können unangenehm und lästig sein. Doch es ist wichtig, dass du ihre Bedeutung erkennst, statt sie zu unterdrücken. Lerne durch Achtsamkeit, dich wahr- und anzunehmen wie du bist.  
**SL: Shanti Shakti Aehlig.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**22.-24.8. Kundalini Yoga Sutra**  
Ein Leitfaden für deine Kundalini Yoga Praxis. Mit klassischen Kundalini Yoga Techniken (abgestimmt auf das Bewusstsein des heutigen Menschen) wird auf Details in der Ausführung eingegangen und die Praxis zu einem Leitfaden mit klarer Abfolge und Wiederholbarkeit strukturiert, der so seine Wirkung entfaltet. **SL: Erkan Batmaz.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**22.-24.8. Liebe dich selbst**  
Liebe Dich selbst! Das ist eine Einladung, das los-

zulassen, was dir schadet und das zu tun, was dich stärkt. Dafür ist wichtig, dich mit allen Schwächen und Schatten anzunehmen, dir über deine wahren Bedürfnisse klar zu werden und dich frei zu machen von der Abhängigkeit und vom Wohlwollen anderer.  
**SL: Ajai Preet.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**22.-24.8. Yoga für Kinder**  
Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

**22.-24.8. Yoga im Wald**  
Freude an der Natur? Du badest mal gerne im Wald und auf der Wiese? Auch dort kann man ohne Matte Yoga praktizieren. Komm doch zu einem Wochenende mit Übungen auf Feld, Wald und Wiese! Yoga im Stehen und Sitzen zusammen mit Breath Work und Achtsamkeitstraining. Lass dich mit Visualisierung und Erdung in die geheime Welt der Bäume hineinführen! **SL: Kamala Devi Hirschele.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**22.-24.8. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.



**24.-29.8. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung**  
Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten.  
**SL: Janavallabha Das Wloka.**  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



**24.-29.8. Chakra Therapie – die 7 Kraft- und Energiezentren**  
Mache eine Reise zu deinen Chakren. Nimm sie bewusst in deinem Körper wahr und lerne, von ihrer Kraft zu profitieren. Für Menschen, die mehr über die einzigartige Lehre der Chakras erfahren, ihr Wissen erweitern und vertiefen möchten.  
**SL: Beate Menkarski.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €; S/Z/Womo 424 €.



**24.-29.8. Kundalini Yoga Intensiv Praxis**  
Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag!  
**Voraussetzung:**  
Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung.  
**SL: Viveka Wilde, Adishakti Stein.**  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**24.-29.8. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder**  
Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten.  
MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

**NEU 24.-29.8. Relaxation Trainer Ausbildung**  
Lerne Relaxation Kurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher ins Relaxen zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. Theorie und Praxis von Relaxation aus westlicher Psychologie und Yoga.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**24.-29.8. Yin yoga – Yin meets Vinyasa**  
Vinyasa Yoga, die Synchronisation von Bewegung und Atmung, fließend, im Rhythmus der Ein- und Ausatmung und Yin Yoga, das sich Hineinentspannen in die Haltung, das Loslassen und das Statische. Du erfährst beide Yogastile in deiner Asanapraxis in spezifischen Yogastunden und findest so den Zugang zu deiner Tiefe und deinem innersten Kern.  
**SL: Sina Divya Jyoti Wingen.**  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**24.-29.8. Yoga Familienwoche**  
Yoga und Meditation für die ganze Familie.  
**SL: Diana Becker.**  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**24.-29.8. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**24.-31.8. Ayuryoga Massage Ausbildung**  
Du lernst die spezifische Ayuryoga Massage Sequenz, verschiedene Ganzkörper Massagetechniken, passive Yogadehnungen am Klienten uvm.  
**SL: Anne Wuchold.**  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**24.-31.8. Panchakarma Ausbildung**  
Lerne verschiedene therapeutische Techniken des Panchakarma kennen.  
**SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.**  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**24.-31.8. Rücken-Yoga Lehrer/in Ausbildung Teil 1**  
Lerne, spezialisierte Rücken-Yoga-Kurse kompetent zu unterrichten, und wie du dieses Wissen und diese Sicherheit im Umgang mit Rückenbeschwerden auch in deine normalen Yogastunden einfließen lassen kannst. Nur zusammen mit Teil 2 möglich (23.-30.11.). Preis für beide Teile.  
**SL: Pranava Heinz Pauly.**  
MZ 1.444 €; DZ 1.716 €; EZ 1.997 €; S/Z/Womo 1.229 €.

**24.8.-3.9. Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung**  
Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbelen ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode.  
**SL: Silke Hube.**  
MZ 1.053 €; DZ 1.245 €; EZ 1.446 €; S/Z/Womo 899 €.

**27.8. Ganesha Chaturthi**  
Ab 19:00 Uhr Feier zur Erscheinung Ganeshas mit Puja, Meditation und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen.

**29.-31.8. Asana meditativ mit Klangschalen**  
Mit chakrenorientiertem Einsatz von Klangschalen und Mantren. Durch intensives Sonnengebet, langes Halten der Asanas mit dem Einsatz von Klangschalen, öffnest du dich sehr weit in den Stellungen, entspannst dich und bringst die Lebensenergie harmonisch zum Fließen. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

**29.-31.8. Feinstoffliche Energiearbeit mit Energiezellen**  
Erfahre, wie Energiezellen dich auf feinstofflicher Ebene unterstützen können. Erhalte Antworten auf die Fragen: Wie setze ich Energiezellen ein? Wie energetisiere ich Wasser? Wie harmonisiere ich Chakras? Eine wertvolle Ergänzung zu deiner Yogapraxis, bei Klangbehandlungen, Massagen oder als energetische Behandlung.  
**SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 29.-31.8. Gehmeditation in der Natur**  
In meditativen Spaziergängen und Gehmeditationen trete ganz neu mit der Natur und dir selbst in Kontakt. Du lernst, wie du deine Achtsamkeit auf die kleinen aber nicht weniger wichtigen Dinge

des Lebens ausrichtest und ausgerichtet hältst.  
**SL: Darshini Schwirz.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**29.-31.8. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung**  
Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken.  
**SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**29.-31.8. Indisch-vegan Koch Workshop mit Mani**  
Du bekommst Einblick in das Zusammenspiel der Gewürze mit Gemüsearten und Linsengerichten sowie in deren Wirkungen auf den Körper. Wir werden gemeinsam leckere, gesunde indisch-vegetarische Menüs zubereiten und genießen.  
**SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**29.-31.8. L(i)ebe dein inneres Kind**  
Entdecke die Verbindung zu deinem inneren Kind, welches der verrückte, lachende, traurige, ängstliche und doch so weise und lebendige Anteil in dir ist, mit dessen Hilfe du dein Leben bewusster gestalten kannst. **SL: Beate Menkarski.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**29.-31.8. Pentakel Übungen aus der Feentradition**  
Die Feentradition – Elfen sind zwischen-dimensionale Wesen, die hohe ethische Werte besitzen, und uns Menschen helfen, unsere eigenen Werte zu „polieren“. Lerne mehr über diese sehr ganzheitlichen Übungen, die den Körper stärken, den Geist reinigen und die Seele scheitern lassen. Kamala Devi arbeitet seit 1999 in der ursprünglichen europäischen schamanischen Tradition mit keltisch-germanischen Wurzeln.  
**SL: Kamala Devi Hirschele.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**29.-31.8. Seelenfreude – entdecke die Kraftquelle in dir**  
Du bist eingeladen, Kraft und Lebensfreude für den Alltag zu entwickeln und erfährst, wie positives Handeln, Vergebung und Selbstliebe die Seele nähren können. Über energetische Übungen, Meditation, Seelentanz und Seelengesang entdeckst du neue Wege, deine Individualität zu erleben.  
**SL: Galit Zairi.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**29.-31.8. Yoga für Kinder**  
Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.





### 29.-31.8. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

### 29.8.-3.9. Schamanisch-systemische Ahnenheilung

Geheilte Ahnenreihen bergen ein großes Potential. Spreng die Ketten deiner Vergangenheit und heile deine Ahnenreihen! Wir unterstützen dich auf schamanisch-systemische Weise deine Verstrickungen, dysfunktionalen Muster und Glaubenssätze aufzulösen, sodass mehr Kraft & Fülle in dein Leben fließen kann.  
SL: Varuni Stefanie Adams, Shivarama Scherer.  
MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.

### 31.8.-5.9. Klangspiele und Yoga für Kinder

Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel. Gemeinsam nehmen wir die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung bei Yoga, Spiel und Spaß aufmerksam und bewusst wahr.  
MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.



### 31.8.-5.9. Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev

Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Bitte mitbringen: Japa Mala und Götterbild (über den Aspekt deines Mantras).  
SL: Sukadev Bretz, Katyayani.  
MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.



### 31.8.-5.9. Selbstreflexion mit Hatha Yoga

Du übst, dich in den Asanas zu beobachten, wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir so deiner selbst noch bewusster zu werden. Lerne die Sprache deines Körpers durch Asanas verstehen und durch intensive Praxis, deinen Yoga-Unterricht zu vertiefen und deine Teilnehmer in ihren Entwicklungsprozessen zu unterstützen.  
SL: Sarada Drautzburg, Shivakami Bretz.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### 31.8.-5.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verweilen. Siehe S. 6.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

### 5.-7.9. Fülle deinen Rucksack – Yoga und Meditation Einführung

Yoga, Breathwork, Meditation, Tiefenentspannung, Ernährungstipps – all das kann dir helfen auf deiner Reise zu dir selbst. Erlebe und übe ein buntes Programm an Methoden und Techniken aus dem Yoga, um gesünder und freudvoller durch dein Leben zu gehen. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

### 5.-7.9. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

### 5.-7.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

### 5.-12.9. Klangtherapie Chakra Kur

Klangschwingungen stärken, reinigen und harmonisieren die Chakras. Wir arbeiten dabei mit Mantras, Klangschalen, Gongs, Leier, Monochord, Sansulas usw. Du konzentrierst dich jeden Tag auf ein anderes Chakra. Die Meditation, Asana- und Pranyama-Sitzungen sind auf das spezielle Chakra des Tages ausgerichtet. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.  
MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

### 5.-12.9. Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden

Du lernst, was es zu beachten gilt, wenn Yogaschüler besondere Beschwerden oder körperliche Besonderheiten haben, und die normale Yoga Vidya Reihe nicht beherrschen. SL: Nirmala Erös, Sukadev Bretz, Ma Deva Rany Serra.  
MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

### 7.-12.9. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Yoga für Kinder 3-12 Jahre.  
MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

### 7.-12.9. Resilienz Training

Resilienz bezeichnet Widerstandskraft und Gelassenheit im Umgang mit den Belastungen des Lebens. Lerne, mit Frustration, Stress und emotionalem Druck umzugehen. Gespräche, Meditation, Asanas und Atemübungen fördern die Entfaltung deines Potentials und eine neue Offenheit in dir.  
SL: Premajyoti Schumann.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### 7.-12.9. Rückenyooga-Woche zum Wohlfühlen

Du wirst viel entspannen, in deinen Körper horchen und ihn kräftigen. Im Loslassen in den Asanas erspürst du verspannte Muskeln und Gedanken und lernst, die Ursachen zu erkennen und auf sie einzugehen. Du steigerst deine Flexibilität mit kurzen Trainingssequenzen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. SL: Jyotidas Neugebauer.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



### 7.-12.9. Themenwoche: Bhakti-Yoga – das Herz berührende und öffnende Rituale und Mantras

Original indisches Bhakti mitten in Deutschland. Die tiefe Hingabe, mit der Govinda Mantras singt und Rituale ausführt, wird dich tief berühren, dein Herz zum Schmelzen bringen. SL: Govinda.  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

### 7.-12.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verweilen. Siehe S. 6. SL: Bhaskara Bergmann.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

### NEU 7.-12.9. Yoga Retreat – Weg zu deinem Herzen

Finde deinen Herzensweg durch Meditation, Achtsamkeitsübungen im Hatha Yoga und Atemkraft. Beginne eine wundervolle Reise zu dir selbst. Naturerfahrungen und kreative Ausdrucksformen bereichern deine Erfahrungen und begleiten dich auf deiner Reise. Das Retreat ist auch Raum für persönliche Reflexion, Selbstreflexion und das Erkunden der eigenen Gefühle und Emotionen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
SL: Darshini Schwirz.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### 7.-12.9. Yoga zum halben Preis

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennenlernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens bei Arbeiten im Haus. SL: Mahavira Wittig.  
MZ 193 €; DZ 242 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 154 €.

### 7.-14.9. Manuelle Korrekturen Ausbildung

Grundlage der Manuellen Korrekturen sind spezielle Handgriff- und Mobilisationstechniken, bei denen Schmerzen gelindert und Bewegungsstörungen beseitigt werden. Diese Manuelle Methode ist ein Behandlungsansatz, bei dem Funktionsstörungen des Bewegungsapparates untersucht und behandelt werden. SL: Eric Vis Dieperink.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

### 7.-14.9. Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer Weiterbildung

Lerne mittels Yoga, deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen. Diese Weiterbildung richtet sich an Yogalehrer mit Unterrichtserfahrung ohne tiefere psychotherapeutische Vorkenntnisse. SL: Raphael Mousa, Sarada Drautzburg.  
MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

### 7.-14.9. 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.

SL: Ravi Persche, Claudia Persche.

MZ 867 €; DZ 1006 €; EZ 1.148 €; S/Z/Womo 756 €.

### 8.9. Sivanandas Geburtstag

Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12:00 – 20:00 Uhr Singen von „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“, 19:00 Uhr Video über Swami Sivananda. 20:00 Uhr Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda. Alles kostenlos. Spende willkommen.  
SL: Sukadev Bretz.

### 12.-14.9. 3-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung Beginn

Einführungsveranstaltung  
MZ 183 €; DZ 202 €; EZ 236 €; S/Z/Womo 160 €.

### 12.-14.9. Bhaktissimo – Bhakti pur mit Govinda

Govinda ist eine lebendige Verkörperung von Bhakti Yoga! Seine ganze Persönlichkeit, jedes Wort, jede Geste, sind reine Liebe und Hingabe an Gott, an die Schöpfung, an die Natur. Lass' dich bezaubern von seiner Leichtigkeit und der von innen kommenden Freude.  
SL: Govinda.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### NEU 12.-14.9. Harmonie und Beweglichkeit: Gelenke, Spannung und muskuläre Balance – 3von3

Entdecke, wie du auf die Zusammenarbeit der Muskeln und Gelenke des Bewegungsapparates einwirken und dabei die emotionale Ursache von Muskelverspannungen auffindig machen und auflösen kannst.  
SL: Mahashakti Engeln.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 12.-14.9. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu. Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

### 12.-14.9. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

### NEU 12.-14.9. Mantra Begleitung mit Ukulele – Aufbau Seminar

Du kannst die grundlegenden Akkorde auf der Ukulele und schaffst es auch, Mantras mit einem einfachen Schlagmuster zu begleiten? Du lernst, wie du mit einfachen, aber effektiven rhythmischen Techniken sicherer werden kannst und dadurch mehr Abwechslung in dein Spiel bringst. Gemeinsames Singen und Spielen, das Üben in Kleingruppen, sowie die Möglichkeit für einen kurzen, individuellen Input.  
SL: Shankari Susanne Hill.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 12.-14.9. Raja Yoga 3

Der Yoga der Geisteskontrolle. Wir besprechen das 3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali. Bei den Unterrichtstechniken lernst du: Vortragstechnik, Gruppenleitung.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 12.-14.9. Yin Yoga – achtsam, ruhig und tief

Yin Yoga führt uns auf unsere heilsamen und meditativen Wurzeln zurück. Loslassen und liebevolle Achtsamkeit stehen im Mittelpunkt. Unterstützt durch Kissen und Decken werden die Positionen längere Zeit ohne Muskelaufwand auf dem Boden eingenommen, so dass das Bindegewebe und die Gelenke sanft gedehnt werden.  
SL: Sanja Wieland.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 12.-14.9. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung

Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen.  
SL: Susan Holze.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 12.-14.9. Yoga und Pilates

Beim Pilates wird die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Die sanft fließenden Bewegungen werden mit Yoga harmonisch verbunden, so dass du dich zugleich gestärkt und entspannt zugleich fühlst. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, die Körperhaltung verbessert und Rückenbeschwerden entgegengewirkt.  
SL: Kati Ranjana Mund.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 12.-14./16.9. Yoga und Meditation Einführung /Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Christin Gopika Friedla.

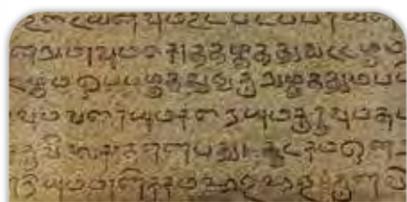
12.-14.9.:

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

12.-16.9.:

MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.





### 12.-21.9. Indische Schriften – Viveka Chudamani

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg mit Sukadev anhand des „Viveka Chudamani“ (Das Kleinod der Unterscheidung) von Shankaracharya. Es ist eine praktische und tiefgründige Analyse der menschlichen Zwickmühle, der Natur der wahren Realität sowie der Mittel und Wege zur Freiheit vom Rad des Todes und der Wiedergeburt. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Sukadev Bretz.**  
**MZ 839 €; DZ 1.019 €; EZ 1.201 €; S/Z/Womo 698 €.**

### 12.-21.9. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv F4 – Viveka Chudamani und Asanas Intensiv

Themen: Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg anhand des „Viveka Chudamani“ (Das Kleinod der Unterscheidung) von Shankaracharya sowie Asanas intensiv und exakt.  
**SL: Sukadev Bretz.**  
**MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.**

### 12.9.-10.9.28 3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung

Die 3-Jahres-Ausbildung ist ideal, um Yoga wirklich umfassend zu üben, zu erfahren und im täglichen Leben umzusetzen.  
**MZ 6.432 €; DZ 7.100 €; EZ 8.295 €; S/Z/Womo 5.624 €.**

### NEU 14.-19.9. Bhakti-Voice-Intensiv – Stimme und Herz im Einklang

Du erlebst Tage voller Musik, Klang, Gesang, Lernen, Freude, Herzöffnung und Hingabe – einfach herrlich. Singe mit uns in Singkreisen und lerne in Stimmbildungsstunden deine Stimme gesund zu nutzen. Hier bekommst du viel Raum dafür deine Stimme zu erforschen und zu entfalten. Wir freuen uns auf dich!  
**SL: Shankara Stefan Maune, Franziska, Almut Panfilenko.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

### 14.-19.9. DANA® AERIAL YOGA

Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt.  
**SL: Dhanya Daniela Meggers.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

### 14.-19.9. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen

und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.

**SL: Vincent Pippich, Prashanti Grubert.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**



### 14.-19.9. Lebens ekstase® und Selbstliebe Kursleiter Ausbildung

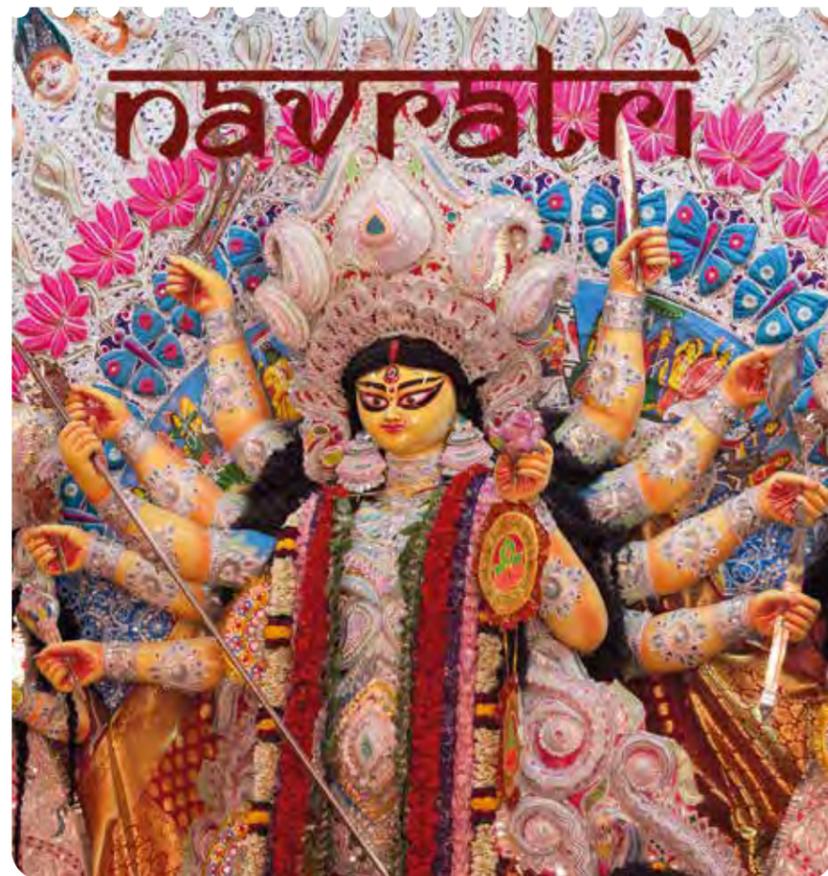
Du erhältst Wissen und Techniken, die dir inneres Wachstum, Zufriedenheit, Klarheit und Verständnis für dein eigenes Wesen ermöglichen.  
**SL: Shantyananda Newiger.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

### 14.-19.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

### 14.-19.9. ZUM GLÜCK GIBT ES DICH – Themenwoche

„Lasst Euch überraschen... Mitmachaktionen, Interviews, Musik, Initiativen... es wird „nichts geboten“ – sondern ganz im Gegenteil: wir initiieren selbst kreative Impulse für Körper, Geist und Seele. Für mehr Gesundheit, Freude, Mitmenschlichkeit, Verbundenheit und Wertschätzung. Für sich selbst, unser direktes Umfeld, die Gesellschaft.  
**SL: Christine Stibi.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**



### 14.-21.9. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra

Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.  
**SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.**  
**MZ 956 €; DZ 1.095 €; EZ 1.238 €; S/Z/Womo 846 €.**

### 14.-21.9. Yogatherapie Retreat

Begegnen dir immer wieder die gleichen Themen, zwickt und zwackt es? In einer kleinen Gruppe kannst du mit Yoga, Meditation, Atemübungen, Entspannung und yogabasierter psychologischer oder körperorientierter Begleitung bei dir selbst ankommen und Inspiration für eine wohlthuende, ganzheitliche Neuausrichtung deines persönlichen Lebenswegs finden.

**Teilnahmevoraussetzung:**  
 Ausfüllen und Rücksenden eines Fragebogens.  
**SL: Raphael Mousa.**  
**MZ 973 €; DZ 1.141 €; EZ 1.311 €; S/Z/Womo 841 €.**

### 19.-21.9. Ayurveda Ausbildung Vorbereitungs-Seminar

Einführung in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya.  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

### NEU 19.-21.9. Entdecke die Welt – Yoga und Meditation Mittelstufe

Tauche tiefer ein in die 6 Yogawege: Positives Denken und Handeln im Alltag. Überwinden von Hindernissen in der Meditation. Kriyas, yogische Reinigungstechniken. Das Menschenbild des Yoga: Physischer, astraler, Kausalkörper und das wahre Selbst. Systematisch übst und vertiefst du alle Aspekte von Yoga und Meditation: Zum Entspannen, Aufladen mit neuer Energie und Erfahrung der inneren Stille. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

### NEU 19.-21.9. Glück und Stärkung deines unerschöpflichen Kraftpotentials – Seminar für Männer

Auch Männer brauchen ein „Reset“ losgelöst vom Alltag. Im Seminar voller menschlicher Wärme erfährst du Zugang zu deinen unerschöpflichen Potentialen. Löst Vergangenes auf. Uralte Weisheit ermöglicht dir auch ein Bewusstseinswandel, um erfrischt und klar weiterzugehen.  
**SL: Christine Stibi.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**



### 19.-21./26.9. Harmonium – Aufbau-seminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen 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. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Michael Bier.**  
**19.-21.9.: MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**  
**19.-26.9.: MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.**

### 19.-21.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen.  
**SL: Shivapriya Grubert, Kay Cantu.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

### 19.-21.9. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9.  
**Voraussetzung:**  
 Voriger Besuch eines Yoga Vidya-Seminars.  
**SL: Brahshanti Grubert.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

### 19.-21.9. Lebe deine Spiritualität

Du bist so viel mehr als alle dir jemals aufgetragenen Beschränkungen. Lebe dieses „Mehr“. Unaufhörlich frage: „Wer bin ich?“ „Warum bin ich hier?“ Erfülle dein ganzes Leben mit Spiritualität. Lerne, die richtigen Schlüssel einzusetzen. Jeder Augenblick ein

Geschenk. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich.  
**SL: Shankari Winkelbauer.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

### NEU 19.-21.9. Mantra Yoga und Instrumenten Workshop mit Kirtan

Die Kita-Gruppe „Goloka Sound“ wird dich in ihren Workshops mit Gesang, Harmonium, Mridanga und Kartal Instrumenten in ein tiefes spirituelles Klangerlebnis begleiten. Liebevoll erzählte Geschichten aus der Bhakti Yoga Philosophie und ein Kirtan-Konzert runden dein Erlebnis ab.  
**SL: Goloka Sound.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

### NEU 19.-21.9. Vinyasa & Yin

Hier entsteht eine Symbiose aus dynamischen Körperübungen mit Musik, geführtem Atem, spirituellen Themen und Meditation. Im Yin Yoga Part kannst du dann besonders gut entspannen. Sanfte Dehnungen und langes Verweilen bringen dich in einen Zustand der Harmonie. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Lisanne Gnacke.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

### 19.-21.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

### 19.-21.9. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder

Wir kreieren schöne Dinge aus Resten und Abfällen und nutzen alles, was wir finden können, um neue Dinge entstehen zu lassen. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden die Natur. Änderungen vorbehalten.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

### 21.-26.9. Aerial Yoga Weiterbildung

Aerial Yoga ist eine ganz neue Art, Yoga zu erleben! Erfahre das Gefühl von Schwerelosigkeit, basierend auf DANA® AERIAL YOGA. Lerne die Grundlagen für einen sicheren Umgang mit dem Tuch, Anleiten der Grundstellungen sowie Atem- und Entspannungsübungen im Tuch.  
**SL: Adidivya Andre.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

### 21.-26.9. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

### 21.-26.9. Themenwoche: Malen zur Entspannung und Regeneration

Entdecke die heilende Wirkung der Farben für dich. Lerne viele kreative Übungen kennen, die dich zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Ruhe im Alltag führen. Du kannst deiner inneren Welt Farben und Formen geben. Du wirst spüren, welche tiefe Entspannung durch das Malen entstehen kann.  
**SL: Diana Schalthöfer.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

### 21.-26.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**



### 21.-28.9. Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den Organismus. Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst 2x Massage, 1x Thermal-Mineralbad und Sauna, Spaziergang und Wanderung im Teutoburger Wald, z.B. zu den Externsteinen oder anderen Ausflugszielen, morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag und täglich eine Yogastunde. Am Ende der Woche fühlst du dich wie neugeboren!  
**SL: Julia Lang.**  
**MZ 739 €; DZ 876 €; EZ 1.021 €; S/Z/Womo 629 €.**

### 23.9.-2.10. Navaratri

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

### NEU 26.-28.9. Asana Intensiv – Yoga in Motion

Wiederholende Bewegungen im Atem-Einklang lenken den inneren Pranafluss, münden in ein stabiles Halten einer Asana. Verbunden mit den 5 Elementen, geistigen Bildern, Klang und Mantra stärkt dieser tantrische Yoga die Gelenke, Muskeln, Nerven und das Herz. Der Rhythmus von Bewegung und Ruhe eröffnet Harmonie mit dem wahren Selbst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Katyayani.**  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

### 26.-28.9. Asana Intensiv für Achtsamkeit, Geduld und Beweglichkeit

Lerne mit Achtsamkeit in der Asanapraxis mehr im Hier und Jetzt anzukommen. Durch intensives Arbeiten an deiner Flexibilität kannst du Weite entwickeln und über bisherige Grenzen hinauswachsen. Du wirst erstaunliche Fortschritte machen! Täglich 4-6 Stunden Asanas. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
**SL: Narayan Zraggen.**  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

### 26.-28.9. Atme dich frei! Yoga, Meditation & Achtsamkeit

Lade dich mit neuer Energie auf & stärke deine Selbstheilungskraft! Wir praktizieren dynamische und ausgleichende Atemübungen und bringen unseren Atem und Körper mit sanften Flows zum Fließen. Den Hauptteil bildet eine lange Meditation mit Fantasierese zum Abtauchen! Ein heilsames Erlebnis für Körper, Geist & Sinne!  
**SL: Adidivya Andre.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

### 26.-28.9. Ganesha und seine Freunde – Kinderyoga rund um die Götter

Gemeinsam entdecken wir die indischen Götter, mit Yoga, Spiel und Spaß.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**



**26.-28.9. Chakra-Yoga – Schwerpunkt Vishuddha und Ajna**

Lerne alles über das fünfte und sechste Chakra. Sie stehen in Verbindung mit: Freiheit, Weite, Präsenz, Spiritualität, Nervensystem, Geisteskraft und Stressresistenz. Ihre Symbolik, Einflussbereiche im physischen Körper, psychische Ebenen, Entwicklungsstufen, Übungen zur Chakra-Harmonisierung: Asana, Pranayama, Meditation, Mantra. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Beate Menkarski.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen.

SL: Mangala Stefanie Klein, Kay Cantu.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**26.-28.9. Meditation Grundtechniken**

Erfahre, wie du mit Meditation deine Gedanken zur Ruhe bringst, neue Energie schöpfst und inneren Frieden findest. Lerne, wie du Hindernisse in der Meditation überwinden und die Grundtechniken der Meditation in deinen Alltag integrieren kannst. Du lernst die Yoga Vidya Meditation Grundtechniken: Einfache/kombinierte Mantra Meditation; Tratak; Licht-, Ausdehnungs-, Eigenschafts-, Energiemeditation.

SL: Madhuka Kuhnle.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**26.-28.9. Reinkarnation und Karma – Reise durch die Zeit**

Entdecke deine Bestimmung in diesem Leben durch eine Reise in die eigene Vergangenheit. Wir werden in deine vergangenen Leben eintauchen und dabei dein Karma herausfinden. Ebenso wird das Erinnernde in Bezug zum heutigen Leben gebracht und durch Bewusstwerdung kann so Transformation geschehen.

SL: Jürgen König.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**26.-28.9. Schamanische Lebensreinigung**

Wie oft passiert es, dass in dir Gedankenkarusselle entstehen? Du durch Schicksalsschläge aus der Bahn geworfen wirst? Oder du dich über Nichtigkeiten aufregst? Erlebe unterstützende schamanische Rituale zu deiner Vollkommenheit.

SL: Mahadev Stefan Schwarz.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**26.-28.9. Vom Kopf ins Herz – welcher Stimme folgst du?**

Du übst u.a. herzöffnende Vinyasa und Yin Yoga Sequenzen in Kombination mit passenden Meditationen, um einen Zugang zur Stimme und der unendlichen Kraft deines Herzens zu finden. Gemeinsames Singen sowie Meditation in Bewegung werden dich Verbindung spüren lassen, um die

Kommandozentrale vom Kopf ins Herz zu verlagern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Felicitas Blossat.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**26.-28.9. Yoga und Meditation Einführung**

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

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**26.-28.9. Yogalehrer Vorbereitung**

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

SL: Bernd Athur Pflumm.  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.



**NEU 26.-28.9. Yogatherapie bei Diabetes mellitus und Prädiabetes**

Du lernst, von Diabetes mellitus oder Prädiabetes Betroffene zu unterrichten und hilfst ihnen, gesunde Lebensgewohnheiten zu entwickeln und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

SL: Sina Wenzel.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**26.-28./30.9. Ayurveda Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.

26.-28.9.: MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.  
26.-30.9.: MZ 291 €; DZ 357 €; EZ 423 €; S/Z/Womo 243 €.

**28.9.-3.10. Ayurveda Fasten**

Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massage-workshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden.

SL: Yamuna Anna Henne.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**28.9.-3.10. Naturforscher unterwegs – Yoga für Kinder**

Auf spielerische Weise erforschen wir Wald, Wiese und Bach im schönen Teutoburger Wald. Änderungen vorbehalten.

MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.



**28.9.-3.10. Thai Yoga Massage Weiterbildung**

Erweitere deine Massagebehandlungen mit neuen Grifftechniken und Variationen. Bekomme so mehr Sicherheit in der Kunst der Berührung. Entwickle ein noch besseres Gefühl und tieferes Verständnis für die Wirkung deiner Behandlungen.

Voraussetzung: Thai Yoga Massage Ausbildung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

SL: Gundi Nowak.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**NEU 28.9.-3.10. Themenwoche: Swings-Vibrations-Rotations**

AFROYOGA® verbindet die befreiende Wirkung des Afrikanischen Tanzes und verwandter elementarer Tanzformen mit den entspannenden, friedensstiftenden Techniken des klassisch-ganzheitlichen Yoga.

SL: Monika Adele Camara.  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**28.9.-3./5.10. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

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

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**28.9.-5.10. Panchakarma Gruppen Kur mit Dr. Devendra Mishra**

Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt. Tiefisitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der gesamte Organismus wird entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

Engl. mit dt. Übersetzung.  
SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.  
MZ 956 €; DZ 1.095 €; EZ 1.258 €; S/Z/Womo 846 €

**1.-5.10. Weiterbildung für Hormon Yoga Lehrer/innen**

Erfahrungsaustausch, neue Anregungen für deine Arbeit mit Frauen, Klärung von Fragen, neue Übungen und Kleingruppenarbeit.

Teilnahmevoraussetzung: Basisseminar Hormon Yoga.  
SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.  
MZ 397 €; DZ 475 €; EZ 556 €; S/Z/Womo 332 €.

**1.-6.10. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennenlernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens bei Arbeiten im Haus.

SL: Mahavira Wittig.  
MZ 202 €; DZ 251 €; EZ 302 €; S/Z/Womo 162 €.

**NEU 2.-5.10. Die Kraft aus dem Becken – Yogalehrer Weiterbildung**

Die drei verschiedenen Mulabandhas kommen in der Yogapraxis oft zu kurz. So nutze diese Ashram-Tage, um intensives Üben aus der physischen Wurzel heraus zu erfahren. Denn ohne Wurzeln keine Flügel!

SL: Atman Shanti Hoche.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**2.-5.10. Einführung in die Yoga-Basierte-Traumatherapie für Psycho- und Yogatherapeuten**

Das Seminar gibt dir wertvolle Informationen zum Thema „Trotz der relevanten Wirksamkeit von Trauma-fokussierter Verhaltenstherapie von PTBS, sind die evidenzbasierten Behandlungen nach wie vor unzureichend (Danielle C. Mathersul, et al. 2019).“ Die Erforschung des Pranayama hat vor kurzem erst begonnen. Erste Ergebnisse legen nahe, dass es Wirkzusammenhänge zwischen Pranayama und PTBS gibt. Das einzigartige an Yoga ist das Pranayama.

SL: Dietmar Mitzinger.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**2.-5.10. Faszienyoga Partnerarbeit**

Lerne, das Faszienewebe fit zu halten und so die Durchblutung des Gewebes, den Stoffwechsel und das Immunsystem anzuregen. Mit einfachen Griffen und Techniken. Partner Asanas entspannen und erhöhen so die Wirkung des Faszien Trainings. Komm solo und lerne nette Übungspartner kennen oder als Freunde oder Paar. Wenn vorhanden, bitte eigene Faszienrolle mitbringen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Susan Holze.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**2.-5.10. Heilung der Kriegserfahrung deiner Eltern und Großeltern in dir**

Bis heute sind in dir die Kriegserfahrungen deiner Vorfahren spürbar und behindern dich, frei und unbeschwert zu leben. Wir geben diese Themen mit geführten Heilmeditationen und Aufstellungen der Neuen Zeit deinen Vorfahren in Liebe zurück. Dort können sie geheilt werden und du kannst deine eigenen Gaben entfalten. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

SL: Anne-Karen Fischer.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**2.-5.10. Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis.

Siehe S. 9. SL: Bhaskara Bergmann.  
MZ 249 €; DZ 308 €; EZ 369 €; S/Z/Womo 200 €.

**NEU 2.-5.10. NatUr-Yoga Therapie – Heilmittel gegen Zivilisationskrankheiten**

Lebensstil-bedingte Erkrankungen treten immer häufiger auf und werden oft chronisch: Gekommen, um zu bleiben. Zu Zivilisationskrankheiten zählen Beschwerden wie Heuschupfen, Schlaf- oder Verdauungsstörungen, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenleiden oder Tumorerkrankungen. Du erfährst, mit welchen Möglichkeiten du diesen entgegenwirken kannst.

SL: Ravi Persche.  
MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**3.-5.10. Mandalas gestalten und Yoga für Kinder**

Spielen, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit und gestalten auf die eine oder andere Weise verschiedene Mandalas. Änderungen vorbehalten.

MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

**3.-5.10. Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich.

SL: Narayan Zraggen.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**NEU 3.-5.10. Seniorenwellness im Yoga**

Sanfte Yogaübungen mit Einsatz von Düften, Klängen und Entspannungsübungen erwarten dich. Lass dich berühren und spüre die Geborgenheit, in der Gruppe mit Gleichaltrigen zu sein.

SL: Gauri Surek.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 3.-5.10. Yin trifft Vinyasa**

Du wirst die entspannende Kraft des Yin Yoga mit der dynamischen Energie des Vinyasa Yogas praktizieren und in dir verbinden. Beide Stilrichtungen werden in den Yogastunden integriert und so deinen Weg zu mehr innerer Balance ebnet. Mit praktischen Tipps und Anleitungen für deine Yogapraxis. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**3.-5.10. Yoga und Meditation Einführung**

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

MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €

**NEU 3.-5.10. Yoga und ganzheitliche Konfliktlösung**

Wie gehen wir als Beratende mit Konflikten um? Es werden verschiedene Modelle getestet, die zur Konfliktlösung beitragen und gleichzeitig die Grenzen der Beratung aufgezeigt. Mit Methoden aus der systemischen Beratung, der Yogatherapie und der Integrierten Tanz- und Yogapädagogik nach M.A.Camara. SL: **Monika Adele Camara.** MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**5.10. Tag der offenen Tür**

Von 11:00-21:00 Uhr zum unverbindlichen Kennenlernen. Programm siehe 4.5. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:

MZ 62 €, DZ 81 €, EZ 102 €, S/Z 46 €.

Nur Übernachtung und Satsang:

MZ 31 €, DZ 41 €, EZ 51 €, S/Z 23 €.

**NEU 5.-10.10. Erreiche das Ziel – Yoga und Meditation Intensiv-Praxis**

Fragen wie: „Was kann ich Richtiges, Gutes tun?“ beflügeln deinen Geist. Unzufriedenheit versinkt, Gelassenheit, bedingungslose Freude und Konzentration werden stärker. Selbsterkenntnis, einem Sonnenaufgang gleich, zeigt sich am Horizont. Du wirst die Kernpraktiken des Yoga intensiv üben: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, Pranayama intensiv und meditative Yoga Asanas

wirken ausgleichend auf deinen Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis!

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**NEU 5.-10.10. Faszien Yoga – steife Muskeln wieder in Schwung bringen**

Durch gezielte Yogaübungen in Verbindung mit einer Faszien-Rolle wird der Stoffwechselprozess angeregt und die Faszien wieder entsprechend ausgerichtet. Bitte Decke und warme Strümpfe mitbringen. SL: **Amyana Finkel.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**5.-10.10. Feel the Rhythm – mit Trommeln das Leben spüren**

Du wirst 3 bis 5 verschiedene Rhythmen lernen und diese direkt mit Freude und Leichtigkeit spielen. Während du die Djembe mit deinen Händen berührst und den Herzschlag in deine Finger leitest, geschieht weit mehr als das hörbare Ergebnis. Du spürst das Leben im Einklang mit der Natur der Dinge.

SL: **Kalyani Apel, Bernardo Juni.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**5.-10.10. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv**

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

SL: **Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**5.-10.10. Lachyoga Übungsleiter Ausbildung**

Durch einfache Lachübungen und Übungen aus dem Yoga lernst du Menschen zu einem tiefen, befreienden Lachen zu führen. Mit Kurskonzepten und Übungen auf Yogabasis, Meditationsformen und mehr.

SL: **Gauri Michaela Anzinger.**

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**5.-10.10. Themenwoche: Mandalas und Yantras**

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

SL: **Sharima Steffens.**

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**5.-10.10. Yoga für Kinder**

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

MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.



**5.-12.10. Engelmedium Ausbildung**

Du lernst die Hierarchie der Engel, ihre Antworten wahrzunehmen und diese an andere zu vermitteln. Therapeuten verstärken durch diese Ausbildung oft ihre Fähigkeiten. SL: **Satyadevi Bretz.**

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €;

S/Z/Womo 652 €.

**5.-10./12.10. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

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

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**10.-12.10. Anatomie und Physiologie für Yogalehrer**

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe und Muskeln. Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen.

SL: **Jnanadev Wallaschkowski.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**10.-12.10. Asana Intensiv – Die 84 Hauptasanas**

Erweitere deine Yogapraxis um die Übungsreihe der 84 Hauptasanas. Diese werden in den alten Überlieferungen als besonders wirksam für den Menschen empfohlen. Es heißt, es gibt insgesamt 8.400.000 Yogastellungen! In diesem Praxisseminar lernst und übst du die wichtigsten 84 davon! Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: **Kay Cantu.**

MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

**10.-12.10. Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne das Hormonsystem in Theorie und Praxis spielerisch kennen.

SL: **Shivapriya Große-Lohmann.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**10.-12.10. Energieschutz mit Yoga**

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen, um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie.

SL: **Erkan Batmaz.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**NEU 10.-12.10. Hot Spot Nacken und Schultern**

Der Schulter- und Nackenbereich ist bei den meisten Menschen von Muskelverkürzungen beeinträchtigt. Es resultieren Schmerzen und die Bewegungsfähigkeit ist eingeschränkt. Viele Ansätze aus dem asiatischen Bereich, wie Yoga oder Qi Gong, können Linderung verschaffen. Mit vielen Tipps aus Yoga und Akupressur. Bitte Tennisball mitbringen.

SL: **Amyana Finkel.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**10.-12.10. Kinderyoga für den Schul- und Kita-Alltag – Yogalehrer Weiterbildung**

Du bekommst Entspannungs- und Konzentrationstechniken für den Schulalltag an die Hand, die zusammen mit einer regelmäßigen Yogapraxis Harmonie in den Schulalltag bringen und die Gesundheit ganzheitlich fördern.

SL: **Suniti Jacob.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**10.-12.10. Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich.

SL: **Adishakti Stein, Shaktipriya Vogt.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**10.-12.10. Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung**

SL: **Ravi Persche, Claudia Persche.**

MZ 270 €; DZ 309 €; EZ 350 €; S/Z/Womo 238 €.

**NEU 10.-12.10. Stressfrei mit Ayurveda und Spiritualität**

Das Gefühl in immer kürzerer Zeit immer mehr leisten zu müssen ist symptomatisch für unsere schnelllebige Zeit geworden. Fühlst du dich auch

oft verloren und dem ausgeliefert? Wir schöpfen aus der ayurvedischen Gesundheitslehre – Freue dich auf ein Praxis-Seminar, dass dir einen Weg, raus aus dem Stress, eröffnet.

SL: **Galit Zairi.**

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**10.-12.10. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder**

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.

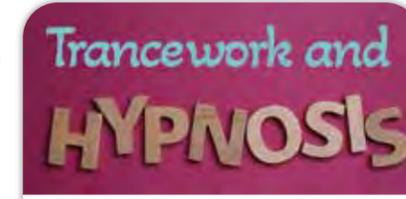
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

**10.-12./14.10. Yoga und Meditation Einführung Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

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

10.-12.10.: MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

10.-14.10.: MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.



**NEU 10.-17.10. Trancearbeit und Hypnose in der psychologischen Yogatherapie – Yogatherapeuten Weiterbildung**

In dieser Weiterbildung wirst du Trance als therapeutisches Tool kennenlernen. Für dich als angehende oder bereits erfahrene Yogatherapeutin können die Techniken eine wertvolle Bereicherung für deine Einzelsitzungen sein. Du wirst erfahren, was Trance ist, wie man sie induziert und damit therapeutisch arbeitet.

Teilnahmevoraussetzung:

Yogatherapie-, Yogalehrer Ausbildung.

SL: **Tara Devi Anja Schiebold.**

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

**10.-17./19.10. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv Z**

Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten.

SL: **Ramashakti Sikora, Wolfgang Keßler.**

10.-17.10.:

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

10.-19.10.:

MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.

**NEU 12.-17.10. Aus der Fülle leben**

Yoga heißt aus der Fülle zu leben. Fülle bedeutet nicht nur äußere, sondern auch innere Fülle. Fülle bedeutet nicht nur finanzielle, sondern auch Fülle an Liebe, Dankbarkeit oder Leben deiner Lebensaufgabe. Du lernst Methoden kennen, wie du Fülle anziehst und erlebst die Fülle des Yoga und der Chakren. SL: **Amyana Finkel.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**12.-17.10. Ayurveda Wellness-Woche**

Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu

finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.

SL: **Addivya Andre.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**12.-17.10. Entspannungskursleiter Ausbildung**

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.

SL: **Darshini Schwirz.**

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**12.-17.10. Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung**

Mit praktischen Beispielstunden, Übungsabfolgen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Faszienforschung.

SL: **Brigitta Thommen-Kraus.**

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**12.-17.10. Kinderyoga-Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde**

Kinder erleben Feuer, Wasser, Luft und Erde. Die Kinder erfahren und erforschen beim Spielen, Experimentieren die Elemente.

MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

**12.-17.10. Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände**

Du lernst, eine herzöffnende Samvahana Behandlung aufzubauen und durchzuführen. Spezielle Massagetechniken mit Aromaölen, Seidentüchern, zarten Pinseln, die den Körper nähren und verjüngen.

SL: **Galit Zairi.**

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**12.-17.10. Shivalaya Meditationsretreat**

Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation nötig.

SL: **Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.**

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**12.-17.10. Themenwoche: Lachyoga**

Tägliche Lachyogastunden entspannen und machen fröhlich und gute Laune! Du kannst kostenlos mitlachen und –üben. Es macht Spaß und du bekommst Anregungen, wie du deinen Alltag mit Lachen entspannen kannst. Offen für alle. Nähere Infos s. Seite 7.

SL: **Gauri Michaela Anzinger.**

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**12.-17.10. Yoga Ferienwoche**

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

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.



12.-19.10. **Thai Yoga Massage Ausbildung**

Du lernst, eine vollständige Ganzkörper Thai Yoga Massage durchzuführen, sie auf die Bedürfnisse der Klienten abzustimmen, Variationen und aufbauende Positionen, Kontraindikationen.  
SL: **Gundi Nowak**.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

12.10.-9.11. **Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.  
SL: **Shivapriya Grubert, Mahavira Wittig, Violetta Duda**.  
MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.

17.-19.10. **Asana meditativ - mit Mantrabegleitung**

Durch unterschiedliche Arten von Mantras, deren Rezitation und Begleitung werden verschiedene Bewusstseinsstufen angesprochen. Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen verhelfen dir zu Entspannung und tiefen inneren Erfahrungen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
SL: **Prashanti Grubert**.  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

17.-19.10. **Die Kunst des Alleinseins**

Alleinsein bedeutet All-eins-sein. Das Seminar lehrt dich, autark und selbstbewusst dein Leben zu gestalten, unabhängig davon, ob du Single bist oder in einer Beziehung lebst. Du lernst, mit dir selber einen interessanten und kreativen Umgang zu pflegen und dich würdig und liebenswert zu fühlen, die Zeiten ohne Gemeinschaft als eine wichtige Kraftquelle und heil- und segensbringenden Prozess wahrzunehmen.  
SL: **Iris Chandrika Kurz**.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

17.-19.10. **Entdecke deine Bestimmung - gestalte dein Schicksal**

Hast du dich schon gefragt, warum du hier auf dieser Welt bist? Wofür du da bist? Worum es in deinem Leben geht? Verbinde dich mit deinem Herz, deinen

Gefühlen, traue deiner Intuition und folge so deiner wahren Bestimmung. Du lernst deinen Alltag mit größerer Klarheit und einer tieferen Ausrichtung zu gestalten - dich höherer Führung zu öffnen.  
SL: **Janaki Marion Hofmann**.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



17.-19.10. **Faszientraining mit Yoga - Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebe, das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, geschmeidig und elastisch zu machen und integriere sie in deinen Yogunterricht.  
SL: **Brigitta Thommen-Kraus**.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 17.-19.10. **Fülle deinen Rucksack - Yoga und Meditation Einführung**

Yoga, Breathwork, Meditation, Tiefenentspannung, Ernährungstipps - all das kann dir helfen auf deiner Reise zu dir selbst. Erlebe und übe ein buntes Programm an Methoden und Techniken aus dem Yoga, um gesünder und freudvoller durch dein Leben zu gehen. Siehe S. 5.  
SL: **Brigitta Thommen-Kraus**.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

17.-19.10. **Harmonium Lernseminar**

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.  
SL: **Ekachakra Devi Dasi**.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

17.-19.10. **Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9.  
Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga Vidya-Seminars.  
SL: **Durga Vogel, Narayan Zraggen**.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



17.-19.10. **Munay - Die Kraft der Liebe**

Die Kraft des Herzens und der Liebe steht an 1. Stelle in der Tradition der Inka. In der Erkenntnis, dass wir mit allem energetisch verbunden und in ständigem Austausch sind, haben die Inka Übungen entwickelt, mit denen Munay - die Kraft der Liebe - in uns erzeugt werden kann. Lerne diese Übungen kennen.  
SL: **Jürgen König**.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

17.-19.10. **Schamanischer Weg zu deiner Kundalini**

Du möchtest mehr mit deiner Kundalini in Kontakt treten und sie erfahren? Wir nutzen die Kräfte in der Natur und eine schamanische Reise, um einen Weg zu deiner schlummernden Urkraft zu finden. Eine energetische Entdeckungsreise in deine verborgene Urkraft erwartet dich. Durch das Einlassen auf dein Urpotenzial erfährst du mehr Führung in deinem Leben und eine Erweiterung deiner Intuition.  
SL: **Satyadevi Bretz**.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

17.-19.10. **Wildkräuter und Ayurveda im Herbst**

Saisonale heimische Wildkräuter in der Natur entdecken, anwenden und ayurvedisch verstehen. Erfahre, was und wie du sie zubereiten kannst und welche Doshas dadurch unterstützt werden und wie sie wirken. Praxisseminar. Bitte mitbringen: Frischhaltebox, lange Hose, feste Schuhe und Regenkleidung.  
SL: **Madhuka Kuhnle**.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

17.-19.10. **Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
SL: **Brigitta Thommen-Kraus**.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

17.-19.10. **Yoga für den Rücken - bei Schulter- und Nackenbeschwerden, Stress und Kopfschmerzen**

Stress, Kopfschmerzen und Schlafstörungen schlagen sich oft auch in Verspannungen und Schmerzen des Rückens nieder. Als Betroffene/r kannst du so praktisch Einfluss nehmen auf Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Als Yogalehrer/in kannst du dir Anregungen für deinen Unterricht holen und Verständnis für diese psychosomatischen Beschwerden gewinnen.  
SL: **Susan Holze**.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

17.-19.10. **Yoga und Recycling Art - Yoga für Kinder**

Wir kreieren schöne Dinge aus Resten und Abfällen und nutzen alles, was wir finden können, um neue Dinge entstehen zu lassen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur.  
SL: **Brigitta Thommen-Kraus**.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.



17.-19./21.10. **Ayurveda Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ - den Ayurveda - kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.  
17.-19.10.:  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.  
17.-21.10.:  
MZ 291 €; DZ 357 €; EZ 423 €; S/Z/Womo 243 €.

17.-26.10. **Ayurveda Massage Ausbildung**

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abhyanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörper-Massage.  
SL: **Galit Zairi**.  
MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €; S/Z/Womo 815 €.

19.-24.10. **Ayurveda Fasten**

Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massageworkshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden.  
SL: **Kuldeep Kaur Wulsch**.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

19.-24.10. **Bhakti - Love in Action**

Begib dich auf eine Reise in die Welt des Bhakti Yoga und Kirtan! Über Weisheitsgeschichten und praktische Tipps aus dem Ayurveda und anderen vedischen Schriften lernst du, Bhakti Yoga in deinen Alltag einzubringen und was die verschiedenen Götter im Hinduismus verkörpern. Wir werden gemeinsam viel Kirtan singen und du lernst, Mantras

auf einfache Weise instrumental zu begleiten.  
SL: **Sadbhujia Dasa**.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

19.-24.10. **Gong Ausbildung**

Du lernst, Gongs professionell und selbstsicher einzusetzen. Es werden verschiedene Gongs und deren Spielweisen vorgestellt.  
SL: **Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister**.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

19.-24.10. **Manege frei - Yoga für Kinder**

Tauche ein in die Welt der Zirkusmanege und entdecke deine verborgenen Talente. Bei Zauberei, Akrobatik oder Clownerie gibst es ausreichend Raum für Träume, Phantasie und eigene Ideen.  
SL: **Brigitta Thommen-Kraus**.  
MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

19.-24.10. **Mantra Meditation Retreat**

Mantrameditation ist die am häufigsten angewandte Meditationstechnik. Im Retreat nutzen wir das laute und geistige Rezitieren von Mantras auf verschiedene Weisen als Werkzeug, den Geist zur Einpunktigkeit und vollkommenen Ausrichtung auf das Absolute, das Alldurchdringende, zu führen.  
SL: **Katyayani**.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

19.-24.10. **Metta, Vipassana und sanfte Yoga Flows**

Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte, mit Achtsamkeit und herzöffnendem Mantra Yoga. Wir alle können mit Liebe, Mitgefühl und Weisheit leben, aber wie? In Vipassana schulst du Achtsamkeit und Sammlung auf allen Ebenen deines Bewusstseins. Die Metta Meditation schafft die Basis für harmonische Beziehungen.  
SL: **Melanie Bhavani Bergweiler, Marco Büscher**.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

19.-24.10. **Rauhnachtsrituale Ausbildung**

Öffne dich für den Zauber der stillen, hochenergetischen Zeit zwischen den Jahren. Mit Rauhnachtsritualen, Öffnung des heiligen Raums, Kraftorte, Orakel uvm, die du für dich und für andere nutzen kannst.  
SL: **Chandrika Kurz**.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

19.-24.10. **Themenwoche: Bhakti, der Weg der Liebe und die heilende Macht des Namen Gottes**

Erfahre, wie du Bhakti, den Weg der Liebe gehen und die heilende Macht von Gottes Namen in deinem Leben spüren und entwickeln kannst. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.  
SL: **Baba Ram das Riccardo Monti, Anjali Angelika Stein**.  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

19.-24.10. **Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verbessern. Siehe S. 6.  
SL: **Brigitta Thommen-Kraus**.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

19.-26.10. **Nada Yoga Grundausbildung**

Methoden des ursprünglichen Nada Yoga auf der Basis der „7 Töne des Lichts“ in Theorie und Praxis,

Körperarbeit und Stimmtraining.  
SL: **Anne-Caren Engel**.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

21.10. **Diwali - das Fest des Lichts**

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.  
SL: **Sukadev Bretz**.

24.-26.10. **Asana Intensiv: Corework - kraftvolle Mitte**

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ - der Rumpfgegend einschließlich unterem Rücken und Hüfte, dem Sitz der Willenskraft, dem Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga, die dir nicht nur helfen, deine Asanas sicherer auszuführen, sondern auch dazu beitragen, Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
SL: **Kay Cantu**.  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.



NEU 24.-26.10. **Der Phönix aus der Asche**

Du hast seelische Krisen durchlebt und möchtest loslassen, offener werden und bist bereit für einen Neuanfang? Mittels Visualisierungen, Ritualen und Meditationen machst du dich zum Aufbruch in ein neues Leben bereit. Du kommst in Kontakt mit dir selbst und reaktivierst deine Ressourcen.  
SL: **Darshini Schwitz**.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 24.-26.10. **Gehe auf Reisen - Yoga und Meditation AufbauSeminar**

Dein Rucksack ist gefüllt mit tollen Yoga, Breathwork, Tiefenentspannungs- und Meditationstechniken. Lerne jetzt, wie du mit deinem Geist arbeitest, Hindernisse in der Meditation umschiffst und auf deinem Yoga-Weg voranschreitest.  
SL: **Brigitta Thommen-Kraus**.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

24.-26.10. **Hatha Yoga Prävention für Anfänger**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.  
SL: **Brigitta Thommen-Kraus**.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

24.-26.10. **Kali - die liebende Göttin**

Verbinde dich mit Kali und sei offen für ihre transformatorischen Prozesse. Sie möchte dich wieder auf deinen Schicksalsweg führen, wenn du von ihm abgekommen bist. Liebevoll - manchmal auch mit dem nötigen Druck - weist sie dir den Weg, bringt Klarheit in dein Leben. Mit Ritual an den Externsteinen, Meditation, Yogastunden.  
SL: **Satyadevi Bretz**.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**24.-26.10. Klangspiele und Yoga für Kinder**

Laut und leise, Klang und Stille – sei neugierig und sensibel. Gemeinsam nehmen wir die Geräusche, die Musik, den Klang und die Schwingung bei Yoga, Spiel und Spaß aufmerksam und bewusst wahr.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**



**24.-26.10. Mantrayoga & Mantrachanting für Lebensfreude und Verbundenheit**

Mantras sind Instrumente zur Verbindung mit dem höchsten Klang, der Einheit, der Stille. Sie befreien Geist und Herz von Unruhe und Trübheit und führen zu wahren Bewusstsein. Das gemeinsame Chanten in der Gruppe und das Teilen des Erlebten führen zu einer tiefen Erfahrung von Vertrauen und Verbundenheit.  
**SL: Katyayani.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**24.-26.10. Meditation Now!**

Erlerne Techniken, die dich ins Hier und Jetzt holen und dich in die Meditation führen. Mit stetigem Austausch über die gemachten Erfahrungen und der Betrachtung, wie du mit möglichen Hindernissen in der Meditation umgehen kannst.  
**SL: Maria Cantu.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**24.-26.10. RELAX-YOGA**

Durch achtsames, sanftes Yoga, Tiefenentspannung, wohlthuende Klangreisen und Meditationen kann deine Seele ausatmen, der Geist zur Ruhe kommen und der Körper die heilende Wirkung der Tiefenentspannung erfahren. Die transformative Gongmeditation macht dieses Seminar zu einem besonderen Erlebnis.  
**SL: Sanja Müller-Hübenthal.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**24.-26.10. Spiralen und Loops – die universellen Ausrichtungsprinzipien**

Mit Hilfe kosmischer Unterstützung bekommst du ein Hilfsmittel, damit du dich in jeglicher Asana Form sicher, nachhaltig und wachstumsfördernd einrichten kannst. Beruhend auf einem tantrischen Philosophiesystem erlernt dein Körper, unter physischen und energetischen Prinzipien, einer optimalen Blaupause eines universellen und individuellen Ausdrucks anzunehmen.  
**SL: Ravi Ott.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**24.-26.10. Yoga für Erschöpfte – Entspannung und Kraft tanken**

Wie oft bist du zu erschöpft, um dich zu entspannen? Rumhängen macht es nicht besser. In solchen Situationen brauchst du ein Entspannungsprogramm, das du trotzdem noch gerne durchführst. Du lernst eine Sammlung wirkungsvoller Körper-, Atem-, Meditations- und Energieaktivierungstechniken kennen. Erlebe die Wiederauferstehung deiner Energie! Viel Praxis, wenig Theorie.  
**SL: Jyotidas Neugebauer.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**24.-26.10. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Christin Gopika Friedla.**  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**24.-26.10. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.  
**SL: Elke Baiden.**  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

**26.-31.10. Meditationsretreat – Die 8 bekanntesten Meditationstechniken**

Im Mittelpunkt dieses Meditationsretreats stehen: Mantra-, Chakra-, Atem-, Geh-, Klang-, Licht-, Vipassana und Achtsamkeitsmeditation. Wir werden diese Meditationstechniken gemeinsam üben, sie in unsere tägliche Yogapraxis integrieren und ihre wohlthuende geistige und körperliche Wirkung erfahren. **SL: Sanja Müller-Hübenthal.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**26.-31.10. Mentales Training und Gedankenkraft Kursleiter Ausbildung**

Lerne, Seminare zum Themenkreis „Mentales Training, Gedankenkraft und Positives Denken“ zu geben. Damit kannst du wertvolle Techniken für die Bewältigung des Alltags vermitteln.  
**SL: Beate Menkarski.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**



**26.-31.10. Die Nacht der Hexen und Zauberer – Yoga für Kinder**

Lass' dich verzaubern und in die Zauberwelt entführen! Mit viel Yoga, Geschichten, Spaß und Spiel. Änderungen vorbehalten.  
**SL: Ruzan Davtjan.**  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**26.-31.10. Themenwoche: Öffne dein Herz mit Mantra-Singen**

Mantras sind mächtige Klangenergien auf Sanskrit. „Mantra“ wird Sprache der Götter genannt. Mantra-Singen öffnet Herzen, erfüllt den Geist mit Reinheit, bringt Harmonie und göttliche Liebe ins Bewusstsein. Wer den Namen Gottes singt, vergisst den Körper und die Welt. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.  
**SL: Ruzan Davtjan.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**26.-31.10. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren.  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**26.10.-2.11. Ayurvedische Marma Massage Ausbildung**

Lerne, die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden.  
**SL: Galit Zairi.**  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**26.10.-31.10./2.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Massage-Workshop, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**



**31.10.-2.11. Christliche Wurzeln verstärken**

Ein Praxisseminar für Aspiranten mit christlichen Wurzeln und tiefer Verbundenheit zur Spiritualität des Yoga. Gewinne Inspiration, wie du beides miteinander verbinden kannst, indem du die Einheit hinter den Gegensätzen verstehst.  
**SL: Narendra Hübner.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**31.10.-2.11. Fülle deinen Rucksack – Yoga und Meditation Einführung**

Yoga, Breathwork, Meditation, Tiefenentspannung, Ernährungstipps – all das kann dir helfen auf deiner Reise zu dir selbst. Erlebe und übe ein buntes Programm an Methoden und Techniken aus dem Yoga, um gesünder und freudvoller durch dein Leben zu gehen. Siehe S. 5.  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**31.10.-2.11. Ganesha und seine Freunde – Kinderyoga rund um die Götter**

Gemeinsam entdecken wir die indischen Götter, mit Yoga, Spiel und Spaß. Änderungen vorbehalten.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**31.10.-2.11. Gelassenheit entwickeln**

Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Mit speziellen Blitz-Entspannungstechniken, Atemtechniken für den Alltag. Mit Strategien und Übungen, um emotionale Energie zu nutzen ohne von ihr überwältigt zu werden, für den Umgang mit Schuld und Ungerechtigkeit, Selbstakzeptanz und Selbstliebe und für praktische Nächstenliebe im Alltag. **SL: Sukadev Bretz.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**31.10.-2.11. Thai Yoga Massage Einführung Wochenende**

Einführungskurs in die Thai Yoga Massage. Du lernst, eine kleine Sequenz wohlthuender Druckmassage und sanfter Dehnung durchzuführen. Yogastunden und Meditation ergänzen deine Massagepraxis und machen das Wochenende zu einem Wohlfühl- und Lernerlebnis.  
**SL: Gundi Nowak.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**31.10.-2.11. Visionen der Göttin – die weibliche Energie in der Yogapraxis**

Wir arbeiten mit den 10 Mahavidyas, den „großen

Weisheiten“, veranschaulicht in den „Weisheitsgöttinnen“ – ihrer Symbolik, ihren Eigenschaften, ihren Energien, ihrer Bedeutung für das Bewusstsein. Mit Geschichten aus der indischen Mythologie, Yogaübungen, Atem- und Wahrnehmungsreisen, Meditationen.  
**SL: Eva-Maria Kiefer.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**31.10.-2.11. Yoga für Jugendliche**

Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**31.10.-2.11. Yoga für Schwangere**

Spezielle Atem- und Körperübungen, Entspannung, Mantra-Singen und eine Mutter-Kind-Meditation führen zu stärkerer Harmonie mit sich selbst und dem heranwachsenden Baby. So unterstützt Yoga die Schwangerschaft und die Geburt als einzigartige Gelegenheit, mit der weiblichen inneren Macht in Berührung zu kommen.  
**SL: Anjali Gundert.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**31.10.-2.11. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Bhaskara Bergmann.**  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**31.10.-9.11. Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs**

Der Aufbaukurs (Teil 2) vertieft die in Teil 1 erlernten Grundlagen und vermittelt spezielle Techniken und mehr ayurvedisches Fachwissen.  
**SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.**  
**MZ 1.033 €; DZ 1.209 €; EZ 1.388 €; S/Z/Womo 895 €.**

**2.-7.11. Genussvoll gesund – Basenfasten vegan**

Ich werde dir das Basiswissen zu Ernährung, gesunde Lebensmittel jenseits von industriell verarbeiteten Produkten und wie sieht ein „verdauungsfreundliches Essen“, aus, vermitteln. An einem Tag werden wir einige der basischen Gerichte gemeinsam bereiten. Unbedingt eine Packliste anfordern, falls diese versehentlich nicht mit der Anmeldebestätigung verschickt wurde.  
**SL: Christiane de Jong.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**2.-7.11. Kundalini Yoga Meditation Kursleiter Ausbildung**

Herkunft, Arten, Wirkungen verschiedener Kundalini Meditationen. Für mehr Energie, Chakra-Öffnung und Bewusstseinsweiterung. Gründlich kennenlernen, praktisch üben und vermitteln/anleiten.  
**SL: Adishakti Stein, Viveka Wilde.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**2.-7.11. Musik, Tanz und Spaß – Kinderyoga**

Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. Yoga für Kinder 3-12 Jahre.  
**MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.**

**2.-7.11. Schattentransformation – von der Dunkelheit zum Licht**

Da sich das Leben in der Welt der Gegensätze entfaltet, lernst Du in diesem Seminar, behutsam und konstruktiv Deine Schatten zu erkennen, anzuerkennen und schließlich als Quelle größter Inspiration zu nutzen. Dies führt dazu, dass du dich wieder in deiner Ganzheit wahrnehmen kannst. Du wirst echter und offener und beginnst deine eigene Wahrheit zu leben.  
**SL: Shantyananda Newiger.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**



**2.-7.11. Themenwoche: Klangwelten**

Eine Woche voller Klangerlebnisse - Klangyoga, Klangreise, Klangmeditation, Klangentspannung. Du wirst gekonnt in tiefe Meditation und Entspannung geführt, du erlebst eine tiefe Harmonie und heilsame Ruhe. Erfahre Klänge und ihre tiefe Wirkung. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.  
**SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**2.-7./9.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr. **SL: Bhaskara Bergmann.**  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**2.-30.11. Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs**

Ganzheitliche vegetarisch-vegane Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis.  
**SL: Janavallabha Das Wloka.**  
**MZ 3.074 €; DZ 3.617 €; EZ 4.181 €; S/Z/Womo 2.644 €.**

**7.-9.11. Anatomie und Physiologie für Yogalehrer**

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe und Muskeln. Unterrichtstechniken: Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen.  
**SL: Manuel Hirning.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**7.-9.11. Der Weg des Herzens – das Bewusstsein der neuen Zeit**

Ho'oponopono, eine alte hawaiianische Familientradition, und die Kraft der Achtsamkeit helfen, dein Herz zu heilen und einfach, schnell und effektiv Probleme und Konflikte zu lösen. Probleme wirklich an der Wurzel zu beseitigen, indem du dich für den Weg vom Kopf ins Herz entscheidest. Themen wie Verletzungen und Traumata, kannst du auf fast unglaublich einfachem Weg wie Seifenblasen zerplatzen lassen.  
**SL: Damodari Dasi Wloka.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



**7.-9.11. Human Design für bewusste Elternschaft**

Du lernst, wie du dein Kind bedürfnisorientiert und individuell mit Human Design begleiten kannst. Wir bekommen durch das Human Design Chart deines Kind alltagspraktische und transformatives Wissen über dein Kind, seine Schlafstrukturen, Bedürfnisse, Gaben und Herausforderungen.  
**SL: Kristina Schirawski.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**



**NEU 7.-9.11. Spirituelles Life-Management**

Du hast deinen Fokus verloren und willst ihn wiederfinden? Lerne, wie du Ziele setzt und sie verwirklichen kannst. Arbeite in und mit dir selbst und der Gruppe daran, Bilder und Vision aufzutauen zu lassen. Mittels Ritualen und Visualisierungen ankerst du deine Ziele und machst Fortschritte auf deinem Weg.  
**SL: Darshini Schwirz.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**7.-9.11. Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9.  
**Voraussetzung:**  
 Voriger Besuch eines Yoga Vidya-Seminars.  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**7.-9.11. Shank Praxhalana und Kriyas**

Reinige und verjünge deinen ganzen Organismus! Shank Praxhalana ist die vollständige Spülung des Magen-Darm-Traktes mit Salzwasser, das mittels bestimmter Übungen durch den Verdauungstrakt geführt wird, um Giftstoffe und Verklebungen aus dem Darm zu lösen. Die vielleicht machtvollste Reinigungsübung überhaupt.  
**SL: Jyotidas Neugebauer.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**7.-9.11. Yin Yoga und Bhakti**

Yin und Bhakti Yoga fließen heilsam ineinander und führen dich auf deine ursprünglichen und meditativen Wurzeln zurück. Alle Positionen finden liegend/sitzend statt und werden für 3-7 Min. eingenommen. Deine Praxis wird durch inspirierende Geschichten der Götter und mit Mantras begleitet.  
**SL: Sanja Wieland.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**7.-9.11. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder**

Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**7.-9./11.11. Yoga und Meditation Einführung / Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**7.-9.11.:**  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**  
**7.-11.1.:**  
**MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.**

**7.-14.11. Meditations- und Selbsterfahrungs Retreat**

In diesem Retreat verbinden wir die Zurückgezogenheit eines Retreats mit der Möglichkeit in der Gruppe sich selbst zu erfahren. Außerhalb der Unterrichtseinheiten findet das Retreat im Schweigen statt. Es kann das Eigentliche in den Vordergrund treten, die Liebe, die Lebenskraft, die Freude im Sein.  
**SL: Tenzin Leickert.**  
**MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.**

**9.-14.11. Lomi Lomi Massage Weiterbildung**

Öffne dich, lasse dich tiefer ein und praktiziere diverse Tools, die dein Können verfeinern und in mehr Tiefe führen, um mit der „Königin der Massage“ den Klienten tiefer ins Urgefühl von Getragen- und Gehaltensein zu bringen. Teilnahmevoraussetzung ist die Kenntnis der Lomi Massage. Bitte mitbringen:

Kraftgegenstand, der dich unterstützt.  
**SL: Franziska Schöne, Adidivya Andre.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €**

**NEU 9.-14.11. Themenwoche: Friedenstänze**

Tauche ein in die Welt der Friedenstänze, die aus verschiedenen religiösen Traditionen dieses Planeten entstanden sind. Erfahre ihre transformierende und heilende Wirkung. Offen für alle.  
 Mehr Infos siehe Seite 7.  
**SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann, Antje Bukowsky.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**9.-14./16.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**



**14.-16.11. Yoga Festival**

„Feiere drei Tage mit uns das Leben, die Liebe und die Verbundenheit – getragen von den Worten des großen Weisen Swami Sivananda: ‚Liebe ist das goldene Band, das Herz an Herz und Seele an Seele bindet.‘ Lass dich von Energie durchfluten und tauche ein in ein wunderbares Wochenende voller Inspiration und Licht.“  
**SL: Amari Tober, Sukadev Bretz, Narendra Hübner.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**14.-16.11. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Dirk Gießelmann.**  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**

**14.-16.11. Hormon Yoga für starke Frauen nach Dinah Rodrigues**

Bringe deine Hormone auf natürliche Weise in Balance! Du praktizierst die originale Übungsreihe von Dinah Rodrigues und erhältst viele praktische Infos über Hormonbalance.  
**SL: Nitya Yvonne Jaudas.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**14.-16.11. Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung**

In dieser Weiterbildung lernst du, wie du mit Hilfe von Klang deinen Yogastunden eine besondere Note geben kannst.  
**SL: Maik Hofmeister, Jeannine Hofmeister.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**14.-16.11. Meine 5 Sinne – Yoga für Kinder**

Entdecke und erlebe die faszinierende Welt der Sinne. Begegne deinen 5 Sinnen beim Spielen, Toben, Balancieren, Riechen, Basteln, Singen und beim Yoga. Änderungen vorbehalten.  
**MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.**

**14.-16.11. Trauma und Traumafolgestörungen verstehen – Yogalehrer Weiterbildung**

Du wirst mehr Verständnis für das Thema „Trauma“ und die daraus folgenden Verhaltensweisen bekommen.  
**SL: Tenzin Leickert.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**14.-23.11. Systemisches Familienstellen Ausbildung**

Du lernst, die grundlegenden Ordnungsprinzipien und Dynamiken kennen, nach denen ein Familiensystem funktioniert. Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten der systemischen Familienstellung. Trance als Mittel der Einzelarbeit. Erstsitzung. Therapieziele festlegen.  
**SL: Anne-Karen Fischer.**  
**MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €; S/Z/Womo 815 €.**

**16.-21.11. Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten**

Für alle, die ihre anatomischen und physiologischen Kenntnisse vertiefen wollen. Wichtigste anatomische und physiologische Grundlagen: Stoffwechsel, Muskel-/Skelett-, Atmungs-, Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystem, Bewegungsphysiologie. Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.  
**SL: Ramashakti Sikora.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**16.-21.11. Buddhistische Meditation Kursleiter Ausbildung**

Lerne, buddhistische Sitz-, Geh- und Bewegungsmeditationen und Achtsamkeitstechniken anzuleiten und in deine Meditations- oder Yogakurse einzubauen.  
**SL: Tenzin Leickert.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**16.-21.11. Hot Stone Massage-Ausbildung**

Du lernst, mit heißen Steinen zu arbeiten und eine

vollständige Hot Stone Massage zu geben.  
**SL: Rukmini Keilbar.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**



**NEU 16.-21.11. Okido Yoga Ausbildung**

Du lernst ganz praktisch, wie die verschiedenen Körperteile wieder flexibel werden, dein Körper wieder in Fluss kommt und sich lebendig anfühlt. Okido Yoga ist eine aus Japan stammende Yoga Art, die Yogahaltungen, Meditation und Atemübungen mit Elementen traditioneller japanischer Gesundheitspraktiken kombiniert.  
**SL: Eric Vis Dieperink.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**16.-21.11. Themenwoche: Bhakti Yoga / Mantra Singen mit Shankara**

Bhakti-Yoga ist das Yoga der Hingabe und der Liebe. Wir singen Mantras in den verschiedensten Formen und Farben und praktizieren Hingabe an die Musik, an den Gesang, an das Leben selbst. Mantragesang und Tönen als Meditation | zum Ankommen bei sich und der Welt | im Hier und Jetzt | mit Stimme und Stille | mit Körper und Herz | mit Frieden und Liebe | mit...einander. Mehr Infos siehe Seite 7. Offen für alle.  
**SL: Shankara Stefan Maune.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**NEU 16.-21.11. Themenwoche: Hormon-Yoga**

Bringe deine Hormone auf natürliche Weise in Balance! Du praktizierst die originale Übungsreihe von Dinah Rodrigues und erhältst viele praktische Infos über Hormonbalance. Offen für alle. Nähere Infos siehe S. 7. **SL: Nitya Yvonne Jaudas.**  
**MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.**

**16.-21.11. Zwischen Himmel und Erde – Aerial meets Yin Yoga**

Erlebe Tage zwischen Himmel und Erde. Lass dich im Aerial Yoga auf den spielerischen Umgang mit der Schwerkraft ein und verbinde dich bei Yin Yoga Stunden entspannt und tief mit der Erde. So gehst du gestärkt und gleichzeitig entspannt nach Hause.  
**SL: Adidivya Andre.**  
**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**16.-21./23.11. Herbst-Spezial: Yoga Ferienwoche 7 Tage zum Preis von 5 Tagen**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.  
**MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.**

**21.-23.11. Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ**

Klangschwingungen harmonisieren, entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen

wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen.  
**SL: Gauri Surek.**  
**MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.**

**21.-23.11. Breathwork – Atem als Weg**

Du lernst die zauberhafte Welt des Atmens kennen: energetisieren, entspannen, emotionalen Ballast lassen – unser Atem ist eine Wunderwaffe, und er ist immer da. Hier lernst du diverse Atemtechniken aus Yoga, Tantra, bis hin zu bewusstseinsweiternden Methoden wie Conscious Connected Breathwork.  
**SL: Judith Jyoti Shakti Mohr, Devi Eisenhut.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**21.-23.11. Familienaufstellen und Yoga**

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe danach befreiter und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Auch als Stellvertreter lohnenswert.  
**SL: Narayani Kreuch.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**21.-23.11. Harmonium Lernseminar**

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.  
**SL: Jürgen Wade.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**21.-23.11. Hatha Yoga Prävention für Anfänger**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Dieser Präventionskurs fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.  
**MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.**



**21.-23.11. Lichtpunktarbeit**

Die befreiende Kraft der Emotionen. Lichtpunkt-Arbeit verbindet Elemente aus der Gestalttherapie, Familienaufstellung, Meditation, Kinesiologie, Atemarbeit, Traumarbeit und Reinkarnationstherapie. Du bekommst Einblicke in dein Unterbewusstsein und erlebst eine neue Art von Befreiung und Frieden. Mit viel praktischer Gruppenarbeit.  
**SL: Eric Vis Dieperink.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**21.-23.11. Yogatherapie Einführung**

Du lernst die Grundlagen und Wirkungsweise der Yoga Therapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Gleichzeitig Beginn der Ganzheitlichen Yogatherapie Ausbildung,  
**SL: Ravi Persche, Claudia Persche.**  
**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.**

**Yoga Festival**  
 14.-16.11.2025  
 in Bad Meinberg

Konzerte, Meditation, Klang, Yogastunden, Vorträge, Chakra Raum, Tanz, Rituale

Festival-Ticket inkl. Kost & Logis - ab 181 €  
 Presale bis 1.9. - ab 135 €

yoga-vidya.de/yoga-festival



allen Dingen Spaß beim gemeinsamen Grooven haben. Bitte eine Djembé (oder andere Handtrommel) mitbringen. Djembé-Trommeln können ausgeliehen werden. Ausleihwunsch bitte bei Anmeldung angeben! **SL: Gerd Radecke.**  
MZ 233 €; DZ 275 €; EZ 317 €; S/Z/Womo 201 €.

### 21.-23.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

### 21.-23.11. Yoga und Recycling Art – Yoga für Kinder

Wir kreieren schöne Dinge aus Resten und Abfällen und nutzen alles, was wir finden können, um neue Dinge entstehen zu lassen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir machen auch Yoga und Bewegungsspiele und erkunden draußen die Natur. Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

### 23.-28.11. Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 5. Intensivseminar. **SL: Viveka Wilde.**  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.



### 23.-28.11. kleine Coachingtechniken für Zwischendurch

Du wirst einige kurze Coaching-Techniken an die Hand bekommen, mit denen du in Kurzeinheiten andere Menschen und auch dich unterstützen kannst. Die Techniken sind methodenübergreifend. Schwerpunkt ist Üben und Anwenden der Technik. **SL: Susanne Siringhaus.**  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### NEU 23.-28.11. Themenwoche: Traumreisen mit Klangschalen

Die Schwingungen der Klangschalen vermögen Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Lass dich von den Klängen berühren und entspannen. Offen für alle. Mehr Infos siehe S. 7. **SL: Shakti Sanverdi-Maehle.**  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

### 23.-30.11. Ayurveda Lymphmassage Ausbildung

Lass dich von einem erfahrenen indischen Ayurveda Arzt in die Geheimnisse der Lymphmassage einführen: Massagetechniken, Anwendung von Ölen, Lymphe im Ayurveda. **SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.**  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

### 23.-28./30.11. Yoga Ferienwoche / Herbst-Spezial: 7 Tage zum Preis von 5 Tagen

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen und vielem mehr.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

### 23.-30.11. Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems

Weit verbreitete gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Gastritis, Ulzera, Verstopfung, Hämorrhoiden werden mit Hilfe von Ernährungsumstellung, Reinigungstechniken, speziellen Yogaübungen und –Atemtechniken behandelt. **SL: Ravi Persche, Claudia Persche.**  
MZ 811 €; DZ 946 €; EZ 1.088 €; S/Z/Womo 704 €.

### 23.11.–5.12. Yin Yogalehrer/in Ausbildung

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten, Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln zu halten. **SL: Christian Bliedtner.**  
MZ 1.250 €; DZ 1.480 €; EZ 1.722 €; S/Z/Womo 1.064 €.

### 28.-30.11. Ayurvedisch vegan kochen

Lerne die Geheimnisse der ayurvedischen Küche kennen. Wie kannst du dich und deine Lieben gesund, lecker, tyggerecht ernähren? Mit Infos zur ayurvedischen Ernährungslehre und Grundrezepten, mit denen du variieren und eigene Kreationen ausprobieren kannst. Natürlich kochen wir gemeinsam. Ideal ergänzt mit Yoga, Meditation und Mantrasingen. **SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



### 28.-30.11. Das Feld der Ahnen

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografiearbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.11. Elfen und Drachen – Yoga für Kinder

Tauche ein in die Märchenwelt der Elfen und Drachen – mit viel Spaß, Erlebnis und Yoga! Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

### NEU 28.-30.11. Entdecke die Welt – Yoga und Meditation Mittelstufe

Du bist bereits auf deinem Yogaweg. Nun tauche tiefer ein in die 6 Yogawege: Positives Denken und Handeln im Alltag. Überwinden von Hindernissen in der Meditation. Kriyas, yogische Reinigungstechniken. Das Menschenbild des Yoga: Physischer, astraler, Kausalkörper und das wahre Selbst. Systematisch übst und vertiefst du alle Aspekte des Yoga und der Meditation: Zum Entspannen, Aufladen mit neuer Energie, Positivität und Erfahrung der inneren Stille. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.11. FeetUp Yoga

Noch nie war es so simpel, yogische Umkehr-

haltungen zu meistern! Lerne die Welt aus einem anderen Blickwinkel kennen. Langsam wirst du an den Umgang mit dem FeetUp herangeführt und schaffst es in kürzester Zeit, verschiedene Übungen miteinander zu kombinieren und zu lieben. **SL: Ganesha Schulz.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.11. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

### 28.-30.11. Meditation – Leben POSITIV verwandeln

Lerne Meditations- und Alltagstechniken zur Gestaltung eines lebensfrohen, bejahenden Daseins kennen. Erlebe Glück von innen heraus, während du dein Umfeld mit ruhigem, friedvollem Geist wahrnimmst. Stärke deine Persönlichkeit. Mit wertvollen Tipps von Patanjali für einen erfolgreichen Lebenswandel. **SL: Shankari Winkelbauer.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.11. Sanskrit

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen (Devanagari). Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache. **SL: Durga Vogel, Shankara Girgisdies, Kay Cantu.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.11. Selbstliebe, Selbstwert und Yoga

Wenn du deinen eigenen Wert nicht ausreichend fühlst, brennst du leicht aus im Versuch geliebt und anerkannt zu werden. Selbstliebe ist die Basis, um mit Würde Liebe und Hilfe geben zu können. Mit Einzel- und Gruppenübungen schwinden Gefühle von Minderwertigkeit, die Liebe zu dir selbst kann wachsen und ein glücklicheres Leben ermöglichen. **SL: Svenja Bade.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### NEU 28.-30.11. Wut und Ärger gezielt lösen

Wut – Wir alle spüren sie immer wieder. Sie ist ein wichtiger Teil unseres Menschseins. Du lernst, deine Wut in 4 Schritten in Bedürfnisse und konkrete Bitten zu übersetzen und auf eine konstruktive Weise auszudrücken. Nach diesen Tagen wirst du eine konkrete Anleitung für deinen Alltag haben, um Wut und Ärger gezielt zu lösen. **SL: Sebastian Kaspohl.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.11. Yoga für den Rücken

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 28.-30.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

### 28.-30.11. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. **SL: Elke Baiden.**  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.



### 30.11.–5.12. Shivalaya Stille Retreat

Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu persönlichen Beratungsgesprächen. Intensivseminar. Vorkenntnisse in Meditation erforderlich. **SL: Swami Nirgunananda, Rukmini Keilbar.**  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### NEU 30.11.–5.12. Themenwoche – Zeit für dein Herz

Nimm dir 5 Tage Zeit für dein Herz. Du kannst lernen, was deinem Herzen guttut und was dein Herz für dich tun kann. Aktiviere mithilfe deines Herzens deine Selbstheilungskräfte und schaffe Verbindung bzw. Verbundenheit mit Heilmeditationen, Herzintelligenz und Atemübungen. Wir gehen auch in die schöne Natur, die den Ashram umgibt. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. **SL: Premajyoti Schumann.**  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.



### 21.-23.11. Mindful Vinyasa Flow

Fließende und herzöffnende Asanaflows erwarten dich. Mit Einführung in die Methoden der Vipassana Meditation, Metta und Achtsamkeitspraxis, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas. Pranayama, Klänge und begleitende Mantras auf dem Harmonium sowie tänzerische Elemente vertiefen deine Praxiserfahrung. Das Ziel ist die Entspannung in der Bewegung. **SL: Melanie Bhavani Bergweiler, Marco Büscher.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 21.-23.11. Praktische Schritte zum inneren Frieden

Ein sehr wirkungsvolles, transformatives 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: Tenzin Leickert.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 21.-23.11. Psoas Work – Soul Work

Der Psoasmuskel steht in engster Verbindung mit Geist und Emotionen. Auf Grund von dauerhaftem Stress, reagiert der Psoasmuskel mit chronischer

Überanspannung, was die Ursache für viele Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskel können wir uns wieder von innen heraus stabilisiert und fest verankert fühlen. **SL: Ravi Ott.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 21.-23.11. Sanskrit

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen (Devanagari). Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache. **SL: Shankara Girgisdies, Anjali Gundert.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### 21.-23.11. Töchter, Mütter, Enkelinnen – Heilung der Weiblichkeit im schamanischen Kontext

Im Herzen jeder Frau wohnt eine weise Ur-Schamanin mit viel spirituellem Tiefgang. Dieser heilsamen Energie geben wir durch machtvoll schamanische Techniken genügend Frei- und Heilraum. Bitte mitbringen: kleiner Taschenspiegel, Buntstifte, Fotos/ Gegenstände „deiner Frauen“, z.B. Oma...; Räucherwerk, Rassel, Trommel, Orakelkarten, Gegenstände wie Federn, Steine, Muscheln. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### NEU 21.-23.11. Trommeln Pur: Bringe mehr Energie in dein Leben!

Einsteiger lernen einfache Rhythmen, fortgeschrittene Trommler können komplexere Rhythmen und Solo-Phrasen lernen. Improvisationen und Lachen begleiten uns. Und wir werden vor



**30.11.-5.12. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**30.11.-7.12. Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Narenda und Katyayani**

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben.  
SL: Gauri Surek, Narenda Hübner, Katyayani.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.



**30.11.-7.12. Spirituelle Sterbegleiter Ausbildung**

Lerne, Sterbende und ihre Angehörigen ehrenamtlich zu begleiten. Eigene tiefe Auseinandersetzung mit Themen wie Leben und Vergänglichkeit, Sterben und Tod. SL: Sukhavati Kusch.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**NEU 5.-7.12. Fülle deinen Rucksack – Yoga und Meditation Einführung**

Yoga, Breathwork, Meditation, Tiefenentspannung, Ernährungstipps – all das kann dir helfen auf deiner Reise zu dir selbst. Erlebe und übe ein buntes Programm an Methoden und Techniken aus dem Yoga, um gesünder und freudevoller durch dein Leben zu gehen. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**5.-7.12. Heilsames für Mensch und Erde**

Du wirst in diesem Seminar erarbeiten, wie sich aus der Yogaphilosophie eine ökologische Ethik ableiten lässt. Wie können wir mit unserer Yoga-praxis dazu beitragen, die Lebensgrundlagen auf unserem Planeten zu erhalten?  
SL: Wolfgang Seemann.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**5.-7.12. Mandalas gestalten und Yoga für Kinder**

Spielen, Singen, Abenteuer in der Natur und Yoga-stunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit und gestalten auf die eine oder andere Weise verschiedene Mandalas. Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

**5.-7.12. Religio – verbinde dich wieder mit deiner Quelle**

In diesem Seminar lernst du durch spezielle Symbole, Visualisierungstechniken und Mentaltechniken den Kontakt zur eigenen, inneren Quelle herzustellen. Diese Quelle ist deine innere Weisheit, die zur sicheren Führung werden kann, wenn du bereit bist, bewusst mit ihr in Verbindung zu treten.  
SL: Ingrid Seemann.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**5.-7.12. Umgang mit Ärger und Angst**

Ärger und Angst sind zerstörerische und lähmende Emotionen. Du lernst ihren Ursprung kennen und praktizierst Techniken, um mit ihnen umzugehen bzw. sie zu überwinden. Dieser Workshop verspricht Dir keine Wunder, sondern gibt Dir solide Techniken, damit Du Dein Leben selbst in die Hand nehmen kannst. SL: Premajyoti Schumann.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**5.-7.12. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**5.-7./9.12. Ayurveda Einführung Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen**

Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. Ab Sonntagmittag als Individualgast.  
SL: Jyotidas Neugebauer.  
5.-7.12.: MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.  
5.-9.12.: MZ 291 €; DZ 357 €; EZ 423 €; S/Z/Womo 243 €.

**5.-14.12. Panchakarma Gruppen Kur für Frauen mit Dr. Devendra Mishra**

Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Tiefsitzende Blockaden in den Körperkanälen werden gelöst, der Organismus entgiftet und verjüngt, destruktive Denk- und Verhaltensmuster können sich auflösen. Unter der kompetenten Leitung von Dr. Devendra Mishra kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.  
SL: Dr. Devendra Prasad Mishra.  
MZ 1.110 €; DZ 1.289 €; EZ 1.472 €; S/Z/Womo 969 €. (Nur für Frauen)

**NEU 7.-12.12. Heilend Strömen – Ausbildung**

Wenn deine Meridiane in Fluss kommen, fühlst du dich wohl! Lerne praktisch, wie Körperteile durch Mudras wieder in Fluss kommen können und, wie die Sens oder Meridiane miteinander in Verbindung stehen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.  
SL: Eric Vis Dieperink.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**7.-12.12. Klangreise und Klangmeditation Ausbildung**

Lerne, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten.  
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.



**7.-12.12. Themenwoche: Advent – Lieder, Geschichten und mehr**

Stimme dich auf den Advent ein. Adventslieder, Geschichten und Erläuterungen zum Advent. Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7.  
SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

**7.-12.12. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**7.-14.12. Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung**

Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du Einzelne und Gruppen bezüglich einer veganen Lebensweise zu beraten und auch auf die Bedürfnisse in besonderen Lebensphasen einzugehen. SL: Julia Lang.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.



**12.-14.12. Energetische Wirbelsäulenaufriechung**

Die Wirbelsäule ist das tragende Gerüst unseres Körpers, die nicht nur körperliche, sondern auch seelisch emotionale Lasten trägt, was zu einer Fehllage im gesamten System führen kann. Durch die energetische Wirbelsäulenaufriechung bekommt deine Haltung eine neue Ausrichtung, nicht nur körperlich. SL: Ravi Ott.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**12.-14.12. Engel auf deinem Weg**

Du lernst, durch Rituale Kontakt zu Engeln aufzunehmen und Botschaften zu empfangen. Jeder Mensch hat einen Schutzengel und sie freuen sich, wenn wir Kontakt zu ihnen aufnehmen. Wir können sie einfach anrufen und ihre Präsenz und Worte wahrnehmen, wenn wir uns auf ihre Frequenz begeben. SL: Satyadevi Bretz.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**12.-14.12. Im Hier und Jetzt sein, befreit von der Vergangenheit**

Ein kosmisches Gesetz lautet: „Was in der Vergangenheit passiert ist und nicht verarbeitet ist, wird sich in verschiedenen Erscheinungsformen in deiner Gegenwart immer wieder wiederholen.“ Räume in deiner Vergangenheit auf, verarbeite Erfahrungen, Prägungen, Traumata, um ganz im Hier und Jetzt glücklich zu sein.  
SL: Eric Vis Dieperink.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**12.-14.12. Kids backen und kochen – Yoga für Kinder**

Mit viel Freude bereiten wir zusammen leckere und vegane Speisen zu. Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

**12.-14.12. Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rückenyo-ga – Yogalehrer Weiterbildung**

Der kombinierte Einsatz von Körperübungen, Klangschwingungen, Atmung, Entspannung, Bewusstsein und zielgerichteten Affirmationen kann im besonderen Maße zur Auflösung von Rückenproblemen beitragen.  
SL: Pranava Heinz Pauly.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**12.-14.12. Mit Meditation zur Transzendenz**

Überschreite die Grenzerfahrungen von Körper und Geist mit transzendierender Meditation. Bringe deinen inneren Kern zum Erstrahlen und Leuchten. Erfahre die Einheit durch Überwindung der stärksten Identifikationen. Mit vielen Stunden tiefer Meditation, intensivem, meditativem Yoga und Schweigetag. SL: Shankari Winkelbauer.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**12.-14.12. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung**

Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen für ältere Menschen kennen. SL: Kavita Pippon.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**12.-14.12. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

**12.-14.12. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Narayan Zragggen.  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.

**12.-21.12. Senioren Yoga Übungsleiter Ausbildung**

Lerne, Yogakurse für Senioren anzuleiten. Besonders interessant für diejenigen, die bereits mit älteren Menschen arbeiten oder selbst älter sind.  
SL: Kavita Pippon.  
MZ 953 €; DZ 1130 €; EZ 1309 €; S/Z/Womo 815 €.

**12.-23.12. Vipassana-Meditations-Schweigekurs**

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Ein-sichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Absolutes Schweigen, Essen im Schweigeraum, keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw.  
SL: Jochen Kowalski.  
MZ 1.005 €; DZ 1.222 €; EZ 1.448 €; S/Z/ Womo 831 €.

**14.-19.12. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung**

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen.  
SL: Shanti Wade.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

**14.-19.12. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

**14.-21.12. Vegane Kochoausbildung**

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die

Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche! SL: Julia Lang.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**17.-22.12. Yoga zum halben Preis**

Hier kannst du dein Budget schonen und gleichzeitig ganzheitlichen Yoga kennenlernen und praktizieren – jeden Tag 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, gesundes biologisch-veganes Essen. Du praktizierst 3 Stunden täglich aktiv Karma Yoga – den Yoga des ehrenamtlichen Mithelfens bei Arbeiten im Haus. SL: Mahavira Wittig.  
MZ 202 €; DZ 251 €; EZ 302 €; S/Z/Womo 162 €.

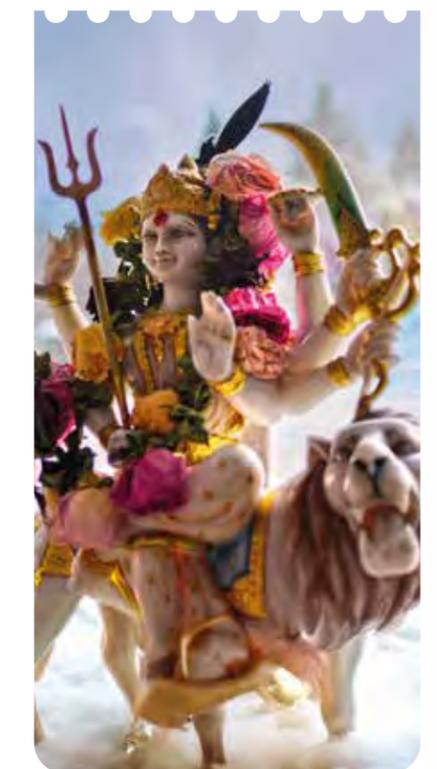
**19.-21.12. Klangmassage**

Lasse dich tragen von den Schwingungen der Gongs und Klangschalen. Erlerne verschiedene Spieltechniken, die Hintergründe der Schwingungs-techniken und deren Wirkung. Sie führen dich zu tiefer Entspannung. Du kannst ganz loslassen, fühlst dich positiv und gestärkt. Die sanfte Massage harmonisiert jede Körperzelle.  
SL: Pranava Heinz Pauly.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



**19.-21.12. Meditation und positives Denken**

Der Gedanke ist eine sehr starke Kraft und durch positives Denken lernst du, diese Kraft zu nutzen. Wir werden Texte von Swami Sivananda über Gedankenkraft studieren und praktische Umsetzungen besprechen. SL: Ananta Heussler.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



19.-21.12. Yoga & Weihnachten  
Das Seminar enthält Yogastunden und Vorträge mit Cakra-Konzentration, Mantras und Kirtans und begleitende Vorträge, die dir einen direkten Zugang zur Weihnachtsbotschaft (Gott wird als Mensch geboren - Gottverwirklichung in dir) in deiner eigenen Yogapraxis ermöglichen. Grundkenntnisse in Yoga, YV Grundreihe und Meditation nötig.  
SL: Eknath Eckstein.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

19.-21.12. Yoga für Jugendliche  
Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Verbringe erlebnisreiche Tage! Ab: 13 Jahren.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

19.-21.12. Yoga und kreatives Gestalten für Kinder  
Du wirst staunen, wie aus alltäglichen Materialien die tollsten Dinge entstehen! Mit unterschiedlichen Materialien lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.



19.-23.12. DRUM ESSENTIALS - Erfolgreiches Begleiten an der Trommel bei Kirtan, Bhajan & Co.  
Rhythmus erleben, körperlich spüren und auf die Trommel bringen. Du lernst auf praktische und direkte Weise, die erdigen afrikanischen Djemben „hands-on“ zu bespielen. Dabei sind die drei „Kos“ wichtig: Koordination - meiner Hände, Kommunikation - im Groove mit den anderen, und Konzentration. SL: Johannes Backhaus.  
MZ 397 €; DZ 475 €; EZ 556 €; S/Z/Womo 332 €.

19.-21./23.12. Yoga und Meditation Einführung /Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
19.-21.12.:  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.  
19.-23.12.:  
MZ 240 €; DZ 300 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 185 €.

21.-26.12. Der Yoga Weihnachtsmann - Yoga für Kinder  
Weihnachtlicher Zauber liegt über diesem Fest. Gemeinsam gestalten wir uns eine schöne weihnachtliche Zeit mit Yoga, Spiel und Spaß. Änderungen vorbehalten.  
MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

21.-26.12. Feldenkrais intensiv  
Bringe mehr Leichtigkeit in deine Bewegung und Geist. Die Feldenkrais Methode beschäftigt sich mit der Erweiterung persönlicher Grenzen. Wir gehen in Gruppen wichtige Bewegungsfunktionen durch und probieren dabei neue Bewusstseinsdimensionen in den täglichen Bewegungsabläufen.  
SL: Hagit Noam.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

21.-26.12. Geheimnis Hatha Yoga  
Die verborgene Sprache der Asanas. Tritt einen Schritt zurück, über den Hatha Yoga hinaus. Nimm die innere Intelligenz wahr und erfahre Meditation im Rahmen einer Übungsabfolge von Yoga Stellungen. Erlebe die wahre Kraft und das mystische Potential jeder Stellung. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung.  
SL: Swami Sukhananda.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

21.-26.12. Themenwoche: Mandalas und Yantras  
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m. Offen für alle. Mehr

Infos siehe Seite 7.  
SL: Sharima Steffens.  
MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.



NEU 21.-26.12. Weihnachts-Mantra-Special mit den Muditas  
Weihnachts-Mantra-Tage zum Feiern, Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangmeditation, Spaziergängen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude. SL: Gruppe Mudita.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

21.-26.12. Yoga Ferienwoche  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

21.-26.12. Yoga für Jugendliche  
Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Du wirst erlebnisreiche Tage verbringen! Ab: 13 Jahren.  
MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.

21.12.-18.1.26 Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs  
Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.  
SL: Patrick Vopel, Shakti Sanverdi-Maehle.  
MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z/Womo 2.385 €.

26.-28.12. Yoga für Jugendliche  
Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, singen und quatschen. Verbringe erlebnisreiche Tage! Ab: 13 Jahre.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

NEU 26.-28.12. Bhakti Yin Yoga meets Metta und Dharma  
Tauche ein in eine außergewöhnliche tiefe Praxis des Bhakti Yin Yoga mit der Weisheit des Dharma und der liebenden Güte von Metta vereint. Wir laden dich ein, Körper, Geist und Herz in Einklang zu bringen und innere Heilung sowie spirituelles Wachstum zu erfahren.  
SL: Marco Büscher, Melanie Bhavani Bergweiler.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

26.-28.12. Der Yoga Weihnachtsmann - Yoga für Kinder  
Weihnachtlicher Zauber liegt über diesem Fest. Gemeinsam gestalten wir uns eine schöne weihnachtliche Zeit mit Yoga, Spiel und Spaß. Änderungen vorbehalten.  
MZ 104 €; DZ 122 €; S/Z/Womo 77 €.

26.-28.12. Die Rauh Nächte  
Die Rauh Nächte sind eine geheimnisvolle Zeit, ein Tor zur Anderswelt. So begegnest du ihnen: Nicht im alten Jahr, nicht im neuen Jahr, sondern irgendwo dazwischen. Begegne dem neuen Jahr bewusst, mit weisen Botschaften aus den heiligen Nächten. Bitte sehr warme Kleidung und kleine Isomatte mitbringen. SL: Iris Chandrika Kurz.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.



26.-28.12. Licht-Meditation - Das göttliche Licht zum Strahlen bringen  
Bringe Licht in die dunklen Wintertage. Lerne eine machtvolle Meditationstechnik zur Transformation, die dich zu einem tieferen Verständnis von dir selbst und der Welt führt. Mit Entspannungstechniken, Mantras und Visualisierungen zur Verstärkung deiner Lichtmeditation. Nutze dein inneres Licht als Brücke zu deiner inneren Weisheit. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Swami Sukhananda.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 26.-28.12. Noam Voice - Einführung  
Deine Stimme bist du. Jede Stimme ist ein Spiegel der jeweiligen Person, des eigenen Selbst. Noam Voice zeigt dir Techniken, um dich besser kennenzulernen und das volle Potential deiner Stimme zu entfalten. Du wirst deinen Körper und deine Seele als dein Instrument erleben. SL: Hagit Noam.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

NEU 26.-28.12. Selbstheilungskräfte aktivieren mit Yoga  
Aktiviere deine Selbstheilungskräfte mit Yoga. Mit Techniken aus dem Raja und Hatha Yoga lernst du die subtilen Wirkungsweisen einzelner Asanas und Yogapraktiken genauer kennen. Praktische Beispiele aus dem psychosomatischen Bereich helfen, ein tieferes Verständnis von Krankheitsursachen zu bekommen.  
SL: Kaliprem Petermann.  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.  
26.-28.12. Yoga und Meditation

Einführung  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 162 €; DZ 199 €; EZ 242 €; S/Z/Womo 128 €.

26.-31.12. Ayurveda Wellness-Woche  
Lerne auf natürliche Weise, zu dir selbst zu kommen und dadurch zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden: Grundlagen des Ayurveda, Massage-Workshops (Abhyanga), verschiedene Reinigungsmethoden und heilsame Ernährung. Mit Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen.  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

26.-31.12. Entspannungskursleiter Ausbildung  
Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Gauri Surek.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

26.-28./31.12./1.1.26 Kundalini Yoga Einführung  
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.  
26.-28.12.:  
MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.  
26.12.-31.12.:  
MZ 403 €; DZ 501 €; EZ 605 €; S/Z/Womo 323 €.  
26.12.-1.1.:  
MZ 480 €; DZ 597 €; EZ 721 €; S/Z/Womo 384

26.-28./31.12./1.1.26 Kundalini Yoga Mittelstufe  
Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9.  
Voraussetzung:  
Voriger Besuch eines Yoga-Vidya-Seminars.  
26.-28.12.:  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.  
26.12.-31.12.:  
MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.  
26.12.-1.1.26:  
MZ 578 €; DZ 697 €; EZ 820 €; S/Z/Womo 486 €.



26.-31.12./ 1.1. Yin Yoga Retreat  
Du möchtest einfach nur mal Loslassen, dich unbeschwert fühlen und zu dir selber finden? Dann komm zu diesem Yin Yoga Retreat und tauche ein in dich selber, das liebevolle Feld der Gruppe sowie in heilsame Klänge und neue Lieder. Für Yin-Affine Yogis. SL: Christian Bliedtner.  
26.-31.12.:  
MZ 488 €; DZ 585 €; EZ 688 €; S/Z/Womo 408 €.  
26.12.-1.1.26:  
MZ 578 €; DZ 697 €; EZ 820 €; S/Z/Womo 486 €.

26.12.-1.1.26 Kundalini Yoga Intensiv Praxis  
Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie.

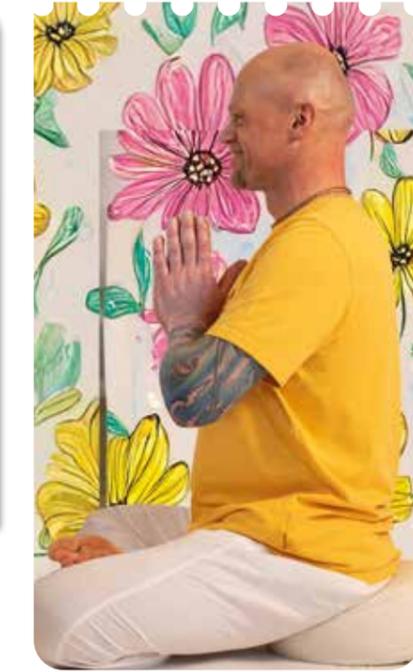
Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden.  
Teilnahmevoraussetzung:  
Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung.  
SL: Sukadev Bretz, Radharani Birkner, Shakti-priya Vogt.  
MZ 480 €; DZ 597 €; EZ 721 €; S/Z/Womo 384 €.

26.12.-2.1.26 Atemkursleiter Ausbildung  
Lerne, Atemkurse für Gesundheit, sportliche Fitness, Entspannung, Stimmtraining, Energie-Entwicklung und Chakra-Öffnung anzuleiten.  
SL: Darshini Schwirz.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

26.12.-2.1.26 Die Rauh Nächte  
Die Rauh Nächte sind eine geheimnisvolle Zeit, ein Tor zur Anderswelt. Begegne dem neuen Jahr bewusst, mit weisen Botschaften aus den heiligen Nächten. Bitte sehr warme Kleidung und kleine Isomatte mitbringen.  
SL: Chandrika Kurz.  
MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

26.12.-2.1.26 Indische Rituale Ausbildung  
Lerne klassische indische Rituale auszuführen und andere dazu anzuleiten: kleine Puja, große Puja, Agnihotra, Homa, Yajna, Arati.  
SL: Nada Gambioza-Schipper.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

28.12.-1./2.1.26 Mit Yoga ins Neue Jahr - Yoga für Jugendliche  
Lust auf Yoga, viel Lachen, eine Menge Spaß und Freude? Dann bist du hier richtig. Wir werden Yogaübungen und Meditationstechniken kennenlernen, Spiele machen, singen und quatschen. Auf jeden Fall gibt es keine Langeweile.  
Ab: 13 Jahre. Änderungen vorbehalten.  
28.12.-1.1.: MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €.  
28.12.-2.1.: MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.



Alle Aus- und Weiterbildungen findest du ausführlich beschrieben unter [yoga-vidya.de/ausbildung](http://yoga-vidya.de/ausbildung)



## 28.12.–1./2.1.26 Mit Yoga ins Neue Jahr – Yoga für Kinder

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

28.12.–1.1.:

MZ 172 €; DZ 209 €; S/Z/Womo 121 €.

28.12.–2.1.:

MZ 214 €; DZ 262 €; S/Z/Womo 152 €.



## 28.12.–2.1.26 Kundalini Yoga – Schritte zur Freiheit

Kundalini Yoga bietet dir eine symbolische Abbildung deines Geistes. Diese zeigt dir wie die Yoga Praxis helfen kann, aus deiner inneren Weisheit zu schöpfen und voranzugehen, unabhängig davon wie gerade die Situation ist. Erforsche die Power des Yoga durch Selbstanalyse und Meditation, um dein Leben zu transformieren. Jede Wahl, die du triffst, kann helfen, Grenzen zu überwinden und dein Potential zu erkennen. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Swami Sukhananda.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €

## 28.12.–2.1.26 Bhakti: Die Welt der Herzensklänge

Entdecke verschiedene Wege, tief in deine innere Stimme einzutauchen, dich mit den spirituellen Klängen deines Selbst zu verbinden. Dieses Seminar ist ein kraftvolles und zugleich subtiles Erlebnis deiner Stimme in Verbindung zu deinen Emotionen. Wir laden dich ein in die Welt der Herzensklänge. Dort wo Öffnung und Heilung stattfindet. In der Stimme und dem eigenen Ausdruck liegt eine sehr große Lebenskraft verborgen.

SL: Pieter Bünger, Matthias Meyne.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

## 28.12.–2.1.26 Entspannt und kraftvoll ins Neue Jahr

Der Jahreswechsel als Chance, Einiges im Leben zu verändern. Segne deine Vergangenheit, lasse in Liebe los und beginne mit Dankbarkeit neu. Durch Annahme und Integration dessen was ist, kommst du zu Selbstliebe und Kraft. Durch Aktivierung/Stärkung der Sonnen-Energie in dir kannst du dich den Herausforderungen des neuen Jahres stellen und anstehende Aufgaben angehen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Beate Menkarski.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

## 28.12.–2.1.26 Silvester-Mantra-Special – mit der Gruppe Muditas

Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen – Gruppe Mudita sind Menschen, die es ganz besonders verstehen, das Herz zu öffnen. Mudita ist ein Wort aus dem Sanskrit für Mitfreude und Anerkennung. Mantra-Singen, Yoga und Vorbereitung der Seele laden dich ein, das neue Jahr in Vertrauen und mit Freude zu empfangen. SL: Gruppe Mudita.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.



## 28.12.–2.1.26 Themenwoche: Bhakti, der Weg der Liebe und die heilende Macht des Namen Gottes

Erfahre, wie du Bhakti, den Weg der Liebe gehen und die heilende Macht von Gottes Namen in deinem Leben spüren und entwickeln kannst. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7.

SL: Baba Ram das Riccardo Monti, Anjali Angelika Stein.

MZ 310 €; DZ 407 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 230 €.

## 28.12.–2.1.26 Thai Yoga Ferienwoche

In dieser besonderen Ferienwoche besuchst du morgens eine Yogastunde deiner Wahl, nachmittags die gemeinsamen Thai Yoga Massage

Workshops. So lernst du in entspannter Atmosphäre eine etwa einstündige Thai Yoga Massage Sequenz. Täglich Yoga, Meditationen und Mantra-Singen stimmen dich auf die Massagepraxis ein.

SL: Gundi Nowak.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

## 28.12.–2.1.26 Visionssuche – Deine Vision für 2026

Die Zeit zwischen den Jahren ist ideal, um in sich hineinzuhören und auf das neue Jahr auszurichten. In einer Rückschau auf das Jahr 2025 erfährst du, was du im letzten Jahr lernen und abschließen konntest und was du im neuen Jahr weiter fortführen oder neu beginnen möchtest. Mit schamanischer Heilreise und kraftvollen schamanischen Übungen. SL: Jürgen König.

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

## 28.12.–2.1.26 Yoga Familienwoche

Yoga und Meditation für die ganze Familie.

SL: Diana Becker.

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

## 28.12.–2.1.26 Yoga Ferienwoche

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

MZ 384 €; DZ 486 €; EZ 587 €; S/Z/Womo 308 €.

## 28.12.–4.1.26 Die Rauh Nächte

Die Rauh Nächte sind eine geheimnisvolle Zeit, ein Tor zur Anderswelt. Begegne dem neuen Jahr bewusst, mit weisen Botschaften aus den heiligen Nächten. Bitte sehr warme Kleidung und kleine Isomatte mitbringen. SL: Iris Chandrika Kurz.

MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

## 28.12.–4.1.26 Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung

Du erlernst Menschen ins Mantra-Singen einzuführen, Kirtangruppen zu etablieren, Mantraseminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln. SL: Hagit Noam, Narendra Hübner.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

## 31.12. Mantra-Konzert mit Hagit Noam 20:45 – 22:00, SL: Hagit Noam.

# Seminarprogramm WESTERWALD

Yoga Vidya 2025  
[yoga-vidya.de/seminare](https://yoga-vidya.de/seminare)



## Im Naturparadies Rhein-Westerwald

Du sehnst dich nach Entspannung, möchtest Yoga kennenlernen, vertiefen, erweitern oder dich intensiv im Yoga ausbilden lassen? Dann wirst du dich bei uns wohlfühlen! Fernab von Straßenlärm und Alltags-Hektik bietet dir das Haus die ideale Umgebung für Erholung und intensive Praxis. Es liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzbachtals im Naturparadies Rhein-Westerwald, eingebettet in sanfte Hügel und wunderschöne Mischwälder.

Während du am Wochenende hier viele nette Leute triffst, erlebst du unter der Woche die Zurückgezogenheit und meditative Stille eines „Wald-Ashrams“. Zum Ashram gehören mehrere Yoga- und Vortragsräume, viel Land mit Wiesen und lauschigen Plätzen und einem großen begehbaren Chartres-Labyrinth und einem neu gestalteten Schamanenplatz im Bereich des Grenzbachs mit Strand und Meditationsplätzen in der freien Natur.

Bei schönem Wetter können die Yogastunden, Vorträge/Workshops, Meditationen auch auf der 108qm großen Yogaplattform im Garten stattfinden. Auf unserer großen Sonnenterrasse kann auch draußen gespeist werden. An kalten Wintertagen kannst du dich gemütlich an dem warmen Ofen in unserer Bibliothek und Boutique niederlassen und in Yogabüchern schmökern.

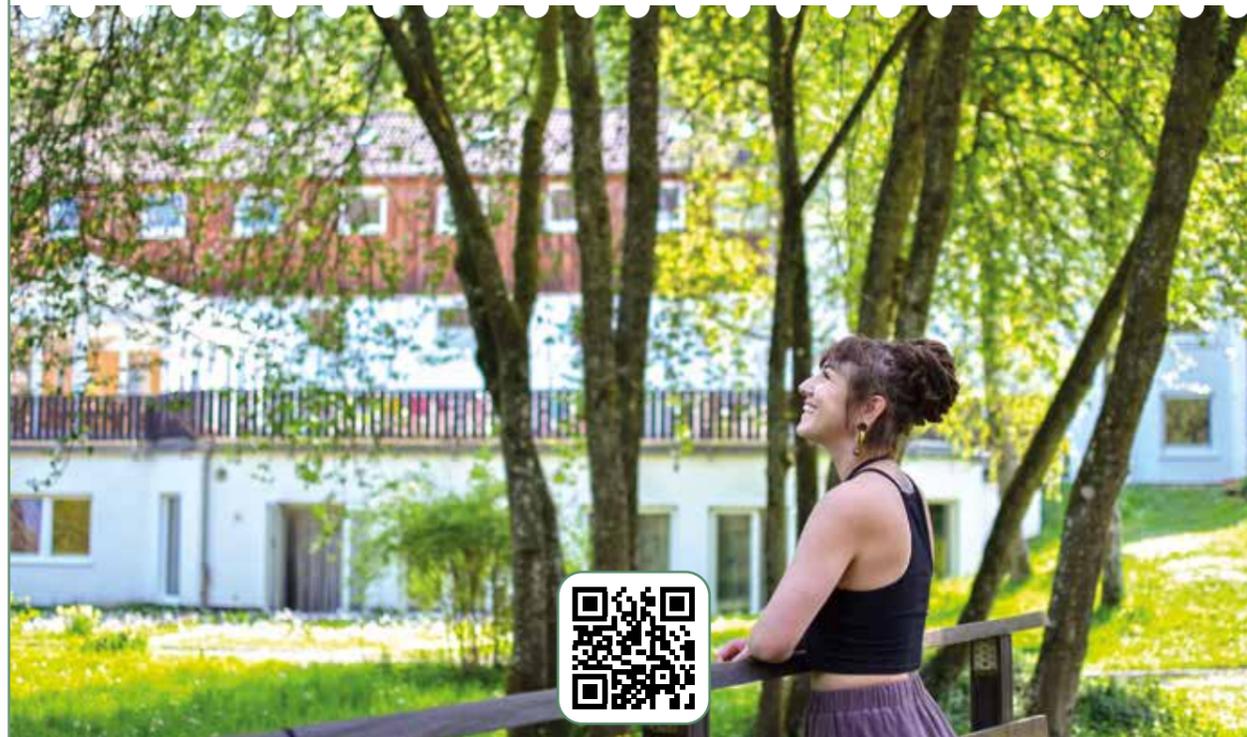
Es erwartet dich ein freundliches, dynamisches und inspirierendes Team, welches dir die Vielfalt des Yoga in Theorie und Praxis mit Leichtigkeit und kreativer Freude vermittelt.

Der Satsang im Westerwald ist besonders spirituell und musikalisch.

- Erlebe Natur pur: Auf den Radwander- und Nordic-Walking Wegen im idyllischen Grenzbachtal.
- Genieße das liebevoll zubereitete vegane Buffet.
- Yogische Köstlichkeiten aus dem Westerwald sind berühmt!
- Lasse dich durch tiefgehende Vorträge und Workshops inspirieren.

### Unterbringung:

Die Zimmer sind einfach, schön und individuell gestaltet. Wir verwenden bevorzugt ökologische Wandfarben und Baumaterialien. Es gibt Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer. Bäder bzw. Duschen befinden sich auf den Etagen. Oder übernachtet mit deinem Zelt direkt am klaren, plätschernden Grenzbach. Für dein Wohnmobil gibt es extra Stellplätze mit Campingbad.



[yoga-vidya.de/westerwald](http://yoga-vidya.de/westerwald)

### 2.-7.2. Aloha Spirit & Lomi Lomi Massage – Einführung in den Hawaiianischen Schamanismus und Körperarbeit

Erlebe fünf heilsame Tage, die dich mit bewegten Meditationen, Lomi Lomi Nui (der Hawaiianischen Kunst der Massage) und Atemübungen in Verbindung mit dem Spirit von Hawaii bringen.

SL: Adidivya Andre.  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.



### 2.-7.2. Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten.

SL: Michaela Schwidder.  
MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

### 2.-7.2. Yoga Ferienwoche

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

SL: Michael Josef Denis.  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

### 2.-9.2. Kalifornische Massage Ausbildung

Die Kalifornische Massage ist eine Mischung aus vielen Massagearten und vereint die wirkungsvollsten Techniken. Sie beschleunigt den Heilungsprozess bei Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen und -verletzungen. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 758 €; DZ 938 €; EZ 1.082 €; Z/Womo 652 €.

### 7.-9.2. Bhagavad Gita

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag.

SL: Premala von Rabenau.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

### 7.-9.2. Chakra-Yoga

Du wirst die 7 Hauptchakren und ihre Bedeutung und Wirkungsweise auf den menschlichen Körper kennenlernen. Dieses Wissen fließt in Yogastunden mit ein, so dass deine Chakren aktiviert und ausgeglichen werden. Tipps zur Reinigung der Chakren, die du in deinen spirituellen Alltag integrieren kannst.

SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

### NEU 7.-9.2. Yoga 60plus

Ist für Teilnehmer mit leichten körperlichen Einschränkungen auch für Yoga-Anfänger. Wir werden viele Übungen mit und auf dem Stuhl praktizieren, fasziales Gewebe reaktivieren, den Körper dehnen und stärken, um vital und flexibel das Alter genießen zu können.

SL: Kuldeep Kaur Wulsch.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

### 9.-12.2. Yoga bei Hochsensibilität

Hochsensibilität stellt in der schnelllebigen und reizüberflutenden Zeit eine Herausforderung dar. Yoga und Meditation können helfen, Heilräume zu kreieren, innerlich zur Stille zu kommen, den Geist zu entschleunigen, eigene Grenzen anzunehmen und Selbstvertrauen und Selbstliebe stärken.

SL: Premala von Rabenau.  
MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.

### 9.-14.2. Gesichts Yoga Ausbildung

Ausbildung mit viel Praxis, Übungssequenzen und Vorträgen.

SL: Zoe Asenjo-Ruiz.  
MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

### 9.-14.2. Yoga Ferienwoche

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

SL: Michael Josef Denis.  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

### 9.2.-9.3. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

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

SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.  
MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; Z/Womo 2.385 €.



### NEU 12.-14.2. Dein Herz hören und öffnen

Durch verschiedene Methoden nimmst du Kontakt zu deinem Herzen auf und lauschst seiner Botschaft. Ergänzend lernst du herzöffnende Asanas und Mantren, die es dir ermöglichen in Zukunft mehr mit offenem Herzen durchs Leben zu gehen.

SL: Viola Wörle.  
MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.

### 14.-16.2. Asana Intensiv – Mantra Flow

Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows verhelfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Meditation und Mantra-Singen.

SL: Marco Büscher.  
MZ 172 €; DZ 214 €; EZ 258 €; Z/Womo 139 €.

### 14.-16.2. Pawanmuktasanas erforschen

Ich lade dich ein, die wunderbaren Pawanmuktasanas I - III gemeinsam zu erforschen. Drei gesundheitsfördernde, einfach zu erlernende und auszuführende Yoga-Sequenzen, die Blockaden lösen und Körper, Geist und Seele in ihren natürlichen Fluss bringen.

SL: Premala von Rabenau.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

### 14.-16.2. Yoga mit Jugendlichen – Yogalehrer Weiterbildung

Wie erreicht man Jugendliche? Was brauchen sie? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten.

SL: Hans-Jürgen Klee, Lalita Furrer-Hübner.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

### 16.-21.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Michael Josef Denis.  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.





**21.-23.2. Faszientraining mit Yoga – Yogalehrer Weiterbildung**  
Lerne Techniken aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebe geschmeidig und elastisch zu machen und integriere sie in deinen Yogaunterricht. Viele praktische Tipps und Übungen.  
SL: Brigitta Thommen-Kraus.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**21.-23.2. Harmonium Lernseminar**  
Lerne Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.  
SL: Jürgen Wade.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**21.-23.2. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
SL: Michael Josef Denis.  
MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.

**23.-28.2. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
SL: Michael Josef Denis.  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**25.-26.2. Shivaratri- Feier**  
Die heilige Nacht Shivas. Singen von Om Namah Shivaya, Pujas, Homa, Geschichten und Philosophie über Shiva sowie Meditation und Mantra-Singen.  
SL: Dana Oerding.  
MZ 58 €; DZ 79 €; EZ 100 €; Z/Womo 45 €.

**28.2.-2.3. Faszientraining gegen Rückenschmerzen**  
In einfachen wirkungsvollen Yoga-Übungen integrierst du die neuesten Erkenntnisse über die Wichtigkeit der Faszien in deine Yoga-Praxis. Du stärkst, dehnt und entspannt deinen Körper und kannst so Haltungsschäden und Fehlhaltungen korrigieren, Schmerzen und Verspannungen entlang der Wirbelsäule lindern. Bitte mitbringen: Faszienrolle und Tennisball.  
SL: Brigitta Thommen-Kraus.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**NEU 28.2.-2.3. Meditationsretreat**  
Gelegenheit zur Innenschau in der Stille des Ashrams. Kraftspendender Rückzug mit Meditations-techniken aus dem Vedanta, dem Yoga Sutra, dem Kundalini Yoga und Bhakti Meditationen. Bekomme neue, tiefere Inspiration und Motivation für deine spirituelle Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
SL: Karuna M. Wapke.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**28.2.-3.3. Vinyasa Mantra Flow**  
Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz, gehe auf eine Vinyasa Mantra-Yoga-Reise. Mit Pranayama, Asana-Flows, Klängen, Mantras auf

dem Harmonium bis hin zu Live-Bhakti-Yoga-Harmonium-Chants und tänzerischen Elementen.  
SL: Marco Büscher.  
MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 438 €; Z/Womo 256 €.

**NEU 2.-5.3. Das Yogasutra Patanjalis – Einführung in Philosophie und Meditationspraxis des ältesten Yogatextes**  
Das Yogasutra Patanjalis bietet eine Fülle von Anregungen zur Meditations- und Yogapraxis. Der Workshop führt in die Meditationspraxis und die philosophischen Grundlagen des klassischen Yogasystems ein.  
SL: Karuna M. Wapke.  
MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.

**2.-7.3. Spirituelle Coaching Ausbildung**  
Lerne, mit Hilfe verschiedener Coaching-Techniken Menschen wirkungsvoll zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen.  
SL: Susanne Siringhaus.  
MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

**3.-7.3. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
SL: Michael Josef Denis.  
MZ 309 €; DZ 397 €; EZ 483 €; Z/Womo 246 €.

**5.-7.3. 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 Kumbhaks der Hatha Yoga Pradipika. Grundtechniken von Wechsellatmung und Kapalabhati sind Voraussetzung.  
SL: Karuna M. Wapke.  
MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.

**7.-9.3. Ayurveda Einführung**  
Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen, lernst therapeutische Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause.  
SL: Dr. phil. Marlene Vogel.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**7.-9.3. Die Biomechanik des Yoga – Yogalehrer Weiterbildung**  
Dank des Wissens um die Biomechanik, die Anatomie der Bewegung, kannst du Bewegungsmöglichkeiten und -einschränkungen deiner Kursteilnehmer differenziert einschätzen und exakte Korrekturen sowie Alternativen anbieten.  
SL: Jnanadev Wallaschkowski.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**7.-9.3. Rückbeugen und emotionale Öffnung**  
Bist du bereit, dein volles Potential, deine ganze Kraft und Anmut zu leben? Dich von der Last auf deinen Schultern und der Enge in deinem Brustkorb zu befreien? Entwickle eine aufrechte Haltung, Kraft, Anmut und befreie dich nebenbei von emotionalen Altlasten. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
SL: Suryadev.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**9.-14.3. DANA® AERIAL YOGA Intensiv**  
Täglich 4-5 Stunden im Tuch! Wiederhole die Basics und lerne weitere Übungen und Flows kennen. Mantra Singen, Tönen und Meditieren im Tuch helfen dir, noch mehr loszulassen und bei dir anzukommen. Lass dich ein auf diese kleine Reise zu dir selbst! Voraussetzung: Vorkenntnisse im Aerial Yoga.  
SL: Dhanya Daniela Meggers.  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**9.-14.3. Klangmassage Ausbildung**  
Erlerne verschiedene Spieltechniken, Anwendungsbeispiele und Hintergründe zum Thema Klangschalen und 'Nada Brahma – alles ist Klang'.  
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.  
MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

**9.-14.3. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
SL: Michael Josef Denis.  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**14.-16.3. Asana Exakt – Yogalehrer Weiterbildung**  
Mit genauen Kenntnissen von Aufbau und Funktion des Körpers kannst du die Asanas noch kompetenter anleiten, auf individuelle Bedürfnisse eingehen und gezielt Kraft, Ausdauer und Flexibilität aufbauen.  
SL: Gopali Devi Dasi Daniela Reich.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.



**14.-16.3. Der spirituelle Weg**  
Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
SL: Sukadev Bretz, Bhavani Jannausch.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**14.-16.3. Yin Yoga**  
Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Mittels Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
SL: Christian Bliedtner.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**14.-16.3. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
SL: Michael Josef Denis.  
MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.



**16.-21.3. Schweige Retreat**  
Stille – Schweigen – Sein. Eingebettet in die wunderschöne Natur findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Mantra-Singen, Yogastunden und intensives Schweigen. Mehr Lebensfreude und Positivität können sich einstellen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
SL: Maheshwara Mario Illgen.  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**21.-23.3. Der spirituelle Weg**  
Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.



**21.-23.3. Transformation durch Faszienarbeit und Klangmassage**  
Lerne mit Klangunterstützung das Loslassen in den Asanas. So kannst du die Energie spüren und in jeder Asana ein Stückchen näher zu dir selbst gelangen, bis du die Blockaden des Egos hinter dir lässt, und nicht mehr vom Wollen, Wünschen, Analysieren, Denken etc. abgelenkt wirst.  
SL: Susan Holze.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**21.-23.3. Vinyasa Flow Mashup**  
Rishikesh Reihe goes Vinyasa Flow! Angelehnt an die Yoga Vidya Grundreihe werden Asanas auf harmonische Weise miteinander verbunden. Es entstehen fließende Sequenzen dynamischer aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama, um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen.  
SL: Marco Büscher.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**21.-23.3. Yoga für Schwangere – Yogalehrer Weiterbildung**  
Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere kompetent zu unterrichten.  
SL: Susanne von Somm.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**23.-28.3. Acro Yoga – ein Traum vom Fliegen – Yogalehrer Weiterbildung**  
Du lernst die grundlegenden Prinzipien des Acro-Yoga und wie du eine Acro-Yogastunde aufbauen kannst.  
SL: Jnanadev Wallaschkowski.  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**NEU 23.-28.3. Golden Detox Kur – Wildkräuter Spezial**  
Eine Reinigungskur, die ganzheitlich und nachhaltig wirkt. Du lernst die kraftvollen Detox-Kräuter im Ashramgarten kennen und wie du damit leckere Wildkräuter Rezepte zubereiten kannst. Mit Faszien- und Yin Yoga, Vipassana Achtsamkeitsmeditationen, Qigong und Taichi. Alle Rezepte und Übungen sind einfach und alltagstauglich.  
SL: Omkari Om.  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**23.-28.3. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 5.  
SL: Michael Josef Denis.  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**28.-30.3. Der spirituelle Weg**  
Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**28.-30.3. Mantra Singen und Yoga – Freude im Herzen**  
Gemeinsam widmen wir uns dem Mantrasingen – lass dich bezaubern und dein Herz mehr öffnen. Und singe einfach, erlebe diese Freude beim Mit-

singen. Denn Mudita bedeutet Mitfreude.  
SL: Gruppe Mudita.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.



**NEU 28.-30.3. Sati Praxis – Metta – Liebe, Mitgefühl und Achtsamkeit entwickeln**  
Wer gut auf sich selbst aufpasst, achtsam mit sich ist, ist auch achtsam mit anderen. Du erfährst, wie du Freude und Zusammengehörigkeit entwickeln kannst. Dies bringt dich dir selbst und deinen Mitmenschen näher. Stille, Ruhe und heitere Gelassenheit sind der Weg. Im Yoga und in den Meditationen wendest du dich achtsam und liebevoll deinem Herzraum zu.  
SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**28.-30.3. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
SL: Michael Josef Denis.  
MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.

**30.3.-4.4. Heil- und Reinigungsfasten**  
Der Körper ist auf Nahrungsenthaltung eingestellt und reagiert mit Gesundheit. Fasten entlastet, entschlackt und reinigt den Organismus. Du wirst du dich nicht nur über eine schönere Haut und schlankere Figur freuen, sondern auch Fastenkrisen zu überstehen lernen.  
SL: Michael Josef Denis.  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**30.3.-4.4. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**NEU 4.-6.4. Das innere Kind heilen**  
Entdecke die Verbindung zu deinem inneren Kind, diesem liebenswerten, lebendigen und manchmal auch traurigen, ängstlichen Anteil in dir, mit dessen Liebe und Lebensfreude du dein Leben bewusster gestalten kannst. Im Einklang mit deinem inneren Kind ist dein Leben reicher. Mit vielen Übungen wirst du dich diesem Anteil in dir ausführlich widmen, dich aussöhnen, ihm zuhören und Spaß haben.  
**SL: Beate Menkarski.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**NEU 4.-6.4. Mantra, Klang & Kakao**  
Herzöffnung pur - Tauche ein in die heilsame Kraft der Mantras, Klänge und tiefer Herzöffnung mit einer traditionellen Kakaozeremonie, nach Maya Tradition. Dich erwarten Mantra Singen, Klangmeditation & Klangentspannungen mit Gong und Klangschalen. Das Seminar ist eine Homage an die Liebe.  
**SL: Radha Prema Maisel.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.



**4.-6.4. Mein Dharma - meine Lebensaufgabe**  
Im Dharma zu sein bedeutet, auf dem Weg der eigenen persönlichen Lebensaufgabe zu gehen. Du wirst die tiefere Bedeutung des Dharma-Konzeptes kennen lernen. Komme durch praktische Übungen deiner inneren Lebensvision näher und gewinne Klarheit für wichtige Entscheidungen.  
**SL: Peter Govinda Janning.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**4.-6.4. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.

**6.4. Rama Navami**  
Am 9. Tag des "Festes zur Verehrung von Rama" singen wir von 8:00 - 20:00 Uhr „Om Shri Ramaya Namah“. Die Wiederholung und auch schon das Zuhören des Mantras können helfen, Energien zu transformieren, auf verschiedenen Ebenen Heilung, Segen und Stärke zu erfahren. Falls du länger bleiben möchtest, bitte Übernachtung extra reservieren.  
**SL: Dana Oerding.**

**NEU 6.-11.4. Bhagavad Gita verstehen**  
Du erhältst Antworten auf die großen Fragen der Menschheit: „Wer bin ich?“ und „Was ist der Sinn des Lebens?“. Der Tagesablauf beinhaltet Yogastunden im Wechsel mit Vorträgen, in denen du auf verständliche Weise die Essenz der Lehren der Bhagavad Gita erfährst und praktizierst. Gute Vorkenntnisse in Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.  
**SL: Radheshyama Chaitanya Kreidel.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**6.-11.4. Entspannungskursleiter Ausbildung**  
Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

**6.-11.4. Yoga Ferienwoche - Yin Yoga**  
Bringe den Yin Aspekt in deinen Urlaub und deine Yogapraxis - als Ausgleich zu dem meist im Alltag dominierenden Yang-Lebensstil mit viel Aktivität und Dauerstress. Durch langes und entspanntes Halten von Yin Yoga Positionen werden die tieferen Schichten des Bindegewebes sanft gedehnt, Spannungen und energetische Blockaden gelöst, die Lebensenergie zum Fließen gebracht. Mit Yoga Nidra und Meditation.  
**SL: Adidivya Andre.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**NEU 7.-13.4. 108 Stunden Yajna zu Hanuman Jayanti**  
Zum Vollmond nähren wir ein spirituelles Feuer mit dem Gayatri Mantra und Kokosfett. Dadurch reinigt sich die Atmosphäre für die Menschen, alle Wesen und Mutter Erde. Es wird permanent rezitiert, Abwechslung erfolgt stundenweise bis zum feierlichen Abschluss.  
**SL: Dana Oerding.**  
MZ 372 €; DZ 486 €; EZ 612 €; Z/Womo 276 €.



**11.-13.4. Dance Yoga**  
Tauche ein in die Welt der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Dance Yoga hilft, den Körper zu formen, durch Emotionen und Bewegungen zu entspannen, gibt Flexibilität, stärkt die Ausdauer. Du lernst, deine Intuition zu erkennen, deinen Körper ganz anzunehmen und dich mit deinem höheren Selbst verbunden zu fühlen. Mit Grundhaltungen und Schritten, die in Tanzbewegungen übergehen.  
**SL: Lalitha Devi.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**11.-13.4. Roll & Release - Faszienentspannung**  
Eine Reise in die faszinierende Welt der Faszien. Faszien speichern körperliche Blockaden und negative Erlebnisse, Ängste, Traumata, die durch spezielle Übungen losgelassen werden können und den Energiefluss wieder in Harmonie bringen.  
**SL: Susan Holze.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**11.-13.4. Sequenzing, Vinyasa Krama - Yogalehrer Weiterbildung**  
Du lernst das Modell Vinyasa Krama (die richtigen Reihenfolge) kennen, auf komplexe Asanas wie Skorpion und Handstand anzuwenden und in deine Unterrichtspraxis zu integrieren.  
**SL: Jnanadev Wallaschkowski.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**11.-13.4. Wandern, Wildkräuter und Yoga**  
Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf Wanderungen. Entdecke Kräuter an Gewässern, im Wald und auf der Wiese. Mit Infos zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies und saftiger Wildkraut-Salate. Meditation im Freien an idyllischen Plätzen. Täglich Yogastunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox.  
**SL: Omkari Om, Michael Josef Denis.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**11.-13.4. Yogalehrer Vorbereitung**  
Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 172 €; DZ 214 €; EZ 258 €; Z/Womo 139 €.

**12.4. Hanuman Jayanti**  
Feier zum Geburtstag von Hanuman.  
**SL: Dana Oerding.**

**13.-16.4. Tanz Meditation**  
Meditatives, befreiendes Tanzen zu verschiedener Musik mit unterschiedlichen Themen. Lasse Transformationsprozesse spielerisch geschehen, baue so die Verbindung zu dir selbst auf. Erlaube dir, dich so zu bewegen, wie du es willst. Somit wirst du freier, fröhlicher und glücklicher.  
**SL: Lalitha Devi.**  
MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.

**13.-18.4. 5 Element Yoga & Ayurveda - Yogalehrer Weiterbildung**  
Du erfährst, wie du Yogastunden nach der Methode des „Element Yoga“ in Verbindung mit Ayurveda gestalten kannst.  
**SL: Dr. phil. Marlene Vogel, Jnanadev Wallaschkowski.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**13.-18.4. Wandern, Wildkräuter und Yoga**  
Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf Wanderungen. Entdecke Kräuter an Gewässern, im Wald und auf der Wiese. Mit Informationen zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner Smoothies und saftiger Wildkraut-Salate. Meditation im Freien an idyllischen Plätzen. Täglich Yogastunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox.  
**SL: Omkari Om, Michael Josef Denis.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**13.-18.4. Yoga Ferienwoche - Tiefgehende Entspannung**  
Finde mit Yoga, Meditation, Workshops, Ausflügen und tiefenwirksamen Entspannungstechniken zu innerer Ruhe.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**16.-18.4. Kundalini Yoga Einführung**  
Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.  
**SL: Bhavani Jannausch.**  
MZ 155 €; DZ 199 €; EZ 241 €; Z/Womo 122 €.

**18.-20.4. Atem-, Wasser-, Vitalitätstraining - Kältetherapie**  
Durch spezielle Atemtechniken lernst du, deinen Geist zu beherrschen und zu regulieren, um dich trotz der Kälte zu entspannen und deinen Körper fit zu machen und fit zu halten. Die Technik, mit der du die großen Vorteile erfährst: Eintauchen ins kalte Wasser - dafür gibt es das schöne Flüsschen vor der Tür.  
**SL: Eric Vis Dieperink.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**18.-20.4. Bhakti Yoga - Klangentspannung und Mantra-Singen mit den GaiaTrees**  
Tauche ein mit uns in die wohltuende Harmonie von Klang und Stille. Wir werden gemeinsam hingebungsvoll Mantras singen und Momente

der Stille genießen. In Klangschalen-Entspannung und einer Klangyogastunde werden dich liebevolle und achtsame Klänge und Melodien leicht in tiefe Entspannung führen.  
**SL: GaiaTrees.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**18.-20.4. Kundalini Yoga Fortgeschrittene**  
Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.  
**SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.



**18.-27.4. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A1 - Jnana Yoga und Vedanta**  
Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, Unterrichtstechniken, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Saradananda.**  
MZ 831 €; DZ 1.054 €; EZ 1.242 €; Z/Womo 690 €.

**20.-25.4. DANA® AERIAL YOGA**  
Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt.  
**SL: Dhanya Daniela Meggers.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**20.-25.4. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit**  
Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennenlernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensang geht es einen Vortrag und eine Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten. Mach' mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im Mehrbettzimmer.  
**SL: Team Westerwald.**  
DZ 198 €; EZ 248 €.

**20.-25.4. Vinyasa Flow - Yogalehrer Weiterbildung**  
Du lernst, den Vinyasa Flow Yogastil zu praktizieren und zu unterrichten.  
**SL: Marco Büscher.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**20.-25.4. Yoga Nidra Aufbauseminar**  
Yoga Nidra ist mehr als eine Entspannungstechnik, es bietet die Möglichkeit der mentalen und der spirituellen Weiterentwicklung. Wir beschäftigen uns mit Yoga Nidra 3 und 4 und mit unseren persönlichen Erfahrungen und Selbsterkenntnissen,

die beim Üben auftauchen.  
**SL: Michael Büchel.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.



**25.-27.4. Asana Intensiv - Mantra Flow**  
Klang, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows verhelfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen. Täglich 4-6 Stunden Asanas, ergänzt durch Vorträge, Mantrarezitation, Meditation und Mantra-Singen. Komme in deiner Mitte an.  
**SL: Marco Büscher.**  
MZ 172 €; DZ 214 €; EZ 258 €; Z/Womo 139 €.

**25.-27.4. Jnana Yoga und Vedanta**  
Der Yoga des Wissens führt dich zur Erforschung von Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist das Ziel des Lebens? Was ist das Universum? Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditationstechniken, Meditation im Yogaunterricht.  
**SL: Jutta Eulner, Karl Eulner.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**25.-27.4. Kundalini Yoga Fortgeschrittene**  
Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.  
**SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**27.4.-2.5. Asana intensiv**  
Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherebnis für deine Yoga-Praxis! Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Saradananda.**  
MZ 398 €; DZ 511 €; EZ 617 €; Z/Womo 321 €.

**NEU 27.4.-2.5. DANA® AERIAL YOGA Yin, Deep & Flow**  
Lasse dich ein auf ein Spiel mit dem Tuch! Erfahre unterschiedliche Möglichkeiten, die das Tuch bietet: Gib dich im Yin Yoga dem Tuch statisch hin, erlebe im Deep das Schwingen und Loslassen im Tuch, spiele im Flow mit den zwölf Stellungen der Sonnengröße im Tuch. Voraussetzung: Vorkenntnisse Aerial Yoga.  
**SL: Dhanya Daniela Meggers.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**27.4.-2.5. Gong Ausbildung**  
Du lernst Gongs professionell und selbstsicher einzusetzen. Es werden verschiedene Gongs und deren Spielweisen vorgestellt.  
**SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister.**  
MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

**27.4.-2.5. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.



**27.4.–2.5. Yin meets DANA® AERIAL YOGA Yin**

Tauche ein in die meditative Welt des YIN und entdecke deine weibliche Seite. Erlebe YIN am Boden und auch im Tuch, spüre die Tiefe. Jeden Tag erwarten dich 5 Stunden YIN YOGA! Dhanya, die Mutter des AERIAL YOGAs, wird dich mit ihrer liebevollen und lebendigen Art begleiten und dich mit ihrer langjährigen Erfahrung unterstützen.  
**SL: Dhanya Daniela Meggers.**  
**MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.**

**NEU 30.4. Akshaya Tritiya**

Aus Anlass von Akshaya Tritiya, des Segens- und Glückstages in der indischen Mythologie und Astrologie werden wir um 20 Uhr eine große Puja zelebrieren und es wird ein 12 Stunden Akhanda singen von Om Shri Mahalakshmyai Namaha geben.  
**SL: Dana Oerding.**



**1.5. Tag der Offenen Tür Haus Yoga Vidya Westerwald**

Ab 11:00 Uhr bis 22:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrer Ausbildung, 2x Vollwert-Buffer. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du:  
**MZ 65 €, DZ 85 €, EZ 107 €, Z/Womo 48 €.**  
**Nur Übernachtung und Satsang:**  
**MZ 33 €, DZ 43 €, EZ 54 €, Z/Womo 24 €.**  
**SL: Team Westerwald.**

**2.5. Shankaracharya Jayanti**

Akhanda Kirtan Singen („Om Shankaracharya Namaha“) von 08:00-20:00 Uhr; Große Puja um 20:45 Uhr. Kostenlos. Spende willkommen.  
**SL: Dana Oerding.**

**2.–4.5. Asana intensiv**

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchergebnis für deine Yoga-Praxis!  
Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Saradananda.**  
**MZ 226 €; DZ 273 €; EZ 315 €; Z/Womo 195 €.**

**2.–4.5. Feel the Rhythm – mit Trommeln das Leben spüren**

Du wirst 3 bis 5 verschiedene Rhythmen lernen und diese direkt mit Freude und Leichtigkeit spielen. Während du die Djembe mit deinen Händen berührst und den Herzschlag in deine Finger leitest, spürst das Leben im Einklang mit der Natur der Dinge.  
**SL: Johannes Backhaus.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**2.–4.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene**

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. **SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**2.–4.5. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
**MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.**

**4.–7.5. Die Weisheiten des kleinen Prinzen – von der Matte ins Leben**

Wer kennt ihn nicht- den Spruch: „Du siehst nur mit dem Herzen gut...“ Aber vom kleinen Prinzen gibt es noch viel mehr Weisheiten zum Thema Selbstliebe, Freundschaft und Vertrauen. Und genau das wollen wir von der Matte in unser Leben transportieren.  
**SL: Bhavani Jannausch.**  
**MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.**

**NEU 4.–7.5. Fly with Hanuman**

Du wirst dich mit den Qualitäten von Hanuman, Bhakti und der Hanuman Chalesa und deren Bedeutung befassen. Durch gemeinsames Singen und Praktizieren der vierzig Verse, erlangst du tieferes Verständnis für die Strömungen aus Herz und Kopf und wie du diese mehr in Einklang bringen kannst.  
**SL: Mo Hari Om.**  
**MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.**

**4.–7.5. Zur Ruhe kommen – zu sich kommen**

Der inneren Stimme lauschen, Begegnungsübungen, Chakraschauen, Meditation, Atem, Sinneserfahrungen, schamanische Elemente und einiges mehr, erlebst du voller Achtsamkeit und Verständnis. Begegne deinem Selbst und erfahre dich. Eingebettet in Yoga und Mantrasingen, kommst du in Kontakt mit deinem Herzen. **SL: Michaela Schwidder.**  
**MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.**



**4.–9.5. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Engl. mit dt. Übersetzung. Siehe S. 6.  
**SL: Swami Tattvarupananda.**  
**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**

**7.–9.5. Die Weisheit der Hunas – Die Segnungen der hawaiianischen Spiritualität**

Du lernst schamanische Atem-, Meditations- und Bewusstseinstechiken sowie Gesänge aus der alten hawaiianischen Huna Tradition. Von der Kraft der Vergebung bis zum heilenden Segnen bringen sie Harmonie in deine Geschichte, dein Handeln und deine Beziehungen. **SL: Clemens Burghardt.**  
**MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.**

**7.–9.5. Gesichtsmassage**

Zur Entspannung der Seele: Erlerne die ayurvedische Gesichtsmassage. Sie aktiviert die Marmapunkte und entspannt besonders. Erhalte einen kurzen Einblick in die Welt des Ayurveda. Schwerpunkt ist das Erlernen und Erleben dieser wunderbar sanften Massage des Gesichtes.  
**SL: Michaela Schwidder.**  
**MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.**

**7.–9.5. Space\*Performance\*Yoga**

Du wirst deine eigene Yogapraxis in eine ganz neue Art der Ausdrucksform mit anderen zusammen erarbeiten und darstellen. Das Ganze mit Hilfe von Techniken der Akrobatik und Bühnenperformance. Du erlernst Ansätze, wie Bilder erzeugt werden können, um diese einem Publikum vorzustellen.  
**SL: Mo Hari Om.**  
**MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.**

**9.–11.5. Asana Flow**

Getragen vom Atemrhythmus werden Asanas miteinander verbunden - mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
**SL: Lalita Furrer-Hübner.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**9.–11.5. Du bist einzigartig**

Hier kannst du tief in die gelebte Weisheit des Yoga eintauchen und deiner Praxis neue Impulse geben. Du kannst eine neue Stufe deines spirituellen Weges erreichen oder Hindernisse, die dich blockieren, können sich auflösen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Tattvarupananda.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**9.–11.5. Yin Yoga**

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Fasziengewebe kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Mittels Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Brigitta Thommen-Kraus.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**9.–11.5. Yoga für den Rücken**

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen.  
**SL: Beate Menkarski.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**11.–16.5. Shakti Transformation – entfalte deine weibliche Schöpferkraft!**

Lerne, dich wieder mit deiner weiblichen Natur zu verbinden. Dies führt dazu, dass du dich in deiner Ganzheit wahrnehmen kannst. Du wirst authentischer und offener und beginnst, deine eigene Wahrheit zu leben.  
**SL: Shantyananda Newiger, Prema Shakti Olesya Hammermeister.**  
**MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.**

**11.–16.5. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**



**11.5.–8.6. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis.  
**SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
**MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; Z/Womo 2.385 €.**



**16.–18.5. Chakra Mantra Balance**

Tanke Kraft und komme in deine Balance! Über gezielt ausgewählte geführte Meditationen und Übungen, Mantrayogastunden und das Rezitieren und Singen von Mantras kannst du dich mit deinem wahren Selbst verbinden und das Gefühl der Einheit erfahren.  
**SL: Dr. phil. Marlene Vogel, Ganesha Van Otterdijk.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**16.–18.5. Resonating Space – Eurythmie & Yoga**

Dieses Seminar schenkt dir in einer Abwechslung aus Yoga und Eurythmie Erfahrungsräume, in denen du ganz bei dir selbst und deinen Impulsen ankommen darfst. Geführte Meditation, Klang und Duft unterstützen dich dabei mit ihrer klärenden und stärkenden Wirkung.  
**SL: Maya Plum, Luzie Milena Weigelt.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**16.–18.5. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**  
**MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.**

**NEU 18.–23.5. Qi Gong und Tao Yoga Woche**

Der Frühling entspricht als Jahreszeit dem Holzelement. Dieses steuert das Leber-System, das sich aus dem Nierensystem nährt. Die optimale Zeit, um

Reinigungsprozesse im Körper anzukurbeln! Neben täglicher Qigong- und Tai Chi-Praxis erwarten dich inspirierende Einblicke in TCM und Ayurveda.  
**SL: Omkari Om.**  
**MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.**

**18.–23.5. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**  
**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**

**23.–25.5. Achtsam Sein**

Dieses Achtsamkeitstraining verbindet östliche Weisheitslehren mit westlicher Psychologie zu einer ganzheitlichen Selbst-Hilfe-Methode. Die Übungen eignen sich gut zur Bewältigung von Stress und zur Vorbeugung von psychischen Belastungen. Mit Yoga, Meditation und Satsang.  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**



**23.–25.5. Asana Intensiv: Corework – kraftvolle Mitte**

Du arbeitest intensiv an deiner „Mitte“ - der Rumpfggend, unterem Rücken und Hüfte, dem Sitz der Willenskraft, und dem Raum für beständige Achtsamkeit. Du lernst auf deiner Matte Prinzipien und Ausrichtung aus dem Anusara® Yoga, die dir helfen, deine Asanas sicherer auszuführen und beitragen, Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
**SL: Jnanadev Wallaschkowski.**  
**MZ 172 €; DZ 214 €; EZ 258 €; Z/Womo 139 €.**

**23.–25.5. Bhakti Yoga im täglichen Leben**

Du tauchst in die Welt des Bhakti Yoga ein. In Anlehnung an die Bhagavad Gita wird tiefe Philosophie erfahrbar. Mit Geschichten und spirituellen Wahrheiten über Radha und Krishna sowie Mantra Meditation und Inspiration zu Herzensritualen

wirst du deinen Alltag nachhaltig bereichern, sogar transformieren können.  
**SL: Rama Gopala Dasa, Divya Nama Devi Dasi.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**25.–30.5. Vipassana und Mindfulness Trainer Ausbildung**

Vertiefe durch intensives Meditieren, gegenseitiges Anleiten und verschiedene Methoden der Achtsamkeit deine eigene Praxis und lerne, andere Menschen in Achtsamkeit und Meditation anzuleiten.  
**SL: Marco Büscher.**  
**MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.**

**25.–30.5. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**  
**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**

**25.–30.5. / 28.–30.5. Mich selbst liebevoll annehmen**

Oft neigen wir dazu, uns selbst oder andere zu verurteilen, unsere Bedürfnisse oder die des anderen zu übergehen. Du lernst, wie du in einen einfühlsamen Kontakt mit dir selbst gehst, deine Bedürfnisse erforschen kannst. Grundlagen der GFK, Elemente der Achtsamkeit, Meditation und Yoga fließen harmonisch ineinander.  
**SL: Susanne Sirringhaus.**  
**25.–30.5.: MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.**  
**28.–30.5.: MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.**

**28.–30.5. Kleiner Urlaub**

Ein Wochenende im Westerwald zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
**MZ 155 €; DZ 199 €; EZ 241 €; Z/Womo 122 €.**

**30.5.–1.6. Yin Bhakti Love**

Wünschst du dir mehr Entspannung, Flexibilität und Herzöffnung in deinem Alltag? Hier wirst du sanftes Yin Yoga mit berührenden Herzensklängen praktizieren, das dir hilft, tiefer in die Entspannung zu sinken.  
**SL: Maya Plum, Melanie Bhavani Bergweiler.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**30.5.–1.6. Coaching und Meditation – Ein Zugang zur Kraft der Intuition**

Einfach Spaß und doch erleuchtet! Du lernst eine neue Art des Meditierens und des Träumens kennen, Übungen, die Freude und Kreativität in dein Leben bringen. Das Seminar ist inspiriert durch Erkenntnisse aus der Quantenphysik verknüpft mit psychologischen Methoden.  
**SL: Susanne Siringhaus.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**



**30.5.–1.6. Moonlight Yoga**

Mond Yoga – mit sanfter Praxis entschlern und tief entspannen. Du erlernst den Mondgruß und Körperübungen, die dir helfen, deine weibliche Seite zu stärken sowie besser zu schlafen. Meditationstechniken und ein Vollmond Spaziergang runden die Praxis ab und führen dich in innere Stille.  
**SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**1.–6.6. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**

**6.–8.6. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**  
**MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.**

**6.–9.6. Gesang und Stimmbildung**

Jeder kann singen; diese Fähigkeit ist uns angeboren. Lerne Übungen kennen, deine Singstimme zu entdecken und zu entwickeln: Entspannung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Tonumfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz. Sing gemeinsam in der Gruppe. **SL: Thomas Hundsalz.**  
**MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 438 €; Z/Womo 256 €.**  
Bitte bis 29.05. anmelden.

**6.–9.6. Yin Yoga und Faszientraining**

Im Yin Yoga, dem regenerativen „weiblichen“ Yoga-Stil, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur. **SL: Arjuna Wingen.**  
**MZ 304 €; DZ 373 €; EZ 438 €; Z/Womo 256 €.**

**8.–13.6. Asana Exakt**

Genaueres Erklären, Praktizieren und Korrigieren der Asanas. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit neuen Inspirationen kannst du deine Praxis beleben und verfeinern. Täglich 4–6 Stunden Asanas. Mit Meditation und Mantra-Singen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Jnanadev Wallaschkowski.**  
**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**

**8.–13.6. Familienaufstellen und Yoga**

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe danach befreit und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Auch als Stellvertreter lohnenswert.  
**SL: Katrin Harnoß.**  
**MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.**

**NEU 9.–13.6. Yoga Ferienwoche – Yoga und Natur**

Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen etc.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
**MZ 364 €; DZ 456 €; EZ 541 €; Z/Womo 302 €.**

**13.–15.6. Bhakti Vinyasa Flow**

Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz und gehe auf eine Bhakti Vinyasa Yoga Reise mit fließenden Asana Flows bis hin zu Live Bhakti Yoga Harmonium Chants. Ein fließender Hatha Yoga Stil, Rhythmus und Melodie in Verbindung mit langem Halten der Stellungen sowie kreativen Asana Flows helfen dir, deinen Geist zu zentrieren und zu tiefen inneren Erfahrungen zu kommen.  
**SL: Marco Büscher.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**13.–15.6. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormonyogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken.  
**SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**



**13.–15.6. Kundalini Yoga Fortgeschrittene**

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. **SL: Suryadev.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**13.–15.6. Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga Vidya-Seminars.  
**SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**13.–15.6. Lachyoga als Therapie**

Lachen wird therapeutisch u.a. begleitend in der Krebstherapie, bei Burn-Out, MS, Fibromyalgie, Parkinson, Demenz und vielen anderen Erkrankungen eingesetzt. Lerne mehr über die Hintergründe des Lachyoga kennen und vor allem die Lachyoga-Übungen! **SL: Susan Holze.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**



**NEU 15.–20.6. Yin Yoga mit intuitiven Klangwelten**

Entdecke die Harmonie von Körper, Geist und Klang und tauche tief in die Entspannung des Yin Yogas ein. Deine Yogapraxis wird begleitet von Mantras und Klängen verschiedener Ethno-Instrumente. Wir musizieren gemeinsam und erleben die heilende Kraft der Klänge. Bring gerne deine Instrumente mit. Für alle, die das Yoga und Meditation Einführungsseminar besucht haben.  
**SL: Alisa Yakhontova, Franziska Uth.**  
**MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.**

**15.–20.6. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**

**15.–20.6. Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung Teil 1**

Lerne, die kraftvollen magischen Techniken und Rituale der Schamanen für dich selbst und Beratung anderer anzuwenden. Nur zusammen mit Teil 2 (5.10.–10.10.) möglich. Preis für beide Teile (10 Tage) zusammen. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Rhythmusinstrument (Trommel oder Rassel).  
**SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**  
**MZ 1.052 €; DZ 1.306 €; EZ 1.516 €; Z/Womo 899 €.**

**20.–22.6. Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya-Seminars.  
**SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**20.–22.6. Spiral Flow**

Polarität, Aufrichtung und Spiralprinzipien potenzieren sich und bringen Leichtigkeit und Beweglichkeit in die Flow Sequenzen. Die Prinzipien helfen, Fehlhaltungen zu korrigieren, Versteifungen und Verkürzungen zu lösen, dadurch wird Energie freigesetzt und Entspannung, Mühseligkeit und Freude werden möglich.  
**SL: Lalita Furrer-Hübner.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**20.–22.6. Yoga mit ätherischen Ölen**

Aufatmen, Entspannen und Sein. Genieße ruhige Tage, die deinem Wohlfühlen und deiner Entspannung gewidmet sind. Nutze die Gelegenheit, Körper und Seele baumeln zu lassen und dich auf verschiedenen Ebenen aufzuladen. Yoga für den Körper, Meditation für deinen Geist, hochwertige Düfte für deine Seele.  
**SL: Chitra Zieger.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**20.–22.6. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.

Siehe S. 5.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
**MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.**

**NEU 22.–27.6. Trommel Ferienwoche – Geheimnisvolle Rhythmen und Mythen aus dem Himalaya**

Lerne die Doppeltrommel, eine traditionelle, beidseitig gespannte Röhrentrommel kennen. Erfahre und erlerne, auf ihr alte Rhythmen aus vedischen Zeiten zu spielen, die noch heute in den Tempelanlagen Nepals und Indiens gespielt werden. Verbinde dich mit der Energie der alten vedischen Hochkultur.  
**SL: Radha Dasi Wirth.**  
**MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.**



**22.6.–29.6./4.7. Meditationskurseleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2**

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.  
**SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
**22.–29.6.:**  
**MZ 800 €; DZ 980 €; EZ 1.126 €; Z/Womo 693 €.**  
**22.6.–4.7.:**  
**MZ 1.250 €; DZ 1.551 €; EZ 1.804 €; Z/Womo 1.064 €.**

**NEU 27.–29.6. Befreie deine Schöpferkraft**

Du möchtest deine Schöpferkraft entfalten, in Kontakt kommen mit dir, deinen Potentialen und Gaben? Du suchst nach Möglichkeiten dich auszudrücken und deiner Kreativität freien Lauf zu lassen? Du erhältst viele Anregungen, deine kreativen Kräfte zu fördern.  
**SL: Maya Plum.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**NEU 27.–29.6. Klangreise zum Herzen**

Finde über die Schwingung der Klänge in deine Mitte. Mit Hilfe von klanggeführten Meditationen, Atemübungen und Bodyscans kommst du in die tiefe Entspannung und wirst zum Beobachter deines Selbst. Mit dem Tönen im Mantrakrais findest du zurück in deinen Herzraum.  
**SL: Ganesha Ghanshyam.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**27.–29.6. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen**

Körperliche und emotionale Anspannung führt bei Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führt zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. Lerne, durch gezielte Übungen zu entspannen und Schmerzen zu mildern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Brigitta Thommen-Kraus.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**29.6.–2.7. Yogini Tantra – Frauengemeinschaft feiern**

Entdecke und ehre die Göttin in dir! Mit fließenden

Yogasequenzen, Meditationen und Ritualen aus dem Tantra und Neo-Tantra nähren wir die innere Schönheit, bringen unser Wesen in Balance und kultivieren Selbstliebe. Nur für Frauen.  
**SL: Kavita Pippon.**  
**MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.**

**29.6.–4.7. Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.  
**SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
**MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.**

**29.6.–4.7. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**

**2.–4.7. Yoga mit Kindern – Yogalehrer Weiterbildung**

Lerne Yoga und Entspannungsübungen an kindliche Bedürfnisse angepasst zu unterrichten.  
**SL: Kavita Pippon.**  
**MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.**

**4.–6.7. Detox Yoga**

Detox Yoga hilft, Schad- und Schlackenstoffe abzubauen. Faszientraining verbessert deine Beweglichkeit und die Elastizität des Bindegewebes. Ziel der Detox Yogastunden: Die Entgiftungsorgane aufzuwecken, die Faszien des Körpers sanft in Bewegung zu bringen und den Körper zu entspannen.  
**SL: Omkari Om.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**4.–6.7. Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya-Seminars.  
**SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**4.–6.7. Waldbaden – Shinrin Yoku Achtsamkeitstage**

Einladung zum Waldbaden – Achtsame Tage zum Entschleunigen. Shinrin Yoku Waldbaden bedeutet „die Waldatmosphäre einatmen“. Schlendere und nimm achtsam die heilende Kraft der Natur wahr. Was passiert mit dir; in dir. Lass es geschehen. Heilung und Transformation entstehen. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.  
**SL: Kuldeep Kaur Wulsch.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**4.–6.7. Yoga mit dem Wheel**

Du wirst große Fortschritte in deiner Balance machen, da du dich beim Praktizieren mit dem Wheel genauer und stabiler ausrichtest. Auch wirst du erfahren was es bedeutet bei den Rückbeugen eins mit deiner Umgebung zu werden und in den Dehnungen ins Verschmelzen überzugehen.  
**SL: Kaliprem Petermann.**  
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**



**4.-6.7. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
SL: Michael Josef Denis.  
MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.

**6.-11./13.7. Mantra Sommer Festival**

Mantramusiker, Klangarbeiter und Bhaktiyogis aus dem Umfeld von Yoga Vidya werden vor Ort sein und ein buntes Programm entstehen lassen: Lagerfeuersingen, Outdoor-Konzerte, Mantra-Yogastunden, Puja, Satsang, Klangtherapie, Harmoniumworkshop, Trommeln u.v.m.

SL: Tarana Chaitanya, Sundaram, Marco Büscher, Mo Hari Om, Gaiatrees.

6.-11.7.:  
MZ 457 €; DZ 629 €; EZ 744 €; Z/Womo 378 €.  
6.-13.7.:  
MZ 671 €; DZ 915 €; EZ 1.075 €; Z/Womo 561 €.

**10.7. Guru Purnima**

Der Vollmondtag des Gurus. 18-22 Uhr.  
SL: Dana Oerding.

**11.-13.7. Mantra Sommer Festival**

Mantramusiker, Klangarbeiter und Bhaktiyogis aus dem Umfeld von Yoga Vidya werden vor Ort sein und ein buntes Programm entstehen lassen: Lagerfeuersingen, Outdoor-Konzerte, Mantra-Yogastunden, Puja, Satsang, Klangtherapie, Harmoniumworkshop, Trommeln u.v.m.

SL: Tarana Chaitanya, Sundaram, Marco Büscher, Mo Hari Om, Gaiatrees.  
MZ 210 €; DZ 286 €; EZ 331 €; Z/Womo 181 €.

**13.-16.7. Breuss Massage Ausbildung**

Einfach zu erlernende Massagegriffe für den Rücken, die du sofort im beruflichen und privaten Umfeld

anwenden kannst. Einführung, Demo und eigene Praxis. SL: Eric Vis Dieperink.  
MZ 368 €; DZ 444 €; EZ 508 €; Z/Womo 319 €.

**13.-16.7. Krafttier Trommel Kreise**

Stärke im geschützten Kreis der Verbundenheit auf uralte Weise deine intuitiven Selbstheilungskräfte. Die schamanische Trommel bringt dich auf ihre Reise in die geistige Welt. Du findest zu deinem Krafttier, welches weise Antworten auf deine Fragen/deine Lebenssituation bereithält.

SL: Rajeshwari Gemnich.

MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.

**13.-18.7. 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 und ihre Beziehung zu den Asanas, zu Pranayama und Meditation.

SL: Hridaya Loosli.

MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

**13.-18.7. Hatha Yoga Prävention Ferienwoche**

Yoga als ganzheitliches Übungssystem erhöht die Beweglichkeit, stärkt das Immunsystem, kräftigt unseren Organismus und fördert die Fähigkeit zur Entspannung. Yoga beugt auf umfassende Weise Krankheiten vor. Der Präventionskurs in dieser Ferienwoche fördert mittels Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und Meditation dein Körperbewusstsein und ist von den Krankenkassen anerkannt.

SL: Maha Siddhi Wittop.

MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**14.7. Maha-Samadhi Swami Sivananda**

Festliche Zeremonie mit Puja, Mantra-Singen und Meditation. Alles kostenlos. Spende willkommen.

SL: Dana Oerding.

**16.-18.7. Geschickter Umgang mit Emotionen – authentisch sein**

Du kommst in Kontakt mit deinen Glaubenssätzen, um dann bewusst zu entscheiden, ob du damit einverstanden bist oder nicht. Du lernst, im Alltag authentischer und effektiver mit „schwierigen“

Emotionen wie Wut, Ärger, Trauer und Angst umzugehen. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.

**NEU 16.-18.7. Medizinrad – Kraft der Mitte und des Gleichgewichts**

Wir verbinden uns mit der Weisheit der uralten Medizinräder, welche den Kreislauf des Lebens darstellen. Du kannst persönliche Lebensfragen klären, neue Erkenntnisse gewinnen, Gleichgewicht, Erdung und deine Mitte neu entdecken. Schamanisches Singen, Tanzen, Trommeln sowie Chakrabalancing begleiten und intensivieren den Prozess.

SL: Rajeshwari Gemnich.

MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.

**18.-20.7. Harmonium Lernseminar**

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

SL: Dr. phil. Marlene Vogel.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**18.-20.7. Meridian Yoga im Westerwald**

Yin Yoga speziell abgestimmt auf den Meridianverlauf, wobei die Energien und die inneren Organe stimuliert werden. Eingehen auf das klassische Meridiansystem. Meridiane werden sanft gedehnt und das Qi in seinem Fluss unterstützt. Du lernst ruhige und dynamische Bewegungen, Techniken wie Akupressur, Selbst-Massage und Körperwahrnehmung. SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**18.-20.7. Yoga für Senioren – Yogalehrer Weiterbildung**

Hier erlernen Yogalehrer, wie man am besten Yogaunterricht für Senioren gestaltet. SL: Susan Holze.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**18.-20.7. Yoga und Meditation Einführung**

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

SL: Premala von Rabenau.

MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.

**20.-25.7. Die Entdeckung der Langsamkeit**

Lass uns mit den Instrumenten des Integralen Yoga die wohlthuende Schönheit der Langsamkeit entdecken! Durch digitales Detox, Schweigezeiten, Yoga-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen – nicht nur auf der Matte – öffnen wir Freiräume und erleben die Verwandlung der Zeit vom Wettlauf hin zum Geschenk.

SL: Premala von Rabenau.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**NEU 20.-25.7. Ferienwoche mit Mantras, Harmonium und Gitarre**

Entdecke deine Musikalität und die Freude am Mantrasingen. Entwickle deine innere Stimme, deinen Atem, deinen Körper als Instrument. Philosophie und Texte der Mantras werden auf einfache Weise erlernt. Sie werden mit Stimme, Gitarre und Harmonium gesungen und gespielt. Einzige Voraussetzung: Die Liebe zum Mantrasang. Instrumente gerne mitbringen.

SL: Klaus Neumann.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**20.-25.7. Vinyasa Flow – Yogalehrer Weiterbildung**

Harmonisch-fließende Asanas. Aufbau und Struktur von Vinyasa Yoga Stunden. Einsatz von Musik und Mantras im Yoga Unterricht.

SL: Marco Büscher.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**20.7.-17.8. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

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

SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; Z/Womo 2.385 €.

**25.-27.7. Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen – Yogalehrer Weiterbildung**

Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrerausbildung gelernte Wissen hinaus. Exakte Ansagen, weiterführende Korrekturen, Bodywork und Partner Asanas.

SL: Kay Cantu.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**25.-27.7. Slow Down Yoga**

Hier gehst du einen Weg der bewussten Entschleunigung und Entspannung. Mit Hilfe von Atem- und Körperübungen sowie Meditationen balancierst

du dich aus. Du kommst auf ein „Tempo“, welches dir angemessen ist und dich wieder deine eigene Mitte finden lässt.

SL: Dr. phil. Marlene Vogel.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**25.7.-1.8. Schamanischer Frauenkreis**

Frauen und Natur gehören einfach zusammen. Wo drückt sich das schöpferische Prinzip so stark aus wie in der Natur? Du wirst an Kraftorten, wo die weibliche Urkraft besonders hoch ist, Rituale ausführen und den weiblichen Hauch der Stille einatmen. Heilung und Transformation können entstehen. SL: Satyadevi Bretz.

MZ 671 €; DZ 830 €; EZ 977 €; Z/Womo 561 €.

**27.-30.7. Korrekturen und Hilfestellungen – Yogalehrer Weiterbildung**

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein.

SL: Ananta Heussler.

MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.

**27.7.-1.8. Yoga Ferienwoche – Mantras**

Für alle, die ihre Yogaferien im Ashram mit viel Mantrasingen und Mantraschwingung verbringen wollen. Mit Yoga, Meditation, Spaziergängen, Ausflügen/Wanderungen, Vorträgen, Yogastunden mit Mantra-Begleitung, gemeinsamen Kirtan- und Mantraworkshops. Urlaub einmal ganz anders – mit spiritueller Berührung, Tiefe und Herzensöffnung.

SL: Gruppe Mudita.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**30.7.-1.8. Wie kann ich meinen Unterricht auf die nächste Stufe bringen – Yogalehrer Weiterbildung**

In einer Yogastunde gibt es viele Elemente die stetig verfeinert werden können. Korrekturen, Stimme, Wirkungen, Variationszyklen, meditative Elemente, alles kann ständig wachsen.

SL: Ananta Heussler.

MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.

**1.-3.8. Entfalte dein Herz- und Seelenpotential**

Mehr dein Herz und Verbundenheit im Alltag spüren? Entfalte die Kraft deines Herzens, spüre innere Seelenwünsche, Wertschätzung und die Power deiner Liebe! Mit Mantra Yoga Stunde zur inneren Ausdehnung und Spüren kosmischer Verbundenheit. Mit Herz Meditation, Trancereisen und Transformationsarbeit.

SL: Omkari Om.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**1.-3.8. Yin Yoga und Faszientraining**

Im Yin Yoga werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche

Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**1.-3.8. Yoga und Meditation Einführung**

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.

**3.-6.8. Duft Yoga mit ätherischen Ölen**

Nutze die Kraft der ätherischen Öle und erlebe eine ganz neue Erfahrung in deiner Yoga- und Meditationspraxis. Mit Duftproben verschiedenster Öle, Hintergrundwissen zur Herstellung und Wirkung der Essenzen sowie Tipps zu deren Anwendung.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.

**NEU 3.-8.8. Schamanisches Engelmedium Retreat**

Ein ganz besonderes, segensreiches Retreat erwartet dich. Täglich stimmen wir uns auf die Engewelten ein. Du lernst dich selbst als Medium zur Verfügung zu stellen und wie du mit Naturwesen in Verbindung kommst. Die liebende Welt der Engel freut sich, wenn wir sie erblicken. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

SL: Satyadevi Bretz.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**3.-8.8. Yin meets Sivananda INTENSIV**

Fordernde Sivananda Yoga Stunden am Vormittag und entspannende meditative Yin Yoga Stunden am Nachmittag: wir haben viel Zeit für Praxis. Du lernst Schritt für Schritt und vertieft deine Arbeit an den Asanas. Jeder ist willkommen und macht, so gut er kann.

SL: Dhanya Daniela Meggers.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**6.-8.8. Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung**

Erfreue dich deines Lebens und entgehe dem Stress. Du erhältst tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda Yoga Tradition. Dein sich entspannender Körper und Geist erlauben dir tief nach innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen und dein kreatives Potential zu entfalten.

SL: Arjuna Wingen.

MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.

**8.-10.8. Der 1. Grad des authentischen Reiki**

Ein Einführungskurs. Durch 4 Einstimmungen wirst du an das unendliche Reservoir kosmischer Energie angeschlossen. Dabei wird universale Energie in den Händen konzentriert. Du lernst, wie du die Energie für dich selbst, andere, aber auch für Tiere und Pflanzen nutzen kannst. Mit Anleitung für eine 12 Positionen Behandlung und Zertifikat.

SL: Jörg Lützwang.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**MANTRA SOMMER FESTIVAL 6.-13.7.2025**

SOMMER - SONNE - TANZ - VERBUNDENHEIT  
EIN FEST DER LIEBE UND DER FREUDE

HAUPTACTS:  
SUNDARAM  
TARANA CHAITANYA  
MARCO BÜSCHER  
MO HARI OM  
GAIATREES

PREISE: 6.-13.7. AB 561 € • 6.-11.7. AB 378 € • 11.-13.7. AB 181 €

AKTUELLE INFOS UNTER [YOGA-VIDYA.DE/EVENTS](http://YOGA-VIDYA.DE/EVENTS)

WESTERWALD



**8.-10.8. Mantra Yoga mit Kirtan Bhakti Konzert**

Erfahre eine tiefere Ebene der Yoga Praxis durch Mantra Musik, die heilende Kraft der Mantras, gemeinsames Singen und ein Mantra Konzert. Mantras sind heilige Klangschwingungen, die in Resonanz mit deinem Energiekörper gehen und dein Bewusstsein für die spirituelle Dimension öffnen.  
**SL: Radha Prema Maisel.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**NEU 8.-10.8. Oriental Heartbeat - Höre auf dein Herz**

Wir alle haben eines gemeinsam - unseren Herzschlag. Er ist unser Grundbeat und wir wollen lernen, uns diesem ganz hinzugeben, um intuitiv das Trommeln zu erlernen. Du wirst orientalische Rhythmen kennen und spielen lernen. Dabei eignet dir Anschlagstechniken und ein facettenreiches Klangspektrum an.  
**SL: Radha Dasi Wirth.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.



**10.-15.8. Yoga Ferienwoche - Bhakti, Homa und Puja mit Swami Nivedanananda**

Berührende indische Rituale und machtvolle klassische Veda-Mantra-Rezitationen mit Swami Nivedanananda. Erhalte tiefe Einblicke in gelebtes Bhakti Yoga und Vielfältigkeit indischer Rituale. Dies alles in Verbindung mit vielfältigen Yogastunden, Vorträgen und Entspannungsübungen. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Nivedanananda.**  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**10.-15.8. Chakra-Yoga**

Du wirst die 7 Hauptchakren und ihre Bedeutung und Wirkungsweise auf den menschlichen Körper kennenlernen. Dieses Wissen wird in die Yogastunden mit einfließen, so dass deine Chakren wieder

aktiviert und ausgeglichen werden. Mit Tipps zur Reinigung der Chakren.

**SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**10.-17.8. Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung**

Du lernst, GFK selbst im beruflichen und privaten Umfeld erfolgreich einzusetzen, in deine beratende und therapeutische Tätigkeit einzubeziehen, in Seminaren, Workshops weiter zu geben, achtsamkeitsbezogene Yogastunden und Meditationen anzuleiten.

**SL: Krishnadas Matthias Faust.**  
MZ 758 €; DZ 938 €; EZ 1.082 €; Z/Womo 652 €.



**15.-17.8. Yoga, Spirit & Nature**

Wie kannst du dich und dein Leben wieder in Einklang mit der Natur und deinem wahren Selbst bringen? Wir praktizieren viel draußen - der optimalen Umgebung, um Frieden und innere Einkehr zu finden. Mit theoretischen Ansätzen der Integralen Theorie und des spirituellen und religiösen Naturalismus. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Bodhichitananda.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**15.-17.8. Waldmeditationen**

Draußen sein - nach Innen gehen. Nutze die kraftvolle Energie des naturbelassenen Westerwaldes, um in der Natur zu verweilen und von der äußeren in die innere Stille einzutauchen. Meditation in der Natur, um zu deiner eigenen, innersten Natur zu finden. Mit täglichen Yogastunden.

**SL: Kuldeep Kaur Wulsch.**  
MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.

**15.-17.8. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.

Siehe S. 5.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.

**16.8. Krishna Jayanti**

Feier zum Geburtstag von Krishna mit Puja und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen.  
**SL: Dana Oerding.**

**17.-22.8. Entspannungskursleiter Ausbildung**

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

**17.-22.8. Kriya Yoga Intensiv**

Einführung ins Kriya Yoga - Meditationspraxis eines höheren Zeitalters. Erfahre die Theorie, Tradition und Praxis von Kriya Yoga. Swami Bodhichitananda unterrichtet. „Das Prinzip der Meditation auf den Atem und die Praxis von Hamsa" und „Anahata Shabdha - die Kraft von OM und Klang in der Meditation" sowie Asanastunden. Mittelstufe und Fortgeschrittene. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Bodhichitananda.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**17.-22.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**17.-24.8. Thai Yoga Massage Ausbildung**

Du lernst, eine vollständige Ganzkörper Thai Yoga Massage durchzuführen, sie auf die Bedürfnisse der Klienten abzustimmen, Variationen und aufbauende Positionen, Kontraindikationen.  
**SL: Anne Wuchold.**  
MZ 758 €; DZ 938 €; EZ 1.082 €; Z/Womo 652 €.

**NEU 22.-24.8. Kreativwochenende**  
Erlebe ein Wochenende voller Inspiration und kreativer Möglichkeiten. Probiere dich aus mit Malerei, Zeichnung, Drucktechniken, auch dreidimensionales Arbeiten mit Papiermaché oder Land Art Installation ist möglich. Während du gestaltest, wirst du kompetent begleitet.  
**SL: Maya Plum.**  
MZ 253 €; DZ 303 €; EZ 346 €; Z/Womo 221 €.

**NEU 22.-24.8. Shakti Yoga - Yoga der Göttinnen**  
Wir widmen uns ganz und gar der Shakti Energie. Dafür lernst du sowohl die Göttinnen Durga, Lakshmi, Sarasvati & Kali kennen - als auch Göttinnen anderer Kulturkreise. Du bewegst dich mit den Göttinnen und findest so vielleicht auch die Shakti Energie in dir.  
**SL: Hanan Gröger.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**22.-24.8. Yoga für Büromenschen**  
Du erfährst, wie du im Büro für dich eine schöne Yogapraxis gestalten kannst. Übungen im Sitzen, Stehen oder mit deinem Bürostuhl bieten dir eine angenehme und interessante Mischung aus Anwendungspraktiken die du leicht praktizieren kannst. Die Übungen dehnen und festigen deine Muskulatur, so dass dein ganzer Bewegungsapparat sich wieder gut und entspannt anfühlt.  
**SL: Kaliprem Petermann.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**24.-29.8. DANA® AERIAL YOGA Yin, Deep & Flow**  
Lasse dich ein auf ein Spiel mit dem Tuch! Gib dich im Yin Yoga dem Tuch statisch hin, erlebe im Deep das Schwingen und Loslassen im Tuch, spiele im Flow mit den zwölf Stellungen der Sonnengröße im Tuch. Voraussetzung: Vorkenntnisse Aerial Yoga.  
**SL: Dhanya Daniela Meggers.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.



**24.-29.8. Ferienwoche mit Swami Yatidharmananda**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Yatidharmananda.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**24.-29.8. Kundalini, Tantra & Yantra**  
Das Erwecken der Kundalini-Kraft ist der Schlüssel zum höheren Yoga, zu mehr Energie, größerer Erfüllung im Leben und spiritueller Erleuchtung. Swami Bodhichitananda als erfahrener Yogameister führt dich durch Theorie und Praxis des Kundalini Yoga und Tantra. Besonders: Visualisierung, Meditation, Arbeit mit Chakras, Nadis, Yantras, um die Shakti, die Kundalini Kraft zu erwecken. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Bodhichitananda.**  
MZ 471 €; DZ 585 €; EZ 690 €; Z/Womo 392 €.

**27.8. Ganesha Chaturthi**  
Ab 19:00 Uhr Feier zur Erscheinung Ganeshas

mit Puja, Meditation und Mantra-Singen. Alles kostenlos. Spende willkommen.  
**SL: Dana Oerding.**

**29.-31.8. Psoas Work - Soul Work**  
Der Psoasmuskel steht in engster Verbindung mit Geist und Emotionen. Auf Grund von dauerhaftem Stress, reagiert der Psoasmuskel mit chronischer Überanspannung, was die Ursache für viele Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskel können wir uns wieder stabilisiert und verankert fühlen.  
**SL: Dr. phil. Marlene Vogel.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**29.-31.8. Vinyasa Mantra Flow**  
Lasse dein inneres Licht strahlen, öffne dein Herz, gehe auf eine Vinyasa Mantra-Yoga-Reise. Mit Pranayama, fließenden Asana-Flows, Klängen, Mantras auf dem Harmonium bis hin zu Live-Bhakti-Yoga-Harmonium-Chants. Auch tänzerische Elemente, um die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken.  
**SL: Marco Büscher.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**29.-31.8. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.

**29.8.-5.9. Yoga Personaltrainer Ausbildung**  
Statt mit Hanteln und Stoppuhr arbeitest du mit den Instrumenten des Yoga und Ayurveda. Du lernst, die richtige Methode für die individuelle Konstitution zu entwickeln und mit Yoga Entspannung oder Therapie, Kraft- oder Ausdauertraining anzubieten.  
**SL: Kay Cantu.**  
MZ 758 €; DZ 938 €; EZ 1.082 €; Z/Womo 652 €.

**31.8.-5.9. Kakao Intensiv: Einsicht und Lebensfreude**  
Mal achtsam & behutsam, mal mit der vollen Kraft des inneren Feuers. In liebevoll gestalteten Kakaozeremonien loten wir dies Spektrum aus und bewegen uns dabei zwischen meditativen Reisen, kreativen Prozessen und Selbsterfahrung im ekstatischen Tanz.  
**SL: Clemens Burghardt.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**31.8.-5.9. Yin Yoga Retreat**  
Du möchtest einfach nur mal Loslassen, dich unbeschwert fühlen und zu dir selber finden? Dann komm zu diesem Yin Yoga Retreat und tauche ein in dich selber, das liebevolle Feld der Gruppe sowie in heilsame Klänge und neue Lieder. Für Yin-Affine Yogis.  
**SL: Christian Bliedtner.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**NEU 31.8.-5.9. Yoga Ferienwoche Human Design**  
Human Design ist ein System zur Selbsterkenntnis. Lerne dich besser kennen und erfahre, wie du mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag erfährst. Du lernst die Grundlagen von Human Design, bekommst Zeit zum Reflektieren und wirst erste Konditionierungen lösen können.  
**SL: Chitra Zieger.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**5.-7.9. Asana Flow**  
Getragen vom Atemrhythmus werden Asanas miteinander verbunden - mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Pranayama, Bandhas, Klänge und Mantras, aber auch tänzerische Elemente helfen dir, die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
**SL: Lalita Furrer-Hübner.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.



**5.-7.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen**  
Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen.  
**SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**5.-7.9. Mantras, Harmonium und Gitarre**  
Mantras sollen auf einfache Weise erlernt, gesungen und gegebenenfalls auch mit Gitarre oder Harmonium erspielt werden können, also ohne Noten und musikalische Ausbildung. Singstimme nicht erforderlich. Einzige Voraussetzung ist die Liebe zum Mantra Gesang. Instrumente gerne mitbringen.  
**SL: Klaus Neumann.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**5.-7.9. Yoga für Rückbildung nach Schwangerschaft - Yogalehrer Weiterbildung**  
Rückbildungsyoga hilft, Körper und Geist in der Zeit nach der Geburt zu zentrieren, den Körper sanft und schonend zu kräftigen und den Beckenboden aufzubauen.  
**SL: Susanne von Somm.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**7.-10.9. Grüne Smoothies**  
Wildkräuter enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Du lernst, welche Wildkräuter du sammeln kannst und wie du grüne Smoothies herstellst. Wir konzentrieren uns dabei auf häufig vorkommende Wildkräuter, so dass du auch zu Hause grüne Smoothies herstellen kannst. Finde über Wanderungen und Meditationen im Grünen zurück zur Natur.  
**SL: Chitra Zieger.**  
MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.

**7.-12.9. DANA® AERIAL YOGA**  
Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Beim DANA® AERIAL YOGA geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.  
**SL: Dhanya Daniela Meggers.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.



**7.-12.9. Königswege der inneren Führung – Coaching Retreat**  
In diesem Retreat bekommst du wertvolle Impulse für zentrale innere Führungsaufgaben deines Lebens: deinen inneren Energiezustand zu steuern, essenzielle Lebensziele zu verwirklichen und belastende Prägungen aus frühen Jahren zu transformieren. **SL: Dr. Hans Kugler.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**7.-12.9. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**8.9. Sivanandas Geburtstag**  
Lasse dich inspirieren vom Leben eines großen Meisters. 12:00 - 20:00 Uhr Singen von „Om Namah Shivaya Sivanandaya“, 19:00 Uhr Video über Swami Sivananda. 20:00 Uhr Große Puja (ind. Ritual) und Geschichten aus dem Leben von Swami Sivananda. Alles kostenlos. Spende willkommen. **SL: Dana Oerding.**

**10.-12.9. Klangreisen und Mantra Yoga**  
Sei eingeladen in die Welt der Klänge: Obertoninstrumente (wie z.B. Monochord, Klangschale und Gong), Mantrasingen und Tönen helfen dir, dass sich der Klang auf allen Ebenen entfalten und Blockaden sich lösen können. Mit Klangreisen, meditativen Mantra- und Klangyogastunden und Klangmassagen. **SL: Chitra Zieger, Katrin Harnob.**  
MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.

**12.-14.9. Asana intensiv**  
Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruch erleben für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 8. **SL: Hridaya Loosli.**  
MZ 172 €; DZ 214 €; EZ 258 €; Z/Womo 139 €.

**12.-14.9. Bhakti Vinyasa Flow – Yogalehrer Weiterbildung**  
Lerne den fließenden Bhakti Vinyasa Yogastil selbst zu praktizieren und zu unterrichten. **SL: Marco Büscher.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**12.-14.9. Indische Schriften und Philosophiesysteme**  
Die wichtigsten Yogaschriften: Die 6 Darshanas. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken. **SL: Sita Devi Hindrichs.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**12.-14.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen**  
Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. **SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**19.-21.9. Anusara – Deep Practice**  
Ein Element von Anusara sind die 5 Ausrichtungsprinzipien, die eine gesunde Aus- und Aufrichtung gegen die Schwerkraft in jeder Haltung ermöglichen und dadurch nicht zuletzt die Verkörperung der inneren Haltung sind. In diesem Seminar verbinden sich sowohl dynamische Bewegungen als auch angenehmes, intensives Verweilen in den Asanas. **SL: Jnanadev Wallaschkowski.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**19.-21.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen**  
Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen. **SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**19.-21.9. Yin Yoga**  
Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Mittels Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Brigitta Thommen-Kraus.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**19.-21.9. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.

**21.-26.9. Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung**  
Hier lernst du, deinen Yoga-Unterricht fasziengerecht anzupassen. Mit praktischen Beispielstunden, Übungsabfolgen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Faszienforschung. **SL: Brigitta Thommen-Kraus.**  
MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

**21.-26.9. Karma Yoga intensiv mit Gartenarbeit**  
Du kannst kostenfrei alle Facetten des ganzheitlichen Yoga kennen lernen und vertiefen, und dabei deine überschüssige Energie in der Gartenarbeit ausleben. Nach dem Morgensatzang gibt es einen Vortrag und eine Yogastunde und nach dem Brunch geht's dann in den Garten. Mach' mit, wenn du Lust auf viel frische Luft, körperliche Arbeit und natürlich Yoga hast! Unterkunft im Schlafsaal oder MZ. **SL: Team Westerwald.**  
DZ 198 €; EZ 248 €.

**21.-26.9. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**21.-26.9. Yoga und Wandern**  
Tanke Kraft und Erholung bei ausgedehnten Wanderungen in der wunderschönen Natur. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen

Alltag wiederaufnehmen. Täglich eine Yogastunde, morgens und abends Meditation. **SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**23.9.-2.10. Navaratri**  
Neun Tage zur Verehrung der göttlichen Mutter. Täglich Puja, Mantra-Singen, Homa und Karma Yoga. Preise: auf Anfrage bzw. auf Karma Yoga Basis. **SL: Dana Oerding.**

**26.-28.9. Ayurveda Einführung**  
Lerne die „Wissenschaft vom Leben“ – den Ayurveda – kennen. Du bekommst einen Überblick über die Bioenergien und wie sie sich in Psyche und Körper zeigen. Du lernst die therapeutischen Möglichkeiten und die ayurvedische Ernährungslehre kennen. Mit Massageworkshop und Tipps für zu Hause. **SL: Bhavani Jannausch.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.



**26.-28.9. Bhaktissimo – Bhakti pur mit Govinda**  
Govinda ist eine lebendige Verkörperung von Bhakti Yoga! Seine ganze Persönlichkeit, jedes Wort, jede Geste, sind reine Liebe und Hingabe an Gott, an die Schöpfung, an die Natur. Lass' dich bezaubern von seiner Leichtigkeit und der von innen kommenden Freude. **SL: Govinda.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**26.-28.9. Metta, Vipassana und sanfte Yoga Flows**  
Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte, mit Achtsamkeit und herzöffnendem Mantra Yoga. Wir alle können mit Liebe, Mitgefühl und Weisheit leben, aber wie? In Vipassana schulst du Achtsamkeit und Sammlung auf allen Ebenen deines Bewusstseins. Die Metta Meditation schafft die Basis für harmonische Beziehungen. **SL: Marco Büscher.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**26.-28.9. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.

**NEU 28.9.-1.10. TSA LUNG-tibetische Yogaübungen zur Aktivierung des feinstofflichen Körpers**  
Du erlernst fünf energetisierende Übungen, die mit Körper, Aufmerksamkeit und Atmung arbeiten, TSA LUNG genannt, zur Aktivierung und Reinigung der Chakren, zur Harmonisierung der fünf inneren „Winde“ (LUNG) und der damit in Verbindung stehenden fünf Elemente. Die neunfache Reinigungsatmung zur Reinigung der drei feinstofflichen Hauptkanäle (TSA) komplettiert die Übungen. **SL: Dr. phil. Oliver Hahn.**  
MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.

**28.9.-3.10. Triggerpoint Massage Ausbildung**  
Triggerpoints sind Verdickungen in tief liegenden Muskelfasern. Sie drücken auf die Schmerzfasern des Muskels und machen sie hypersensibel. Lerne, wie du sie erkennst, aufspürst und eliminiert. **SL: Eric Vis Dieperink.**  
MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

**28.9.-3.10. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**28.9.-3.10. Yoga Nidra Ausbildung**  
Lerne das kompetente Anleiten, mit Schwerpunkt der Vermittlung als Entspannungstechnik. Mache praktische Erfahrungen in der Teilnehmerrolle und erlerne, Kleingruppen systematisch anzuleiten. **SL: Michael Büchel.**  
MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

**1.-3.10. Bewusstseinstecheniken aus dem Vijnana Bhairava Tantra**  
Tantra benutzt alle Sinne, um durch Achtsamkeits- und Meditationstechniken den Schleier der materiellen Welt zu lüften und hinter allen Erscheinungen reines Bewusstsein – unser wahres Selbst – zu entdecken. Der Workshop stellt eine breite Auswahl meditativer Techniken vor und führt mit praktischen Übungen in die Grundlagen der tantrischen Sichtweise ein. **SL: Dr. phil. Oliver Hahn.**  
MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.



**3.10. Tag der Offenen Tür Haus Yoga Vidya Westerwald**  
Ab 11:00 Uhr bis 22:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrerfortbildung, 2 x Vollwert-Buffer. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yogastunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: **MZ 65 €, DZ 85 €, EZ 107 €, Z/Womo 48 €.**  
Nur Übernachtung und Satsang: **MZ 33 €, DZ 43 €, EZ 54 €, Z/Womo 24 €.**  
**SL: Team Westerwald.**

**3.-5.10. Blind Yoga**  
Du erlebst, wie es sich anfühlt, Yoga mit geschlossenen Augen zu praktizieren. Dabei sind Menschen mit oder ohne Sehbeeinträchtigung/ Blindheit eingeladen. Es ist eine große Bereicherung auch für normalsichtige Menschen, in die Welt der „Blinden“ einzutauchen und gesteigerte Achtsamkeit zu entwickeln. **SL: Tobias Weber.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**3.-5.10. Meditation Intensiv Schweigend**  
Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. **SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.



**3.-5.10. Schröpfmassage**  
Schröpfen ist eine altbewährte Methode, welche effektiv hilft, viele körperliche Beschwerden zu lindern. Du lernst die verschiedenen Reflexzonen des Körpers kennen und wie du die Schröpfgläser aktiv und passiv einsetzen kannst. **SL: Eric Vis Dieperink.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**3.-5.10. Yin Yoga und Mantra**  
Yin Yoga als Praxis des längeren, passiven Haltens der Asanas schenkt dir Zeit für svadhyaya – Selbststudium. In diesen Tagen widmen wir uns dem Thema „Vertrauen und Veränderung“. Begleitet wird dieser Prozess von Mantras, die dich in der Asana Praxis und darüber hinaus tiefer zu dir selbst einladen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Maya Plum.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**NEU 5.-10.10. Ayurveda Wohlfühl Retreat**  
Nutze diese Auszeit vom Trubel des Alltags auch für ein Digital Detox; so kannst du dich gut wahrnehmen, auf deine Bedürfnisse eingehen und Stress reduzieren. Ayur-Yogastunden & Workshops runden das Programm ab. **SL: Dr. phil. Marlene Vogel.**  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.



**5.-10.10. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**10.-12.10. Meditation Intensiv Schweigend**  
Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig. **SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**NEU 10.-12.10. Tod und Trauer aus schamanischer Sicht**  
Einen geliebten Menschen zu verlieren, ist eine zutiefst erschütternde Erfahrung. Schamanische Techniken aus Peru und Nepal helfen dir, Tod und Trauer bewusst anzunehmen, um einen heilsamen Prozess der Loslösung und Heilung achtsam zu erfahren. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**10.-12.10. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen**  
Körperliche und emotionale Anspannung führt bei Menschen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Eine schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen führt zu chronischen Verspannungen und Rückenschmerzen. Du lernst, durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Zoe Asenjo-Ruiz.**  
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**10.-12.10. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Michael Josef Denis.**  
MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.

**12.–17.10. Fastenwoche**

Yoga und Fasten sind eine ideale Kombination, um zu entschlacken, sich wieder richtig wohlzufühlen und zu starken spirituellen Erfahrungen zu kommen. Täglich Yogastunden, Meditation, Vorträge und Mantra-Singen. Fachkundige Fastenbetreuung.

SL: Michael Josef Denis.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.



**12.–17.10. Mantras & Swinging Sounds**

Du liebst Mantras und Musik und hast Lust dich musikalisch auszuprobieren? Vielleicht spielst du ein Instrument, bist gerade dabei eins zu lernen oder möchtest einfach mehr Musik in dein Leben integrieren? Freue dich auf lebendige musikalische Tage, voller kreativer Offenheit.

SL: Nanda Devi Aulbach, Susanne Sirringhaus.  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**12.–17.10. Yin Yoga – Yogalehrer Weiterbildung**

Ideal, um als Yogalehrer/in dein Wissen in Theorie und Praxis um Yin Yoga zu erweitern und in deinen Yogastunden einzusetzen.

SL: Julia Lang.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**12.–17.10. Yoga Ferienwoche**

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**17.–19.10. Human Design meets Yoga**

Human Design ist ein System zur Selbsterkenntnis und noch vieles mehr. Lerne dich etwas besser kennen und erfahre, was du machen kannst, um

mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag zu erfahren. Du wirst die Grundlagen von Human Design erlernen und darauf abgestimmte Yogastunden erhalten.

SL: Chitra Zieger.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**17.–19.10. Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.

SL: Bhavani Jannausch, Dana Oerding.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**17.–19.10. Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas**

Die Hauptasanas werden studiert und besprochen, ihre Wirkungen sowie Kontraindikationen, Variationen und der Einsatz von Hilfsmitteln. Korrekturen, Hilfestellungen und Ausrichtung. In jeder Einheit wenden wir uns einer Gruppe zu (Stehende Asanas, Rückwärtsbeugen etc.).

SL: Kay Cantu.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**17.–19.10. Traamyoga**

Du trainierst die Fähigkeit, den träumenden Hintergrund des Lebens, Denkens und deiner Motive zu erforschen. Ideen aus der westlichen Psychologie verbunden mit der Praxis des Yoga. Mit Techniken aus der Prozessorientierten Psychologie, Trance und Schöpferischem Coaching. Du lernst, Asanas stiller und tiefer anzunehmen, deiner eigenen Intuition, Stille und der Kraft des NICHT TUNS zu vertrauen.

SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**19.–22.10. Bewusstheit, Liebe und Präsenz**

Erforsche auf deine weibliche Art, was dich im Innersten bewegt, was du brauchst, um felsenfest und federweich durchs Leben zu gehen. Unser Fokus: Entschleunigung, bewusst-Sein und liebevolle

Präsenz. Mit Übungen liebevoller Achtsamkeit, die dich sanft ins Spüren bringen und einen tieferen Kontakt mit dir ermöglichen.

SL: Susanne Sirringhaus.

MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.



**19.–24.10. Deeper Senses Vinyasa – Yogalehrer Weiterbildung**

Hier lernst du sinnvolles Sequenzing im Sinne von Vinyasa Krama, wichtige Grundlagen der Ausrichtung (Alignment) und Methoden, mit denen deine Yoga Stunden zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

SL: Gopali Devi Dasi Daniela Reich, Dennis Dattatreya Wittmann.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**19.–24.10. Golden Detox Kur**

Ganzheitliche Reinigungskur: Basics der Detox Ernährung, ayurvedische Tränke, Wildkräuter Smoothies, Yin Yoga fördern die Entgiftung von Toxinen auf Körperebene. Auf geistig seelischer Ebene bereinigst du mit stillen, bewegten Meditationsformen dysfunktionale Prägungen und harmonisierst den Fluss deiner Lebensenergie.

SL: Omkari Om.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**19.–24.10. Yoga Ferienwoche**

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**21.10. Diwali – das Fest des Lichts**

Lichterfest zur Öffnung des Herzens und Entfaltung allumfassender Liebe. 20:00 Uhr Puja. Kostenlos. Spenden willkommen.

SL: Dana Oerding.



**22.–24.10. Yin Yoga – Muskeln entspannen, Faszien dehnen und loslassen**

Eine sanfte Übungspraxis, die sehr kraftvoll in ihrer Wirkung ist, insbesondere für die Dehnung der Muskulatur, der Faszien, für die Wirbelsäule, die Gelenke und das Bindegewebe. Angepasst an den Yoga Vidya Stil kannst du so eine neue Yogapraxis für dich entdecken.

SL: Brigitta Thommen-Kraus.

MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.



**24.–26.10. Neurogenes Zittern, so baust du Stress ab**

Neurogenes Zittern aktiviert die eigenen Selbstheilungskräfte. Alte Heiltraditionen nutzen die Kraft des unwillkürlichen, neurogenen Zitterns schon seit Jahrtausenden. Das natürliche Zittern ist ein einfacher Lösungsmechanismus bei Anspannung und Stressabbau.

SL: Jnanadev Wallaschkowski.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**24.–26.10. The Perfect Touch – Adjustment Assisting**

Vertiefe als Yogalehrer/Unterrichtender das Thema Hilfestellungen für deinen Yogaunterricht: Wie und wo fasse ich an, um meine Schüler dabei zu unterstützen, tiefe Erfahrungen in ihrer Praxis zu machen?

SL: Gopali Devi Dasi Daniela Reich, Dennis Dattatreya Wittmann.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**24.–26.10. Yoga und Meditation Einführung**

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.

**24.–31.10. Shiatsu Massage Ausbildung**

Lerne 4 grundlegende Shiatsu-Ganzkörperbehandlungen.

SL: Ramashakti Sikora.

MZ 758 €; DZ 938 €; EZ 1.082 €; Z/Womo 652 €.

**NEU 26.–31.10. Advaita Yoga – Der Schlüssel zur Freiheit**

Viele Mythen ranken sich um Moksha, das höchste Ziel im Yoga, das manchmal unerreichbar erscheint. Doch es gibt sie – eine einfache und klare Formel. Du erfährst mit spielerischer Leichtigkeit, wie du Tag für Tag Momente der Erleuchtung erleben kannst und der freudvolle Zustand von innerem Frieden und tiefer Sinnhaftigkeit allmählich zur neuen Gewohnheit wird.

SL: Omkari Om.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**26.–31.10. Kältetherapie und Vitalitätstraining Ausbildung**

Erfahre die heilende Kraft des Atems, der Kälte und des Wassers. Du wirst ausgebildet, Anwendungen

durchzuführen, Meditation und geführte Visualisierungen gezielt einzusetzen, um deinen Geist zu kontrollieren und die entspannende Langzeitwirkung der Ganzkörper-Kältetherapie zu erfahren.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

**26.–31.10. Yoga Ferienwoche**

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**31.10.–2.11. Detox Yoga**

Detox Yoga hilft, Schad- und Schlackenstoffe abzubauen. Faszientraining verbessert deine Beweglichkeit und die Elastizität des Bindegewebes. Ziel der Detox Yogastunden: Die Entgiftungsorgane aufzuwecken, die Faszien des Körpers sanft in Bewegung zu bringen und den Körper zu entspannen.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**31.10.–2.11. Entschleunigen mit Yin Yoga**

Tauhe ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga – eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Der Körper kann sich regenerieren und Kraft schöpfen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Brigitta Thommen-Kraus.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.



**31.10.–2.11. Sanskrit**

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen. Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache.

SL: Dr. phil. Oliver Hahn.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**31.10.–2.11. Spiral Flow**

Polarität, Aufrichtung und Spiralprinzipien potenzieren sich und bringen Leichtigkeit und Beweglichkeit in die Flow Sequenzen. Die Prinzipien helfen, Fehlhaltungen zu korrigieren, Versteifungen und Verkürzungen zu lösen, dadurch wird Energie freigesetzt und Entspannung, Mühelosigkeit und Freude werden möglich.

SL: Lalita Furrer-Hübner.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**2.–7.11. Entspannungskursleiter Ausbildung**

Lerne Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten.

SL: Michael Josef Denis.

MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

**2.–7.11. Psoas Work – Soul Work**

Der Psoasmuskel steht in engster Verbindung mit Geist und Emotionen. Auf Grund von dauerhaftem

Stress, reagiert der Psoasmuskel mit chronischer Überanspannung, was die Ursache für viele Beschwerden sein kann. Durch das Training des Psoasmuskel können wir uns wieder von innen heraus stabilisiert und fest verankert fühlen.

SL: Zoe Asenjo-Ruiz.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

**2.–7.11. Yoga Ferienwoche**

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

**NEU 2.–7.11. Yoga und Schröpfen Ausbildung**

Schröpfen ist eine altbewährte Methode in Medizin und Alternativmedizin. Du lernst Schröpfgläser an Reflexzonen und Triggerpunkte einzusetzen.

SL: Eric Vis Dieperink.

MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

**7.–9.11. Harmonium Lernseminar**

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

SL: Marco Büscher.

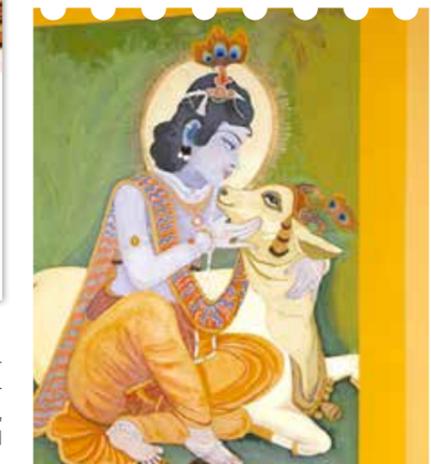
MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**7.–9.11. Hatha Yoga und Sport – Yogalehrer Weiterbildung**

Sportmedizinische Grundlagen des Unterrichtens von Yoga. Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis.

SL: Gopali Devi Dasi Daniela Reich.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.



**7.-9.11. Sanskrit**

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen. Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache.

**SL: Dr. phil. Oliver Hahn.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**7.-9.11. Yoga und Meditation Einführung**

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

**SL: Michael Josef Denis.**

**MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.**

**9.-14.11. YinThai – Erfahre deine innere Stille**

In dieser Fusion aus Yin Yoga und Thai Massage wirst du lernen, dich durch sanfte Berührungen und achtsamer Praxis tiefer mit deiner inneren Stille zu verbinden und körperliche sowie emotionale Blockaden zu lösen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Cara Osterholzer.**

**MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.**

**9.-14.11. Yoga Ferienwoche – Reinigung durch die Shat-Kriyas**

Die Shat-Kriyas befreien den Körper von Schlacken und Giften. Das Nervensystem wird positiv beeinflusst, das Immunsystem gestärkt. Du übst Reinigungstechniken, die für den westlichen Alltag praktikabel sind. Zusätzlich lernst du Shank Praxshalana, die vollständige Darmreinigung.

**SL: Bhavani Jannausch.**

**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**

**14.-16.11. Einzigartige Mantras – klingendes Selbst**

Die Vorstellung von richtig und falsch versperrt uns häufig den Zugang zur Bejahung der eigenen Stimme. Klang braucht Raum, um frei schwingen zu können. Begib dich in liebevoller Achtsamkeit auf die Suche nach diesem Raum. Mit Atem- und Bewegungsübungen, Mantra Yogastunden, Vokaltönen und herzöffnendem Kirtan Singen.

**SL: Tobias Weber.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**14.-16.11. Sanskrit**

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen. Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache.

**SL: Dr. phil. Oliver Hahn.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**14.-16.11. Vata Dosha Stabilisieren**

Die Synergie von Yoga und Ayurveda ist unschätzbare wertvoll. Erfahre, welche Übungen bei erhöhtem Vata besonders geeignet oder wegzulassen sind. So kannst du deine Praxis an deine persönlichen

Bedürfnisse anpassen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Hridaya Loosli.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**14.-16.11. Yoga für den Rücken – Yogalehrer Weiterbildung**

Du lernst u.a die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme, die Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden und den Aufbau einer Rückenstunde.

**SL: Zoe Asenjo-Ruiz.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**16.-21.11. Schweige Retreat**

Stille – Schweigen – Sein. Eingebettet in die wunderschöne Natur im Westerwald findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Mantra-Singen, Yogastunden und intensives Schweigen. Mehr Lebensfreude, Energie und Positivität können sich nach und nach einstellen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

**SL: Maheshwara Mario Illgen.**

**MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.**

**21.-23.11. Yoga und achtsame Kommunikation**

Lerne, mit dir und deinen Mitmenschen wertschätzend umzugehen: aufrichtig sein, den anderen verstehen lernen, klare Bitten aussprechen, konfliktauslösendes Verhalten konstruktiv ansprechen. Dabei werden dir die theoretischen Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg vermittelt und mit praktischen Übungen abgerundet.

**SL: Krishnadas Matthias Faust.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**21.-23.11. Yoga und Meditation Einführung**

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

**SL: Michael Josef Denis.**

**MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.**

**21.-23.11. Yoga, Qi Gong und Tai Chi**

Die Essenz aus Qi Gong und Tai-Chi zur Integration in deine Yoga Praxis. Erfahre wichtigste Grundlagen taoistischer Philosophie und Medizin in ihrem direkten Bezug zum Yoga. Erkenne Gemeinsamkeiten und Bereiche, wo sich beide Systeme harmonisch ergänzen und fruchtvoll stärken.

**SL: Omkari Om.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**23.-28.11. 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: Michael Josef Denis.**

**MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.**

**23.-28.11. Yoga Ferienwoche**

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

**SL: Michael Josef Denis.**

**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**

**28.-30.11. Energieschutz mit Yoga**

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen

wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie.

**SL: Erkan Batmaz.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**28.-30.11. Yoga and Meditation Introduction**

Ideal to relax and recharge with power and positivity. During these days you will have an introduction into the different aspects of yoga and meditation. Experience yoga and meditation through physical and breathing exercises, meditation, mantra-chanting and more. English without translation.

**SL: Clemens Burghardt.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**28.-30.11. Yoga für das Iliosakralgelenk**

Das Iliosakralgelenk, eines der am wenigsten „wahrgenommenen“ Gelenke des Körpers, kann durch Blockierung zu zahlreichen Beschwerden physischer, energetischer und geistiger Natur führen. Das Bewusstmachen des Kreuzbein-Darmbeinbereiches ist der erste Schritt zum Verständnis dieses Gelenkes. Kurze Theorie, viel Praxis.

**SL: Zoe Asenjo-Ruiz.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**30.11.-5.12. Spirituelles Retreat**

Spirit for free! Ein spirituelles Retreat bietet dir die Möglichkeit, dich einmal aus dem alltäglichen Leben mit all seinen Aktivitäten und seinen vielfältigen Aufgaben in die Stille und Abgeschiedenheit zur vertieften Meditations- und Yogapraxis zurückzuziehen. Die Teilnahme ist frei. Wir freuen uns über jede freie Spende an Yoga Vidya. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Dana Oerding.**

**30.11.-5.12. Yoga Ferienwoche**

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

**SL: Michael Josef Denis.**

**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**

**5.-7.12. Mehr Selbstvertrauen und Erfolg**

Unterstützt von Übungen aus diversen Yoga Stilen, QiGong und hawaiianischem Huna wirst du am eigenen Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen arbeiten, mehr Eigenliebe entwickeln, das innere Glücksgefühl steigern. Deine Ausstrahlung kann sich so verändern, dass mehr Erfolg in dein Leben tritt.

**SL: Holger Janadev Stockinger.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**5.-7.12. Yoga und Meditation Einführung**

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

**SL: Michael Josef Denis.**

**MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.**

**5.-7.12. Vinyasa Energy Works**

Aktivierung und Spüren deiner energetischen Systeme, die in und um deinen Körper wirken. Die „flow“ Techniken helfen, deine Energieströme im Körper zu reinigen, ins Gleichgewicht zu bringen, zu harmonisieren. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

**SL: Dennis Dattatreya Wittmann, Gopali Devi Dasi Daniela Reich.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**7.-12.12. Kundalini Yoga Intensiv Praxis**

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Voraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufen oder Yogalehrer Ausbildung.

**SL: Bhavani Jannausch.**

**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**

**7.-12.12. Yoga Ferienwoche**

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

**SL: Michael Josef Denis.**

**MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.**

**NEU 12.-14.12. Human Design Aufbaukurs**

Du steigst etwas tiefer in das Human Design Wissen ein. Wir werden besonders die Variablen betrachten. Dafür ist es sinnvoll, wenn du bereits nach deinem Energietyp, deiner Strategie und Autorität lebst. Weiter schauen wir uns gemeinsam deine Lebensaufgabe an.

**SL: Chitra Zieger.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**12.-14.12. Kleiner Urlaub**

Ein Wochenende im Westerwald zum Aufladen,

Regenerieren und Verwöhnen. Erfahre Yoga durch Körper- und Atemübungen, Meditation, Mantra-Singen, Vorträge und mehr.

**SL: Michael Josef Denis.**

**MZ 155 €; DZ 199 €; EZ 241 €; Z/Womo 122 €.**

**12.-14.12. Mantra-Singen mit Herz und sanfte Yoga Flows**

Angelehnt an die Yoga Vidya Grundreihe werden sanfte Yoga Flows auf harmonische Weise mit Mantra-Singen miteinander verbunden. Lasse dich bezaubern, dein Herz öffnen und singe einfach.

**SL: Marco Büscher.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**12.-14.12. Yin Yoga**

Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Mittels Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

**SL: Christian Bliedtner.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**NEU 19.-21.12. All you need is inside, Inside Flow**

Inside Flow® ist abgeleitet von Vinyasa Flow. Eine Stunde im Fluss, es gibt keinen Anfang und kein Ende. Eine fließende Abfolge von Asanas, geleitet von dem Atem und der Musik. Eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und ihre körperliche Kondition verbessern möchten. Geeignet für Geübte und Fortgeschrittene.

**SL: Jnanadev Wallaschkowski.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**19.-21.12. Der Weg des Herzens**

Viele praktische Übungen zur Herzöffnung und Heilung aus Yoga, Buddhismus und energetischer Heilarbeit. Du lernst, Achtsamkeit, Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit zu entwickeln. Effektiv, leicht in den Alltag integrierbar.

**SL: Alisa Yakhontova, Franziska Uth.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**19.-21.12. Tiefe Klangräume erfahren und loslassen**

Du wünschst dir wieder mit dir in innigen freudvollen Kontakt zu kommen? Dann lasse dich berühren und tragen in der tiefen Erfahrung von Klang, Atem und Bewegung. Mantra-Yogastunden, Bewegungs- und Atemübungen, Mantra-Singen und intuitives Tönen werden sich hier einladend vereinen und so einen individuellen Wahrnehmungsraum eröffnen.

**SL: Maya Plum, Dr. phil. Marlene Vogel.**

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**

**19.-21.12. Yoga und Meditation Einführung**

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

**SL: Michael Josef Denis.**

**MZ 162 €; DZ 205 €; EZ 249 €; Z/Womo 128 €.**

**21.-24.12. Asana Intensiv für Ausgeglichenheit, innere Stabilität und Vertrauen**

Durch intensives Arbeiten an Gleichgewicht und Koordination kannst du den Zugang zu deiner inneren Mitte finden. Techniken und Tricks zur Erhöhung von Koordination und Kraft. Täglich 4-6 Stunden Asanas, mit Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

**SL: Jnanadev Wallaschkowski.**

**MZ 232 €; DZ 299 €; EZ 362 €; Z/Womo 183 €.**

**21.-24.12. Tanzende Aufstellungen**

Lange nicht mehr getanzt? Für alle, die sich gern bewegen und so auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene Heilung erfahren möchten. Besonderheit: Der intuitive Zugang zu deinen verborgenen Themen. Diese werden ohne den Umweg der verbalen Kommunikation ans Licht und in Lösung gebracht.

**SL: Anne-Karen Fischer.**

**MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.**

## 21.–24./26.12. Weihnachten im Ashram

Wir feiern gemeinsam und reflektieren auch den tiefen Sinn des Festes. In der Ruhe des winterlichen Westerwaldes singen und beten wir und beschäftigen uns mit der Bergpredigt Jesu. Yoga und Wanderungen runden die Tage ab.

SL: Dana Oerding.

21.–24.12.:

MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.

21.–26.12.:

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

## 21.–26.12. Yoga Ferienwoche

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

SL: Michael Josef Denis.

MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.

## 24.–26.12. Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis!

Siehe S. 8.

SL: Hridaya Loosli.

MZ 155 €; DZ 199 €; EZ 241 €; Z/Womo 122 €.



## 24.–26.12. Weihnachten im Ashram

Wir feiern gemeinsam und reflektieren auch den tiefen Sinn des Festes. In der Ruhe des winterlichen Westerwaldes singen und beten wir und beschäftigen uns mit der Bergpredigt Jesu. Yoga und Wanderungen runden die Tage ab.

SL: Dana Oerding.

MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.

## 24.–28.12. Rauh Nächte Retreat

Die Rauh Nächte sind eine geheimnisvolle Zeit, ein Tor zur Anderswelt. So begegnest du ihnen:

Nicht im alten Jahr, nicht im neuen Jahr, sondern irgendwo dazwischen. Lichtvolle Helfer werden dir zur Seite stehen, dich segnen und über die Schwelle begleiten, wo du Kraft, Mut und Intuition schöpfen kannst. Begegne dem neuen Jahr bewusst, mit weisen Botschaften aus den heiligen Nächten. Bitte sehr warme Kleidung und Isomatte mitbringen.

SL: Tara Miesner.

MZ 397 €; DZ 488 €; EZ 572 €; Z/Womo 332 €.

## 26.–28.12. Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis!

Siehe S. 8.

SL: Hridaya Loosli.

MZ 172 €; DZ 214 €; EZ 258 €; Z/Womo 139 €.

## 26.–28.12. Die Palette der Gefühle des Lebens

Lebendig zu sein bedeutet, die Gefühle des Lebens auszuschöpfen. Ganz bei sich sein, spüren zu können, was in dir und im Leben gerade los ist. Erfahre, wie du deine Gefühlswelt bewusst annimmst und als authentischen Ausdruck deiner Persönlichkeit mit Liebe, Verständnis und Mitgefühl ausstrahlen lässt.

SL: Irmela Jane Purvis.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

## 26.12.–21.26 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 hingebungsvolle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens. So kann das Herz das erfahren, was es immer will: Weite.

SL: Sundaram.

MZ 671 €; DZ 830 €; EZ 977 €; Z/Womo 561 €.

## NEU 28.–31.12. Die Rauh Nächte – Mit strahlender Kraft in das neue Jahr

Die Zeit zwischen den Jahren, der zeitlose Raum wo das Alte nicht mehr ist und das Neue noch nicht da ist, können wir uns besonders leicht

mit unseren spirituellen Helfern, Begleitern und Kräften verbinden. Wir werden reflektieren, loslassen und kraftvolle Rituale in der Natur und am Feuer zelebrieren. Warme Kleidung mitbringen.

SL: Radha Prema Maisel.

MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.

## 28.12.–21.26 Asana intensiv

Du praktizierst 4 – 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Praxis!

Siehe S. 8.

SL: Hridaya Loosli.

MZ 384 €; DZ 499 €; EZ 604 €; Z/Womo 308 €.



## 28.12.–21.26 Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik

Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommelklänge umsetzen. Wir lernen auf spielerische Weise, verschiedene Mantras und Kirtans mit Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten.

SL: Radha Dasi Wirth.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

## 31.12.–21.26 Entschleunigen mit Yin Yoga

Tauche ein in die stille heilsame Welt des Yin Yoga – eine meditative Innenschau, geprägt von Ruhe und Reflexion. Mit Unterstützung von Hilfsmitteln werden Yin Yoga Positionen entspannt gehalten und dabei die tieferen Schichten des Bindegewebes, wie Faszien, Bänder und Gelenke, sanft gedehnt. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Maya Plum.

MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.



# Seminarprogramm NORDSEE

Yoga Vidya 2025  
[yoga-vidya.de/seminare](https://yoga-vidya.de/seminare)



## Yoga am Meer – Ashram am Meer

Unser Seminarhaus an der Nordsee mit dem Charme des Wattenmeeres hat sich zu einem sympathischen Ferienashram entwickelt. Am Rande des Nordseeheilbads Horumersiel im Wangerland gelegen, 3 km zum Strand, bietet es dir mit vielfältigem Programm im familiären Ambiente optimale Voraussetzungen, dich zu erholen und aufzutanken. Lichtdurchflutete Yogaräume stehen für die Praxis zur Verfügung, der Hauptraum bietet einen herrlichen Blick auf die Landschaft.

### Die frische, klare Nordseeluft vitalisiert und energetisiert

Mit Yoga, Atemübungen, Meditation und Wanderungen können sich Körper, Geist und Seele ideal erholen und aufladen. Nach einem Yoga-Aufenthalt an der Nordsee bist du voller Energie und Positivität, bereit, den Alltag mit neuer Kraft zu meistern.

- Genieße die familiäre, spirituelle, naturnahe Atmosphäre!
- Erlebe das wohltuende Reizklima der Nordsee: Die salzige Nordseebrandung, das Watt und der pollenfreie Seewind wecken die Lebensgeister.
- Erkunde das wunderschöne Friesenstädtchen Horumersiel. Horumersiel-Schillig hat den größten Strand Frieslands!
- Stöbere im vielfältigen Angebot in unserem Yoga Shop.
- Gern bist du zur Mithilfe willkommen.

#### Unterbringung:

Es gibt 47 Zimmer, teilweise mit Dusche/WC (gegen Aufpreis). Zusätzliche Badezimmer sind auf den Etagen. Neben den Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern sowie Schlafsälen gibt es als Attraktion ein kleines Hexenhäuschen am Rande unserer Zeltwiese. 2 Wohnmobilplätze, 2 Tierfreundezimmer und 2 Allergikerzimmer runden unser Angebot ab. Die Kurtaxe\*, die bei Ankunft an der Rezeption bezahlt wird, bietet verschiedene Vorteile: bietet verschiedene Vorteile: u.a. vergünstigte Preise in Schwimmbäder und Museen und touristische Unternehmungen sowie Busfahrten.

[wangerland.de/gaestekarte](http://wangerland.de/gaestekarte)

In der Hochsaison (1.7.–31.8.) gelten Saisonpreise.

\*Kurtaxe für 2025 (Stand Dez. 2024):  
1.4.–31.10. 1,90 € pro Tag, 1.11.–31.3. 0,75 € pro Tag



[yoga-vidya.de/nordsee](http://yoga-vidya.de/nordsee)

#### 9.–14.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

#### 9.–16.2. Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

Hier schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Du lernst, wie du in den Erst-Kontakt gehst und eine Anamnese erstellst. Baustein A der Psychologischen Yogatherapie.

SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg.  
MZ 690 €; DZ 830 €; EZ 977 €; S/Z 576 €.



#### 14.–16.2. Das Feld der Ahnen

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografie Arbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess. SL: Maharani Fritsch de Navarrete.  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

#### 16.–21.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Aziza Lena Alemi.  
MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

#### 16.–28.2. Yin Yoga Übungsleiter Ausbildung

Eigenständige Ausbildung für Nicht-Yogalehrer. SL: Sarada Drautzburg.  
MZ 1.250 €; DZ 1.480 €; EZ 1.722 €; S/Z 1.064 €.

#### 21.–23.2. Yoga und Pilates

Beim Pilates wird die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Sanft fließende Bewegungen werden mit Yoga harmonisch verbunden, so dass du dich gestärkt und entspannt fühlst. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet und Rückenbeschwerden entgegengewirkt. SL: Carina van Anken.  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

#### 23.–28.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Carina van Anken.  
MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

#### 28.2.–2.3. Adjustment – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst allgemeine Grundlagen von Adjustments und Prinzipien, die auf jede Asana anzuwenden sind. SL: Jnanadev Wallaschkowski.  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

#### 28.2.–2.3. Einführung in die Welt der Chakras

Die 7 Chakras haben eine Auswirkung auf unser Dasein. Sie stehen in Verbindung zu verschiedenen Körperfunktionen, Farben, Elementen u.v.m. Das Wissen um Chakras kann ein wertvoller Schlüssel zur Selbsterkenntnis sein. Tauche tiefer in diese spannende Welt ein. SL: Melanie Vagt.  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

#### 28.2.–2.3. Yoga mit dem Wheel

Mache in deiner Praxis große Fortschritte in Balance. Erfahre, was es bedeutet, bei Rückbeugen eins mit deiner Umgebung zu werden und in den Dehnungen ins Verschmelzen überzugehen. Das Wheel hilft dir, dir zu vertrauen und deine spirituelle Praxis zu vertiefen.

SL: Kaliprem Petermann.  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

#### 2.–7.3. Entspannungskursleiter Ausbildung

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Durga Vogel.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z 485 €.

#### 2.–7.3. Schweigertretat an der Nordsee

Rückzug aus dem Alltag. Ein In-Sich gehen und Sich-Finden. Neue Eingebungen schöpfen aus der Stille. Einsame Spaziergänge an der Nordsee in der mit Prana aufgeladenen frischen Seeluft. Meditationssitzungen mit inspirierender Thematik, dazu Hatha-Yoga Praxis und Mantra-Singen.

SL: Pranava Heinz Pauly.  
MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

#### 2.–7.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

#### 7.–9.3. Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen

Finde in der Achtsamkeit mit dir selbst deinen Weg, den du schon lange suchst. Verbinde Hatha mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen. Erfahre die Kraft der Farben der Chakrenlehre. Mit Meditationstechniken von Patanjali. Harmonie und Balance zu fühlen, den eigenen Weg zu finden und diesen in Liebe aus dem Herzen zu folgen ist das Ziel.

SL: Madhavi Veronika Broszinski, Venulo Broszinski  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

#### 7.–16.3. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1 – Raja Yoga

Raja Yoga (Yoga Sutras), Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga.  
SL: Sarada Drautzburg.  
MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z 690 €.

#### 9.–14.3. Wellnesswoche – Ayurveda – Massagen – Yoga & Mee(h)r

Schenk dir eine Auszeit, mit Ayurveda, Massagen, Yoga und Mee(h)r. Täglich eine Ayurveda Massage von ca. 30 Min. Du genießt Sand, Meer, Sonne, Luft, Raum und Äther und gleichst alle 5 Elemente aus. Yoga Asanas, Pranayama, Meditation, gesunde Ernährung, positive Gedanken und Klangvariationen bringen dir ein gut geschnürtes Gesamtpaket, um dich verwöhnen zu lassen.

SL: Madhavi Veronika Broszinski, Venulo Bernd Broszinski.  
MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

#### 9.–14.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Aziza Lena Alemi.  
MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

#### 14.–16.3. Harmonium Lernseminar

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

SL: Jürgen Wade.  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

#### 14.–16.3. Indische Schriften und Philosophiesysteme

Die wichtigsten Yogaschriften: Die 6 Darshanas. Unterrichtstechniken: Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken.  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.



#### 14.–16.3. Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Lerne und praktiziere die Meditationstechniken des MBSR- (Mindfulness-Based Stress Reduction) Trainings. Die MBSR-Praxis hilft dir, besser mit Stress, Schmerzen, Sorgen, schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Mit Kurzübungen für deinen Alltag, die dir zur inneren Ruhe und erhöhter Resilienz verhelfen.

SL: Jyotidas Neugebauer.  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

#### 14.–16.3. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.

#### NEU 16.–21.3. Yoga der Soulful Healer

Die Entwicklung der spirituellen Seite in „EINEM SELBST“ kann eine bereichernde Reise sein, die zur Selbsterkenntnis, inneren Frieden und tiefem Verständnis des eigenen Lebens führen kann. Finde heraus, welche Praktiken und Ansätze am besten zu dir passen. SL: Jyotidas Neugebauer.  
MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

#### 16.–21.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

#### 21.–23.3. Der spirituelle Weg

Der spirituelle Weg führt vom Relativen zum Absoluten, vom Individuellen zum Kosmischen, von der Getrenntheit zur Einheit. Dieses Seminar gibt dir das nötige Wissen, um diesen wunderbaren Weg frohen Mutes zu gehen und Fallstricke zu vermeiden. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

#### 21.–23.3. Eintauchen in die Pawanmuktasana

Du wirst die drei Übungsfolgen der Pawanmuktasana-Reihe kennenlernen. Durch eine sanfte Praxis können die Mobilität der Gelenke wiederhergestellt, Verdauung und Energiefluss angeregt werden. Freue dich auf viel Praxis und Erfahrungsaustausch.

SL: Parashakti Küttner.  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

21.-23.3. Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung

Du erhältst tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditations-technik der Satyananda Yoga Tradition. Dein sich entspannender Körper und Geist erlauben dir tief nach innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen und dein kreatives Potential zu entfalten. SL: Michael Büchel. MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

NEU 23.-28.3. Ayurvedisches Fasten für Pitta und Vata

Durch ayurvedisches Fasten lösen sich Stauungen und Hitze auf, das Agni wird sanft gestärkt und der Körper kann sich besser auf die kältere Jahreszeit umstellen. Mit Hilfe von Suppen und Getränken werden Schlacken ausgeschieden. SL: Satyananda Wahl. MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

23.-28.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

23.-28.3. Yoga für das Nervensystem

Das autonome Nervensystem (NS) überwacht und steuert die Aktivität der inneren Organe. Probleme in den Organen können Folge einer Funktionsstörung des autonomen NS sein. Durch Bewusstheit und Aktualisierung kannst du zu einem entspannten und glücklichen Leben zurückfinden. In Kurz-Vorträgen, therapeutischen Yogastunden setzt du dich mit deiner eigenen Geschichte auseinander und versöhnst dich. SL: Premajyoti Schumann. MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

29.3. Tag der offenen Tür – Haus Yoga Vidya Nordsee

Ab 11:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen. Yogastunden für Anfänger und Mittelstufe, Yogavorführung, Einführung in Yoga, Meditation, Mantra-Singen. Leckeres Vollwertbuffet. Alles kostenlos. Bitte vorher anmelden. Wenn du noch eine Nacht länger bleiben möchtest und am nächsten Tag an Meditation, Mantra-Singen, Yoga-stunde und Brunch teilnimmst, zahlst du: MZ 67 €, DZ 88 €, EZ 110 €, S/Z 47 €. Nur Satsang und Übernachtung: MZ 34 €, DZ 44 €, EZ 55 €, S/Z 24 €.

30.3.-4.4. Heile dich selbst: freie Bodymotions

Jede Zelle deines Körpers hat ein eigenes Bewusstsein. Mithilfe freier Körperbewegungen kommst du an unverarbeitete Gefühle. Du lernst, den Impulsen deines Körpers zu folgen, dir von ihm zeigen zu lassen, wo blockierte Energie gespeichert ist und wie du sie aus deinem Körpersystem entlässt. SL: Sina Blagotinschek. MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

30.3.-4.4. Yin Yoga mit Klang und spezielles Faszientraining

Du hältst die Asanas zwischen 3 und 7 Minuten, kannst nicht benötigte Muskeln loslassen. Dein Faszien-gewebe wird trainiert, Klangschwingen vertiefen die Wirkung. Bitte Faszienrolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

30.3.-4.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

4.-6.4. Der 1. Grad des authentischen Reiki

Ein Einführungskurs. Durch 4 Einstimmungen wirst du an das unendliche Reservoir kosmischer Energie angeschlossen. Dabei wird universale Energie in den Händen konzentriert. Du lernst, wie du die Energie für dich selbst, andere, aber auch für Tiere und Pflanzen nutzen kannst. Du erhältst eine Anleitung für eine 12 Positionen Behandlung, die deine Energiezentren aktiviert und harmonisiert. Mit Zertifikat. SL: Jörg Lützw. MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

4.-6.4. Yogalehrer Vorbereitung

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation. SL: Shivakami Bretz. MZ 177 €; DZ 214 €; EZ 258 €; S/Z 143 €.



NEU 6.-11.4. Tod und Trauer aus schamanischer Sicht

Einen geliebten Menschen zu verlieren, ist eine zutiefst erschütternde Erfahrung. Die Trauer, die damit verbunden ist, verläuft in Phasen und Etappen, die eine tiefere Einsicht in das Mysterium Tod mit sich bringen. Schamanische Techniken aus Peru und Nepal helfen dir, Tod und Trauer bewusst anzunehmen, um einen heilsamen Prozess der Loslösung und Heilung achtsam zu erfahren. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

6.-11.4. YinThai – Erfahre deine innere Stille

In dieser Fusion aus Yin Yoga und Thai Massage wirst du lernen, dich durch sanfte Berührungen und achtsamer Praxis tiefer mit deiner inneren Stille zu verbinden und körperliche sowie emotionale Blockaden zu lösen. Grundkenntnisse in Yoga und



Meditation nötig. SL: Cara Osterholzer. MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

6.-11.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Aziza Lena Alemi. MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

11.-13.4. Krafttier Trommel Kreise

Stärke im geschützten Kreis der Verbundenheit auf uralte Weise deine intuitiven Selbstheilungskräfte. Die schamanische Trommel bringt dich auf ihre Reise in die geistige Welt. Du findest zu deinem Krafttier, welches weise Antworten auf deine Fragen/deine Lebenssituation bereithält. SL: Rajeshwari Gemnich. MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

11.-13.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.

13.-18.4. Stärke deine Weiblichkeit im Frauentempel

Unterstützt durch einen heiligen Schwesternkreis, voller Leichtigkeit und Tiefe, kannst du dir vertrauen und offen teilen, was dich in deinem Frausein bewegt. Spüre Verbundenheit, Halt und deine Einzigartigkeit. Mit Redestabrunden, Mantras, Mudras, geleiteten Fantasiereisen sowie schamanischen Heilelementen in der Natur. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Rajeshwari Gemnich. MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

13.-18.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Carina van Anken. MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

13.-18.4. Yoga, Klang und Trance

Erfahre mit Klangyoga, Atmen mit AUM, Mantra-Singen, fließenden Yoga-Stellungen und kreativem Tanzen verschiedene Trance-Techniken. Obertonreiche Instrumente, wie Monochord, Gongs, Didgeridoo, Trommel, Shrutibox und Stimme führen dich in tiefere Bewusstseins-Ebenen, in denen du die Stille intensiver als gewohnt erfahren kannst. SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer. MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

18.-20.4. Räkel Yoga

Räkle dich frei – so löst Räkel Yoga Blockaden! Du nutzt den natürlichen Räkel Reflex und befreist deinen Körper mit kreativ-natürlichen Bewegungen von Verspannungen und Blockaden. Die Übungen von Kopf bis Fuß vertiefen das Räkeln und machen dir seine lösende und befreiende Funktion bewusst. SL: Erkan Batmaz. MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

NEU 18.-20.4. Verspannungen lösen mit Igelbällen

Mit einer Igelballmassage kannst du deinen Körper und dein Bewusstsein auf vielfältige Weise ansprechen. Verspannungen in Muskulatur und Faszien-gewebe kannst du aufspüren und auflösen. Bei einer Selbstmassage der Füße und Hände sprichst du u.a. Reflexzonen an und lernst deinen Körper besser kennen. SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

20.-25.4. Shiva Tandava

Nataraj, der tanzende Shiva, vermittelt Dir bildlich den Tanz der Elemente im Universum. Entwickelt wurde dieser Tanz, um körperlichen und geistigen Energiefluss effizient zu verbessern. Für mehr Koordination, Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht, Empathie, Mitgefühl und Rhythmus. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jörg Müller. MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

20.-25.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

20.-25.4. Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen

Du lernst durch gezielte Übungen zu entspannen und Schonhaltungen und dadurch bedingte Schmerzen zu mildern. SL: Erkan Batmaz. MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

25.-27.4. Asana Spezial – Kraft und deine Mitte

Kraft und Weichheit aus deiner Mitte zu beziehen, lässt dich im Yoga und dem Leben fließender mit dir umgehen. Spezielle Asanas helfen dir, dich mit dieser Kraft zu verbinden. Du arbeitest an verschiedenen Bereichen deines Körpers. Bewusster Atem ist Bestandteil des Seminars. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Jörg Müller. MZ 177 €; DZ 214 €; EZ 258 €; S/Z 143 €.

25.-27.4. Mantras und Kirtans begleiten mit der Sansula

Erlerne in kurzer Zeit einfache Zapftechniken, um mit den berührenden und warmen Klängen der Sansula traditionelle Mantras und Kirtans zu begleiten. Notenkennnisse sind nicht erforderlich. Du benötigst eine eigene Sansula in Werkstimmung. SL: Annette Pritschow. MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

25.-27.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.

27.4.-2.5. Yoga, Wandern und Inselausflug

Tanke Kraft und Erholung beim Wandern in der

schönen Natur bei uns an der Nordsee. Durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga, Wandern und Meditation kannst du viel frische Luft tanken und dich sehr gut erholen. Ein besonderer Höhepunkt ist ein Tagesausflug zur ostfriesischen Insel Spiekeroog (im Pauschalpreis inbegriffen). SL: Pranava Heinz Pauly. MZ 505 €; DZ 607 €; EZ 711 €; S/Z 423 €.



27.4.-2.5. Liebe, was du tust

Vedanta ist nicht nur die Philosophie der universellen Einheit, sie wird auch oft die Philosophie der vollkommenen Freiheit genannt. Du lernst, diese Freiheit in dein tägliches Leben zu bringen – indem du liebst, was du tust – und wie sie dich mehr zu dir selbst, zu mehr Lebensglück, wahrer Unabhängigkeit und innerem Frieden führt. Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda. MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

27.4.-2.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

2.-4.5. Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper

Lerne dich und deine persönlichen Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen! Durch das therapeutische Yoga nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Du übst auch, wie du gesund stehst und gehst. SL: Julia Backhaus. MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

2.-4.5. Kreistänze – Mantras singen und tanzen

Du lernst spirituelle Lieder und Kreistänze kennen, die auf Mantren aus verschiedenen Traditionen und Kulturkreisen basieren. Durch Klang und fließende Bewegung, Singen und Tanzen im Menschenkreis wirst du eine wundervolle Mischung aus Lebensfreude, Verbundenheit, Herzöffnung und Entspannung erleben. SL: Thomas Hundsatz, Nathalie Butscher. MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

2.-4.5. Vipassana, Metta und sanftes Yoga

Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte mit Achtsamkeit und sanftem Yoga. Eine Einführung in die Methoden der Vipassana- und Metta Meditation, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas und Harmonium Klängen. Du wirst Sitzmeditationen, achtsame Körperarbeit, Entspannungstechniken, Atemübungen selber praktizieren. SL: Anandas Büsseler. MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

4.-9.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

4.-9.5. Mudras – altes Wissen für die heutige Zeit

Swami Saradananda führt dich in die energetischen Konzepte der Arbeit mit Handhaltungen ein. Viele praktische Hand- und Fingerübungen – besonders interessant für alle, die viel mit den Fingern arbeiten. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Swami Saradananda. MZ 471 €; DZ 585 €; EZ 690 €; S/Z 392 €.

4.-11.5. Yoga rund um die Geburt – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst u.a., die Yoga Vidya-Reihe für Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit nach der Geburt anzupassen. SL: Susan Holze. MZ 690 €; DZ 830 €; EZ 977 €; S/Z 576 €.

9.-11.5. Jnana Yoga und Vedanta

Der Yoga des Wissens führt dich zur Erforschung von Fragen wie: Wer bin ich? Woher komme ich? Was ist das Ziel des Lebens? Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditationstechniken, Meditation im Yogaunterricht. MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

9.-11.5. Kundalini Yoga Mittelstufe

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines anderen Yoga Vidya-Seminars. MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.



NEU 9.-11.5. Warum ist Krishna blau – Yoga Stories

Jeder liebt Geschichten! Swami Saradananda wird klassische und unterhaltsame Geschichten erzählen, den Hintergrund erklären und dir damit einen Weg mit Lächeln, Denken und Lernen zur Jahrtausende alten Weisheit des Yoga eröffnen. Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Swami Saradananda. MZ 232 €; DZ 273 €; EZ 315 €; S/Z 201 €.

11.-16.5. Insel-Yoga

Wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Vorträge über Yoga, Satsang, Kirtansingen und Lichtzeremonie. Fährekosten im Preis enthalten. SL: Bernhard Bansemer. MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

11.-16.5. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

11.-16.5. Yoga, Prana und Inspiration

Tanke neue Energie mit Asanas, Pranayama, Meditation, Kirtansingen. Ein in sich stimmiges Programm, das die klassische Praxis verbindet mit Vorträgen und Workshops zum Thema Energieerhöhung. Es wird viel im Freien praktiziert. SL: Ananta Heussler. MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

**NEU 16.-18.5. Atme dich frei! Yoga, Meditation & Achtsamkeit**  
Lade dich mit neuer Energie auf & stärke deine Selbstheilungskraft! Wir praktizieren dynamische und ausgleichende Atemübungen und bringen Atem und Körper mit sanften Flows zum Fließen. Mit langer Meditation mit Fantasiereise zum Abtauchen! Ein heilsames Erlebnis! **SL: Pranava Heinz Pauly.**  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

**16.-18.5. Klopftechniken**  
Du lernst, Klopftechniken mit und ohne Hilfsmittel anzuwenden, um deine Energie zu steigern, deinen Körper und Geist auszubalancieren. Diese kannst du dann bei dir selbst und Anderen einsetzen.  
**SL: Eric Vis Dieperink.**  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

**16.-18.5. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.

**18.-23.5. Gesichtsdiaagnose Ausbildung**  
Was verrät dein Gesicht über den Zustand des Körpers? Erkenne, ob du bzw. dein Klient gesund bist/ist oder der Organismus aus der Balance geraten ist.  
**SL: Eric Vis Dieperink.**  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z 485 €.

**18.-23.5. Pranayama-Retreat – Yogatherapie, Breathwork und der Energiekörper**  
Praktiziere eine Vielfalt von Atemtechniken, meditativen bis energetischen, Breathwork-Sessions und Yoga für die Atemwege. Vertiefe dein Wissen über dein Atemsystem und wie du dieses mit Yogatherapie und Ayurveda gesund erhältst. Lerne die Wissenschaft des Pranayamas und des Energiekörpers kennen.  
**SL: Raphael Mousa.**  
MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

**18.-23.5. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.



**23.-25.5. Kundalini Yoga Fortgeschrittene**  
Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9. **SL: Sukadev Bretz.**  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

**23.-25.5. Lebensfreude, Sicherheit und Liebe**  
Verstärke und festige die wichtigen Qualitäten wie Lebensfreude, Sicherheit und Liebe in dir. Mit Übungen aus dem Healing Tao, der Chakra Lehre, der Meridian Lehre, aus Shiatsu und Yoga Visualisierungen, Pilates und Pranayama. Viele praktische Tipps für die Integration kurzer Übungssequenzen in deinen Alltag. **SL: Eric Vis Dieperink.**  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

**25.-30.5. Nordsee Special: Yoga und Pilates**  
Yoga und Pilates fördern die körperliche Fitness, Kraft, Koordination, geistige Frische und emotionale Stabilität. Kombiniere fließende Bewegungsabläufe mit achtsamen Halten, Dehnen und Nachspüren in den Asanas. Deine Belohnung: Ein fester, straffer Körper, aufrechte Körperhaltung, ein vitales Körpergefühl. **SL: Carina van Anken.**  
MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

**25.-30.5. Verbinde dich mit deiner Seele**  
Dieser Kurs hilft dir, deine Seele zu erfahren und eine wunderschöne persönliche Verbindung mit ihr zu entwickeln. Erfahre, wer du wirklich bist, höre deine innere weise Stimme, erfahre unendliche und bedingungslose Liebe. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Darshanie Sukhu.**  
MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

**25.-30.5. Yoga, Wandern und Fahrradfahren**  
Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du sie einfacher in deinen Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in Nähe des Hafens.  
**SL: Bernhard Bansemer, Sivani Fischer.**  
MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

**30.5.-1.6. Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln**  
Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und dir neuen Schwung und Kreativität bringen. Zahlreiche Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe. **SL: Erkan Batmaz.**  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

**30.5.-1.6. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.

**30.5.-1.6. Yin Yoga**  
Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Mittels Hilfsmitteln kannst du deine optimale Position finden, in der du Körper und Geist loslassen und entspannen kannst. Energetische und emotionale Blockaden werden gelöst und deine Lebensenergie kann frei fließen. **SL: Maharani Schons**  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

**1.-6.6. Die Entdeckung der Langsamkeit**  
Lass uns die wohlthuende Schönheit der Langsamkeit entdecken! Durch digitales Detox, Schweigezeiten, Yoga-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen – nicht nur auf der Matte – öffnen wir Freiräume und erleben die Verwandlung der Zeit vom Wettlauf hin zum Geschenk. **SL: Premala von Rabenau.**  
MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

**1.-6.6. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Erkan Batmaz.**  
MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

**1.-29.6. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**  
Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in

Theorie und Praxis. **SL: Savitri Retat, Igor Ewseev.**  
MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z 2.385 €.

**6.-8.6. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Premala von Rabenau.**  
MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.

**8.-13.6. Insel-Yoga**  
Wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln, um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Vorträge über Yoga, Satsang mit Meditation, Kirtansingen und Lichtzeremonie. Fährekosten inkl.  
**SL: Bernhard Bansemer, Sivani Fischer.**  
MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

**13.-15.6. Yoga und Kinesiologie**  
Erlerne eine natürliche Selbsthilfemethode. Spezielle Übungen helfen, die „Batterien“ aufzuladen und Alltagsbelastungen leichter zu bewältigen. Der Muskeltest als „Werkzeug“ des Kinesiologie-Therapeuten lässt sowohl Energieblockaden präzise identifizieren als auch individuelle Korrekturmaßnahmen bestimmen. **SL: Petra Zimmermann.**  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

**15.-20.6. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Sivani Fischer.**  
MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

**20.-22.6. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Sivani Fischer.**  
MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.

**22.-27.6. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.

**NEU 27.-29.6. Die stille Power des tibetischen Yogas**  
Tibetisches Yoga und Atemübungen sind dem indischen Yoga ähnlich. Es wird eine Sequenz für die Pflege der Gesundheit vorgestellt. Das Ziel des tibetischen Yoga ist es, die Lebensenergie wieder frei fließen zu lassen und so Krankheiten vorzubeugen und den Weg zur Heilung zu ermöglichen. **SL: Amyana Finkel.**  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

**NEU 27.-29.6. Yoga und Chakren**  
Du bekommst theoretisches Hintergrundwissen zu den Chakren und erfährst sie mit praktischen Übungen, wie z.B. Asanas, Atemleitung im Pranayama, Visualisierungen von Farben und geleiteten Meditationen. Die Aktivierung und Öffnung der Chakras kann dir neue Wege der Selbsterkenntnis zeigen. **SL: Carina van Anken.**  
MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.

**NEU 29.6.-4.7. Mit einer starken Mitte im Gleichgewicht**  
Besonders die Stärkung des eigenen Zentrums kann die Lebenskraft im Körper und Geist stärken. Qi gong wird vorbeugend gegen Stress eingesetzt. Asana ergänzen die Stärkung der Mitte und Erdung. **SL: Amyana Finkel.**  
MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

**29.6.-4.7. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.



**29.6.-6.7. Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie**  
Psychologische Yogatherapie geht über die symptomatische Behandlung hinaus. In dieser Woche übst du, Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des Integralen Yogas zu begleiten und zu unterstützen. Baustein (C) der Psychol. Yogatherapie. Empfohlen: Vorherige Teilnahme an „Grundlagen der Psychol. Yogatherapie“. **SL: Sarada Drautzburg, Shivakami Bretz.**  
MZ 690 €; DZ 830 €; EZ 977 €; S/Z 576 €.

**4.-6.7. Entspannungsbogen – besser schlafen, entspannen, Yoga**  
Entspannungsmethoden, aus den Bereichen Yoga, Meditation, Wahrnehmung und Achtsamkeit bieten neben klassischen Yogabewegungen und Atemübungen Möglichkeiten des Abschaltens vom Alltag. Ziel ist es, die innere Balance zu optimieren, erholt zu schlafen und gestärkt in die neue Woche zu starten. **SL: Amyana Finkel.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**4.-6.7. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 172 €; DZ 225 €; EZ 272 €; S/Z 139 €.

**4.-11.7. Yajna Woche – 108 Stunden vedische Feuerzeremonie**  
Zum Vollmond nähren wir ein spirituelles Feuer mit dem Gayatri Mantra und Ghee. Dadurch reinigt sich die Atmosphäre für die Menschen, alle Wesen und Mutter Erde. Es wird permanent rezitiert, Abwechslung erfolgt stundenweise bis zum feierlichen Abschluss. Du kannst auch tageweise als Individualgast da sein. **SL: Satyananda Wahl.**  
MZ 469 €; DZ 644 €; EZ 798 €; S/Z 343 €.

**6.-11.7. Hormon Yoga für Frauen nach Dinah Rodrigues**  
Neben Yoga Vidya Grundstunden erlernst du die unveränderte Original Methode, die Dinah Rodrigues aktuell für Menopause, Kinderwunsch und Schilddrüsenunterfunktion unterrichtet. Danach kannst du selbstständig zu Hause üben. Bei Hormon Yoga handelt es sich um die Möglichkeit, auf natürliche Art und Weise einer Hormon-Ersatz-Therapie zu entgehen. **SL: Larissa Gaertner.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**6.-11.7. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 415 €; DZ 547 €; EZ 663 €; S/Z 332 €.

**6.-11.7. Yoga, Wandern und Fahrradfahren**  
Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du sie einfacher in den Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens. **SL: Bernhard Bansemer.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**11.-13.7. Harmonium Lernseminar**  
Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.  
**SL: Annette Pritschow.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**11.-13.7. Hatha Yoga, Entspannung und Stress Management – Yogalehrer Weiterbildung**  
Erfahre mehr über Entspannungstechniken, Einstellung und Umgang mit Stress, Wissenschaft und die Wirkungen des Yoga. **SL: Michael Büchel.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**11.-13.7. Kaoshikii Yoga Tanz für hormonellen Ausgleich**  
Der Kaoshikii-Tanz ist ein Allround-Workouts. Es ist ein rhythmischer Yogatanz, der auf einzigartige Weise eine Dehnung der Wirbelsäule in alle Richtungen kombiniert und gleichzeitig dem Herzen ein aerobes Training verleiht. Erfahre beim Tanzen seine vielfältigen Wirkungen. **SL: Larissa Gaertner.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**13.-18.7. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 415 €; DZ 547 €; EZ 663 €; S/Z 332 €.



**13.-18.7. Yoga Retreat – Yoga aus dem Herzen**  
Verbinde Hatha mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen. Erfahre die Kraft der Farben der Chakrenlehre. Mit Meditationstechniken von Patanjali. Harmonie und Balance zu fühlen, den eigenen Weg zu finden und diesem in Liebe aus dem Herzen zu folgen, ist das Ziel. **SL: Madhavi Veronika Broszinski.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**13.-18.7. Yoga, Natur und Wattwandern**  
Entdecke deinen Bezug zur Natur im Sommer an der Nordsee. Verbinde Yogapraxis und Naturerlebnis und komme so deiner Natur näher. Wattwanderung, Ausflug auf eine Insel und zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke aufnehmen. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk.  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**18.-20.7. Ausrichtung nach dem Spiralprinzip**  
Dreh dich in Spiralen und Loops zu einer gesunden Körperhaltung. Einfache Yogaübungen verknüpfen mit anatomischen Erkenntnissen. Die Ausrichtungsdynamik arbeitet mit Verschraubungen entlang der Körperachsen. Du löst ungesunde Haltungsmuster auf, schonst Gelenke und du achtest besonders auf anatomisch richtige Haltungen. **SL: Jnanadev Wallaschkowski.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**18.-20.7. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 172 €; DZ 225 €; EZ 272 €; S/Z 139 €.

**20.-25.7. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 415 €; DZ 547 €; EZ 663 €; S/Z 332 €.



**20.–25.7. Familienyoga mit Yoga für Eltern und Kinder**

Yoga Übungen (Asanas) werden mit Pranayama (Atemtechniken) verbunden, in Yogageschichten mit Übungen aus dem Tier- und Pflanzenreich. So spüren Erwachsene und Kinder schon eine beruhigende Wirkung für Körper, Geist und Seele. Mantra-Singen wird mit intuitiver Seelenmalerei kombiniert, um eine Verbindung zum Herzen herzustellen. Kinder ab 6 Jahren. **SL: Venulo Bernd Broszinski, Madhavi Veronika Broszinski.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.



**20.–25.7. Geschmeidige Muskeln – gesunde Beweglichkeit**  
Dehnungssequenzen für geschmeidige Muskeln und Bewegungsabläufe. Herausforderungen im Bewegungsapparat haben häufig eine verminderte Dehnungsbereitschaft der Muskeln, Sehnen und Bänder als Ursache. Lerne Übungen aus verschiedenen Bereichen kennen und spüre, was dir guttut. Bitte weiche Faszienrolle und Tennisball mitbringen. **SL: Amyana Finkel.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**20.–25.7. Themenwoche: Feuerrituale unter freiem Himmel und Puja**  
Wir treffen uns morgens und abends zu einem rituellen Feuer. Agnihotra, Homa und Puja wirken mit den Mantras besonders draußen in der Natur sehr wohltuend. Bei Regen auch einmal in Blockhütte oder Yogaraum.  
**MZ 515 €; DZ 742 €; EZ 919 €; S/Z 368 €.**

**25.–27.7. Erleben mit dem Bauchraum**  
Wir werden mit Techniken praktizieren, die den Bauch lösen, die Funktion der Bauchorgane harmonisieren und den Bauchraum wieder erlebbar und zu dem machen, als was er uns auf dem Weg der Bewusstwerdung dient: ein emotionaler Wahrnehmungsapparat. **SL: Erkan Batmaz.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**NEU 25.–27.7. Ich bin ich – Gesund in der eigenen Mitte leben**  
Das Zentrum wird in vielen asiatischen Richtungen als Basis von Gesundheit angesehen. im Zentrum stehen Gelassenheit, Konzentration und Koordination. Mit einer kleinen Übungsfolge vom Qi Gong erfährst du, wie du in deine Mitte kommen und Gelassenheit und Ruhe leben kannst. Mit Yoga, Meditationen und Atemübungen. **SL: Amyana Finkel.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**27.7.–1.8. Insel-Yoga**  
Wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Wir „schalten ab“ und „tanken auf“. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Vorträge über Yoga, Satsang mit Meditation, Kirtansingen und Lichtzeremonie. Fährekosten im Preis enthalten. **SL: Pranava Heinz Pauly.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**27.7.–1.8. Intuitionstraining**  
Intuition oder lass dir etwas einfallen. Nimm dir Zeit, um mit deiner inneren Intelligenz in Kontakt zu kommen. Dazu benutzt du einfache Methoden aus dem Schöpferischen Coaching, betrachtest sowohl die rationale als auch intuitive Seite und lässt dich von deinen Antworten finden. **SL: Susanne Sirringhaus**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**27.7.–1.8. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. **Siehe S. 6. SL: Sivani Fischer.**  
MZ 415 €; DZ 547 €; EZ 663 €; S/Z 332 €.

**1.–3.8. Gesang und Stimmbildung**  
Jeder kann singen; diese Fähigkeit ist uns angeboren. Lerne Übungen kennen, deine Singstimme zu entdecken und zu entwickeln: Entspannung, Atemvertiefung, Stimmerweckung, Resonanz, Tonumfang, Stimmkräftigung und Stimmansatz. Sing gemeinsam in der Gruppe. **SL: Thomas Hundsalz.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €. **Bitte bis 24.07. anmelden.**

**1.–3.8. Stand up paddeling meets Yoga – Einsteiger**  
Beim SUP (stand up paddeling) und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Du erlernst die Grundlagen des Stehpaddelns und bekommst einige Tipps zum Paddeln; natürlich erlernst du auch eine erste Einheit um auf dem Board Yoga zu praktizieren. Solltest du schon erfahren sein auf dem Brett, kannst du diese Tage als Auffrischung nutzen. Zusätzlich Kosten für Brettverleih. **SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**1.–3.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre**  
Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!  
MZ 112 €; DZ 140 €; S/Z 84 €.

**1.–3.8. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. **Siehe S. 5.**  
MZ 172 €; DZ 225 €; EZ 272 €; S/Z 139 €.

**3.–8.8. Stand up paddeling meets Yoga**  
Beim SUP und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Du erlernst Grundlagen des Stehpaddelns und bekommst Tipps zum Paddeln; natürlich erlernst du eine erste Einheit um auf dem Board Yoga zu praktizieren. Zusätzlich Kosten für Brettverleih. **SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**3.–8.8. Stimm- und Sprechtraining Kursleiterausbildung**  
Stimme und Ausdrucksweise sind deine akustische Visitenkarte, sie beeinflussen erheblich die Wirkung deiner Worte. Werde dir dieses Potentials bewusst und nutze ihre vielen Möglichkeiten. **SL: Thomas Hundsalz.**  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z 485 €.

**3.–8.8. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. **Siehe S. 6.**  
MZ 415 €; DZ 547 €; EZ 663 €; S/Z 332 €.

**3.–8.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre**  
Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!  
MZ 231 €; DZ 299 €; S/Z 163 €.

**8.–10.8. Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern**  
Eltern und ihre Kinder brauchen Momente der Entspannung um sich selbst spüren zu können. In der heutigen Zeit bleibt neben den vielen Terminen oft nur wenig Zeit für gemeinsame Ruhemomente und Spiele. In lustigen Yoga-Übungen, Spielen, Tanzen, gegenseitigen Massagen und Fantasiereisen kannst du mit deinem Kind Stabilität, Kraft, Mut und Liebe tanken, entspannen, kuscheln. **SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**8.–10.8. Mantras und Gitarre**  
Lerne, deine Lieblingsmantras auf der Gitarre zu begleiten. Du lernst die wichtigen Akkorde, Anschlagstechniken und die nötige Harmonielehre. Darüber hinaus lernst du auch, deinen Gesang zu optimieren. Voraussetzungen: Eigene Gitarre, Grundkenntnisse im Gitarrespielen. **SL: Thomas Hundsalz.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**NEU 10.–15.8. Swings, Vibrations, Rotations**  
Sie bestimmen den Lauf der Gestirne und unseren Lebensrhythmus. Erfahre die befreiende Wirkung natürlicher Bewegungsmuster aus elementaren Tanzstilen dieser Welt. In Kombination mit Techniken des klassischen Yoga nach Sivananda wirkt die Basisarbeit aus der Integrierten Tanz- und Yogapädagogik entspannend und stresslösend. **SL: Monika Adele Camara.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**10.–15.8. Yoga Erlebniswoche**  
Verbringe diese Tage mit wundervollen Erlebnissen rund um Thai Massage, entspanntem Yoga in der Luft (Acro Yoga), Partnernyoga, meditativ-intensiven Asana Yoga Stunden, sowie Yoga auf dem Meer (Sup Yoga). Abgerundet wird das Ganze durch gemeinsames Singen von Mantras aus aller Welt, sowie täglichen Meditationen, Klangreisen und der Yoga Praxis am Meer in Verbundenheit mit den fünf Elementen. **SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**10.–15.8. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. **Siehe S. 6.**  
**SL: Wolfgang Seemann, Ingrid Seemann.**  
MZ 415 €; DZ 547 €; EZ 663 €; S/Z 332 €.

**10.–15.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre**  
Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! **Siehe S. X.**  
MZ 231 €; DZ 299 €; S/Z 163 €.

**15.–17.8. Hawaiianischer Tanz und Yoga am Meer**  
Der aus fließenden Bewegungen, Sprechgesang und Klatschrhythmen bestehende Hula Kahiko stammt aus der Heiltradition der Kahunas (Heilerinnen) der pazifischen Inseln. Er möchte uns in Einklang setzen mit Gott, der Natur, den Elementen und den Menschen. **SL: Monika Adele Camara.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**15.–17.8. Meditation und Qi Gong**  
Einführung in die zahlreichen Aspekte der yogischen Meditation verbunden mit den acht edlen Übungen aus dem Qi Gong. Diese Kombination ist ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität in Ruhe und Bewegung. Lerne zudem kurze Achtsamkeits- und Aufladeübungen. **SL: Michael Büchel.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**15.–17.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre**  
Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!  
MZ 112 €; DZ 140 €; S/Z 84 €.



**17.–22.8. Themenwoche mit Swami Yatidharmananda – Geschichten, Yoga Nidra, Mantras**  
Als direkter Schüler von Swami Chidananda erzählt er auf humorvolle Art und Weise Erlebnisse und Anekdoten, die er mit seinem Meister hatte. Ergänzt mit Mantra-Singen und yogischer Tiefenentspannung (Yoga Nidra). Offen für alle. Mehr Infos s. Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Yatidharmananda.**  
MZ 335 €; DZ 460 €; EZ 570 €; S/Z 245 €.

**17.–22.8. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. **Siehe S. 6.**  
**SL: Jyotidas Neugebauer.**  
MZ 415 €; DZ 547 €; EZ 663 €; S/Z 332 €.

**17.–22.8. Insel-Yoga**  
Wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln um Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Vorträge über Yoga, Satsang mit Meditation, Kirtansingen und Lichtzeremonie. Fährekosten im Preis enthalten. **SL: Ananda Schaak.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**17.–22.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre**  
Kindern macht Yoga besonders viel Spaß! **Siehe S. X.**  
MZ 231 €; DZ 299 €; S/Z 163 €.



**17.–22.8. Yogaferien mit Windsurfen**  
Surfen und Yoga – die ideale Kombination: Im Gleichgewicht bleiben, Spaß haben, Lebensfreude erhöhen, Achtsamkeit üben und mehr Energie spüren. Du kannst dich anstrengungslos gleiten lassen und genießen – begleitet von Yoga, Wasser, Wind und Wellen. 2 x täglich Yogastunde, Meditation, Vortrag, 13–16 Uhr Surfen mit Anleitung. **SL: Satyananda Wahl, Aziza Lena Alemi.**  
MZ 626 €; DZ 768 €; EZ 884 €; S/Z 542 €.

**22.–24.8. Achtsame Kommunikation und Yoga**  
Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg hilft dir, dich aus gedanklichen Verstrickungen zu lösen, „Geschichten“ loszulassen und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Auf dieser Reise in deine innere Welt lernst du deine ganz persönlichen Stellschrauben kennenlernen und trainieren. **SL: Volker Horn.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**22.–24.8. Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik**  
Rhythmus erleben, Takte spüren und in Trommelklänge umsetzen. Wir lernen auf spielerische Weise, Mantras und Kirtans mit Djembe oder kleinen perkussiven Instrumenten wie Zimbel oder Rassel zu begleiten. **SL: Kalyani Apel, Bernardo Juni.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**22.–24.8. Weg mit der Brille – Yoga für die Augen**  
Lerne eine Vielzahl an Übungen aus dem Yoga und verwandten Gebieten für die Augen. Du wirst staunen, welche positiven Wirkungen mit regelmäßigen Augenübungen zu erreichen sind. Aus eigener Erfahrung gibt der Seminarleiter viele Übungen weiter. **SL: Susan Holze.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**22.–24.8. Yoga für Kinder**  
Spielen, kreatives Gestalten, Singen, Abenteuer in der Natur und Yogastunden. Gemeinsam erleben wir eine tolle Zeit! Änderungen vorbehalten. **MZ 112 €; DZ 140 €; S/Z 84 €.**

**24.–29.8. Shakti Yoga – Erwecke die Kraft deiner Weiblichkeit**  
Beschäftige dich mit den weiblichen Aspekten des Yoga. Lerne spezielle Yogastunden kennen: Hormon Yoga, Luna Yoga, Yin Yoga, Beckenboden Yoga, Tantra Yoga. Und Tipps aus ganzheitlichen Ansätzen zur Selbsthilfe bei typischen Frauenbeschwerden. Abends Tanz zu orientalischer, afrikanischer und indischer Musik. Bitte mitbringen: Tuch zum Tanzen, Steine für das Steine-Orakel. **SL: Susan Holze.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**24.–29.8. Yoga Ferienwoche**  
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. **Siehe S. 6.**  
MZ 415 €; DZ 547 €; EZ 663 €; S/Z 332 €.

**24.–29.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre**  
Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!  
MZ 231 €; DZ 299 €; S/Z 163 €.

**24.–29.8. Yoga, Natur und Wattwandern**  
Entdecke deinen Bezug zur Natur. Verbinde Yoga-praxis und Naturerlebnis und komme so deiner Natur näher. Wattwanderung, Ausflug auf eine Insel und zu einem Seevogel-Schutzgebiet, Radtouren, Wildkräuter, Meditation im Freien und viele neue Eindrücke. Bitte mitbringen: Fernglas, Shorts, Sonnenhut, geeignetes Schuhwerk. **SL: Ananda Schaak.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**24.–29.8. Yoga, Wandern und Fahrradfahren**  
Täglich erschließen wir in meditativen Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du diese einfacher in deinen Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens. **SL: Ananda Schaak.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**29.–31.8. Faszientraining mit Yoga**  
Du lernst viele praktische Übungen aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebsnetzwerk (Faszien) das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, wieder geschmeidig und elastisch zu machen. Dadurch förderst du deine Beweglichkeit und kannst so (Sport-)Verletzungen vorbeugen. **SL: Susan Holze.**  
MZ 229 €; DZ 286 €; EZ 331 €; S/Z 196 €.

**29.–31.8. Yoga für Kinder 7-12 Jahre**  
Kindern macht Yoga besonders viel Spaß!  
MZ 112 €; DZ 140 €; S/Z 84 €.

**29.–31.8. Yoga und Meditation Einführung**  
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. **Siehe S. 5.**  
MZ 172 €; DZ 225 €; EZ 272 €; S/Z 139 €.

**31.8.–5.9. Yin Yoga**  
Du lernst, die Yoga Vidya Grundreihe unter dem „Yin“-Aspekt zu verstehen. Wo „Yang“ für die Muskelstärkung steht, verkörpert „Yin“ längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. Das beugt Gelenkproblemen vor. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Susan Holze.**  
MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.

**31.8.-5.9. Yoga Mantra Ferienwoche mit Sundaram**

Musik ist Yoga. Der Yoga des Klanges heißt Nada Yoga. Das hingebungsvolle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens, die jede/r versteht. Lass deine Seele baumeln, tanke dich auf und spüre die Geborgenheit, die von den Mantras ausgehen.

**SL: Sundaram.**  
**MZ 494 €; DZ 629 €; EZ 744 €; S/Z 408 €.**



**31.8.-7.9. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda**

In dieser Woche haben wir Swami Nivedanananda zu Gast. Er wird jeden Tag berührende indische Rituale ausführen und machtvoll klassische Veda-Mantras rezitieren. Erfahre, wie inspirierend die Anwesenheit indischer Meister sein kann! Mehr Infos siehe Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung,

**SL: Swami Nivedanananda.**  
**MZ 536 €; DZ 762 €; EZ 946 €; S/Z 372 €.**

**5.-7.9. Schamanische Heilarbeit mit dem inneren Kind**

Das verletzte Kind wieder in das spontane, unbeschwernte Kind zurück zu verwandeln ist eine der zentralen Aufgaben der Schamanen. Verbinde dich wieder mit dem Urvertrauen zu Mutter Erde und finde zurück zu deiner natürlichen Kraft, Unschuld und Lebensfreude. Bitte ein Kinderfoto (3-5 Jahre) von dir mitbringen.

**SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**  
**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**7.-12.9. Yoga Ferienwoche**

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

**7.-12.9. Yoga für den Rücken**

Die meisten Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch spezielle Yoga-Übungen recht schnell abgebaut werden. Einfache, wirkungsvolle Yoga-Übungen stärken, dehnen und entspannen.

**SL: Kamala Lubina.**  
**MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.**

**7.-12.9. Yoga, Wandern und Fahrradfahren**

Täglich erschließen wir in meditativem Spaziergängen und Radtouren das wunderschöne friesische Land. Asanas und Pranayama werden ganz auf deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. So kannst du diese einfacher in deinen Alltag integrieren. Bei schönem Wetter Meditation und Yoga am Strand oder in der Nähe des Hafens.

**MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.**

**12.-14.9. Erleben mit dem Herzraum**

Wir praktizieren mit Techniken, die Blockaden im Brustraum lösen und ihn als präsenten Wahrnehmungsfeld unserer Gefühlswelt freilegen und erleben lassen, sodass es möglich werden

kann, Gefühlserfahrungen authentisch in ihrem Entstehungsort im Brustraum zu erleben und gefühlsangemessen sich selbst und anderen gegenüber zu reagieren.

**SL: Erkan Batmaz.**  
**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**12.-14.9. Yoga und Meditation Einführung**

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

**MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.**

**12.-14.9. Yoga und Ukulele spielen lernen**

Die kleine Ukulele (übersetzt: hüpfender Floh) erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Lerne, das Instrument zu spielen und Mantras mit Akkorden zu begleiten. Du brauchst keine musikalischen Vorkenntnisse. Wenn vorhanden, bitte eigene Ukulele mitbringen, ansonsten kann ein Leihinstrument gestellt werden.

**SL: Kamala Lubina.**  
**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**14.-19.9. Insel-Yoga**

Wir besuchen zwei der schönsten Ostfriesischen Inseln um dort Yoga und Atemübungen mit Meditation am Strand zu üben. Im Rhythmus der Natur Ebbe und Flut, Watt und Strand, Wind und Weite erleben. Vorträge über Yoga, Satsang mit Meditation, Kirtansingen und Lichtzeremonie. Fährekosten im Preis enthalten.

**SL: Pranava Heinz Pauly.**  
**MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.**

**14.-19.9. Yoga Ferienwoche**

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

**14.-19.9. Heilsame Vergebung - Ein Weg zur Herzöffnung**

Eintauchen in einen Raum der tiefen Aussöhnung und Transformation von schmerzhaften Mustern, Verletzungen und Kränkungen aus der Vergangenheit.

Rituale, Zeremonien und Meditationen ermöglichen intensive Heilungsprozesse. Manchmal wird es sogar möglich, zu erkennen, dass jede Erfahrung auch einen heilsamen Aspekt in sich birgt, bzw. einen tieferen Sinn hat.

**SL: Christel Smaluhn.**  
**MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 667 €; S/Z 388 €.**

**19.-21.9. Nordsee Special: Yoga und Pilates**

Verbinde Yoga und Pilates. Beide fördern die körperliche Fitness, Beweglichkeit, Koordination, geistige Frische und emotionale Stabilität. Kombiniere fließende Bewegungsabläufe mit achtsamen Halten, Dehnen und Nachspüren. Deine Belohnung: Ein fester, straffer Körper, eine korrekte, aufrechte Körperhaltung, ein vitales Körpergefühl.

**SL: Carina van Anken.**  
**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**NEU 19.-21.9. Yoga für Büromenschen**

Du erfährst, wie du im Büro für dich eine schöne Yogapraxis gestalten kannst. Übungen im Sitzen, Stehen oder mit deinem Bürostuhl bieten dir eine angenehme und interessante Mischung aus Anwendungspraktiken, die du leicht praktizieren kannst.

**SL: Kaliprem Petermann.**  
**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**19.-21.9. Yoga für Menschen mit Mehrgewicht**

Mehrgewichtig zu sein bedeutet für viele häufig, sich körperlich nicht mehr viel zutrauen. In geschützter Atmosphäre übst du in diesem Seminar Yoga unter Gleichgewichtigen, es wird mit viel Achtsamkeit auf deine körperlichen Besonderheiten eingegangen.

**SL: Irene Eikmeier.**  
**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**19.-21.9. Yogalehrer Vorbereitung**

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

**MZ 177 €; DZ 214 €; EZ 258 €; S/Z 143 €.**



**21.-26.9. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita**

Mantra Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude.

**SL: Gruppe Mudita.**  
**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**



**21.-26.9. Yin Yoga mit Klang und spezielles Faszientraining**

Du hältst die Asanas zwischen 3 und 7 Minuten, kannst nicht benötigte Muskeln loslassen. Dein Faszien- (Bindegewebe) wird trainiert, Klangschwingen vertiefen die Wirkung. Außer dem Dehnen werden auch andere Aspekte des Faszientrainings ausführlich integriert. Bitte Faszirolle mitbringen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

**SL: Pranava Heinz Pauly.**  
**MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.**

**21.-26.9. Yoga Ferienwoche**

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

**26.-28.9. Jnana Yoga, Vedanta, Meditation und Schweigen**

Abstrakte Meditationstechniken über die höchste Weisheit. Intensivseminar mit täglich bis zu 6 Meditationssitzungen zu je 20-40 Minuten, 2 Yogastunden und Mantra-Singen.

**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**26.-28.9. Yin Yoga und Trance**

Bewege dich zwischen tiefer Stille und ekstatischer Trance - dabei bleibst du immer Herr deiner Sinne. Erfahre Raum für Intuition, Kreativität und Lust am Leben. Lerne Trance und die Verbindung zum Yin Yoga in Theorie und Praxis kennen (viel mit Augenbinde). Voraussetzung: Psychische Stabilität.

**SL: Maharani Schons, Abha Morkötter.**  
**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**26.-28.9. Yoga und Meditation Einführung**

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

**MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.**

**28.9.-3.10. Gesichts Yoga Ausbildung**

Ausbildung mit viel Praxis, Übungssequenzen und Vorträgen.

**SL: Charry Devi Ruiz.**  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z 485 €.**

**28.9.-3.10. Yoga Ferienwoche**

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

**3.-5.10. Autogene Entspannung**

Du erhältst eine Einführung in die Autogene Ent-

spannung, um deine Praxis zu vertiefen, zu erweitern und/oder auch in Gruppen geführte Entspannung anzubieten. Mit einfachen Phantasieerzählungen und Imaginationen für dich und für Gruppen. Finde deinen Ort der Ruhe und des Wohlbefindens.

**SL: Roswitha Breitkopf.**  
**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**3.-5.10. Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditationssitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie nötig.

**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**3.-5.10. Trance Dance & Yoga**

Tanzen in Trance ist einer der ältesten Wege, unser Leben zu feiern und heilend zu begleiten. Mit rhythmischer Musik und Atmen - ein zeitloses spirituelles Ritual und spielerische Selbsterfahrung. Erweitere dein Bewusstsein, erfrische Körper und Geist, schärfe Inspiration und Intuition, verbinde dich mit deinen Kräften.

**SL: Charry Devi Ruiz.**  
**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**5.-10.10. Time out statt Burn out**

Das Seminar für deine gesunde Selbstfürsorge! Wir beschäftigen uns mit dem Thema Stress, warum er entsteht und bleibt. Du lernst innere und äußere Antreiber kennen und wie du mit ihnen umgehen kannst, damit ein zufriedenerer Alltag entstehen kann. Freu dich auf eine kleine Auszeit und neue Impulse.

**SL: Nicole Padmini Neumann.**  
**MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.**

**5.-10.10. Wellnesswoche - Ayurveda - Massagen - Yoga & Mee(h)r**

Schenk dir eine Auszeit, mit Ayurveda, Massagen, Yoga und Mee(h)r. Täglich eine Ayurveda Massage von ca. 30 Min. Du genießt Sand, Meer, Sonne, Luft, Raum und Äther und gleichst alle 5 Elemente aus. Yoga Asanas, Pranayama, Meditation, gesunde Ernährung, positive Gedanken und Klangvariationen bringen dir ein gut geschnürtes Gesamtpaket, um dich verwöhnen zu lassen.

**SL: Madhavi Veronika Broszinski, Venulo Bernd Broszinski.**  
**MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.**

**5.-10.10. Yoga Ferienwoche**

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

**10.-12.10. Kundalini Yoga Fortgeschrittene**

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

**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**10.-12.10. Vipassana, Metta und sanftes Yoga**

Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte mit Achtsamkeit und sanftem Yoga. Eine Einführung in die Methoden der Vipassana- und Metta Meditation, unterstützt von fließenden und sanften Yoga Asanas und Harmonium Klängen. Du wirst Sitzmeditationen,

achtsame Körperarbeit, Entspannungstechniken, Atemübungen selber praktizieren.

**SL: Anantadas Büsseler.**  
**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**10.-12.10. Yoga und Meditation Einführung**

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

**MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; SZ 132 €.**

**10.-12.10. Yogalehrer Vorbereitung**

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

**SL: Shivakami Bretz.**  
**MZ 177 €; DZ 214 €; EZ 258 €; S/Z 143 €.**

**12.-17.10. Nordsee Special: Yoga und Klangthemenwoche**

Es erwartet dich ein intensives und vielseitiges Angebot mit Yoga und Klang. Du erfährst neue Techniken der Bewusstseinsweiterung. Mit offenem Ohr staunst du über die tiefen, kraftvollen Wirkungen der archaischen Klänge. Mit Klangyogastunden.

**SL: Wolfgang Meisel, Jutta Kremer.**  
**MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.**

**12.-17.10. Selbstreflexion mit Hatha Yoga**

Du übst, dich in den Asanas zu beobachten, wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir so deiner selbst noch bewusster zu werden. Lerne die Sprache deines Körpers durch Asanas verstehen und durch intensive Praxis, deinen Yoga-Unterricht zu vertiefen und deine Teilnehmer in ihren Entwicklungsprozessen zu unterstützen.

**SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg.**  
**MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.**

**12.-17.10. Yoga Ferienwoche**

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

**17.-19.10. Mantra Singen und Yoga - Freude im Herzen**

Klassisch indische Nada Klänge entführen dich tief in dein Herz. Ruhige Mantra Musik oder Latino Rhythmen erfrischen die Seele. Ausreichend Theorie und Praxis, wie Mantra Musik gestaltet wird: Mantras und Chakras, Stimmübungen für Nada Klänge und indische Musikskala, Rhythmus Übungen, Kirtan Singen, Mantra Konzert, Meditation, Mantra Yogastunde.

**SL: Gruppe Mudita.**  
**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

**18.10. Tag der offenen Tür - Haus Yoga Vidya Nordsee**

Programmablauf siehe 29.3.25

**19.-24.10. Ayurvedisches Fasten für Pitta und Vata**

Durch ayurvedisches Fasten lösen sich Stauungen und Hitze auf, das Agni wird sanft gestärkt und der Körper kann sich besser auf die kältere Jahreszeit umstellen. Der Körper wird mit Hilfe von Suppen und Getränken gereinigt und Schlacken werden ausgeschieden. Es ist eine sanftere Weise, um den Körper zu reinigen.

**SL: Satyananda Wahl.**  
**MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.**

## 19.–24.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Erkan Batmaz.**

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**



## 24.–26.10. Energieschutz mit Yoga

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen; feinstoffliche Anatomie: Haupt-, Neben-Chakras, Nadis, Prana. **SL: Erkan Batmaz.**

**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

## 24.–26.10. Heile dich selbst: freie Bodymotions

Mithilfe freier Körperbewegungen kommst du an unverarbeitete Gefühle. Du lernst, den Impulsen deines Körpers zu folgen, dir von ihm zeigen zu lassen, wo blockierte Energie gespeichert ist und wie du sie aus deinem Körpersystem entlässt.

**SL: Sina Blagotinschek.**

**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

## 24.–26.10. Yoga und Meditation Einführung

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

**MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.**

## 26.–31.10. Yoga Ferienwoche

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

## 31.10.–2.11. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen **SL: Jürgen Wade.**

**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

## 31.10.–2.11. Yoga und Pilates

Beim Pilates wird die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt. Die sanft fließenden Bewegungen werden mit Yoga harmonisch verbunden, so dass du dich zugleich gestärkt und entspannt zugleich fühlst. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, die Körperhaltung verbessert und Rückenbeschwerden entgegengewirkt. **SL: Carina van Anken.**

**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

## 2.–7.11. Yoga Ferienwoche

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

## 2.–30.11. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

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

**SL: Sarada Drautzburg, Garuda Bolz.**

**MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €; S/Z 2.385 €.**

## 7.–9.11. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.

**MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.**

## 9.–14.11. Yoga Ferienwoche

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

## 16.–21.11. Yoga Ferienwoche

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

## 21.–23.11. Sanskrit

Du lernst die Grundprinzipien für die korrekte Aussprache von Mantras und von häufigen Yoga Fachbegriffen, den Aufbau des Sanskrit-Alphabets und die Schriftzeichen (Devanagari). Für einen tieferen Zugang zu den Mantras und der Yoga Fachsprache.

**SL: Satyananda Wahl.**

**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

## 21.–23.11. Yoga und Meditation Einführung

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

**MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.**

## 23.–28.11. Yoga Ferienwoche

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

## **NEU** 30.11.–5.12. Schweigeretreat

Stille – Schweigen – Sein. Die Natur – das Meer – die Weite – die Stille, führen dich zur Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir selbst. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Mantra-Singen, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden. Vorkenntnisse in Meditation nötig. **SL: Shivakami Bretz.**

**MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.**

## 30.11.–5.12. Yoga Ferienwoche

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

## 5.–7.12. Bhagavad Gita

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Mit Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag.

**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

## 5.–7.12. Yoga für den Rücken – Aufrichtung und Beweglichkeit

Du lernst, Yogastellungen rückenfreundlich zu verändern oder zu ersetzen, wo hilfreich, auch mit Hilfsmitteln wie Gurten, Korkklötzen oder Stühlen. Regelmäßiges Üben kann dir bei Rückenbeschwerden zur Linderung verhelfen. **SL: Parashakti Küttner.**

**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

## **NEU** 5.–7.12. Yoga und Chakren

Du bekommst theoretisches Hintergrundwissen zu den Chakren und erfährst sie mit praktischen Übungen, wie z.B. Asanas, Atemleitung im Pranayama, Visualisierungen von Farben und Meditationen. Die Aktivierung und Öffnung der Chakras kann dir neue Wege der Selbsterkenntnis zeigen. **SL: Carina van Anken.**

**MZ 216 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z 186 €.**

## 19.–21.12. Yoga und Meditation Einführung

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

**MZ 166 €; DZ 205 €; EZ 249 €; S/Z 132 €.**

## 21.–26.12. Yoga & Weihnachten

Yogastunden und Vorträge mit Chakra-Konzentration, Mantras und Kirtans und begleitende Vorträge, die dir einen direkten Zugang zur Weihnachtsbotschaft in deiner Yogapraxis ermöglichen. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Shivakami Bretz.**

**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z 378 €.**

## 21.–26.12. Yoga Ferienwoche

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**

## 26.–28.12./28.12.25–2.1.26 Tauche ein in die Raunächte

Wir begehen die Raunächte indem wir am Morgen und Abend gemeinsam einen Raum kreieren mit der Tageslosung, Geschichten und Ritualen. Soweit es die Wetterverhältnisse zulassen, werden wir uns am Meer und im Wald mit den Elementen verbinden. Es wird viel geräuchert! **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**

**28.12.–2.1.: MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.**

**26.–28.12.: MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.**

## 28.12.25–2.1.26 Yoga Ferienwoche

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

**MZ 395 €; DZ 499 €; EZ 604 €; S/Z 317 €.**



# Seminarprogramm ALLGÄU

Yoga Vidya 2025  
[yoga-vidya.de/seminare](http://yoga-vidya.de/seminare)



## Yoga Vidya Allgäu ist unser kleinster Ashram

Der Yoga Vidya Allgäu Ashram ist unser jüngstes Seminarhaus und wurde 2013 eröffnet. Er liegt auf ca. 1.000 m Höhe unmittelbar vor den Allgäuer Alpen. Eingebettet in einer attraktiven Ferienregion ist der Ort Maria Rain ein beliebtes, aber ruhiges Kur- und Erholungsgebiet zwischen Kempten und Füssen. Direkt vor dem Haus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Alpen. In unmittelbarer Nähe befindet sich die Alpspitz bei Nesselwang und der Grünten. Umgeben von vielen Badeseen und fernab von Lärm und Trubel ist der Ort ideal für Yoga und Meditation.

### Hier kannst du die Natur sehr intensiv spüren

Bei Yoga Vidya Allgäu findest du dich wieder in einer familiären, spirituellen Atmosphäre und kannst ein liebevoll zubereitetes veganes Buffet in kleiner Runde genießen. Ein perfekter Platz, um Yoga in kraftvoller Naturumgebung und im kleinen Kreis zu lernen und zu praktizieren.

- **Erkunde** die wundervolle Natur in direkter Umgebung: in nur 5 km Entfernung liegen der Grüntensee sowie das große Wintersportgebiet Nesselwang mit Loipen und Abfahrten.
- **Erfreue dich** an einem weit verzweigten Wanderwegenetz. Es lädt dich ein, die Natur zu erleben und die wundervolle Landschaft zu genießen.
- **Ideal auch für eine aktive Freizeitgestaltung:** AlpspitzCOASTER, Ganzjahresrodelbahn und die Hochseilgärten am Grüntensee und in Pfronten-Kappel.

#### Unterbringung:

Die Zimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet, alternativ befinden sich Badezimmer auf den Etagen. Größtenteils haben die Zimmer Balkon/Terrasse, die dich mit dem Blick über das Allgäu und in die Alpen verwöhnen. Die Kurtaxe beträgt 1,40 € pro Erwachsenen, 0,80 € für Kinder zwischen 6-16 Jahren.



[yoga-vidya.de/allgaeu](http://yoga-vidya.de/allgaeu)

#### 2.-7.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Arjuna Wingen.**  
MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.



#### 2.-7.2. Yoga und Ski-Langlauf

Genieße die herrliche Natur in Eis und Schnee beim Ski-Langlauf. Übe Yoga in der erholsamen Atmosphäre im Ashram. Täglich Yoga-Stunde, Mantra-Singen und Meditation. Ski-Loipen befinden sich in den umliegenden Orten. Bitte möglichst eigene Ski-Ausrüstung mitbringen oder selber beim Fachhändler in Nesselwang ausleihen.  
**SL: Shivasdas Waltje.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

#### 7.-9.2. Kundalini Yoga Einführung

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.  
**SL: Nitya Devi Skarabis.**  
MZ 193 €; DZ 234 €; EZ 282 €.

#### 7.-9.2. Mut – der Weg des Vertrauens

Angst, Schmerz, Hilflosigkeit und Frustration – wird eine dieser Emotionen zu viel, fühlst du dich davon überwältigt. Mut heißt Ängste zu überwinden. Du stellst Situationen dar und versuchst, ihnen mit Vertrauen, Liebe und Gelassenheit zu begegnen. Mit Yoga, Meditation, Katharsis, Sharing in der Gruppe und Vorträgen. Bitte mitbringen: Handtuch, Schal, Papier und Stifte.  
**SL: Radhika Siegenbruk.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

#### 7.-9.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Claudia Antajyoti Machate.**  
MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

#### 9.-14.2. Pawanmuktasana – Einklang für Körper, Geist und Seele

Die Pawanmuktasanas beinhalten 3 spezielle Übungsreihen: eine anti-rheumatische Reihe, eine Reihe für Verdauung und Unterleib, eine zur Lösung von Energieblockaden. Tauche ein in diese feinen und zugleich tiefen Asana Abfolgen und integriere sie segensreich in deinen Alltag.  
**SL: Jagadishvari Dörrer.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

#### 9.-14.2. Schamanischer Frauenkreis – Kraftorte und Magie im Allgäu mit Satyadevi

Du gehst mit anderen Frauen, die sich wie du, auf ein magisches Abenteuer einlassen wollen, durch die Schönheit und Vielfalt des Allgäus. Täglich öffnen wir den heiligen Raum in der Natur und wollen gemeinsam in Verschmelzung den Zauber ihrer Botschaften entlocken. Mit Naturmeditationen und Wanderungen. Bitte mitbringen: Draußen-Sitzkissen und ein Tuch zum Umhängen.  
**SL: Satyadevi Bretz.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

#### 9.-14.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Claudia Antajyoti Machate.**  
MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

#### NEU 14.-16.2. Kreativ sein – Yogakurse, Workshops und Seminare individuell konzipieren – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, dein Yoga-Angebot zu gestalten: Aspekte und Strukturierung, Auswahl von Übungen, zeitlicher Ablauf, Integration von Atem- und Meditations-Übungen, Anpassung an Zielgruppen.  
**SL: Karuna M. Wapke.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.



#### NEU 14.-16.2. Meditation und Qi Gong

Einführung in die zahlreichen Aspekte der yogischen Meditation verbunden mit den acht edlen Übungen aus dem Qi Gong. Diese Kombi ist ideal zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität in Ruhe und Bewegung. Lerne kurze Achtsamkeits- und Aufladeübungen.  
**SL: Michael Büchel.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

#### 14.-16.2. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Roswitha Breitkopf.**  
MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

#### 16.-21.2. Mantra & Mindfulness

Finde zurück zu deiner ureigenen Kraft und erneure tief im Inneren die Verbindung zur göttlichen Liebe. Du darfst Momente heiliger Stille erleben, ebenso wie die tiefe Kraft uralter Mantras. Lade dein Herz ein, zu singen und zu heilen. Beschützt, in Liebe, achtsam.  
**SL: Shankara Girgsdies, Amana Anne Zipf.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

#### 16.-21.2. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Roswitha Breitkopf.**  
MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

#### 16.-21.2. Yoga Nidra Ausbildung

Lerne das kompetente Anleiten, mit Schwerpunkt der Vermittlung als Entspannungstechnik. Mache praktische Erfahrungen in der Teilnehmerrolle und erlerne, Kleingruppen systematisch anzuleiten.  
**SL: Michael Büchel.**  
MZ 600 €; DZ 704 €; EZ 811 €.

#### 18.2. Mantra-Konzert mit Shamana OM

**SL: Shamana OM**

**NEU 21.-23.2. Energie, Bewusstsein und Gesundheit**  
Gelassen, kraftvoll und glücklich: Die Kraft des Bewusstseins macht es möglich. Ein bewusstes Leben reduziert Stress, erhöht deine Energie und fördert

die Gesundheit entscheidend. Dich erwartet eine ganzheitliche Betrachtungsweise deines Wesens und Lebens für ein Leben in Balance.

**SL: Beate Menkarski.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

#### 21.-23.2. Tiefenentspannt – Mehrwert für dein Leben

Du wolltest schon immer mehr über Tiefenentspannung erfahren, warst aber nie sicher, welche Methode die richtige für dich ist? Lerne die PMR, AT, die Laya Yoga, die klassische Yoga Tiefenentspannung, Fantasiereise, Bodyscan sowie Entspannung über das Hören kennen.

**SL: Ramona Zeller.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

#### 21.-23.2. Yoga und Meditation Einführung

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

**SL: Shankara Girgsdies, Amana Anne Zipf.**  
MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

#### 23.-28.2. Leben in Balance – MBSR Programm nach Jon Kabat-Zinn

Ein Programm zur Kultivierung von Achtsamkeit, um Klarheit und Gleichmut zu erlangen und die Schönheit des Lebens zu offenbaren. Achtsamkeit ist offene und wertfreie Aufmerksamkeit in der Gegenwart, Schlüssel zu einem Leben in Balance.

**SL: Beate Menkarski.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

#### 23.-28.2. Yoga Ferienwoche

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

**MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**

#### 23.-28.2. Yoga und Ski-Langlauf

Genieße die herrliche Natur in Eis und Schnee beim Ski-Langlauf. Übe Yoga in der erholsamen Atmosphäre im Ashram. Täglich Yoga-Stunde, Mantra-Singen und Meditation. Ski-Loipen befinden sich in den umliegenden Orten. Bitte möglichst eigene Ski-Ausrüstung mitbringen oder selber beim Fachhändler in Nesselwang ausleihen.

**SL: Shivasdas Waltje.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

#### 28.2.-2.3. Ashtanga meets Sivananda

Kraftvoll und präzise: Das ist Ashtanga Vinyasa Yoga, angepasst nach modernen medizinischen Erkenntnissen. Du lernst zwei neue Sonnengröße sowie eine traditionelle Abfolge von Asanas – alles in harmonischem Fluss mit einem tiefen Ujjayi Atem und eingebettet in die Yoga Vidya Grundreihe. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

**SL: Simone Burster.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

#### NEU 28.2.-2.3. Chakra – Heilung – Yoga

Du wirst tief eintauchen in deine 7 Hauptchakren und ihre Wirkung und Bedeutung erfahren. Dieses Wissen fließt in Yogastunden und Meditationen mit ein, so dass deine Chakren aktiviert und ausgeglichen werden. Workshop zur Reinigung der Chakren, die du in deinen spirituellen Alltag integrieren kannst.

**SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

### 28.2.–2.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Claudia Antajyoti Machate.** MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.



### 2.–7.3. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die Aufstellungsarbeit bieten und gehe befreit und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Auch als Stellvertreter lohnenswert. **SL: Chaitanya Pfaff.** MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

### NEU 2.–7.3. Yin Yoga – vom Dreiklang zum Einklang

Tiefe Zufriedenheit und Wohlbefinden entstehen, wenn der Dreiklang von Körper, Geist und Seele zum Einklang wird. Fühl dich von mir von Herzen eingeladen, dich tragen zu lassen, von Worten, von Klängen, vom Fluss deines Atems ganz in die Stille hinein, um zu verweilen, zufrieden, in wohliger Stille... um anzukommen, dort, wo es nur ums „einfach SEIN“ geht. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Jagadishvari Dörrer.** MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

### 2.–7.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Melanie Krishnapriya Cornet-Emmerich.** MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

### 7.–9.3. Hormon Yoga Basisseminar – Yogalehrer Weiterbildung

Du lernst, wie die von Dinah Rodrigues entwickelten Hormon Yogaübungen, integriert in die Yoga Vidya Reihe, auf den weiblichen Körper wirken. **SL: Amba Popiel-Hoffmann.** MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

### 7.–9.3. Innere Heimat

Der größte Gewinn in unserem Leben ist, im Zuhause der Seele anzukommen, unabhängig von traumatischen Erlebnissen. Innere Ausrichtung deiner Seele ermöglicht dir Erneuerung, Anbindung an das Sein und innere Heilung. Bring mit, was dir heilig ist oder ein Symbol dafür, Rassel oder Trommel. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.** MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

### 7.–9.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Gita Irene Hofmann.** MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

### NEU 9.–14.3. Asanas erfahren auf allen Ebenen

Bist du neugierig auf die Großartigkeit des eigenen

Körpers und offen für neue Erfahrungen? Dann komm und staune über die Erfahrungen, die du durch einfache, jedoch sehr bewusste Schritte in den Asanas machen kannst. Erlebe, wie kleine Unterschiede enorme Auswirkungen haben können. Mit viel Praxis, Tipps und Tricks für die optimale Position in den Stellungen, Anatomie, Satsang, Meditation u.v.m. **SL: Amba Popiel-Hoffmann.** MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

### 9.–14.3. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita

Mantra Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude. **SL: Gruppe Mudita.** MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

### 9.–14.3. Schamanische Praxiswoche mit Maharani

Diese Woche bietet dir viel schamanisches Praktizieren, Arbeit mit den Naturkräften und Selbstheilungsprozesse. Formuliere deine Heilziele und meditiere über dein Leben und Fragen, was du mit Hilfe der Spirits verändern willst. Bitte mitbringen: Rassel/Trommel, Räucherwerk (Salbei) und wetterfeste Schuhe und Kleidung. **SL: Maharani Fritsch de Navarrete.** MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

### 14.–16.3. 3-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung Beginn

Einführungsveranstaltung. **SL: Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörrer.** MZ 183 €; DZ 202 €; EZ 236 €.

### 14.–16.3. Asana meditativ mit Affirmationen

Erlebe die meditative Kraft der Asanas und lass dich dabei in die Tiefe deines Seins fallen. Unterstützt wird das Erleben der Asanas durch gezielte, auf die Asanas abgestimmte, Affirmationen. Während des meditativ und achtsamen Halten der Asanas öffnet sich ein Raum für das Erforschen der eigenen Innenwelt. **MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €.**

### NEU 14.–16.3. Schilddrüse, ganzheitlich, mit Yoga und TCM

Erfahre Aspekte bei Schilddrüsenproblemen in Bezug zu Yoga und der Traditionellen Chinesischen Medizin. Diese werden auch mit ausgewählten Akupressurpunkten in unserer Yoga-Praxis umgesetzt. Eine Ultraschalluntersuchung, und die Massage der Schilddrüse sind yogatherapeutische Impulse. Durch die Harmonie der Energie wird es zur intensiven Erfahrung und Bereicherung für die Yoga Praxis. **SL: Dr. Jochen Dieter Weymayer.** MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

### 14.–16.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**

### NEU 21.–23.3. Sama Gana (Song of Unity)

Entdecke die Einheit der Herzen im Sama Gana (The Song of Unity). Gemeinsam singen wir kraftvolle

Kirtans. Bring gerne dein Instrument mit. Mit verdichteten Inspirationen und Meditation öffnen wir unsere Herzen tiefer für die Erfahrung der Einheit des Seins. **SL: Shankara Hübener.** MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

### 21.–23.3. Vinyasa Power Yoga – Meditation in Bewegung

Lerne den fließenden Vinyasa Yogastil kennen! Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische und sinnvolle Weise miteinander verbunden. Die Verbindung von fernöstlichem Harmoniebedürfnis und westlicher Dynamik lässt dich zu mehr innerer und äußerer Stärke finden. Gute körperliche Kondition erforderlich. **SL: Kamala Lubina.** MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

### 21.–23.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Parameshwara Münster.** MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.



### 23.–28.3. Gedankenkraft & Positives Denken

Lerne deinen Geist und sein schlafendes Potential kennen. Das Denken ist Grundlage für Erfolg oder Misserfolg, Freude oder Leid, Gesundheit oder Krankheit. Es werden wirkungsvolle Techniken aus dem klassischen Raja Yoga und aus der westlichen Psychotherapie und Psychoneuro-Immunologie vermittelt. **SL: Kirill Serov.** MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

### 23.–28.3. Kundalini Yoga Intensiv Praxis

Intensives Praktizieren der im Mittelstufen-Seminar gelernten Übungen für noch tiefere Erfahrung und Erweiterung des Bewusstseins ohne viel Theorie. Lade dich so richtig auf mit Energie und fühle dich mit dem Kosmischen verbunden. Eines der großartigsten Seminare für die spirituelle Entwicklung und Kraft im Alltag! Teilnahmevoraussetzung: Kundalini Yoga Mittelstufe oder Yogalehrer Ausbildung. **SL: Nitya Devi Skarabis, Ramona Zeller.** MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

### 23.–28.3. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Parameshwara Münster.** MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

### 28.–30.3. Harmonium Lernseminar

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen. **SL: Jürgen Wade.** MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

### 28.–30.3. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**

### 28.3.–6.4. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D2 – Raja Yoga

Raja Yoga (Yoga Sutras), Schwerpunkt 3. und 4. Kapitel, Meditation, Samyama-Techniken. **SL: Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörrer.** MZ 886 €; DZ 1.073 €; EZ 1.264 €.



### NEU 30.3.–4.4. Vorhang auf für die innere Bühne

Entdecke die ursprüngliche Weisheit deines Körpers und Geistes neu. Bring dein Leben auf allen Ebenen in Fluss, indem du dir die Fragen stellst: Was fühle ich? Was fühle ich wirklich? Wer bin ich? Wer bin ich wirklich? Gabriele unterstützt dich dabei, diese Fragen an der Wurzel zu packen und Antworten zu finden. **SL: Gabriele Hörl.** MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

### 30.3.–4.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **SL: Arjuna Wingen.** MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

### 4.–6.4. Harmonium – Aufbau-seminar

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen 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. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. **SL: Jürgen Wade.** MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

### 4.–6.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **SL: Arjuna Wingen.** MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.



### NEU 6.–11.4. Metta – Herzenswoche – Stärke deine Herzens-Qualität

METTA ist eine Yoga- und Meditationspraxis aus dem Buddhismus welche zum Wohle und Frieden aller fühlenden Lebewesen führt. Stärke mit ihr deine Herzens-Qualität, Weisheit und Gelassenheit. Herzöffnende Yoga Übungen, traditionelle Meditations-Techniken sowie Mantra-Chantings begleiten dich und geben dir dieses Gefühl der Liebe, die bedingungslos fließen will, wieder zurück. **SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.** MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

### 6.–11.4. Yin Yoga und Faszientraining

Im Yin Yoga, werden Sehnen, Bänder und Faszien stimuliert und gedehnt. Durch das längere meditative Halten der Stellungen gelingt dir eine wirkliche Tiefenentspannung deiner Muskeln. Mit Yin Yoga verschaffst du dir Kraft und Leistungssteigerung, Beweglichkeit, Entspannung und eine gute Figur. **SL: Arjuna Wingen.** MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

### 6.–11.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**

### 11.–13.4. Yoga Bodywork Asana intensiv

Intensives Arbeiten an den Asanas mit gegenseitigem Helfen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Kamala Lubina.** MZ 193 €; DZ 234 €; EZ 282 €.

### 11.–13.4. Yoga Nidra – Die Kunst der richtigen Entspannung

Erfreue dich deines Lebens und entgehe dem Stress. Du erhältst tiefe Einblicke in die wissenschaftlich fundierte Tiefenentspannungs- und Meditations-technik der Satyananda Yoga Tradition. Dein sich

entspannender Körper und Geist erlauben dir tief nach innen zu schauen, deine wahren Qualitäten zu erkennen. **SL: Arjuna Wingen.** MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

### 11.–13.4. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**

### 13.–18.4. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbruchergebnis für deine Yoga-Praxis! Siehe S. 8. **SL: Kirill Serov.** MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

### 13.–18.4. Astrologie Ausbildung

Erkenne deinen Moment, deine Zeit und Aufgabe. Lerne Astrologie tief, intensiv und praxisnah kennen und navigiere sicher, leicht und klar durch die Zeit. **SL: Arjuna Wingen.** MZ 600 €; DZ 704 €; EZ 811 €.

### 13.–18.4. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**

### 18.–21.4. Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen – Yogalehrer Weiterbildung

Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrerausbildung gelernte Wissen hinaus. Freue dich auf neue Impulse und viel eigene Yoga Praxis. **SL: Karuna M. Wapke.** MZ 341 €; DZ 407 €; EZ 478 €.

### 18.–21.4. Thai Yoga Massage-Workshop

Viel Entspannung, Massage, Meditation und Yoga. Du lernst Griffe aus der Thai Yoga Massage kennen, die Akupressurpunkte zu massieren und dein Wohlbefinden zu steigern. Bänder und Muskeln werden dabei auf schonende Weise gedehnt und die Beweglichkeit erhöht, deine inneren Organe entspannen sich, du wirst vitalisiert und baust Stress ab. **SL: Cornelia Surya Haag.** MZ 341 €; DZ 407 €; EZ 478 €.



**18.-21.4. Yoga und Meditation Mittelstufe**

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 5. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. SL: Nitya Devi Skarabis. MZ 280 €; DZ 346 €; EZ 414 €.



**21.-25.4. Okido Yoga**

Okido Yoga kombiniert den klassischen Yoga mit japanischem Zen. Der Fokus liegt auf einem ganzheitlichen Ansatz der Balance von Ernährung, Atmung, Bewegung, Verstand - Herz und der Interaktion mit Menschen. Du lernst Übungen zum Ausgleichen der Wirbelsäule und der linken und rechten Körperhälfte, Stärkung und Reinigung aller Organe und Übungen für Beschwerdebilder. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 408 €; DZ 498 €; EZ 590 €.

**21.-25.4. Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge - Yogalehrer-Weiterbildung**

Besonderheiten und Schwerpunkte im Unterrichten von jungen Müttern (oder Vätern) mit ihren Babys. SL: Susanne von Somm. MZ 408 €; DZ 498 €; EZ 590 €.

**21.-25.4. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Gita Irene Hofmann. MZ 347 €; DZ 433 €; EZ 527 €.

**21.-25.4. Yoga für die Familie**

Mix aus Familien-Miteinander und getrenntem Programm, gemeinsamen Unternehmungen und auch Zeiten ohne Kinder für die Eltern (und für Kinder ohne Eltern). Vormittags offene Yogastunden für Eltern, Kinderyogastunde für Kinder, restlicher Tag teilweise gemeinsam. Familien-Zeit zum Wohlfühlen mit Yoga. Für Eltern und Kinder ab 5 Jahre. SL: Cornelia Surya Haag. MZ 408 €; DZ 498 €; EZ 590 €.

**25.-27.4. Ayurveda für die Frau**

Stärke deine weibliche Urenergie durch verschiedene Rituale, Frauenmassagen und einen bewussteren Kontakt zur Mutter Erde. Du bekommst einen Einblick in die Frauenheilkunde. Bitte Wanderschuhe mitbringen. Sanftes Seminar. SL: Cornelia Surya Haag. MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**25.-27.4. Heilend Strömen**

Basiert im Wesentlichen auf dem gezielten Handauflegen auf beidseitigen Energiezentren, den sogenannten Energie-Toren. Du lernst, wie du dich täglich auf allen Ebenen ausbalancieren kannst. Erfahre auch, wie du mehrere Dysbalancen (Schmerzen, körperliche und energetische Probleme, emotionale Dysbalancen) bei dir und/oder bei anderen ausgleichen kannst. SL: Eric Vis Dieperink. MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**25.-27.4. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.



**27.4.-25.5. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs**

Intensives Training in allen Aspekten des Yoga in Theorie und Praxis. SL: Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörrer. MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €.

**27.4.-2.5. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**27.4.-2.5. Yoga Retreat - Yoga aus dem Herzen**

Finde in der Achtsamkeit mit dir selbst deinen Weg, den du schon lange suchst. Verbinde Hatha mit Bhakti Yoga und Mantra-Singen. Erfahre die Kraft der Farben der Chakren Lehre. Mit Meditations-

techniken von Patanjali. Harmonie und Balance zu fühlen, den eigenen Weg zu finden und diesem in Liebe aus dem Herzen zu folgen, ist das Ziel. SL: Madhavi Veronika Broszinski. MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**2.-4.5. Familiaufstellen und Yoga**

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe danach befreit und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Auch als Stellvertreter lohnenswert. SL: Michaela Hold. MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**2.-4.5. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**NEU 4.-9.5. Intensiv-Übwoche Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**

Wie wäre es.....wenn wir so miteinander kommunizieren könnten, dass wir einander wirklich verstehen? Dies ist lernbar und wir beschäftigen uns in dieser Woche intensiv mit der Methode der gewaltfreien Kommunikation und nähern uns damit der Haltung der GFK an. SL: Pamela Ruschi. MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**4.-9.5. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**NEU 9.-11.5. Achtsamkeitsyoga & Gong**

Im Achtsamkeitsyoga lenken wir die Sinne nach innen/Pratyahara und tauchen mit der Wahrnehmung in den Körper und in die Atmung ein. Wir lernen, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und bei sich selbst anzukommen. Die bewertungsfreie Beobachtung lässt uns in die tiefe, innere Stille eintauchen. SL: Sanja Müller-Hübenthal. MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**9.-11.5. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**11.-16.5. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.



**16.-18.5. Vergebung, Heilung, Transformation**

Um zu heilen, müssen wir lernen, zu vergeben. Vergangene Erfahrungen bekommen eine transformative Kraft, wenn wir lernen zu vergeben. Du kannst mit Swami Tattvarupananda diesen Weg der Transformation mit Hilfe von Yoga und Vedanta beschreiten und neue Schritte auf dem Weg zur Heilung und Ganzheit tun. Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Swami Tattvarupananda. MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**16.-18.5. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**18.-23.5. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Gita Irene Hofmann. MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**23.-25.5. Herzschutz mit Ornish Programm nach Dean Ornish**

Du lernst das wissenschaftlich erprobte Ornish-Programm bei Herzerkrankungen kennen. Du lernst einen gesunden, herzschonenden Lebensstil, wie du Blockaden auflösen, dein Herz befreien und einen Zustand emotionaler Ausgeglichenheit erreichen kannst. Dabei erspürst du die körperlichen Auswirkungen und kannst erfrischt deine Praxis nach deinen und den Bedürfnissen deines Herzens gestalten. SL: Kamala Lubina. MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**23.-25.5. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Gita Irene Hofmann. MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**25.-30.5. Mit Achtsamkeit den Alltag glücklich und erfolgreich meistern**

Schule deine Achtsamkeit und du brauchst nicht mehr vor dem Job oder dem Stress zu fliehen, sondern kannst deinen (Arbeits-) Alltag mit all seinen Anforderungen einfühlsam, glücklich und erfolgreich meistern! Mit seinem umfangreichen spirituellen und psychotherapeutischen Wissen zeigt Shanmug dir in seinen lebendigen, brillanten Vorträgen die Wirkung von Achtsamkeit über das

Erkennen, Überwinden bis zum positivem Verändern überholter Muster auf. Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Shanmug. MZ 528 €; DZ 639 €; EZ 753 €.

**25.-30.5. Stretch and Relax - Asanas zum Entspannen und Wohlfühlen**

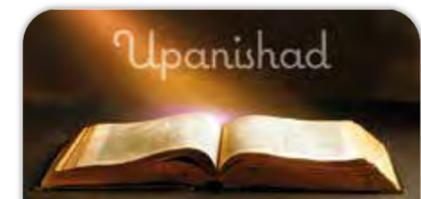
Ausgeworn vom Alltag? Hier regenerierst du dich in kürzester Zeit: Genieße deinen Körper in Bewegung und Ruhe, in der Entspannung und Dehnung. Du fühlst dich wie neu geboren - voller Kraft und Energie, Freude und Leichtigkeit, die noch lange nachwirken. Mit echt spanischer Lebendigkeit und Herzlichkeit führt Gauri dich zu neuen Erfahrungen und vollkommener Entspannung. Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Gauri. MZ 528 €; DZ 639 €; EZ 753 €.

**25.-30.5. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Raphael Mousa. MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**30.5.-1.6. FeetUp Yoga**

Noch nie war es so simpel, yogische Umkehrhaltungen zu meistern! Lerne die Welt aus einem anderen Blickwinkel kennen. Langsam wirst du an den Umgang mit dem FeetUp herangeführt und schaffst es in kürzester Zeit, verschiedene Übungen miteinander zu kombinieren und zu lieben. SL: Ganesha Schulz. MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.



**NEU 30.5.-1.6. Upanishad - Frag den Yogi**

Angelehnt an das bereits bestehende Format vom Xperience- Festival und YouTube, kannst du hier bei uns ganz nahe bei Sukadev sitzen (upanisad) und all deine Fragen rund um Yoga loswerden. Lass dich inspirieren von Sukadevs immensen Wissens- und Erfahrungsschatz und stelle ihm deine Fragen. Frei nach dem Motto - was schon immer gefragt werden wollte. SL: Sukadev Bretz. MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**30.5.-1.6. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Raphael Mousa. MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**1.-6.6. Vin & Yin**

Verbinde Aktivität (Vinyasa Flow) und Passivität (Yin Yoga). Erlebe so die tiefe ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die wundervolle Kombi der Yogastile hilft, dein Inneres zu stärken und dein wahres Selbst in allen Facetten wahrzunehmen. Finde deine innere Stärke und innere Ruhe - begegne dir selbst. Mittelstufe und Fortgeschrittene. SL: Jagadishvari Dörrer, Kamala Lubina. MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**1.-6.6. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Claudia Antajyoti Machate. MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**NEU 1.-6.6. Yoga und Natur im Allgäu**

Erlebe die Elemente mit allen Sinnen und verbinde dich mit dem allumfassenden Bewusstsein durch spezielle Übungen in der Natur. Erfahre mehr über die 6 Yogawege und feinstofflichen Energien. Meditative Spaziergänge, Achtsamkeitsübungen, eine längere Wanderung sowie ein Feuerritual. Yogastunden und Satsang täglich. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen für draußen. SL: Ramona Zeller. MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**6.-8.6. Mantra Singen und Yoga - Freude im Herzen**

Lerne neue wunderschöne Mantras mit den Muditas kennen. Und genieße auch die bekanntesten und beliebtesten Mantras. Gemeinsam widmen wir uns dem Mantrasingen - lass dich bezaubern und dein Herz mehr öffnen. Und singe einfach, erlebe diese Freude beim Mitsingen. SL: Gruppe Mudita. MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**NEU 6.-8.6. Mut tut gut - deinen schamanischen Weg finden**

Mut tut gut! Wichtige Entscheidungen treffen, neue Wege gehen, im Leben eine vollkommen neue Richtung einschlagen- alles Erfahrungen des Schamanen, die die Angst und Zweifel nicht betäuben und unterdrücken- sondern eine Veränderung wagen und daran wachsen. Bring ein Symbol für deine Ängste und deinen Mut mit, ferner deine Trommel/ Rassel, wetterfeste Kleidung, Fotos oder Symbole deiner lieben Wesen, die Mut und Freiheit brauchen. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**6.-8.6. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Gita Irene Hofmann. MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**6.-13.6. Thai Yoga Massage Ausbildung - Heilige Körperarbeit**

Erlerne die Durchführung einer 1,5 stündigen Ganzkörper Thai Yoga Massage. Intensiver Praxisworkshop. SL: Cornelia Surya Haag. MZ 809 €; DZ 955 €; EZ 1.102 €.

**8.-13.6. Dem Ruf des Schamanenherzens folgen**

Für den Schamanen und Yogi ist sein Herz ein Ort der spirituellen Mitte, er geht im Leben meistens die Wege mit Herz. Dem Ruf des eigenen Herzens zu folgen, bedeutet im Kontakt zu sein mit der Existenz - Glück und Harmonie folgen. Aber das spirituelle Herz braucht manchmal eine mystische Erneuerung, davon handeln diese Tage. SL: Maharani Fritsch de Navarrete. MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**8.-13.6. Wandern, Wildkräuter und Yoga im Allgäu**

Erlebe die Ursprünglichkeit der Natur auf den Wanderungen. Entdecke Kräuter an Gewässern, im Wald und auf der Wiese. Mit Informationen zu ihrer Verwendung, Herstellung grüner und saftiger Wildkraut-Salate. Meditation im Freien an idyllischen Plätzen. Täglich eine Yoga-Stunde, Meditation und Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Frischhaltebox.

SL: Madhuka Kuhnle.

MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**8.-13.6. Yoga Ferienwoche**

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

MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.



**13.-15.6. Ashtanga meets Sivananda**

Kraftvoll und präzise: Das ist Ashtanga Vinyasa Yoga, angepasst nach modernen medizinischen Erkenntnissen. Du lernst zwei neue Sonnengrüsse sowie eine traditionelle Abfolge von Asanas – alles in harmonischem Fluss mit einem tiefen Ujjayi Atem und eingebettet in die Yoga Vidya Grundreihe. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

SL: Simone Burster.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**13.-15.6. Kundalini Yoga Mittelstufe**

Intensives Seminar zur Erweiterung des Bewusstseins und Erweckung deiner Energie. Siehe S. 9. Teilnahmevoraussetzung: Voriger Besuch eines Yoga Vidya-Seminars. SL: Nitya Devi Skarabis.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**13.-15.6. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**NEU 15.-20.6. Asana Intensiv mit Yoga Nidra**

Die intensive Praxis von täglich 4-6 Stunden Asanas kann ein Durchbruchserlebnis auf deinem Yogaweg sein. Die Dynamik der Asana-Praxis wird ergänzt durch Yoga Nidra Entspannungen, die zusätzlich harmonisierenden Impulse für Körper, Geist und Seele setzen. Bringe deine Energien in Balance und starte in deinem Leben neu durch.

SL: Amana Anne Zipf.

MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**15.-20.6. Ganzheitliche Heilung – Heilung auf allen Ebenen**

Finde heraus, welche Ebene deines Seins nach Heilung verlangt. Du bekommst Einblicke in die verschiedenen Heilsysteme (energetisches, schamanisches, psychologisches und spirituelles Heilen) und lernst, diese auch für dich anzuwenden. Praxisorientiertes Seminar, um mit dir selbst in Kontakt zu kommen.

MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**15.-20.6. Yoga Ferienwoche**

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

SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**20.-22.6. Familienaufstellen und Yoga**

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe danach befreit und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Auch als Stellvertreter lohnenswert. SL: Chaitanya Pfaff.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**NEU 20.-22.6. Surya Namaskara – Das Gebet an die Sonne**

Wir widmen uns der körperlichen, geistigen und spirituellen Bedeutung von Surya Namaskara. Der Gruß an die Sonne wird im Kontext seiner vedischen Bedeutung kennengelernt als Verehrungspraxis des großen Sonnengottes Surya, Symbol spiritueller Bewusstseins. Intensive Praxis mit Surya Mantras, Affirmationen sowie Chakrakonzentration. Gute körperliche Kondition und Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**20.-22.6. Yoga und Meditation Einführung**

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

MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**NEU 20.-27.6. 108-Stunden-Yajña im Allgäu – vedische Feuerzeremonie**

108 Stunden (4 1/2 Tage) halten wir ein Feuer am Brennen mit fortwährender Mantrarezitation und Opfergaben. Eine Zeremonie für Heilung und Reinigung, ein spirituelles Feuer mit universeller Lichtkraft. Eine ganz besondere Erfahrung, ein unvergessliches Erlebnis.

SL: Jagadishvari Dörner.

MZ 511 €; DZ 665 €; EZ 833 €.

**22.-27.6. Entspannungskursleiter Ausbildung**

Lerne, Entspannungskurse anzuleiten, Menschen kompetent und sicher in die Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe zu begleiten. SL: Ramona Zeller.

MZ 600 €; DZ 704 €; EZ 811 €.

**22.-27.6. TCM meets Yoga**

Erlerne ganzheitliche Aspekte der 5 Wandlungsphasen und Meridiane nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es erfolgen darauf bezogene Yin-/Yang-Asanas, Pranayama und Meditationen, ergänzt mit ausgewählten Akupressurpunkten (Energiepunktyoga) und Yogatherapie. Durch die Harmonie der Energie wird dies eine intensive Erfahrung und eine Bereicherung für deine Yogapraxis.

SL: Dr. Jochen Dieter Weymayer.

MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**22.-27.6. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. SL: Claudia Antajyoti Machate.

MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**27.-29.6. NatUryoga**

Naturerfahrungen sind heilsam. Erlebe heilsame Impulse die dir helfen, dein Leben wieder in Einklang mit deiner inneren Natur zu bringen und neue Perspektiven für deine Lebenssituation zu finden. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.

SL: Ravi Persche.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**27.-29.6. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. SL: Claudia Antajyoti Machate.

MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.



**27.-29.6. Mantra Singen mit Sundaram**

Lass dich vom Klang und der Musik verzaubern. Erlebe selbst die Harmonie und erhebende Kraft der Mantras. Das Seminar bietet Raum für Herzöffnung und Tanz, Stille und Meditation und schafft Verbindung zum Göttlichen sowie Verbundenheit mit deiner Umgebung. Mit speziellen Mantra Yogastunden mit Musik. SL: Sundaram.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**29.6.-4.7. Feldenkrais und Yoga**

Mit dieser sanften Methode kannst du deine Bewegungen wieder zurück zu ihrer natürlichen integralen Funktion bringen. Körperliche Einschränkungen und emotionale Blockaden können gelöst werden. Du erlernst eine ganzheitliche Wahrnehmung und Körperschule, die auch in den Asanas neue Dimensionen eröffnet. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Hagit Noam.

MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**29.6.-4.7. Yoga Ferienwoche**

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

MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**NEU 29.6.-4.7. Yoga, Prana und Inspiration**

Tanke neue Energie im kleinsten YV-Ashram im wunderschönen Allgäu mit Asanas, Pranayama, Meditation, Kirtansingen. Ein in sich stimmiges Programm, das die klassische Praxis verbindet mit Vorträgen und Workshops zum Thema Energieerhöhung. Es wird viel im Freien praktiziert.

SL: Ananta Heussler.

MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**4.-6.7. Karma und Reinkarnation**

Die Beschäftigung mit Karma, den grundlegenden Gesetzen vom Sein, vermittelt eine lebensbejahende Grundeinstellung. Die Reinkarnationslehre hilft dir, Ereignisse und Beziehungen aller Art besser zu verstehen. Weiteres: Astralbereich, Umgang mit dem Tod, Hilfe für Verstorbene. Mit Meditation, Mantra-Singen und Yoga. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

SL: Ananta Heussler.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**4.-6.7. Yoga und Jodeln**

Jodeln an schönen Plätzen in der Natur. Gemeinsam atmen, tönen, singen, lernen, sehen, fühlen, spüren, riechen, hören, klingen, gehen... gemeinsam die unglaubliche „Harmonie“ der Naturlaute mit den menschlichen Lauten zu vereinen, zu erleben und spüren, wie wir zusammenklagen. Eingebunden in ein Wochenende mit Yoga, Meditation und Satsang, an dem du entdeckst, dich erholen und auftanken kannst.

SL: Ramona Zeller, Loni Kuisle.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**4.-6.7. Yoga und Meditation Einführung**

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

MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.



**4.-6.7. Zhineng Qigong-Öffnung der Energie Tore mit Hagit Noam**

Zhineng Qigong ist eine Methode zur Selbstregulierung, Selbstheilung und Persönlichkeitsentwicklung. „Energie Tore“ in uns werden geöffnet und durch meditative, bewusste Bewegungen wird der Körper gekräftigt, die Haltung verbessert, Verspannungen gelöst, Körperfunktionen und die Koordination verbessert. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Hagit Noam.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**6.-11.7. Bergwandern und Yoga**

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir aussichtsreiche Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3-5h, 300-500 Hm) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Eine Yogastunde pro Tag, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Berg- oder Wanderstiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.

SL: Jagadishvari Dörner.

MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**6.-11.7. Themenwoche: Nada Yoga mit Ram Vakkalanka – Kraft des Klanges**

Ram Vakkalanka, indischer Sanskrit Experte, begnadeter Sitar Spieler und erfahrener Meditationsleiter, leitet jeden Morgen eine Nada Yoga Meditation mit seiner Sitar an. Täglich kannst du an offenen Workshops über Sanskrit, Mantras, Chakras und Mudras teilnehmen. Ram wird zudem ein Kirtan Konzert geben. Engl. mit dt. Übersetzung.

SL: Ram Vakkalanka.

MZ 385 €; DZ 500 €; EZ 620 €.

**6.-11.7. Yoga Ferienwoche**

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

MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**11.-13.7. Stand up paddeling meets Yoga – Einsteiger**

Beim SUP und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Du erlernst die Grundlagen

des Stehpaddelns und bekommst Tipps zum Paddeln; natürlich erlernst du auch eine erste Einheit, um auf dem Board Yoga zu praktizieren. Solltest du schon erfahren sein auf dem Brett, kannst du diese Tage als Auffrischung nutzen. Zusätzlich Kosten für Brettverleih. SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**11.-13.7. Vedisches Horoskop – Verstehe dein Karma und deine Aufgabe**

Vedische Astrologie kann dir helfen, in deinem Leben dein volles Potential zu erfüllen! Du lernst Grundkenntnisse der vedischen Astrologie und schau dir Geburtshoroskope an, die dir Einblicke in Karma und Dharma geben. Wertvolle Tipps für die Analyse von Geburtshoroskopen, die dir und anderen helfen können, die eigenen Aufgaben im Leben zu erkennen und zu erfüllen. Engl. mit dt. Übersetzung. SL: Ram Vakkalanka.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**11.-13.7. Yoga und Meditation Einführung**

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

MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.



**13.-18.7. Mantra Ferienwoche mit Gruppe Mudita**

Mantra Yoga Ferienwoche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Mit Mantra-Singen, Yoga, Klangreisen, Klangmeditation, Spaziergängen, Wanderungen, Vorträgen etc. Täglich Musik und Mantra-Singen, Klang und Mitfreude.

SL: Gruppe Mudita.

MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**13.-18.7. Stand up paddeling meets Yoga**

Beim SUP und Yoga erfährst du die Yoga Schönheit auf einem SUP Board. Yoga ist die Kunst, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Zusätzlich wird ein physischer Reiz aus Spannung und Beweglichkeit gesetzt. Getragen auf dem Wasser und den Wind auf der Haut, das wirkt beruhigend und Stress abbauend. Du erlernst die Grundlagen des Stehpaddelns und natürlich auch, auf dem Board Yoga zu praktizieren. Zusätzlich Kosten für Brettverleih.

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.

MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**13.-18.7. Yoga Ferienwoche**

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

MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**18.-20.7. Hilfe! Alltag! Yoga für Eltern mit ihren Kindern**

Eltern und ihre Kinder brauchen Momente der Entspannung um, sich selbst spüren zu können. In der heutigen Zeit bleibt neben den vielen Terminen oft nur wenig Zeit für gemeinsame Ruhemomente und Spiele. In lustigen Yoga-Übungen, Spielen, Tanzen,

gegenseitigen Massagen und Fantasiereisen kannst du mit deinem Kind Stabilität, Kraft, Mut und Liebe tanken, entspannen, kuscheln...

SL: Radhika Siegenbruk, Maik Piorek.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**18.-20.7. Psoas Work – Soul Work**

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

SL: Beate Menkarski.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**18.-20.7. Yoga und Meditation Einführung**

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

MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**20.-25.7. Chakra Therapie – die 7 Kraft- und Energiezentren**

Mache eine Reise zu deinen Chakren. Nimm sie bewusst in deinem Körper wahr und lerne, von ihrer Kraft zu profitieren. Das Seminar richtet sich an Menschen, die mehr über die einzigartige Lehre der Chakras erfahren, ihr Wissen erweitern und vertiefen möchten. SL: Beate Menkarski.

MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.



**20.–25.7. Vin & Yin**

Verbinde Aktivität (Vinyasa Flow) und Passivität (Yin Yoga). Erlebe so die tiefe ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Die wundervolle Kombination dieser Yogastile hilft, dein Inneres zu stärken und dein wahres Selbst in allen Facetten wahrzunehmen. Finde deine innere Stärke und innere Ruhe – begegne dir selbst. Mittelstufe und Fortgeschrittene.

**SL: Jagadishvari Dörner, Kamala Lubina.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**20.–25.7. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.



**25.–27.7. Im Lotus des Herzens**

Der Lotus ist ein uraltes Symbol der fernöstlichen Spiritualität. Er steht u.a. für Reinheit, Unberührtheit, für das Aufsteigen der Kundalini, für höchste Verwirklichung und Versenkung. Lerne die vielfältige Symbolik des Lotus in verschiedenen spirituellen Traditionen und Kulturen kennen. Theorie in Verbindung mit herzöffnenden Meditationen. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Swami Nirgunananda.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**25.–27.7. Kundalini Yoga Einführung**

Gründliche Einführung in Theorie und Praxis. Siehe S. 9.  
**SL: Ramona Zeller.**  
MZ 193 €; DZ 234 €; EZ 282 €.

**25.–27.7. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**SL: Beate Menkarski.**  
MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**NEU 27.7.–1.8. Ayurveda-Psychologie – Glücklich mit der eigenen Konstitution**

Das Wissen um die Grundkonstitution und wie sich die drei Doshas und Gunas manifestieren, bringt dir Verständnis und unterstützt dich, gelassen und freudvoll durchs Leben zu gehen. Das Kennen der Belastungsfähigkeit der eigenen Konstitution ist eine große Hilfe, wenn es darum geht, mit den täglichen Herausforderungen des Lebens fertig zu werden.  
**SL: Beate Menkarski.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**27.7.–1.8. Mantren, Seelenlieder, Stimmkultur & vokale Improvisation**

Wir singen Mantren, Seelen- und Kraftlieder sowie traditionelles Liedgut aus verschiedenen Ländern, begleitet von Gitarre/Harmonium. Du kannst dich auf fundierte funktionale Stimmkultur, die den Körper miteinbezieht, auf Circle Singing und spielerische Impro-Sing-Übungen freuen.  
**SL: Anna-Sophia Schrenker.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**27.7.–1.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.



**NEU 1.–3.8. TSA LUNG – tibetische Yogaübungen zur Aktivierung des feinstofflichen Körpers**

Du erlernst fünf energetisierende Übungen, die mit Körper, Aufmerksamkeit und Atmung arbeiten, TSA LUNG genannt, zur Aktivierung und Reinigung der Chakren, zur Harmonisierung der fünf inneren „Winde“ (LUNG) und der damit in Verbindung stehenden fünf Elemente. Die neunfache Reinigungsatmung zur Reinigung der drei feinstofflichen Hauptkanäle (TSA) komplettiert die Übungen.  
**SL: Dr. phil. Oliver Hahn.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**1.–3.8. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**SL: Susan Holze.**  
MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**1.–10.8. Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1 – Raja Yoga**

Raja Yoga (Yoga Sutras), Meditation, Unterrichtsdidaktik und -techniken, Sanskrit, Asana-Variationen, Shank Prakshalana, Kundalini Yoga.  
**SL: Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörner.**  
MZ 886 €; DZ 1.073 €; EZ 1.264 €.

**3.–8.8. Bergwandern und Yoga**

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir aussichtsreiche Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3–5h, 300–500 Hm) und kühlen uns im See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Eine Yogastunde pro Tag, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Berg- oder Wandertiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.  
**SL: Chaitanya Pfaff.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**3.–8.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**SL: Susan Holze.**  
MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**8.–10.8. Tao Yoga – Erwecken der Lebensenergie**

Übungen aus dem Taoismus zur Erweckung der Lebensenergie: das Kreisen der Energie im kleinen Energiekreislauf, die heilende Kraft des inneren Lächelns, Stimulierung der inneren Organe und mehr. Zu jedem der 5 Elemente praktizierst du den passenden Qi Gong Flow. Alle Übungen ideal für Alltag oder Yoga Praxis.  
**SL: Susan Holze.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**8.–10.8. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**NEU 10.–15.8. Entspannt im Sommer**

Sein – zufrieden und ausgeglichen: Was ist dein Handlungsspielraum? Erkunde praktisch die vielfältigen Möglichkeiten für mehr Glück und Gelassenheit in deinem Leben. Mit dem Besten aus über 10 Jahren Ausbildungserfahrung für Kohärenz, Entspannung, Atmung und Kontemplation. Sein und Lieben, was du wirklich bist.  
**SL: Arjuna Wingen.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**10.–15.8. Shakti Yoga – Erwecke die Kraft deiner Weiblichkeit**

Beschäftige dich mit den weiblichen Aspekten des Yoga. Lerne spezielle Yogastunden kennen: Hormon Yoga, Luna Yoga, Yin Yoga, Beckenboden Yoga, Tantra Yoga. Und Tipps aus ganzheitlichen Ansätzen zur Selbsthilfe bei typischen Frauenbeschwerden. Abends Tanz zu orientalischer, afrikanischer und indischer Musik. Bitte mitbringen: Tuch zum Tanzen, Steine für das Steine-Orakel.  
**SL: Susan Holze.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**10.–15.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**15.–17.8. Asana Intensiv mit Mudras und Chakras**

Training für Hirn, Muskeln, Bindegewebe/Gelenke, Energiehaushalt und -balance: Körperyoga mit Chakra Konzentrationen, Mudras, Visualisierungen, Klang und Affirmationen für tiefe Erfahrungen. Erlebe deinen Körper, physisch und vital, als Tempel aus Kraft, Gleichgewicht, Bewegung, Fluss und Grazie!  
**SL: Arjuna Wingen.**  
MZ 193 €; DZ 234 €; EZ 282 €.

**15.–17.8. Detox Yoga**

Detox bedeutet entgiften und loslassen. Detox Yoga hilft, Schad- und Schlackenstoffe abzubauen. Faszientraining verbessert deine Beweglichkeit und die Elastizität des Bindegewebes. Ziel der Detox Yogastunden: Die Entgiftungsorgane aufzuwecken, die Faszen des Körpers sanft in Bewegung zu bringen und den Körper zu entspannen.  
**SL: Eric Vis Dieperink.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**15.–17.8. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**17.–22.8. Do In Yoga**

Do In sind energetische Übungen aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Du lernst fließende Bewegungen kennen, die deine Lebensenergie zum Fließen bringen sowie Dehnungen, die Verspannungen lösen und bis tief in die Organe wirken. Die Übungen aktivieren die Energieleitbahnen des Körpers, wodurch die Selbstheilungskräfte angeregt werden.  
**SL: Eric Vis Dieperink.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**17.–22.8. Yin Yoga und Klang**

Meditativ, faszienfein und tiefenentspannt in deiner Mitte, gesammelt und zentriert in der Ruhe, in der die Kraft liegt – begleitet durch etwa ein Dutzend Klangschalen, Gesang, Harmonium, Klangstäbe und Affirmationen.  
**SL: Arjuna Wingen.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**17.–22.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**22.–24.8. RELAX-YOGA**

Durch achtsames, sanftes Yoga, Tiefenentspannung, wohltuende Klangreisen und Meditationen kann deine Seele ausatmen, der Geist zur Ruhe kommen und der Körper die heilende Wirkung der Tiefenentspannung erfahren. Mit transformativer Gongmeditation.  
**SL: Sanja Müller-Hübenthal.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**22.–24.8. 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 Eckhart) gehört zu uns genauso wie unsere Sonnenseite. Verstehen, annehmen und transformieren der Krisenzeit sind essentiell auf dem Weg der spirituellen Entwicklung.  
**SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**  
MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**22.–24.8. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**22.–24.8. Yogalehrer Vorbereitung**

Du erhältst Informationen zu den verschiedenen Varianten der Yogalehrerausbildung und einen Einblick in alle Aspekte von Yoga und Meditation.  
MZ 193 €; DZ 234 €; EZ 282 €.

**24.–29.8. Bergwandern und Yoga**

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir aussichtsreiche Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3–5h, 300–500 Hm) und kühlen uns im

See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Eine Yogastunde pro Tag, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Berg- oder Wandertiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose.  
**SL: Amrta Kabisch.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**NEU 24.–29.8. Meditationsretreat – Die 8 bekanntesten Meditationstechniken**

Im Mittelpunkt dieses Meditationsretreats stehen: Mantra-, Chakra-, Atem-, Geh-, Klang-, Licht-, Vipassana und Achtsamkeitsmeditation. Wir werden diese Meditationstechniken gemeinsam üben, sie in unsere tägliche Yogapraxis integrieren und ihre wohltuende geistige und körperliche Wirkung erfahren.  
**SL: Sanja Müller-Hübenthal.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**24.–29.8. Visionssuche**

Die Suche nach der Lebensvision ist so alt wie die Menschheit. Unsere wesenseigene Lebensaufgabe zeigt sich in voller Klarheit, wenn wir ernsthaft nach ihr suchen und uns verpflichten, sie im Leben umzusetzen. Du durchläufst 3 klassische Phasen einer schamanischen Visionssuche: Ablösen (Vorbereitung), Reise (Schwelle), Nacharbeitung (Integration). Die Vision wird nicht unbedingt neu geschaffen, sondern wieder-erinnert und neu belebt. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität,  
**SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**  
MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

**24.–29.8. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**NEU 29.–31.8. Asana meditativ und Vedanta**

Anhand des Mahavakyas (großer Ausspruch) „Tat tvam asi“ wollen wir uns dem Vedanta, der Methode zur Selbsterkenntnis, widmen. Während dem meditativem Halten der Asanas ist Raum, um dem Gehörten nachzuspüren und es auch auf emotionaler Ebene zu verankern. Ein Wochenende zur Vertiefung des philosophischen Aspektes des Yoga und zum neuen Erfahren der Asanas. Grund-

kenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Nitya Devi Skarabis.**  
MZ 193 €; DZ 234 €; EZ 282 €.



**29.–31.8. Mudras – altes Wissen für die heutige Zeit**

Swami Saradananda führt dich praktisch und theoretisch in die energetischen Konzepte der Arbeit mit Mudras (Handhaltungen) ein. Viele praktische Hand- und Fingerübungen – besonders interessant für alle, die viel mit den Fingern arbeiten wie Computertätigkeit, Musiker etc.; Wissen über die subtilen Energien in den Händen und in jedem Finger. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Saradananda.**  
MZ 253 €; DZ 298 €; EZ 343 €.

**29.–31.8. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

**31.8.–5.9. Ferienwoche mit Swami Yatidharmananda**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Yatidharmananda.**  
MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

**31.8.–5.9. Meditationsretreat mit Swami Saradananda**

Swami Saradananda ist eine inspirierende Lehrerin, die dir hilft, deine Praxis zu vertiefen und zu verfeinern. Mit ihren einzigartigen Chakra-Meditationen, speziellen Atemtechniken und exakten Yogastunden führt sie dich über Körper- und Energiearbeit zum ganzheitlichen Erleben, zu höherer Bewusstheit und Achtsamkeit. Engl. mit dt. Übersetzung.  
**SL: Swami Saradananda.**  
MZ 528 €; DZ 639 €; EZ 753 €.





### 31.8.–5.9. Schamanischer Frauenkreis – Kraftorte und Magie im Allgäu mit Satyadevi

Du gehst mit anderen Frauen, die sich wie du, auf ein magisches Abenteuer einlassen wollen, durch die Schönheit und Vielfalt des Allgäus. Täglich öffnen wir den heiligen Raum in der Natur und wollen gemeinsam in Verschmelzung den Zauber ihrer Botschaften entlocken. Naturmeditationen und Wanderungen, sind ein wesentlicher Bestandteil in unserem Kreis. Bitte mitbringen: Draußen-Sitzkissen und ein Tuch zum Umhängen. **SL: Satyadevi Bretz.** **MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

### 5.–7.9. 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. Täglich 4–6 Stunden Asanas, ergänzt durch Lesungen, intensives Pranayama, Meditation und Mantra-Singen. Mittelstufe und Fortgeschrittene. **SL: Karuna M. Wapke.** **MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

### 5.–7.9. Die Göttin in dir

Entdecke deine weibliche Kraft und erwecke deine Intuition. Mit einem wunderschönen Ritual lädst du deine Weiblichkeit ein, in dir Platz zu nehmen. Verschiedene Übungen, Yoga, Meditation, Tanzen, gemeinsamer Austausch, Lachen und das Sein im Frauenkreis helfen dir, die Göttin in dir zu erkennen, deine eigene Weiblichkeit – dich – anzunehmen. **SL: Michaela Hold.** **MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

### 5.–7.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**

### NEU 7.–12.9. Kneipp und Yoga

Pfarrer Sebastian Kneipp sah den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Er entwickelte eine auf fünf Säulen basierende ganzheitliche Therapieform in den Bereichen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Du

wirst in Theorie und Praxis der kneippischen Lehre eingeführt. **SL: Gauri Surek.** **MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

### 7.–12.9. Tiefenentspannt – Mehr-Wert für dein Leben

Du wolltest schon immer mehr über Tiefenentspannung erfahren, warst aber nie sicher, welche Methode die richtige für dich ist? Du erhältst die Möglichkeit, einige Techniken zu erfahren, darunter die Progressive Muskelrelaxation, das Autogene Training, das Laya Yoga, die klassische Yoga Tiefenentspannung, Fantasiereise, Bodyscan sowie Entspannung über das Hören. **SL: Ramona Zeller.** **MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

### 7.–12.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**



### 13.9. Tag der offenen Tür Haus Yoga Vidya Allgäu

Ab 09:00 Uhr bis 21:00 Uhr. Zum unverbindlichen Kennenlernen, mit Yoga-Stunden für Anfänger und Fortgeschrittene, Einführung in die Meditation und Mantra-Singen, Hausführung, Vorträge, Info-Vortrag zur Yogalehrerausbildung, 2 x Vollwert-Buffer und Verlosung. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden unter 08361-925300. **SL: Team Allgäu.**

### 14.–19.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**

### 14.–19.9. Bergwandern und Yoga

Je nach Wetter und Lust unternehmen wir ausichtsreiche Wanderungen in den Bergen (reine Gehzeit ca. 3–5h, 300–500 Hm) und kühlen uns im

See ab. Mit Gehmeditation und Schweigeeinheiten. Eine Yogastunde pro Tag, Satsang, Meditation, Mantra-Singen. Bitte mitbringen: Berg- oder Wandertiefel, Rucksack, Regenkleidung, Sonnenschutz, Badesachen, Trinkflasche, Brotzeitdose. **MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

### NEU 14.–19.9. Bewusst-Sein für Einsteiger

Erkenne, wie sehr du dich mit deinen Gedanken identifizierst, wie du dir dadurch ein falsches Selbstbild erzeugst, dir selbst Leid erschaffst und wie du dich von dieser Identifikation lösen kannst. Finde mit Hilfe von Techniken Zugang zu deinem wahren Wesen und verstehe den Zusammenhang mit dem allumfassenden Bewusstsein, um den Weg zur Einheit und Freiheit zu gehen. **SL: Ramona Zeller.** **MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**



### 14.–19.9. Themenwoche: Indische Rituale und Rezitationen mit Swami Nivedanananda

In dieser Woche haben wir Swami Nivedanananda zu Gast. Er wird jeden Tag berührende indische Rituale ausführen und machtvoll klassische Veda-Mantras rezitieren. Offen für alle. Mehr Infos siehe Seite 7. Engl. mit dt. Übersetzung. **SL: Swami Nivedanananda.** **MZ 365 €; DZ 475 €; EZ 595 €.**

### 19.–21.9. Heilsames Singen

Singen tut gut, es macht Freude und gibt Energie. Es hilft, Blockaden zu lösen, berührt dein Herz und regt deinen Geist an. Dabei kommt es weniger darauf an, dass du ‚richtig‘ singst, als mehr, dass du dich von deiner Stimme führen lässt. Zu Beginn helfen Atem-, Stimm- und Körperübungen. Wenn wir warm und eingesungen sind, können wir die wohltuende Wirkung der Heilmantras erfahren. **SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies.** **MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

### 19.–21.9. Korrekturen und Hilfestellungen – Yogalehrer Weiterbildung

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein.

**SL: Ananta Heussler.** **MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

### 19.–21.9. Yoga und Meditation Einführung

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

**MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**



### 21.–26.9. Allgäu Bhakti Yoga Retreat

Begib dich auf eine Reise in die Welt des Bhakti Yoga und Kirtan. Über Weisheitsgeschichten und praktische Tipps aus den vedischen Schriften lernst du, Bhakti Yoga von der Matte ins Leben zu holen. Erlerne Mantras mit Harmonium zu begleiten, erfahre mehr über deren Eigenschaften und die Bedeutung der verschiedenen Götter im Hinduismus. Gern eigene Instrumente mitbringen. **SL: Sadbhujia Dasa.** **MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

### 21.–26.9. Entspannen und Aufladen

Nimm dir eine Auszeit vom Alltag! Beschenke dich mit einer entspannten Yoga Praxis für mehr Harmonie, Freude und Gelassenheit im Leben. Mantra Yoga, Singen, Meditation, Tiefenentspannung und Massage Workshop führen Körper und Geist in tiefe Erholung und Regeneration. Sanftes Seminar. **SL: Amana Anne Zipf, Shankara Girgsdies.** **MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

### 21.–26.9. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**

### 26.–28.9. Kundalini Yoga Mittelstufe

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

**SL: Ramona Zeller.** **MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

### 26.–28.9. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**

### 26.–28.9. Yoga und Ukulele spielen lernen

Die kleine Ukulele (übersetzt: hüpfender Floh) erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Lerne das Instrument zu spielen und Mantras mit Akkorden zu begleiten. Du brauchst keine musikalischen Vorkenntnisse. Wenn vorhanden, bitte eigene Ukulele

mitbringen, ansonsten kann ein Leihinstrument gestellt werden. **SL: Kamala Lubina.** **MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**



### NEU 28.9.–3.10. Die Magie des Mannseins: Entdecke deine innere Stärke und Spiritualität

„Zeig dich, lass dich sehen.“ Ein Seminar der Sonderklasse, das sich an Männer mit Interesse an integriertem Yoga, Spiritualität und Selbstentfaltung richtet. Das Herz öffnen und ins Vertrauen gehen in einer unterstützenden Gemeinschaft, in der die eigene Souveränität gewährt wird.

**SL: Balacandra Holub.** **MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

### 28.9.–3.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**

### 28.9.–26.10. Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs

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

**SL: Jagadishvari Dörrer, Savitri Retat.** **MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €.**

### 3.–5.10. Yoga für Schwangere – Weiterbildung für Yogalehrer

Du lernst, geeignete Asana-Varianten für Schwangere auszuwählen und Atem- und Entspannungstechniken entsprechend anzuleiten. Yogische und medizinische Hintergründe und mögliche Komplikationen werden besprochen. **SL: Susanne von Somm.** **MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

### 3.–5.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**

### 5.–10.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**

### NEU 5.–10.10. Yoga für den ganzen Rücken

Tu was für deinen Rücken! Du wirst fachkundig angeleitet, um systematisch durch den Rücken zu gehen, dabei (Ver-)Spannungen zu lösen und Flexibilität und Stabilität in den Rücken zu bringen für einen kräftigen und zugleich entspannten Rücken. Für Spaziergänge bitte geeignete Schuhe mitbringen. **SL: Parvati Meyer.** **MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

### 10.–12.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**

### September/Oktober

### NEU 12.–17.10. Mutig, mitfühlend und liebevoll durchs Leben gehen!

Mutig zu sein heißt nicht, keine Angst zu haben! Wir wollen uns auf einen Weg begeben und Emotionen durch Empathie, Freude und Liebe anschauen oder auch auflösen. Dabei unterstützen dich Techniken aus dem Yoga, Meditationen, EFT, Vorträge und gemeinsame Sharings. **SL: Radhika Siegenbruk.** **MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

### 12.–17.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**

### 17.–19.10. Asana Intensiv – Musikalisch-Meditativ

Klangschwingungen harmonisieren, entspannen und ermöglichen dir neue Erfahrungen in deiner Praxis. Lass dich durch das Hören von Klängen tief nach innen führen. In verschiedenen Stellungen wirst du auch deine eigene Stimme einsetzen und beobachten, wie Singen und Tönen dein Körpergefühl und deine Geisteshaltung beeinflussen.

**SL: Radhika Siegenbruk.** **MZ 193 €; DZ 234 €; EZ 282 €.**

### 17.–19.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**

### 19.–24.10. Achtsamkeit & Vedanta Philosophie

Einführung in die Welt der Achtsamkeit, verknüpft mit einem Kennenlernen und Vertiefen der Vedanta Philosophie. Diese Erkenntnisse und praxisbezogene Techniken kannst du spielerisch in deinen Alltag einbinden und sie ermöglichen dir ein harmonischeres, bewussteres – ein glücklicheres Leben.

**SL: Kirill Serov.** **MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

### 19.–24.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**

### 24.–26.10. Familienaufstellen und Yoga

Löse Situationen auf, die dich beschäftigen. Erlebe die wunderbaren Möglichkeiten, welche dir die verschiedenen Arten der Aufstellungsarbeit bieten und gehe danach befreiter und mit mehr Freude, Leichtigkeit und Verständnis durchs Leben. Du kannst jedes beliebige Thema aufstellen und schauen, was sich dahinter verbirgt. Auch als Stellvertreter lohnenswert.

**SL: Chaitanya Pfaff.** **MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

### 24.–26.10. Yoga und Meditation Einführung

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5. **MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**

### 26.–31.10. Yoga Ferienwoche

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6. **MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**

**26.-31.10. Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung**

Du lernst methodisch-didaktisches Know-How zum Aufbau einer Entspannungs-Kurseinheit für Kinder und intensive praktische Durchführungen anhand von Beispiel-Kurseinheiten.  
**SL: Cornelia Surya Haag.**  
**MZ 600 €; DZ 704 €; EZ 811 €.**



**26.-31.10. Ganzheitliche Heilung – Heilung auf allen Ebenen**

Finde heraus, welche Ebene deines Seins nach Heilung verlangt. Du bekommst Einblicke in die verschiedenen Heilsysteme (energetisches, schamanisches, psychologisches und spirituelles Heilen) und lernst, diese auch für dich anzuwenden. Praxisorientiertes Seminar, um mit dir selbst in Kontakt zu kommen.  
**SL: Chaitanya Pfaff.**  
**MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

**31.10.–2.11. Afrikanischer Tanz und Yoga**

Elementare Bewegungsformen trainieren auf ganzheitliche Weise Muskeln, Gelenke, Organe. Im Fluss zwischen Musik, Stimme und Bewegung bringt der Tanz deine Lebensenergie zum Fließen. Ha - Sonne, Tha - Mond verbinden unten und oben und bringen Prana, neue Lebensenergie in alle Körperzellen. Geeignet für alle Altersstufen mit/ohne Erfahrung in Afrikanischem Tanz und Yoga.  
**SL: Monika Adele Camara.**  
**MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

**31.10.–2.11. Äußere und innere Stärke, um das Herz zu öffnen**

Nur für Frauen. Selbstverteidigung, mentale Stärke und Spiritualität. Lerne die Grundtechniken der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für

Frauen. Wenn du dir deiner Kraft bewusst bist, mit deiner eigenen Mitte und deinen Fähigkeiten vertraut bist, nimmst du das Leben offener und freundlicher an. Ein körperorientiertes Seminar.  
**SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.**  
**MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

**31.10.–2.11. Harmonium Lernseminar**

Lerne, Harmonium zu spielen! Wenn vorhanden, bitte eigenes Harmonium mitbringen.  
**SL: Jürgen Wade.**  
**MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

**NEU 2.-7.11. Indian Balance®- den Körper bewegen, während die Seele ausruht**

Indian Balance®- das sind langsame und präzise geführte Bewegungen die fließend praktiziert und mit Atemtechniken kombiniert werden- eingebunden in eine stimmungsvolle, eigens dafür produzierte indische Klangwelt.  
**SL: Gauri Surek.**  
**MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

**NEU 2.-7.11. Selbstheilungskräfte aktivieren mit Yoga**

Mit Techniken aus dem Raja und Hatha Yoga lernst du die subtilen Wirkungsweisen einzelner Asanas und Yogapraktiken genauer kennen. Praktische Beispiele aus dem psychosomatischen Bereich helfen, ein tieferes Verständnis von Krankheitsursachen zu bekommen. In den Yogastunden erhältst du präzise Anleitungen, um die feineren Wirkungen der Asanas zu erspüren.  
**SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf.**  
**MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

**2.-9./14.11. Meditationskursleiter-Ausbildung Kompakt Teil 1+2**

Erlerne es, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten.  
**SL: Jagadishvari Dörrer, Karuna M. Wapke, Rama Schwab.**  
**2.-9.11.: MZ 854 €; DZ 998 €; EZ 1.147 €.**  
**2.-14.11.: MZ 1.333 €; DZ 1.579 €; EZ 1.837 €.**

**7.-9.11. Das Feld der Ahnen**

Durch Gene, Karma und Sozialisation unterliegen wir dem Einfluss unserer Ahnen. Wir wollen mit Biografie Arbeit Verstrickungen der Ahnenkraft aufspüren, die Sippenseele und damit alte Wunden heilen. Schamanische und vedische Rituale unterstützen den Prozess.  
**SL: Maharani Fritsch de Navarrete.**  
**MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

**7.-9.11. Harmonium – Aufbau-seminar**

Du hast deine ersten Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Harmoniumspielen 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. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig  
**SL: Jürgen Wade.**  
**MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

**7.-9.11. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**



**NEU 9.–14.11. Allgäu-Vipassana-Meditations-Schweigekurs**

Im stillen Sitzen führt dich Vipassana, die Einsichts- oder Achtsamkeitsmeditation, zu Klarheit und intuitivem Wissen. Die Atembetrachtung beruhigt Körper, Geist und Seele. Du übst Sitz- und Gehmeditationen, Qi Gong, Yoga, morgens und abends Satsang. Der ganze Allgäu Ashram hüllt sich in Schweigen. Keine Ablenkungen durch Lesen, Musik, Einkaufen usw. Lass dich drauf ein!  
**SL: Jochen Kowalski.**  
**MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

**9.-14.11. Meditation Intensiv Schweigend**

Intensivseminar mit täglichen langen Meditations-sitzungen, zwei Yogastunden und Mantra-Singen. Du findest zu dir selbst, zu deinem inneren spirituellen Kern, du tauchst ein in die innere Welt. Gute Vorkenntnisse in Hatha-Yoga, Meditation und Yoga-Philosophie erforderlich.  
**SL: Jagadishvari Dörrer, Karuna M. Wapke, Rama Schwab.**  
**MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

**NEU 14.–16.11. Vipassana-Schweige-Wochenende**

Vipassana wird auch Achtsamkeits- oder Einsichtsmeditation genannt. In der stillen Sitzmeditation erkennen wir intuitiv die Dinge, wie sie wirklich sind. Du nimmst an einem intensiven Wochenende im Schweigen teil. Ohne Ablenkungen erlebst du, wie sich innere Ruhe, Gelassenheit, Entspannung und Gleichmut entwickeln.  
**SL: Jochen Kowalski.**  
**MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**



**14.–16.11. Yoga und Meditation Mittelstufe**

Systematisches Üben aller Aspekte des Yoga. Siehe S. 5. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.  
**MZ 193 €; DZ 234 €; EZ 282 €.**

**16.–21.11. Energieschutz mit Yoga**

Du erarbeitest mit einfachen Yogatechniken einen wirksamen Schutz vor Energieverlusten: Wahrnehmungsübungen, um feinere Energien erfahrbar zu machen; Yogapraxis zur Energiehygiene, Reinigung und Schutz; effektive Schutztechniken im Alltag; Meditationen für Schutz und Heilung; eigene Grenzen und Bedürfnisse erkennen und vertreten; feinstoffliche Anatomie.  
**SL: Erkan Batmaz.**  
**MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

**16.–21.11. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**



**NEU 21.–23.11. Die spirituelle Ebene und Symbolik des Hatha Yoga erleben**

Hatha Yoga birgt in sich eine Symbolsprache, die unseren Körper über alle Ebenen als spirituelles Instrument entdecken lässt, so dass sich neue Einsichten offenbaren in der Begegnung mit uns selbst. Erläuterungen zur Symbolik, 3 Yogastunden mit Affirmationen, Visualisierung und Mantras. Vorkenntnisse im Hatha Yoga empfohlen. Mittelstufe und Fortgeschrittene.  
**SL: Katyayani.**  
**MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

**21.–23.11. Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln**

Wer „hartnäckig“ ist, hat viel gemeinsam mit Menschen, die „die Zähne zusammenbeißen“ - meist trifft beides zu: Beide Muskelbereiche gehen ineinander über. Lerne Körperübungen und Massagen, die gezielt die Muskulatur entspannen, den Geist von Stress befreien und dir neuen Schwung und Kreativität bringen. Zahlreiche Tipps für den Alltag, Erfahrungsaustausch in der Gruppe.  
**SL: Erkan Batmaz.**  
**MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

**21.–23.11. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**

**23.–28.11. TCM meets Yoga**

Erlerne ganzheitliche Aspekte der 5 Wandlungsphasen und Meridiane nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es erfolgen darauf bezogene Yin-/Yang-Asanas, Pranayama und Meditationen, ergänzt mit ausgewählten Akupressurpunkten (Energiepunktyoga) und Yogatherapie. Durch die Harmonie der Energie wird dies eine intensive Er-

fahrung und eine Bereicherung für deine Yogapraxis.  
**SL: Dr. Jochen Dieter Weymayer.**  
**MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**



**NEU 23.–28.11. Vorhang auf für die innere Bühne**

Entdecke die ursprüngliche Weisheit deines Körpers und Geistes neu. Bringe dein Leben auf allen Ebenen in Fluss, indem du dir die Fragen stellst: Was fühle ich? Was fühle ich wirklich? Wer bin ich? Wer bin ich wirklich? Gabriele unterstützt dich dabei, diese Fragen an der Wurzel zu packen und Antworten zu finden.  
**SL: Gabriele Hörl.**  
**MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

**23.–28.11. Yoga Ferienwoche**

Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**

**28.–30.11. Jungbrunnen Yoga 50+**

Verlangsame den Alterungsprozess. Mit Techniken, die den Geist jung und den Körper geschmeidig halten. Bewegungen für Entspannung von Körper und Seele, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Stärkung der Muskulatur, Knochen, Gelenke für eine positive Lebenseinstellung, Aktivierung von Prana für mehr Vitalität und Wachheit.  
**SL: Kamala Lubina.**  
**MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

**28.–30.11. Kundalini Yoga Fortgeschrittene**

Für tiefe Praxiserfahrung und Erweiterung des Bewusstseins zusammen mit weiterführender Theorie. Siehe S. 9.  
**SL: Ramona Zeller.**  
**MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**

**28.–30.11. Yoga und Meditation Einführung**

Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten. Siehe S. 5.  
**MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.**

**NEU 30.11.–5.12. Mantra Meditations Mahavakya**

Entdecke und vereine die Kraft von Mantra, Kirtan, Meditation und vedantischen Mahavakyas. Lass dich inspirieren, verwirkliche Harmonie, Frieden und spirituelles Wachstum in deinem täglichen Leben und erfahre die Einheit des Selbst.  
**SL: Shankara Hübener.**  
**MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.**

**30.11.–5.12. Yoga Ferienwoche**

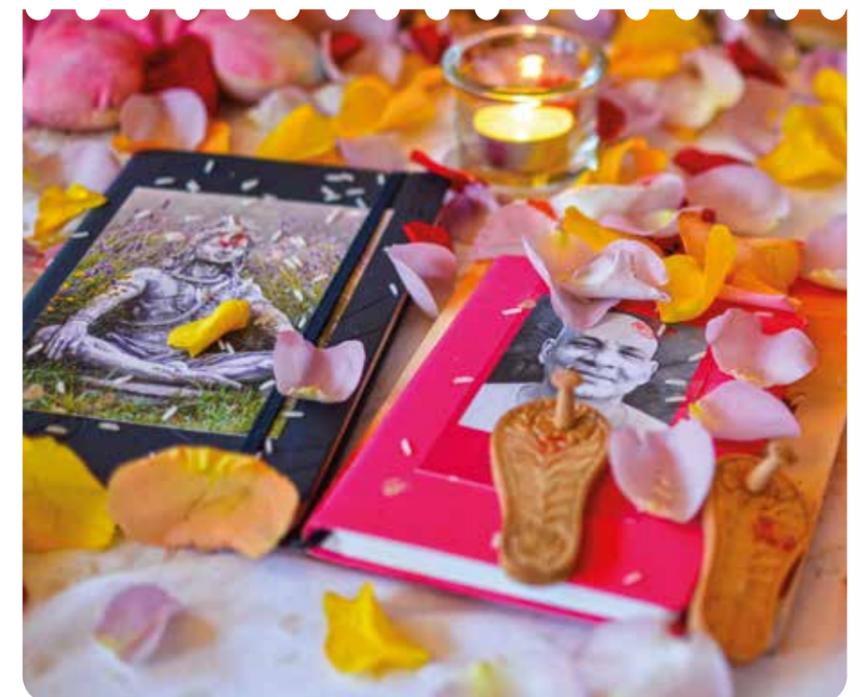
Eine Woche zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Siehe S. 6.  
**MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.**

**5.–7.12. Asana intensiv: Hanuman – Krieger der Herzen**

Asanas intensiv und länger - im Fokus auf die Kriegerstellungen. Du praktizierst die klassische Yoga Reihe und arbeitest intensiv an den Asanas. Finde durch langes und achtsames Halten - vor allem von vielen stehenden Kriegerstellungen und deren Variationen - zu mehr innerer und äußerer Stärke. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.  
**SL: Kamala Lubina.**  
**MZ 193 €; DZ 234 €; EZ 282 €.**

**5.–7.12. Begegne deinem Schutzengel**

Erfahre die liebevolle Präsenz der Engel, denn sie sind immer um dich herum. Sie beschützen, leiten und führen dich, geben dir Ideen und Impulse. Erkenne ihre Signale und lerne, wie du ihre Gegenwart in deinen Alltag integrieren kannst. Mit vielen praktischen Tipps, Übungen, lebendigen Erfahrungen und Austauschmöglichkeiten.  
**SL: Michaela Hold.**  
**MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.**



## 5.–7.12. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

## 21.–26.12. Asana intensiv

Du praktizierst 4 - 6 Stunden Asanas täglich. Ein Durchbrucherlebnis für deine Yoga-Paxis! Siehe S. 7.

MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

## 21.–26.12. Ayuryoga – mehr Balance und Zufriedenheit im Alltag

Ayuryoga vereint Ayurveda und Yoga, um den Menschen in sein ursprüngliches Gleichgewicht zu bringen. Lerne, wie Yoga auf die Doshas wirkt, so dass du dein Yoga Programm zusammenstellen kannst, ganz auf deine Konstitution und Bedürfnisse ausgerichtet, um im Alltag bewusst, ausgeglichen, gesund und zufrieden zu sein. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

## 21.–26.12. Yoga Ferienwoche

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

MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.



## 23.–26.12. Entspannen, aufladen, Yoga erleben – Keihnachten im Allgäu

Die Zeit um Weihnachten wirklich das sein lassen, was die Worte ausdrücken möchten: Zeit für Ruhe und Frieden. An diesen Tagen kannst du dich mit Yoga und Meditation im Allgäu Ashram erholen, inmitten der schönen Natur. Die Zeit um Weihnachten, Silvester und Neujahr, bringt inspirierende Energien mit. Nimm sie an, genieße bei Yoga, der Schönheit der Natur und Stille.

SL: Karuna M. Wapke.

MZ 306 €; DZ 372 €; EZ 444 €.

## NEU 26.–28.12. Advaita Yoga – was ist wirklich wirklich?

Wer oder was bin ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist die Wirklichkeit? Sind das die für dich elementarsten Fragen, dann tauche ein in die spannende, teils auch herausfordernde Welt des Advaita Vedanta, die Lehre der Einheit, des Absoluten, der höchsten Erkenntnis. Erfahre in Workshops, Vorträgen und Yogastunden die Lehren des Advaita Vedanta. SL: Kirill Serov.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

## NEU 26.–28.12. Hormonyoga (nach Dinah Rodrigues) als Jungbrunnen

Hormonyoga: eine natürliche Methode, die Hormonproduktion zu reaktivieren und auszugleichen. Viele seelische als auch körperliche Beschwerden gehen auf ein Ungleichgewicht des Hormonhaushalts zurück; sowohl bei Frauen wie auch bei Männern. Du praktizierst die von Dinah Rodrigues entwickelte Hormonyoga-Übungsreihe, die positiv auf das Hormonsystem wirkt und hormonelle Unausgewogenheit ausgleicht. SL: Karuna M. Wapke.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

## NEU 26.–28.12. Sama Gana (Song of Unity)

Entdecke die Einheit der Herzen im Sama Gana (The Song of Unity). Gemeinsam singen wir kraftvolle Kirtans wie „One World, One Heart, One Love, One God, One Family in Unity: Lokah Samastha Sukhino Bhavantu“ oder „Om Namoh Narayanaya“. Bring gerne dein Instrument mit und lass es Teil sein. Mit vedantischen Inspirationen und Meditation öffnen wir unsere Herzen tiefer für die Erfahrung der Einheit des Seins. SL: Shankara Hübener.

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

## 26.–28.12. Yoga und Meditation Einführung

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

MZ 181 €; DZ 223 €; EZ 271 €.

## 28.12.–2.1.26 Rauh Nächte Retreat

Gesundheit stärken, Berufung finden und leben, die eigenen Finanzen optimieren, Beziehungen verstehen und verbessern. Das alte Jahr gut abschließen – und das Neue dann: Dein bestes Jahr! Wir wagen – astrologisch – Blicke darauf. Erkenne

deinen Moment, deine Zeit. SL: Arjuna Wingen. MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

## NEU 28.12.–2.1.26 Yin Yoga – vom Dreiklang zum Einklang

Tiefe Zufriedenheit und Wohlsein entstehen, wenn der Dreiklang von Körper, Geist und Seele zum Einklang wird. Fühl dich von mir von Herzen eingeladen, dich tragen zu lassen, von Worten, von Klängen, vom Fluss deines Atems ganz in die Stille hinein, um zu verweilen, zufrieden, in wohliger Stille... um anzukommen, dort, wo es nur ums „einfach SEIN“ geht. Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

SL: Jagadishvari Dörner.

MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.



## 28.12.–2.1.26 Yoga Ferienwoche

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

MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.

## 28.12.–2.1.26 Yoga für die Familie

Mix aus Familien-Miteinander und getrenntem Programm, gemeinsamen Unternehmungen und auch Zeiten ohne Kinder für die Eltern (und für Kinder ohne Eltern ...). Vormittags offene Yogastunden für Eltern, Kinderyogastunde für Kinder, restlicher Tag teilweise gemeinsam. Familien-Zeit zum Wohlfühlen mit Yoga. Für Eltern und Kinder ab 5 Jahre. SL: Cornelia Surya Haag.

MZ 512 €; DZ 624 €; EZ 738 €.

## 28.12.–2.1.26 Yoga und Meditation Intensiv-Praxis

Intensives Üben der Kernpraktiken des Yoga: längere Meditation, ausgedehntes Mantra-Singen, intensives Pranayama und meditative Asanas beflügeln Körper, Geist und Seele. Wenig Theorie, viel Praxis. Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich. SL: Chaitanya Pfaff.

MZ 431 €; DZ 545 €; EZ 659 €.



# Aus & Weiterbildungen 2025

**25 %**

## **Ermäßigung**

für junge Menschen  
bis einschl. 25 Jahre auf  
Zeltplatz/Schlafsaal in Bad  
Meinberg und Westerwald, im  
Haus Nordsee nur in  
der Nebensaison.

- Persönlichkeitsentwicklung • Transformation
- Mehr Energie • Information

[yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung](https://yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung)

Inhalt

- Kursinformation, Tagesablauf ..... 129
- Yogalehrer/in Ausbildung ..... 130
- Yogalehrer/in Weiterbildung ..... 146
- Trainer/in, Kurs- und Übungsleiter/in ..... 162
- Spezielle Ausbildungen ..... 176
- Ayurveda Ausbildungen ..... 192
- Massage Ausbildung ..... 200
- Therapie Aus- und Weiterbildungen ..... 208
- Alphabetischer Index aller Ausbildungen ..... 220
- Yoga Vidya: Unsere Tradition..... 222
- Ayurveda Wellness und Therapie..... 224
- Berufsverband..... 225
- Anmeldeformular ..... 226
- Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen ..... 227

Kursinformation

An-/Abreise, Kursbeginn:

- ab 13:00  
Anreise am ersten Tag
- ab 15:00  
Zimmerbezug
- 16:30  
Yogastunde um (Yogalehrer Ausbildung 16:00)
- 18:00  
Abendessen
- 20:00  
Kursbeginn (Yogalehrer Ausbildung 19:00)
- ab 12:30 unter der Woche / 14:00 am Wochenende  
Abreise am letzten Tag
- Abholservice vom Bahnhof.  
Bei Ausbildungen ist es nicht möglich, später anzureisen, früher abzureisen oder einen Tag zu verpassen.

**Karma Yoga:**  
Jede/r Teilnehmer/in hilft täglich ca. 45 Min. bei den Aufgaben im Haus. Der Dienst für andere ist ein wichtiger Aspekt der persönlichen Entwicklung.

**Mahlzeiten:**  
Zwei reichhaltige, bio-vegane Mahlzeiten (Brunch ab 11:00, Abendessen ab 18:00), mit Liebe zubereitet, mit vollwertigen Nahrungsmitteln aus kontrolliert-biologischem Anbau. Auf Sonderwünsche können wir eingehen (Absprache bitte mindestens eine Woche vorher).

**Bitte mitbringen:**  
Bettwäsche und Handtücher (können ausgeliehen werden für 5 € bzw. 2 €), Wecker, Hausschuhe, Schreibpapier, Stifte und Schnellhefter, Brillenträger: Hartschalen-Brillenetui.

**Freier Tag:**  
Bei Aus- und Weiterbildungen ab 7 Tagen ist ein halber Tag pro Woche, bei längeren Aus- und Weiterbildungen (ab 12 Tagen) ein Tag pro Woche von ca. 9:00-20:00 unterrichtsfrei.

An diesen Tagen finden nur Morgen- und Abend-Meditation mit Vortrag statt (Teilnahmepflicht) sowie das freiwillige Pranayama von 6:00-7:00.

**Zertifikat:**  
Bei vollständiger Teilnahme an allen Kursinhalten und nach erfolgreichem Bestehen der Abschlussprüfung erhältst du ein Zertifikat des jeweiligen Berufsverbandes (BYV, BYAT oder BYVG) oder eine Teilnahmebescheinigung für deine besuchte Weiterbildung.

**Teilnahmebedingungen,** gesetzliche Bestimmung zur Ausübung der Heilkunde siehe S. 227

**Gebühren:**  
siehe Einzelbeschreibungen.  
Preise inklusive Unterkunft, biologisch-vegane Verpflegung, Zertifikat.  
An der Nordsee kommt pro Tag die Kurtaxe hinzu, von November bis März 0,75 € und ab April bis Ende Oktober 1,90 € (bei Ankunft vor Ort zu bezahlen).

- Abkürzungen**
- BM: .....Bad Meinberg
  - WW: .....Westerwald
  - NO: .....Nordsee
  - AL: .....Allgäu
  - MZ, DZ, EZ: .....Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer
  - S/Z/Womo: .....Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil
  - SL: .....Seminarleiter/Ausbildungsleiter
  - UE: .....Unterrichtseinheiten



Bildungsurlaub, Bildungsschecks NRW, weitere staatliche Förderungen für deine Aus- und Weiterbildungen

**Bildungsurlaub:**

Unsere Aus-, Fort- und Weiterbildungen sind durch die Akademie der Kulturen (NRW) und verschiedenen Bildungsministerien aus anderen Bundesländer anerkannt. Da es in den Bundesländern unterschiedliche Vorgaben zur Anerkennung von Bildungsurlaub gibt, kannst du dich gerne vom Team Bildungsurlaub beraten lassen:

[bildungsurlaub@yoga-vidya.de](mailto:bildungsurlaub@yoga-vidya.de)

Staatliche Förderungen: Die einzelnen Bundesländer haben verschiedene, bundeslandspezifische, Angebote für Förderungen von Aus- und Weiterbildungen.

Hierbei muss die Aus-/Weiterbildung nicht zwingend zum Berufsbild passen. Es lohnt sich also hier, mit Hilfe einer Suchmaschine, nach Möglichkeiten zu suchen.

Weitere Fragen:  
[foerderungen@yoga-vidya.de](mailto:foerderungen@yoga-vidya.de)

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

unsere Aus- und Weiterbildungen stehen all denjenigen offen, die sich fundierte Kenntnisse in alternativen, ganzheitlichen Beratungs- und Behandlungsmethoden und verwandten Wissenschaften aneignen wollen. Sie sind auch für dich geeignet, wenn du dein Wissen nicht hauptberuflich einsetzen willst, sondern für dich persönlich tiefer in ein Gebiet der ganzheitlichen Gesundheit und Lebensweise einsteigen willst. Unser Kursangebot zeichnet sich aus durch:

**Leichtes Lernen durch organische Verbindung von Theorie und Praxis:**

In einer energetisch hoch aufgeladenen und geschützten Atmosphäre, weg vom Alltag, erfolgt Lernen auf allen Ebenen. Du kannst komprimiert in kurzer Zeit sehr viel mehr Neues aufnehmen, als du das vielleicht sonst gewohnt bist.

**Integration von Yoga, Meditation und Mantra-Singen:**

Du bekommst die nötige Energie und Kraft, das Gelernte tatkräftig in die Praxis umzusetzen und anzuwenden. Und du erhältst die Ausstrahlung und das Charisma, die nötig sind, um andere erfolgreich zu beraten, ihnen zu helfen oder dein Wissen als Lehrender weiterzugeben.

**Wissen erwerben, Fachkompetenz steigern, Energie auftanken:**

Dank der Kombination von spezifischen Lerninhalten mit spirituellen Grundpraktiken des Yoga fühlst du dich am Ende nicht ausgelaugt und erschöpft, sondern aufgeladen, oft sogar erholter als nach einem Urlaub!

**Bewährtes erfolgserprobtes Konzept mit gutem Ruf:** Seit über 30 Jahren bildet Yoga Vidya als Europas führende Yogalehrer Ausbildungseinrichtung nach einem bewährten System Yogalehrer aus. Dieses Konzept wurde erfolgreich auf andere Ausbildungsgänge und Weiterbildungen übertragen. Hast du Fragen zu unseren Ausbildungen?

Unser Ausbildungsrat berät dich gerne:  
[ausbildung@yoga-vidya.de](mailto:ausbildung@yoga-vidya.de)

**Hohe Qualitätsstandards:**

Die Aus- und Weiterbildungen werden von hoch qualifizierten Fachkräften geleitet, die selbst praktizieren und leben, was sie lehren. Dadurch fließt viel Lebensweisheit und praktisch anwendbares Wissen ein.

**Über 42.000 zufriedene Absolventen,**

deren Leben durch die Aus- und Weiterbildungen oft entscheidende, neue Impulse bekommen hat.

**Alle Aus- und Weiterbildungen mit Abschluss und Zertifikat.**

Unsere Aus- und Weiterbildungen finden in Zusammenarbeit mit der Akademie der Kulturen in NRW statt. Die meisten Ausbildungen sind als gesetzlicher Bildungsurlaub anerkannt. Bildungsscheck: berufliche Weiterbildung mit staatlicher Förderung.

Info/Beratungen:  
[foerderungen@yoga-vidya.de](mailto:foerderungen@yoga-vidya.de)

**Günstige Inklusivpreise:** Als gemeinnütziger Verein können wir hohe Qualität zu einmalig günstigen Preisen ermöglichen. Dabei sorgen über 180 engagierte Sevakas mit Liebe für einen harmonischen Aufenthalt.

**Gelebte Gesundheit und Ökologie:**

Rauch-, drogen- und alkoholfreies Haus. Photovoltaik-Strom und Wärme Gewinnung in Kooperation mit dem benachbarten Betreiber einer Biogasanlage. Gesunde biologisch vegane Vollwertkost. Unsere Küche in Bad Meinberg ist Deutschlands größte bio-zertifizierte Küche!

**Alle Aus- und Weiterbildungen auch online aufrufbar:  
Wir freuen uns auf dich!  
Dein Yoga Vidya Team**

[yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung](https://yoga-vidya.de/ausbildung-weiterbildung)



**Tagesablauf**  
Der Tagesablauf folgt dem bewährten Yoga Vidya Seminarablauf. Je nach Ausbildung gibt es kleinere Abweichungen. Die Workshops, Vorträge, Meditationen und Yogastunden sind weitgehend auf das jeweilige Ausbildungsthema abgestimmt.

- 06:00-07:00  
Pranayama freiwillig oder Pflicht, je nach Ausbildung
- 07:00-08:00  
Meditation, Mantra-Singen, Lesung
- 08:05-11:00  
Vortrag/Workshop/Yogastunde
- 11:00  
Brunch; Mithilfe ca. 45 min; Freizeit/Studienzeit
- 14:00 / 14:30-18:00  
Vortrag, Workshop oder Praxis Yogastunde je nach Ausbildung
- 18:00  
Abendessen
- 20:00-21:00  
Meditation, Mantra-Singen
- 21:05-22:00  
Vortrag/Workshop oder Studienzeit, je nach Ausbildung. Geringfügige Abweichungen möglich, je nach Aus- und Weiterbildung.

Voraussetzung für das jeweilige Zertifikat ist die Teilnahme an all diesen zur Ausbildung bzw. Weiterbildung gehörenden Programmen, einschließlich Meditation und Mantra-Singen, morgens und abends Yogastunden, sowie eventuell erfolgreiches Bestehen einer Prüfung, Abschlussarbeit etc.



## Index

Yogalehrer/in Ausbildung .....	131	<b>Neu</b> Yogalehrer/in Ausbildung Refresher.....	140
Die verschiedenen Ausbildungsthemen .....	132	3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung .....	140
Yogalehrer/in Ausbildung 4-Wochen-Intensiv .....	134	Kinder Yogalehrer/in Ausbildung .....	141
Ausbildungsorte und Termine der 4-Wochen-Intensivausbildung .....	135	Hormon Yogalehrer/in Ausbildung .....	142
Kursinformation .....	136	Mantra Yogalehrer/in Ausbildung .....	143
Gurukula Yogalehrer/in .....	137	Klang Yogalehrer/in Ausbildung:.....	143
2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung in den Stadtcentern.....	138	Rücken Yogalehrer/in Ausbildung .....	144
2-Jahres-Yogalehrer/in im Modulsystem .....	139	Asana Exakt Yogalehrer/in Ausbildung.....	145
		Yin Yogalehrer/in Ausbildung .....	145



Werde Yogalehrer:in!  
Das Beste,  
was du machen  
kannst!

„Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung des Menschen. Das Streben nach Vollkommenheit ist der höchste Zweck des menschlichen Daseins“  
Swami Sivananda

Für alle Yogalehrer/in Ausbildungen kannst du Fördergelder beantragen und so einen Teil der Ausbildungsgebühr eventuell erstattet bekommen.  
Wie das geht und was zu beachten ist unter:

05234/87-2124  
foerderungen@yoga-vidya.de

Krankenkassen-Anerkennung als Yogalehrer/in siehe S. 139

## Yogalehrer/in Ausbildung

Ein/e Yogalehrer/in braucht die solide Basis einer regelmäßigen Yoga Praxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken. Nicht nur intellektuelles Wissen ist wichtig, sondern die Umsetzung des Erlernten im Alltag. Das erweckte Prana (Lebensenergie) gibt dir die Ausstrahlung, die für eine/n Yogalehrer/in so wichtig ist. Das hilft dir auch dabei, Yoga in dein tägliches Leben zu integrieren. Entsprechend den verschiedenen Bedürfnissen und Möglichkeiten bieten wir mehrere Ausbildungsvarianten an, so dass du die für dich passende aussuchen kannst. Unsere Ausbildungen geben dir eine fundierte Grundlage zum Unterrichten und sind allgemein anerkannt. Sie sind auch gut geeignet für dich zur Persönlichkeitsentwicklung oder um Yoga intensiv zu üben und zu erfahren, auch wenn du gar nicht als Yogalehrer/in tätig werden willst. Nach Abschluss der Ausbildung kannst du Mitglied beim BYV werden (Infos über den Berufsverband auf der Seite 225). Yoga entwickelt deine gesamte Persönlichkeit. Du spürst das durch mehr Gesundheit und Lebensfreude, Erfüllung in Partnerschaft, Familie und Beruf.

### Vorbereitungsseminare für deine Ausbildung

Mit diesen Vorbereitungsseminaren kannst du tief ins Yoga einsteigen und die Grundlagen lernen und erfahren: Asanas, Pranayama, Meditation, Mantra-Singen, Einführung in die Yoga Philosophie, ausführliche Information über die Yogalehrer/in Ausbildungen. Auch für Neueinsteiger geeignet. Seminarbeginn 20:00 Uhr, 16:30 Uhr Yogastunde möglich.

Bad Meinberg: MZ 172 €; DZ 209 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 139 €. Westerwald: MZ 172 €; DZ 214 €; EZ 258 €; Z/Womo 139 €. Nordsee: MZ 177 €; DZ 214 €; EZ 258 €; S/Z 143 €. Allgäu: MZ 193 €; DZ 234 €; EZ 282 €.



yoga-vidya.de/vorbereitung-yla  
Yoga und Meditation Einführung  
yoga-vidya.de/einfuehrungsseminar



### Die verschiedenen Ausbildungs-Level 1 bis 5

Art der Ausbildung	UE (à 45 Min.)	Beginn/Ort	Gebühr
4 Wochen (Level 2)	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.385 €
2x2 Wochen	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.608 €
4x1 Woche	400	ca. jeden Monat in BM, WW, NO oder AL	ab 2.752 €
8 Wochen Gurukula (Level 2)	400	ab 23.3., 15.6. in BM	ab 2.385 €
2-Jahres-Modulsystem (Level 4)	ca. 840	ca. jeden Monat in BM	ab 4.605 €
2-Jahres-Center (Level 4)	ca. 840	ab Januar 2025 in den Centern	ab 224 € / Monat
3 Jahre (Level 4)	ca. 850	14.3. AL, 12.9. BM	ab 160 € / Monat

In einigen Centern finden 1-jährige Level 2 Ausbildungen mit ca. 400 UE statt. Nähere Infos findest du unter:  
[yoga-vidya.de/1jahresausbildung](http://yoga-vidya.de/1jahresausbildung)

### Die verschiedenen Ausbildungs-Level 1 bis 5

- Level 1** → ○ alle Yoga Kurzausbildungen
- Level 2** → ○ 4-Wochen Yogalehrer/in Ausbildung Intensiv  
○ 1-jährige Yogalehrer/in Ausbildung im Stadtcenter  
○ entspricht Yoga Alliance RYS 200
- Level 3** → ○ Ausbildungsstandard bis 2020 (mind. 642 UE)  
○ bisherige 2- und 3-jährige Yogalehrer/in Ausbildungen  
○ entspricht Yoga Alliance RYS/RYT 500
- Level 4** → ○ Ausbildungsstandard ab 2021 (mind. 810 UE)  
○ 2- und 3-jährige Yogalehrer/in Ausbildungen ab 2021  
○ Anerkennung bei den Krankenkassen  
○ entspricht ebenfalls Yoga Alliance RYS/RYT 500
- Level 5** → ○ Acharya und Visharada

Yoga Vidya ist Europas führender Anbieter von Yoga Ausbildungen. Von einer wenige Tage dauernden Yoga Kurzausbildung (Level 1) bis hin zu einer mehrere Jahre umfassenden Ausbildung (Level 5): Wir bieten dir eine umfassende Auswahl an verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten im Yoga. **Ein Einstieg ist in jedes Level möglich.** Ab Level 2 können die Ausbildungen aufeinander aufbauen. Du kannst also mit dem Besuch weiterer Module ein höheres Level erreichen. **Level up!** Hervorzuheben sind unsere Level 4 Yoga Ausbildungen. Dieser neue Ausbildungsstandard ist bei den Krankenkassen anerkannt.

Bei Fragen wende dich an den Ausbildungsrat unter: [ausbildung@yoga-vidya.de](mailto:ausbildung@yoga-vidya.de)

## Die verschiedenen Ausbildungsthemen

**Einführung**

- Philosophie und Ziel des Yoga
- Das Menschenbild des Yoga
- Geschichte des Yoga
- Die Pfade, Hauptrichtungen und Meister des Yoga

**Hatha Yoga – Allgemein**

- Als Krankheitsvorbeugung
- Als Hilfe zum allgemeinen Wohlbefinden
- Als Hilfe zur Stressbewältigung
- Als Therapie und Heilmethode
- Als Mittel zur Entwicklung der parapsychologischen Fähigkeiten
- Als körperorientierte Psychotherapie
- Als spirituelle Disziplin

**Karanas – Vorbereitungsübungen**

- Entwicklung des Körperempfindens
- Bewusstseinsübungen
- Aufwärmübungen, Sonnengebet
- Augenübungen

**Entspannung**

- Klassische Tiefenentspannung
- Einfache Yoga-Nidra Entspannungstechniken
- Autogenes Training nach Schultz
- Entspannungs-Training nach Jacobson
- Moderne Stress-Forschung, Stress-Management

**Asanas** (Yoga Stellungen)

- Yoga Vidya Reihe mit 12 Grundstellungen
- Erlernen verschiedener Methoden die Asanas mit verschiedenen Zielsetzungen auszuführen
- Asanas für Entspannung
- Yoga für den Rücken
- Vergleich mit anderen Körperübungs-systemen: Yoga, Sport und körperliche Fitness
- Asanas und physiologische Forschung
- Asanas für körperliche Fitness mit Erlernen von sehr fordernden Variationen
- Langes Halten der Stellungen mit Konzentration auf Chakras, speziellen Atemtechniken, Mantras, Bandhas und Mudras
- Asanas zur Erweckung der Lebensenergien
- Asanas zur Persönlichkeitsentwicklung
- Yoga Bodywork

**Pranayama** (Atemübungen)

- Atemtechniken für das tägliche Leben
- Atemschulung
- Einfache Pranayamas zum Entspannen und Aufladen

- Samanu: Reinigung der Elemente
- Fortgeschrittene Pranayamas nach der Hatha Yoga Pradipika: 8 Kumbhikas, Bandhas, Mudras

**Kriyas** (Yoga Reinigungsübungen)

- Shatkriyas nach Hatha Yoga Pradipika: Tratak (Augen-), Neti (Nasen-), Kapalabhati (Lungen-), Dhauti (Kehl- und Magenreinigung), Nauli (Dünndarm-) und Basti (Enddarmreinigung)
- Shank Prakshalana (Reinigung des gesamten Verdauungskanal)

**Physiologie und Gesundheit**

- Verstehen des menschlichen Körpers, insbesondere im Hinblick auf die Yogaübungen
- Muskel- und Skelettsystem
- Atmungs- und Verdauungssystem
- Nerven- und Hormonsystem
- Physiologische Wirkungen der Yoga-Übungen
- Sportliche Trainingslehre

**Gesundheitslehre**

- Was ist Gesundheit? Ursachen von Krankheit
- Gesunde Lebensführung: Ganzheitlich leben
- Wirkungsvolle yogische Hausrezepte bei einfachen Krankheiten wie: Erkältung, Heuschnupfen, Kopfweh, Allergien, Verdauungsprobleme
- Yoga als Therapie: Gesund bis ins hohe Alter
- Heilung durch mentales Training

**Naturwissenschaftlich-medizinische Grundlagen**

- Neuroendokrinologie, Psycho-Immunologie
- Nervensystem
- Stark prävalente chronische Erkrankungen einschließlich chronischer Schmerzsyndrome
- Physiologische, neurobiologische und psychologische Erklärungsmodelle (Faszien, Bewegungskoordination, Atemkoordination, sensorisches Lernen)
- Neurobiologie von Meditation Konzept der Mind-Body Medizin und Relaxation Response
- Biopsychosoziales Modell einschließlich Salutogenese

**Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention**

- Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung

**Ernährung**

- Natürliche Ernährung des Menschen
- Gründe für die vegan/vegetarische Ernährung
- 3 Gunas: geistige und energetische Wirkung der Nahrung
- Ernährung für fortgeschrittenes Hatha Yoga
- Fasten
- Spezielle Ernährungsformen/Diäten

**Ayurveda**

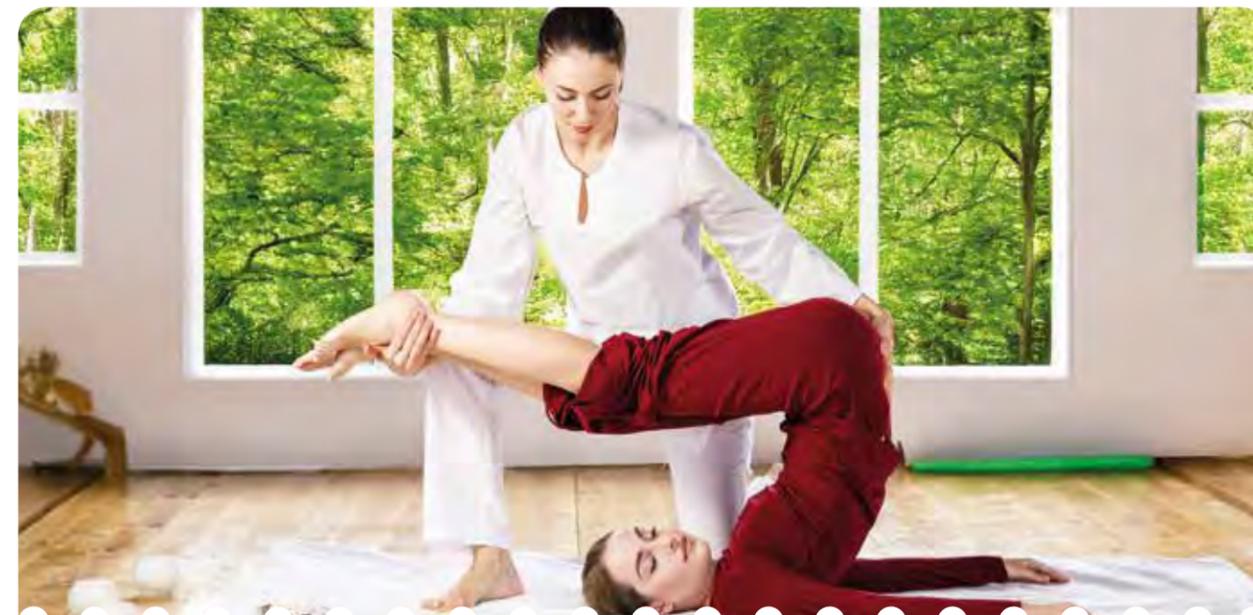
- Gesundheit und Krankheit
- Die 3 Doshas: Typgerechte Lebensweise
- Ayurvedische Ernährung

**Tantra und Kundalini Yoga – Yoga der Energie**

- Theorie: Shiva-Shakti-Philosophie
- Energiekörper: Prana, Nadis, Chakras, Kundalini
- Astralwelten, Geister und Leben nach dem Tod
- Hilfe für die Verstorbenen
- Die Öffnung der Chakras
- Parapsychologische Phänomene, außersinnliche Wahrnehmung
- Die Erweckung der Kundalini: Methoden, Erfahrungen, Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen
- Die Techniken des Kundalini Yoga: Mantra, Laya, Yantra, Nada, Hatha Yoga
- Weißes Tantra
- Sexualität und Partnerschaft

**Raja Yoga – Mentales Training und Meditation**

- Die menschliche Psyche voll nutzen: Unterbewusstsein, Bewusstsein und Überbewusstsein
- Gedankenkraft und positives Denken
- Mind Control. Gedanken als Schöpfer des Schicksals
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung
- Entwicklung von Erinnerungsvermögen, Willenskraft, Konzentration, Kreativität und Intuition
- Umgang mit Gefühlen und Emotionen
- Kontakt zum Höheren Selbst: Was will ich wirklich?
- Affirmationen und Visualisierung
- Charisma und persönliche Ausstrahlung
- Wie man schlechte Gewohnheiten überwindet
- Yoga-Sutras von Patanjali
- Bewusstseinsweiterung
- Raja Yoga und moderne Hirnforschung
- Indische und westliche Psychologie im Vergleich

**Meditation**

- Konzentrationstechniken
- Achtsamkeit im täglichen Leben
- Meditationstechniken: Mantra-Meditation, Tratak, Chakra-Meditation, Energie-Meditation, Achtsamkeits-Meditation, Ausdehnungs-Meditation, abstrakte Meditation und kreative Visualisierung
- Stufen der Meditation
- Überwindung der Hindernisse in der Meditation
- Meditation in Naturwissenschaft und Forschung
- Meditationserfahrungen

**Pädagogik, Psychologie**

- Grundlagen der Didaktik und Methodik, motivationales Handeln, psychologische und pädagogische Grundlagen
- Vermittlungstechniken in Theorie und Praxis
- Grundlegende Aspekte von Stresserleben in Bezug auf Didaktik
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung
- Grundsätzliche Aspekte von Yogaunterricht im Kontext von Erkrankungen

**Karma Yoga: Yoga der Tat**

- Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Dharma: rechtes Handeln
- Ethik im täglichen Leben
- Ahimsa: Gewaltlosigkeit und Nichtverletzen
- Swadharma und Swarupa: Die Kunst, die richtigen Entscheidungen zu treffen
- Selbstloser Dienst und Spiritualität
- Umgang mit Mitmenschen
- Rede- und Kommunikationstraining
- Beziehungen mit anderen verbessern
- Freunde gewinnen
- Familie und Partnerschaft
- Der Weg der Entsagung

- Ökologisches Bewusstsein und soziales Engagement
- Einfach leben – erhaben denken

**Bhakti Yoga: Den Kontakt zum Göttlichen herstellen**

- Gefühlstraining: Gefühle und Emotionen
- Das Wunder der Liebe: Was ist Gott?
- Erfahrungen des Göttlichen herstellen
- Den Kontakt zum Göttlichen herstellen
- Gott im täglichen Leben, Gebet
- Hinduistische Mythologie
- Kirtan: Mantra-Singen
- Rituale: Arati, Puja und Homa
- Möglichkeit zur Mantra-Einweihung
- Guru und Schüler

**Jnana Yoga: Der Yoga des Wissens**

- Karma: Das Gesetz von Ursache und Wirkung
- Reinkarnationslehre: Tod, Leben nach dem Tod, Wiedergeburt
- Klassische Schriften des Hinduismus: Vedas, Smritis, Itihasas und Puranas (kurze Erläuterung)
- Wichtigste Schriften des Yoga: Upanishaden, Brahma Sutras, Bhagavad Gita, Yoga Sutras, Hatha Yoga Pradipika und Bhakti Sutras
- Physischer Körper, Astralkörper, Kausalkörper
- Stufen der spirituellen Entwicklung (7 Bhumikas)
- Kosmologie und Schöpfung: Zeit, Raum, Kausalität
- Vedanta: Philosophie des Absoluten. Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Bewusstsein? Was ist Glück?
- Das Selbst als Sein, Wissen und Glückseligkeit
- Moderne Physik und Vedanta

**Yoga Unterrichtsmethodik**

- Grundprinzipien des Yogaunterrichtes
- Persönlichkeit und innere Haltung des Yogalehrers

- Aufbau einer Yogastunde
- Aufbau von Yogakursen und Zyklen: Anfänger-, Aufbau-, Fortgeschrittenenkurse, offene Stunden
- Yoga für den Rücken
- Haltungskorrektur durch Yoga
- Einfühlsame und wirkungsvolle Formen der individuellen Korrektur
- Hilfsmittel im Yoga
- Yoga für Schwangere, Kinder, Senioren
- Möglichkeiten und Grenzen der Yogatherapie

**Hatha Yoga und Unterrichtstechniken**

- Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Rheuma, Arthrose
- Chronische neurologische Erkrankungen
- Krebserkrankungen
- Depression
- Darmerkrankungen

**Literaturhinweis:**

Du erhältst unser umfangreiches Yogalehrer-Handbuch und Asana Schautafeln. Darüber hinaus benötigst du folgende Bücher, die du in den Seminarhäusern oder im Yoga Vidya Versand shop.yoga-vidya.de sowie im Buchhandel erwerben kannst:

**Zur Vorbereitung:**

„Das Yoga Vidya Asana Buch“, von Sukadev Bretz

„Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch“

**Benötigt wird auch:**

„Die Bhagavad Gita für Menschen von heute“ mit Erläuterungen von Sukadev Bretz und Wort für Wort Übersetzung oder wahlweise:

„Bhagavad Gita“ mit Text und Erläuterungen von Swami Sivananda.

Die 4-Wochen-Intensiv Ausbildung bei Yoga Vidya ist ein tiefgehendes spirituelles Erlebnis

## Yogalehrer/in Ausbildung 4-Wochen-Intensiv

Jeden Monat beginnt eine Ausbildung in einem unserer Ashrams im Westerwald, an der Nordsee, im Allgäu und in Bad Meinberg im Teutoburger Wald. Diese Ausbildung führt durch die konzentrierte Übung zu einer tiefen inneren Erfahrung und öffnet den Zugang zur inneren Intuition. Du wirst Dinge tun können, die du vorher nicht für möglich gehalten hast. Das erweckte Prana (Lebensenergie) gibt dir die persönliche Ausstrahlung, die für Yogalehrer notwendig ist. Auch das theoretische Fundament ist sehr solide. In Vorträgen und Workshops werden die notwendigen Grundlagen erarbeitet. In Kleingruppen bekommst du erste Unterrichtserfahrung.

Der Kurs ist auch dann für dich geeignet, wenn du nicht als Yogalehrer/in tätig werden willst, sondern für dich selbst Yoga wirklich intensiv erfahren willst.

Du kannst wählen, ob du an einer 4-Wochen-Intensivausbildung an einem Stück oder an 2 Blöcken zu je 2 Wochen, oder an 4 Blöcken zu je 1 Woche teilnehmen möchtest.

Du magst dich fragen, wie du ein so komplexes System wie Yoga nach vier Wochen unterrichten kannst. Yogalehrer Intensivkurse gibt es schon seit vielen Jahren. Sie haben sich in der Praxis vielfach bewährt. Genau wie man eine Fremdsprache in mehreren Wochen im Land selbst sehr schnell lernen kann, erfährt man in einem Intensivkurs die Tiefe des Yoga. Diese Intensiv-Ausbildung ist außerdem sowohl der Grundbaustein für die 2-Jahres-Yogalehrer/in im Modulsystem-

Zur Einstimmung auf die Ausbildung bieten wir Yogalehrer Vorbereitungsseminare an. Siehe S. 131. Nach der Ausbildung empfehlen wir, das Erlernete in Weiterbildungsseminaren zu vertiefen.

### Yogalehrer Ausbildung als Bildungsurlaub:

Unsere Yogalehrer Ausbildungen sind als Bildungsurlaub in allen Bundesländern anerkannt.

Ausbildung als auch eine sehr gute Ergänzung für längere, mehrjährige und weniger intensive Ausbildungen.

### Was dich erwartet:

In der Ausbildung wirst du wahrscheinlich tiefe persönliche Veränderungen erleben. In dieser spannenden Zeit kannst du spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern.

Losgelöst von den Ablenkungen des täglichen Lebens kannst du in diesen Wochen gerade für deine eigene Praxis mehr lernen als sonst in mehreren Jahren.



### Tagesablauf

**06:00-08:30**  
Morgenmeditation, Mantra-Singen, Vortrag

**08:45-11:05**  
Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung. Yogastunde, separat für Fortgeschrittene, Mittelstufe, Sanft

**11:05**  
Brunch, Karma Yoga (Mithilfe ca. 45 Min.), Studienzzeit (ca. 45 Min.) Pause

**14:00-15:45**  
Vortrag, Workshop

**16:00-18:10**  
Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung. Unterrichtstechniken und eigene Unterrichtserfahrung in Kleingruppen

**18:10**  
Abendessen, Pause

**20:00-22:10**  
Abendmeditation, Mantra-Singen, Vortrag.

Meditation um 06:00 Uhr mag auf den ersten Blick sehr früh erscheinen. Nach zwei Tagen hat man sich daran gewöhnt. Fröhlichmorgens ist die spirituelle Energie in der Atmosphäre am stärksten. So kann die Meditation besonders tief werden.



## Ausbildungsorte und Termine der 4-Wochen-Intensivausbildung

<b>4-Wochen-Kurse:</b>			<b>4x1 Wochen-Kurse: 1. Viertel (So-Fr)</b>			<b>4. Viertel (Fr-So)</b>		
19.01. - 16.02.25	BM	19.01. - 24.1.25	BM	10.01. - 19.01.25	BM			
09.02. - 09.03.25	WW	09.02. - 14.02.25	WW	07.02. - 16.02.25	BM			
23.02. - 23.03.25	BM	23.02. - 28.02.25	BM	28.02. - 09.03.25	WW			
23.03. - 20.04.25	BM	23.03. - 28.03.25	BM	14.03. - 23.03.25	BM			
20.04. - 18.05.25	BM	20.04. - 25.04.25	BM	11.04. - 20.04.25	BM			
27.04. - 25.05.25	AL	27.04. - 02.05.25	AL	09.05. - 18.05.25	BM			
11.05. - 08.06.25	WW	11.05. - 16.05.25	WW	16.05. - 25.05.25	AL			
01.06. - 29.06.25	NO	01.06. - 06.06.25	NO	30.05. - 08.06.25	WW			
15.06. - 13.07.25	BM	15.06. - 20.06.25	BM	20.06. - 29.06.25	NO			
13.07. - 10.08.25	BM	13.07. - 18.07.25	BM	04.07. - 13.07.25	BM			
20.07. - 17.08.25	WW	20.07. - 25.07.25	WW	01.08. - 10.08.25	BM			
17.08. - 14.09.25	BM	17.08. - 22.08.25	BM	08.08. - 17.08.25	WW			
28.09. - 26.10.25	AL	28.09. - 03.10.25	AL	05.09. - 14.09.25	BM			
12.10. - 09.11.25	BM	12.10. - 17.10.25	BM	17.10. - 26.10.25	AL			
02.11. - 30.11.25	NO	02.11. - 07.11.25	NO	31.10. - 09.11.25	BM			
21.12. - 18.01.25	BM	21.12. - 26.12.25	BM	21.11. - 30.11.25	NO			

### 2x2 Wochen-Kurse, erste Hälfte:

19.01. - 31.01.25	BM
09.02. - 21.02.25	WW
23.02. - 07.03.25	BM
23.03. - 04.04.25	BM
20.04. - 02.05.25	BM
27.04. - 09.05.25	AL
11.05. - 23.05.25	WW
01.06. - 13.06.25	NO
15.06. - 27.06.25	BM
13.07. - 25.07.25	BM
20.07. - 01.08.25	WW
17.07. - 29.08.25	BM
28.09. - 10.10.25	AL
12.10. - 24.10.25	BM
02.11. - 14.11.25	NO
21.12. - 02.01.26	BM

### 2. Viertel (Fr-Fr)

24.01. - 31.01.25	BM
14.02. - 21.02.25	WW
28.02. - 07.03.25	BM
28.03. - 04.04.25	BM
25.04. - 02.05.25	BM
02.05. - 09.05.25	AL
16.05. - 23.05.25	WW
06.06. - 13.06.25	NO
20.06. - 27.06.25	BM
18.07. - 25.07.25	BM
25.07. - 01.08.25	WW
22.08. - 29.08.25	BM
03.10. - 10.10.25	AL
17.10. - 24.10.25	BM
07.11. - 14.11.25	NO
26.12. - 02.01.26	BM

### 2x2 Wochen-Kurse, zweite Hälfte:

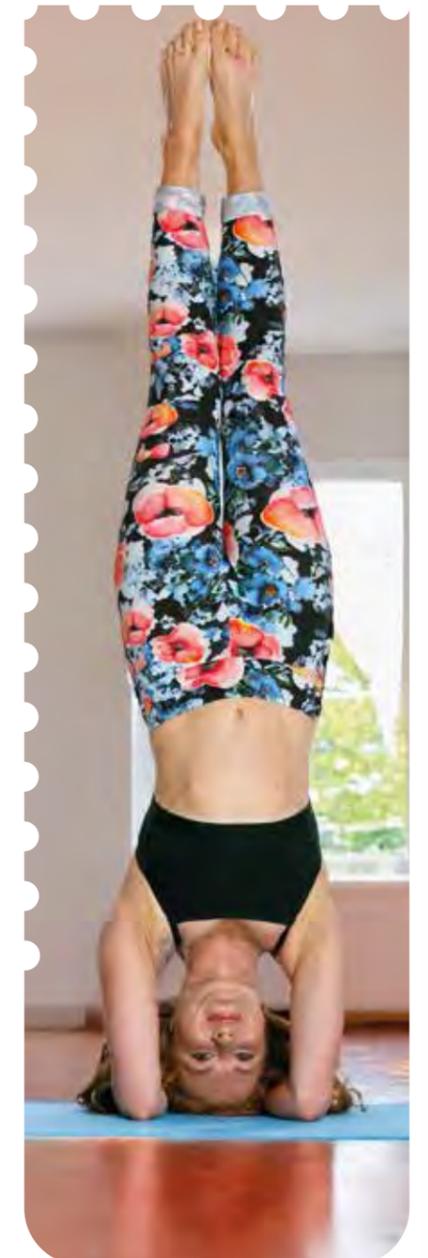
03.01. - 19.01.25	BM
31.01. - 16.02.25	BM
21.02. - 09.03.25	WW
07.03. - 23.03.25	BM
04.04. - 20.04.25	BM
02.05. - 18.05.25	BM
09.05. - 25.05.25	AL
23.05. - 08.06.25	WW
13.06. - 29.06.25	NO
20.06. - 13.07.25	BM
25.07. - 10.08.25	BM
01.08. - 17.08.25	WW
29.08. - 14.09.25	BM
10.10. - 26.10.25	AL
24.10. - 09.11.25	BM
14.11. - 30.11.25	NO

### 3. Viertel (Fr-Fr)

03.01. - 10.01.25	BM
31.01. - 07.02.25	BM
21.02. - 28.02.25	WW
07.03. - 14.03.25	BM
04.04. - 11.04.25	BM
02.05. - 09.05.25	BM
09.05. - 16.05.25	AL
23.05. - 30.05.25	WW
13.06. - 20.06.25	NO
27.06. - 04.07.25	BM
25.07. - 01.08.25	BM
01.08. - 08.08.25	WW
29.08. - 05.09.25	BM
10.10. - 17.10.25	AL
24.10. - 31.10.25	BM
14.11. - 21.11.25	NO

**25% Ermäßigung**

für unter 26-Jährige im Schlafsaal und Zelt in BM, NO und WW



## Kursinformation

**Prüfung:**

**Voraussetzung zur Prüfungszulassung** ist der Besuch der Yoga Vidya Yogalehrer/in Ausbildung. Die Prüfung besteht aus mehreren Vorstellstunden, einer schriftlichen und ggf. einer mündlichen Prüfung.

**Zertifikat/Anerkennung:**

Am Ende des Kurses gibt es eine Prüfung. Anschließend erhältst du das Zertifikat „Yogalehrer/in (BYV)“ vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). Das Zertifikat ist allgemein anerkannt. Ausführliche Infos über den Verband siehe S. 225.

**An- und Abreise:**

Anreise ab 13:00, Zimmerbezug ab 15:00 Uhr. Um 16:00 Möglichkeit zur Teilnahme an einer Yogastunde, Abendessen um 17:30. Der Kurs beginnt um 19:00 (bitte spätestens um 18:00 da sein). Beginn der 2., 3. und 4. Woche jeweils Freitag um 20:00 (bitte spätestens um 19:00 da sein). Ende am Abreisetag ca. 12:30. Abholung ab Bahnhof möglich.

**Freizeitaktivitäten:**

Freitags ist von ca. 09:30/10:00–20:00 Uhr unterrichtsfrei. Hier besteht die Möglichkeit zu Spaziergängen, Radtouren, Naturfreibad, Besuchen, Ausflügen, etc. Um 16:30 Möglichkeit zur Yogastunde.

**Bitte mitbringen:**

Bücher: „Yoga Vidya Asanabuch“ von Sukadev Bretz und „Bhagavad Gita“ oder „Die Bhagavad

Gita für Menschen von heute“ mit Erläuterungen von Sukadev Bretz und Wort für Wort Übersetzung.

3-teilige Bettwäsche (Leihgebühr von 5 €), Handtuch (Leihgebühr 3 € bzw. 2 €), Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenetui, Schreibpapier, Stifte und Schnellhefter, biologisch abbaubare Körperpflegeprodukte, ggf. wetterfeste Kleidung für Ausflüge und gern Musikinstrumente für Mantra-Singen oder „Bunte Abende“. Bei Ausbildungen bitte: gelbes Hemd/Shirt, weiße Yoga-Hose. Yoga-Matten, Meditationskissen und Meditationsdecken können kostenlos ausgeliehen werden.

Gelbes Oberteil und weiße Yoga-Hose ab der 2. Woche für Unterrichtsgruppen.

**Ausbildungsleiter:**

Ein Team erfahrener Ausbildungsleiter/innen vermittelt kompetent den umfangreichen Stoff. Spezielle Unterrichtseinheiten werden auch von weiteren Ausbildern gegeben.

**Teilnahmebedingungen:**

Grundkenntnisse in den Asanas und der Yoga Philosophie sind notwendig, um zu wissen, was dich erwartet. Du brauchst aber nicht fortgeschritten zu sein, um teilnehmen zu können. Yoga-Neulingen und Unschlüssigen empfehlen wir, vor der Ausbildung an einem der Yogalehrer Vorbereitungsseminare teilzunehmen.

Die Ausbildung ist intensiv und verlangt Disziplin. Vollständige Teilnahme an allen Kursen Vorträgen und Workshops ist Pflicht.

Fleisch, Fisch, Eier, Tabak, E-Zigaretten, Haschisch, Marihuana, Alkohol, Drogen sind während der Ausbildung nicht erlaubt.

**Ausbildungsgebühr:  
4-Wochen-Kurse:**

MZ 2.815 €; DZ 3.358 €, EZ 3.922 €;  
S (nur NO/BM)/Z (nur BM/WW/No)/Womo  
(nur BM): 2.385 €.

**2x2-Wo.-Kurse:**

MZ 3.038 €; DZ 3.582 €; EZ 4.146 €;  
S/Z/Womo 2.608 €.

**4x1-Wo.-Kurse:**

MZ 3.184 €; DZ 3.724 €; EZ 4.288 €;  
S/Z/Womo 2.752 €.

Alle Kurse inklusive Unterkunft, Handbuch, gesamtes Ausbildungsprogramm, Prüfung, Zertifikat und Verpflegung. Ratenzahlung möglich. In Bad Meinberg auch einfache EZ zum DZ Preis.

Anmeldeformular: siehe S. 226.

## Gurukula Yogalehrer/in

Diese Form der Yogalehrer Ausbildung lehnt sich an das klassische Gurukula-System an: Der Schüler lebt längere Zeit im Ashram des Lehrers, hilft bei den Arbeiten im Haus mit, und bekommt Schritt für Schritt die Lehre des Yoga vermittelt.

Karma Yoga, das Mithelfen in der Gemeinschaft, spielt besonders am Anfang des spirituellen Weges eine wichtige Rolle. Über selbstloses Dienen und Helfen überwindet man das Ego – das größte Hindernis auf dem Weg zu höherer Erfahrung, zur Erfahrung der Einheit, reinigt das Herz, entwickelt über Nächstenliebe universelle Liebe. So wird man durchlässig und bereit; die Meditation und alle anderen Praktiken können noch wirkungsvoller werden. Über die tätige Mithilfe öffnet man auch neue Kanäle der Wissensvermittlung und –aufnahme über die energetische Verbindung, die familiäre Bindung, über das gegenseitige Geben und Nehmen, so dass man einen noch besseren intuitiven Zugang zu dem in der Ausbildung vermittelten Wissen bekommt. Du wächst besonders durch Dienen und Mithilfe – dieses Prinzip hat Swami Sivananda, in dessen Tradition die ganzheitliche Yoga Vidya Ausbildung steht, besonders stark betont und verkörpert. Über Karma Yoga Basis mit der richtigen inneren Einstellung der

Hingabe kann sich auch eine intensive Beziehung zu diesem Lehrer entwickeln und du kannst seine Führung und seinen Segen besonders spüren. Die Ausbildung erstreckt sich über 2 Monate. Dabei hast du zur Hälfte Unterricht und zur Hälfte hilfst du mit bei Aufgaben im Haus.

Zunächst nimmst du 2 Wochen an der Ausbildung teil, dann leistest du 4 Wochen (6 Tage pro Woche á 6 h) Karma Yoga und hilfst bei Aufgaben im Haus und zum Abschluss machst du die dritte und vierte Woche der Yogalehrer Ausbildung. Du bezahlst denselben Preis wie für die 4-Wochen-Ausbildung, hast dafür aber die einmalige Gelegenheit, 2 Monate im Ashram zu verbringen, in der spirituellen hochenergetischen Atmosphäre dieses Kraftorts bei deinen Lehrern zu leben, und so deine spirituelle Entwicklung stark zu beschleunigen und zu vertiefen. Die Yogalehrer Ausbildung wird eine ganz neue Tiefe für dich bekommen. Diese Form der Yogalehrer Ausbildung kann besonders interessant sein für

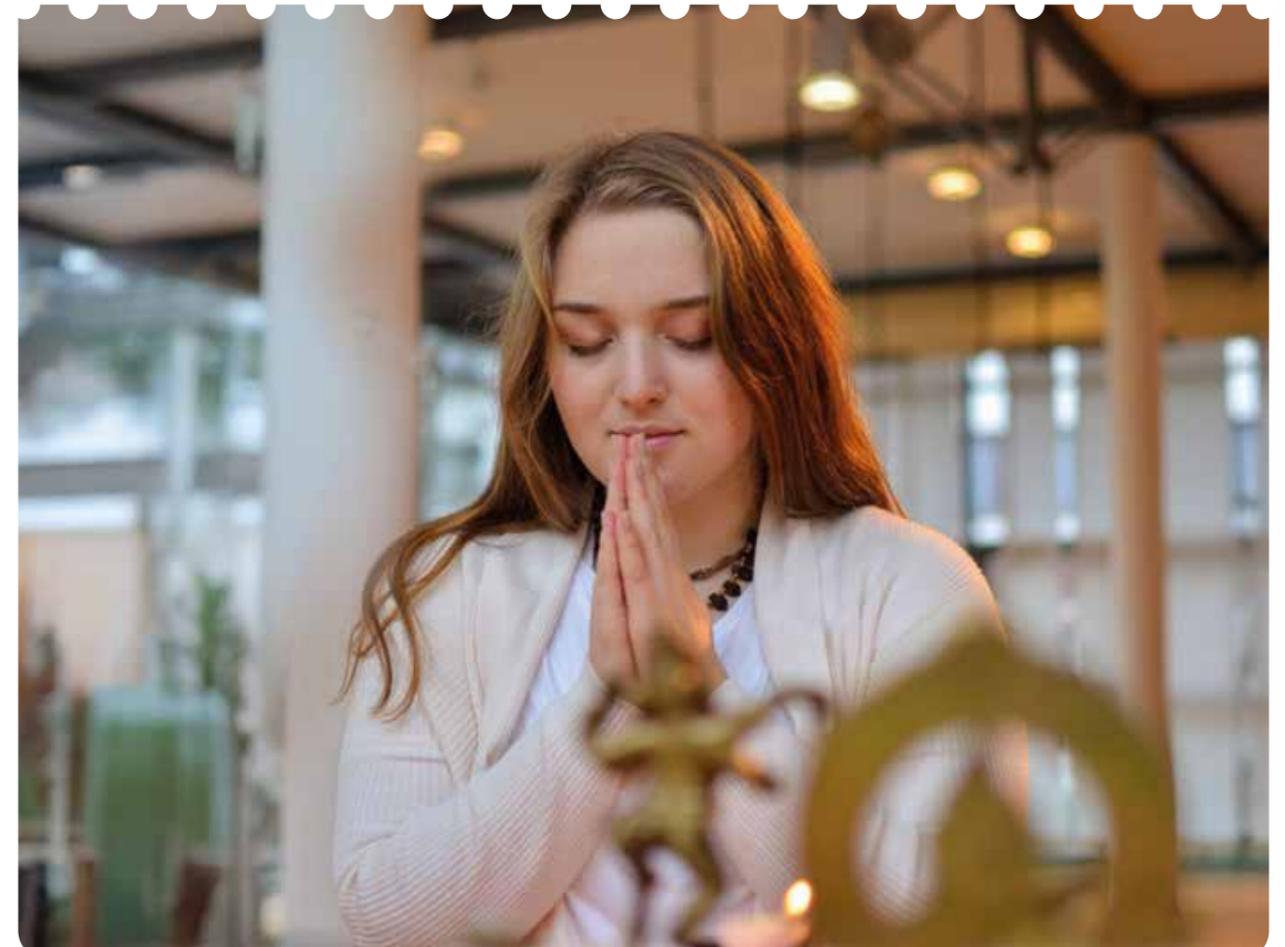
Menschen mit viel Zeit und wenig Geld. Und/oder für Menschen mit tiefem spirituellem Interesse, mit dem inneren Wunsch, zu dienen und zu helfen oder mit dem Wunsch, Yoga Vidya und damit dessen Ziele, Yoga zu verbreiten, zu unterstützen. Die Yoga Vidya Familie freut sich auf dich!

Die Themen und Inhalte der Ausbildung entsprechen denen der 4-Wochen-Intensivausbildung ebenso das Zertifikat.

Für die Yogalehrer Ausbildung werden, wie bei der 4-Wochen-Ausbildung, 400 UE anerkannt. Die Karma Yoga Praxis kannst du dir anerkennen lassen für den Yoga Vidya Visharada-Studiengang.

**Ausbildungsgebühr:**  
MZ 2.815 €; DZ 3.358 €; EZ 3.922 €;  
S/Z/Womo 2.385 €.

Zweimonatige Yogalehrer Ausbildung mit Karma Yoga Praxis für eine intensive spirituelle Entwicklung.



## 2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung in den Stadtcentern

Du entwickelst alle Teile deiner Persönlichkeit:  
Körper, Energien, Gefühle, Gedanken sowie Intuition und kommst in Kontakt mit deiner wahren Natur.  
Die Ausbildung lässt genug Spielraum, um das theoretisch erlernte Wissen auch zu verinnerlichen und in die Praxis umzusetzen.

**Aufbau der Ausbildung:** Das erste Jahr ist eine systematische Schulung aller Aspekte deiner gesamten Persönlichkeit und schafft eine solide Grundlage für deine eigene Praxis und zum Unterrichten. Das zweite Jahr beinhaltet eine Vertiefung der eigenen Übung und das Studium der klassischen Yoga-Schriften (Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika und Yoga Sutra). Wir behandeln die menschliche Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre. Du erlernst die Grundprinzipien des Yogaunterrichtes mit folgenden Schwerpunkten: Anfängerkurse, Mittelstufe, Fortgeschrittene, gemischte Gruppen, Yoga für den Rücken, Yoga für Schwangere, Yoga für Kinder, Yoga für Senioren, Möglichkeiten und Grenzen der Yogatherapie. Eigene Unterrichtserfahrung ergibt sich aus gegenseitigem Unterrichten in kleinen Gruppen sowie im Rahmen des normalen Yogaunterrichtes des Yoga Centers.

Teil im Ashram Yoga Vidya Bad Meinberg, Westertal oder Nordsee. In manchen Zentren gibt es andere Ausbildungsvarianten.

**Teilnahmegebühr:**  
ab 209 € pro Monat (24 Monatsraten),  
siehe Broschüre  
„2-Jahres-Yogalehrer-Ausbildung“.

**Zertifikat/Anerkennung:**  
Der Yoga Vidya e.V. ist Europas führendes Yogalehrer/innen Ausbildungszentrum. Die Yoga Vidya Ausbildungen lehnen sich inhaltlich u.a. an die Richtlinien des Berufsverbandes Deutscher Yogalehrer (BDY) und das Basisprogramm der Europäischen Yoga Union (EYU) an. Unsere Ausbildungen sind z. Zt. von allen uns bekannten öffentlichen und privaten Institutionen anerkannt.

**Ausführliche Infos in der Sonderbroschüre „2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung“.**

**Ablauf:**  
Der Kurs ist in der Regel einmal pro Woche, 18:30-22:00 Uhr. Alle zwei Monate findet ein Intensiv-Wochenend-Seminar statt, zum größten

Bitte telefonisch oder im Internet anfordern

**Tel. 05234/87-0**

[yoga-vidya.de/2jahresausbildung](http://yoga-vidya.de/2jahresausbildung)

**Ausbildungsbeginn 2025:**  
Bitte bei den jeweiligen Centern erfragen oder hier suchen

25% Ermäßigung für unter 26-Jährige im Schlafsaal und Zelt in BM, NO und WW

Die 2-jährige Yogalehrer Ausbildung gibt dir Gelegenheit, große persönliche Veränderungen zu vollziehen. In dieser Zeit kannst du tiefe spirituelle Erfahrungen machen und dich Schritt für Schritt deiner wahren Natur nähern.



## 2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung im Modulsystem

Du kannst dich gleich für die 2-Jahres-Ausbildung im Ashram anmelden oder dich erst nach der 4-Wochen-Ausbildung entscheiden, ob und wie du die weiteren Module absolvierst. In der vierten Woche der Intensivausbildung bekommst du genaue Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten

**Preisbeispiel:**  
**4-Wochen-Yogalehrer-Komplettkurs mit 3x9-tägiger Weiterbildung und 30 Std. Webinar:**

MZ 2.815 € + 2.493 € + 150 € = 5.458 €  
DZ 3.358 € + 3.018 € + 150 € = 6.526 €  
EZ: 3.922 € + 3.555 € + 150 € = 7.627 €  
S/Z/Womo: 2.385 € + 2.070 € + 150 € = 4.605 €.

Eine genaue Beschreibung der Module findest du im Broschüren Teil „Yogalehrer Weiterbildungen“, siehe S. 148 oder unter:

[yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung](http://yoga-vidya.de/yogalehrerausbildung)

Bei Fragen hilft dir unser Ausbildungsrat weiter:  
[ausbildung@yoga-vidya.de](mailto:ausbildung@yoga-vidya.de)

Für jedes Modul erhältst du bei vollständiger Anwesenheit und Erfüllen der Teilnahmebedingungen bzw. Bestehen der Prüfung eine Teilnahmebescheinigung/Zertifikat 2-Jahres-Yogalehrer/in.

Die Ausbildung besteht aus der 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung (bzw. einer mindestens gleichwertigen vom BYV anerkannten Yogalehrer/innen Ausbildung) und bestimmten Aus- und Weiterbildungs-Modulen.

## Die folgenden weiterführenden Yogalehrer Ausbildungen haben folgende Teilnahmevoraussetzungen:

**Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung/Training mit mind. 200 UE (=Unterrichtseinheiten) oder mind. 200 UE einer begonnenen Yoga Ausbildung absolviert, oder nach dem ersten halben Jahr einer Yoga Vidya 2-Jahres- oder nach dem ersten Jahr einer Yoga Vidya 3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung.**

**Yoga als gesundheitliche Prävention wird gefördert:**  
Du kannst eine Krankenkassenanerkennung als Yogalehrer/in bekommen.

**Voraussetzungen:**

- Folgende Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildungen werden von den Krankenkassen und der ZPP anerkannt: entweder die 2-Jahres Ausbildung im Modulsystem mit ca. 840 UE, die 2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung in den

- Stadtcentern mit ca. 840 UE oder die 3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung mit ca. 850 UE
- oder einen medizinischen/pädagogischen Grundberuf
- Dauer der Ausbildung (inkl. der Yogalehrer/in Ausbildung) mind. 2 Jahre

**Für die Anerkennung bei den Krankenkassen brauchst du darüber hinaus:**  
Mindestens 200 Zeitstunden Unterrichtserfahrung als Yogalehrer/in.

Deine Teilnehmer werden sich freuen – denn sie können dann Zuschüsse von ihrer Krankenkasse für deinen Yogakurs bekommen!

Bei Fragen hilft dir unser Berufsverband weiter:  
Vicara, Krishan und Premajyoti

[berufsverband@yoga-vidya.de](mailto:berufsverband@yoga-vidya.de)

Mitglied im **BYV**  
Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.



## Yogalehrer/in Ausbildung Refresher

**20.7.-25.7.25 BM;**  
**SL: Narendra Hübner, Durga Vogel, Ananta Heussler, Shivapriya Grubert**

Du möchtest deinen Erfahrungsschatz erweitern und deine Kenntnisse aus der Yogalehrer Ausbildung auffrischen? Vertiefe dein Verständnis und deine Praxis und entdecke neue Dimensionen deines Yoga-Weges.

Erlebe eine unvergleichliche Fortbildung im Ashram! Lerne, Yoga zu unterrichten direkt von inspirierenden und erfahrenen Yoga Acharyas und Senior Yogalehrern:innen der Yoga Vidya Tradition.

### Inhalte des Yogalehrer/in Ausbildungs-Refresher:

#### Hatha Yoga

- Entfalte deine körperlichen Fähigkeiten.
- Tauche ein in vielfältige Asana-Variationen.
- Verbessere deine innere Achtsamkeit und erweitere dein Bewusstsein.
- Mehr Energie durch Pranayama: Lade dein Nervensystem mit einer Vielzahl von Pranayama-Techniken auf und nutze deine volle Vitalkapazität.

- Praktische Workshops: Vertiefe Korrekturen und Hilfestellungen und bekomme hilfreiches Feedback.
- Raja Yoga**
  - Meditationstechniken: Frische die bewährten Methoden für Dharana (Konzentration) und Dhyana (Meditation) auf. Intensiviere deine Praxis.
  - Stärke deine Meditationsroutine und lerne Meditation in deinen Unterricht zu integrieren.
  - Geistige Hindernisse und Blockaden überwinden: Lerne Techniken, um mentale Barrieren zu identifizieren und zu überwinden.
- Bhakti Yoga:**
  - Erlebe die Öffnung deines Herzens im enthusiastischen gemeinsamen Kirtan-Singen und in hingebungsvollen Satsangs und Ritualen.
  - Erkenne Liebe als Ausdruck deiner wahren göttlichen Natur. Erfahre Mitgefühl, Hingebung und Verbindung.

#### Jnana Yoga

- Erweitere dein Wissen und lerne, die Hintergründe des Yoga besser zu verstehen.
- Wiederhole und vertiefe die Inhalte der Schriften des Advaita Vedanta und der Sivananda Tradition: Wer bin ich? Was ist wirklich, was ist unwirklich? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist der Sinn von Erfahrung wie Freude und Leiden?

#### Meet & Greet

- Tausch dich über deine eigene Yogaerfahrungen und Unterrichtserfahrungen mit anderen Yogalehrern:innen und erfahrenen Yogis aus.
- Bekomme Tipps für deine Praxis und bei Herausforderungen auf deinem Weg als Yogalehrende:r.

Für Absolventen der Yoga Vidya Lehrerausbildung.

**Abschluss:**  
Mit Teilnahmebescheinigung bei vollständigem Seminarbesuch.

**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

## 3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung

**14.-16.3. AL,**  
**SL: Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörrer 12.09.25-10.9.28 BM,**

Die 3-Jahres-Ausbildung ist ideal, um Yoga wirklich umfassend zu üben, zu erfahren und im täglichen Leben umzusetzen. Sie besteht aus jährlich sieben Wochenenden und einer Intensivwoche. Sie verbindet so die Vorteile einer längeren Ausbildung wie individuelle Führung, Verinnerlichung der spirituellen Prinzipien, Umsetzung ins tägliche Leben, engeren Kontakt mit den anderen Teilnehmern mit der transformatorischen Kraft von Intensiv-Wochen. Im 1. Teil ist der Kurs eine systematische Schulung aller Aspekte deiner Persönlichkeit und schafft so eine solide Grundlage für deine eigene Praxis.

Der 2. Teil beinhaltet eine Vertiefung der eigenen Übung und das Studium der klassischen Yoga Schriften (Bhagavad Gita, Hatha Yoga Pradipika und Yoga Sutra). Wir behandeln die menschliche Anatomie, Physiologie und Bewegungslehre. Du erlernst die Grundprinzipien des Yogaunterrichtes mit folgenden Schwerpunkten: Anfängerkurse, Mittelstufe, Fortgeschrittene, gemischte Gruppen, Yoga für den Rücken, für Schwangere, Kinder, Senioren, Möglichkeiten und Grenzen von Yoga-therapie. Eigene Unterrichtserfahrung ergibt sich aus gegenseitigem Unterrichten in kleinen Gruppen.

**Aufbau der Ausbildung:**  
Losgelöst von den Ablenkungen des täglichen Lebens kannst du in diesen Seminaren die Tiefe des Seins erfahren und jedes Mal deine Praxis auf eine neue Ebene heben.

Die spirituelle Atmosphäre dieses Kraftortes hilft, tiefe Erfahrungen in der Meditation zu machen. Die Kontinuität des Kurses, die Dauer der Ausbildung und die kleine Gruppe gewährleisten eine systematische Schulung und eine individuelle Führung. Nach jedem Seminar werden Übungen empfohlen und Aufgaben für das tägliche Leben gegeben. So kannst du das Gelernte sehr praxisnah umsetzen. Am Ende jeden Jahres schreibst du eine kurze Hausarbeit als Zusammenfassung des Gelernten.

#### Seminar- daten Bad Meinberg

- 12.09.-14.09.25
- 07.11.-09.11.25
- 05.12.-07.12.25
- 11.01.-18.01.26
- 13.02.-15.02.26
- 13.03.-15.03.26
- 01.05.-03.05.26
- 12.06.-14.06.26
- 04.09.-06.09.26
- 30.10.-01.11.26
- 27.11.-29.11.26

#### Seminar- daten Allgäu

- 14.03.-16.03.25
- 11.04.-13.04.25
- 06.06.-08.06.25
- 11.07.-13.07.25
- 29.08.-31.08.25
- 10.10.-12.10.25
- 30.11.-7.12.25

(Die Termine der Folgejahre werden im Laufe der Ausbildung bekannt gegeben.)

#### Teilnahmebedingungen:

Grundkenntnisse in den Asanas und der Yoga Philosophie sind notwendig, um zu wissen, was dich erwartet. Du brauchst keine besonderen körperlichen oder intellektuellen Fähigkeiten. Regelmäßige Teilnahme an den Kursen und Seminaren sowie der Wille, sich zu entwickeln,

wird vorausgesetzt. Täglich brauchst du etwa 30-90 Min. für die Übungen. Spätestens im 3. Jahr Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch und Fisch. Zur Prüfungszulassung ist der Besuch von mind. 85% der Seminare nötig. Versäumte Seminare können im Rahmen des Seminarprogramms und im Zeitraum der Ausbildung kostenlos nachgeholt werden, sofern du aus wichtigen Gründen nicht teilnehmen kannst und dich mind. zwei Wochen vorher abmeldest.

#### Ausbildungsleiterin Allgäu:

Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörrer sowie weitere Yogalehrer werden Vorträge und Yogastunden halten. Zu manchen Themen werden auch besondere Gastlehrer eingeladen.

#### Ausbildungsgebühr:

Monatlich ab:  
**MZ 183 €; DZ 202 €; EZ 236 €;**  
Nur in BM S/Z/Womo 160 €.

Dies schließt alle Kurse, Unterkunft in der gewählten Zimmerkategorie, vegane Verpflegung und das Yogalehrer-Handbuch mit ein. Die erste Zahlung ist mit der Anmeldung fällig, dann jeweils zum 15. jeden Monats (insg. 37 Monatsraten). Die Zahlungen sind auch fällig, wenn aus irgendeinem Grund die Ausbildung abgebrochen oder unterbrochen wird. Vorzeitiger Ausstieg ohne Angabe von Gründen zum Ende jeden Ausbildungsjahres bei dreimonatiger Kündigungsfrist mit Zahlung von 300 € möglich. Die Teilnahme an der 3-Jahres-Ausbildung berechtigt zu 20% Ermäßigung auf etwaige zusätzliche Seminare in den Yoga Vidya Ashrams.

## Kinder Yogalehrer/in Ausbildung

In unserer Kinder Yogalehrer Ausbildung lernst du, die bewährte Yoga Vidya Grundreihe auf die Bedürfnisse und Besonderheiten von Kindern unterschiedlichen Alters anzupassen und Kinderyoga an Schulen, Kindertagesstätten und in anderen Kontexten zu unterrichten. Mit kindgerechter Unterrichtsmethodik, Didaktik und dem nötigen pädagogischen und psychologischen Fachwissen. Lerne, Kindern Yoga zu vermitteln – eine erfüllende Aufgabe, der in unserer Gesellschaft eine wichtige Rolle zukommt. Viele Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen fragen heute nach einer Möglichkeit, ihre Kinder sinnvoll und nachhaltig zu unterstützen, denn die Kinder leiden oft an Konzentrationsschwierigkeiten, Haltungsproblemen und nervlichen Belastungen. Kinderyoga bietet da erwiesenermaßen die besten Voraussetzungen, auf spielerische Weise den Alltag zu erleichtern und den Kindern ein stabiles körperliches und psychisches Gleichgewicht zu schenken.

### Die Kinder Yogalehrer Ausbildung ist in den zwei folgenden Modul-Varianten möglich:

#### 1) Kinder Yogalehrer/in (BYV)

Diese Variante umfasst circa 220 UE und wird zertifiziert vom Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen.

#### Voraussetzung ist die Yogalehrer/in Ausbildung als Grundmodul:

Begonnene oder abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung, Details siehe S. 139

- Plus 9-tägiges Intensiv-Pflichtmodul: Pädagogik/Sozialisation: Kinder Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A
- Pflichtmodul der Kinderyogalehrer Ausbildung mit praktischer Prüfung und schriftlicher Hausarbeit.

**22.-31.3.24 BM,**

**SL: Narendra Hübner, Hubert Specken**  
Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv A - Pflichtbaustein der Kinderyogalehrer Ausbildung wird erst 2026 wieder angeboten

ca. 110 UE  
Das 9-tägige Intensiv-Pflichtmodul kann auch durch die 14-tägige Kinder Yoga Übungsleiter Ausbildung (siehe S. 172) ersetzt werden. Plus: Frei wählbare Module aus verschiedenen Kinder Yoga Weiterbildungen. Die Zusatzmodule müssen mind. 110 UE umfassen. Du kannst sie als mehrere Wochenenden, Kurzwochen oder Kinder Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C wählen.

#### 2) Kinderyogalehrer/in (BYVG)

Diese Variante umfasst 250 UE und wird zertifiziert vom Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG). Sie befähigt zum Unterrichten von Kinderyoga – für alle, die „nur“ Kinderyoga unterrichten wollen, z.B. als Ergänzung zu ihrem sonstigen Beruf, und die daher nicht Gesamt-Yogalehrer/in werden wollen.

#### Voraussetzung:

#### Kinder Yoga Übungsleiter Ausbildung als Grundmodul (168 UE) siehe S. 172

**13.4.-27.4. BM, SL: Kavita Pippone**  
Frei wählbare Module aus verschiedenen Kinder Yoga Weiterbildungen. Die Zusatzmodule müssen mind. 82 UE umfassen, was in etwa 4 Wochenenden oder einer Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv C entspricht. So kannst du dir die Wahlmodule flexibel zusammenstellen. Insgesamt mind. 250 UE. Yogalehrer aus anderen Traditionen auf Anfrage.

#### Kinder Yogalehrer Wahlmodule:

- Yoga mit Kindern**  
siehe S. 153
- Kinder Yogalehrer Weiterbildung Intensiv C**  
siehe S. 153
- Yoga mit Jugendlichen**  
siehe S. 153
- Klangyoga für Kinder**  
siehe S. 153
- Yoga für Kinder mit ADS/ADHS**  
siehe S. 153
- Entspannungstrainer für Kinder**  
siehe S. 170
- Erlebnispädagogik Ausbildung**  
siehe S. 170
- Kinder Yoga Übungsleiter/in Ausbildung**  
siehe S. 172

#### Auszug aus den Ausbildungsinhalten der Kinder Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A:

Theorie und Praxis zum Unterrichten von Kinderyoga. Schwerpunkt: Pädagogik, Didaktik, Methodik des Yogaunterrichts mit Kindern, Sozialisation.

#### Inhalte u.a.:

- Richtungen und Methoden der Erziehungswissenschaft
- Geschichte der Pädagogik
- Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter, Sozialisation
- Erziehung und Bildung
- Lern- und didaktische Modelle
- Yoga in Schulen
- Tänze und Meditation für Kinder
- Viele Praxisbeispiele im Unterrichten von Kinderyoga
- Lehrproben: gegenseitiges Unterrichten unter Supervision. Schriftliche Hausarbeit im Anschluss

#### Auszug aus den Ausbildungsinhalten der Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv C:

- Die Bausteine einer Kinderyogastunde, altersgerechtes Anleiten der Asanas themenorientierte Übungsreihen
- Rituale, Stilleübungen, Sinnesübungen
- Meditationen, Bewegungsspiele, Massagetechniken
- Lieder, Geschichten und Yoga Philosophie
- Partner-Übungen, Übungen zur Förderung der Kooperationsfähigkeit und des sozialen Verhaltens

- Schulung des Bewusstseins und Reflektion des eigenen Unterrichtsstils
- Vertiefung von Methodik und Didaktik
- Psychologie von Kindern
- Yoga für Jugendliche
- Supervision und Austausch

#### Ausbildungsinhalte der anderen Weiterbildungsmodule mit vielen praktischen Kinderyoga-Stunden und erfahrenen, beliebten Kinderyoga-Ausbildern, u.a.:

- Vorbereitung für Kinderyoga-Stunden
- Aufbau einer Kinderyoga-Stunde
- Yoga an kindliche Bedürfnisse anpassen
- Kinderyoga Kurse an Grundschulen
- Yoga an Kindertagesstätten
- Kinderyoga Kurse im privaten Kinder-Unterricht
- Yoga für Jugendliche
- Entspannungstraining mit Kindern
- Spieltherapie
- Dancing Feet Kinderyoga
- Yoga mit Jugendlichen:  
Wie erreicht man die Jugendlichen?
- Asanas und Übungsreihen besonders für Jugendliche, Besonderheiten beim Unterricht
- Bewusstseinsweckung
- Blockaden überwinden
- Erlebnispädagogik
- Viel Praxis

#### Abschluss/Zertifikat

**1. Kinderyogalehrer/in BYV (220 UE):**  
Du lässt dir die Module bescheinigen, reichst uns Kopien ein und bekommst die Prüfungsunterlagen als Hausarbeit zugeschickt. Die praktische Prüfung findet im Rahmen des Pflichtmoduls Kinderyogalehrer Weiterbildung Intensiv A statt. Bei Erfüllen der Teilnahmebedingungen und Bestehen der Prüfung erhältst du das Zertifikat Kinder Yogalehrer/in BYV“.

**2. Kinder Yogalehrer/in BYVG (250 UE):**  
Du lässt dir die Module bescheinigen und reichst uns Kopien ein. Bei Erfüllen der Teilnahmebedingungen und bestandener Kinderyoga-Übungsleiter-Prüfung (mündlich und schriftlich im Rahmen der Kinderyoga-Übungsleiter-Ausbildung) erhältst du das Zertifikat „Kinder Yogalehrer/in BYVG“.

## Hormon Yogalehrer/in Ausbildung

## In der Ausbildung lernst du insbesondere:

- Die Aufgaben des Hormonsystems im Körper
- Veränderungen des Hormonsystems im Laufe des Lebens
- Verständnis des weiblichen und männlichen Körpers
- Yoga Vidya Hormonyogareihe, die Übungen von Dinah Rodrigues integriert
- Übungen zu speziellen Themen, wie Aktivierung des Unterleibs, Hüftöffnung, Abbau von Hitzewallungen, Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins
- Atem- und Meditationstechniken
- Unterrichtspraxis in Kleingruppen: Ansagen der einzelnen Übungen, Übungsreihen, Kursaufbau und -struktur für Hormonyoga-Kurse und -Workshops
- Umgang mit den besonderen Herausforderungen, wenn Menschen große Entwicklungsschritte machen
- Potential hinter Begleiterscheinungen in den Wechseljahren und seine Nutzung für spirituelle Entwicklung und Lebensweisheit
- Den Wandlungsprozess auf körperlicher, geistig-seelischer und spiritueller Ebene erkennen, verstehen und positiv beeinflussen
- Kriyas und Shank Prakshalana

## Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung/Training mind. 120 UE oder begonnene Yogalehrer Ausbildung mind. 200 UE oder Yoga Vidya Übungs-/Kursleiter mind. 108 UE.

Die Ausbildung beinhaltet (mind. 170 UE):

**1) Hormon Yoga Basisseminar Yogalehrer-Weiterbildung**

7.-9.3. AL, 9.-11.5. BM, 13.-15.6. WW, 29.-31.8. BM

SL: Amba Popiel-Hoffmann, Shivapriya Große-Lohmann

Als einzelne Weiterbildung oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“.

Mit Teilnahmebescheinigung ca. 22 UE.

9.-11.5. und 29.-31.8. BM:

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €, S/Z/Womo 181 €.

13.-15.6. WW:

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €, Z/Womo 181 €.

7.-9.3. AL:

MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.

**2) Pflichtmodul Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche**

6.-13.7.25 BM, SL: Amba Popiel-Hoffmann, Shivapriya Große-Lohmann

Als einzelne Weiterbildung oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“. Ca. 88 UE.

## Teilnahmevoraussetzung:

Bereits besuchtes Hormon Yoga Basisseminar. MZ 758 €; DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.

**3) Wahlmodule**

Du kannst dir aus den folgenden Seminaren deine Wahlbausteine selbst zusammenstellen, je nach deinen persönlichen Schwerpunkten und Interessen und Terminplanung (mind. 60 UE):

• **Das Hormonsystem** – ein Buch mit 108 Siegeln siehe S. 156

• **Energietrainer Ausbildung** siehe S. 168

• **Prana Heilung Ausbildung Grundkurs** siehe S. 181

• **Yoga bei psychischen Problemen** siehe S. 214

**Chakra-Yoga Seminare:**

• **Swadhisthana und Manipura** 23.-25.5. BM, ca. 22 UE

• **Manipura und Anahata** 20.-22.6. BM, ca. 22 UE

• **Anahata und Vishuddha** 27.-29.6. ca. 22 UE

• **Vishuddha und Ajna** 26.-28.9. ca. 22 UE

**Abschluss/Zertifikat:**

Bei Nachweis aller Module und erfolgreicher praktischer Unterrichtsprobe erhältst du das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mind. 170 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

yoga-vidya.de/seminar



Mit Hormonyoga werden die körperlichen, geistig-seelischen und energetischen Beschwerden bei Veränderungen oder Störungen des Hormonsystems günstig beeinflusst.

Z.B. steigen für Frauen die Chancen, schwanger zu werden. In den Wechseljahren werden die negativen Begleiterscheinungen gemildert und das spirituelle Entwicklungspotential wird zur Entfaltung gebracht.

Auch Männer können mit Hormonyoga arbeiten.



## Mantra Yogalehrer/in Ausbildung

## Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung/Training mind. 120 UE oder begonnene Yogalehrer Ausbildung mind. 200 UE oder Yoga Vidya Übungs-/Kursleiter mind. 108 UE. Die Ausbildung beinhaltet (mind. 150 UE):

**1) Pflichtmodul:****Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche**

20.-27.4.25 BM, ca. 80 UE.

SL: Sundaram, Katyayani, Gauri Surek.

30.11.-7.12.25 BM, ca. 80 UE.

SL: Narendra Hübner, Katyayani, Gauri Surek.

**2) Pflichtmodul:****Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev**

31.8.-5.9.25 BM

SL: Sukadev Bretz, Katyayani.

ca. 60 UE

**3) Wahlmodule**

Ein Mantra-/Kirtan-/Harmonium-Seminar deiner Wahl. Mind. 20 UE, das entspricht einem Wochenendseminar.

Siehe in diesem Katalog oder:  
[yoga-vidya.de/seminar](http://yoga-vidya.de/seminar)

**Abschluss/Zertifikat:**

Bei Nachweis aller Module und erfolgreicher praktischer Unterrichtsprobe erhältst du das Zertifikat „Mantra Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mind. 150 UE).

Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Mantras können die Wirkung der Yogaübungen verstärken, vertiefen und harmonisieren. Mantra-Yogastunden sind sehr beliebt, denn sie berühren einen tiefen spirituellen Kern in den Teilnehmern. Sie schenken neue Energie, harmonisieren Körper, Geist und Seele und erfüllen den Geist mit friedvollen, erhebenden Schwingungen. Deine Stimme ist dabei ein wichtiges Instrument. Lass dich vom gemeinsamen Singen inspirieren, entdecke dein musikalisches Potential und schöpfe Mut, die Mantras und das Singen wirkungsvoll in deinen eigenen Yogaunterricht zu integrieren.



## Klang Yogalehrer/in Ausbildung

Du lernst mit verschiedenen Klanginstrumenten umzugehen, sie gezielt für Entspannung, Yogastunden, Meditation und Klangreisen einzusetzen und deine Teilnehmer dadurch in tiefe Entspannung zu führen. Dabei wird auch die Wirkung der Klänge und Klangschwingungen auf die Chakras mit einbezogen. Du kannst viele Selbsterfahrungen machen und lernen, ganz individuell auf deine Schüler und Schülerinnen einzugehen. Mit dieser intensiven Bausteinausbildung spezialisierst du dich als Yogalehrer auf dem Gebiet des Klangs und hast auch die Möglichkeit, Workshops und Seminare zum Thema anzubieten.

## Voraussetzung:

Begonnene oder abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 139.

Die Ausbildung beinhaltet (mind. 150 UE):

**1) Zwei Pflichtmodule**

**Klangtherapie im Yogaunterricht** siehe S. 161.

**Klangtherapie im Yogaunterricht:**

**Schwerpunkt Rückenyo** siehe S. 161.

Du kannst diese Seminare auch als einzelne Weiterbildungen besuchen (mit Teilnahmebescheinigung).

**2) Wahlmodule**

Du kannst dir aus den folgenden Seminaren deine Wahlmodule selbst zusammenstellen, je nach deinen persönlichen Schwerpunkten, Interessen und Terminplanung (mind. 70 UE):

• **Klangmassage Ausbildung** siehe S. 189 ca. 60 UE.

• **Klang-Stille-Sein** wird wieder in 2026 angeboten SL: Jeannine und Maik Hofmeister, ca. 22 UE.

• **Klang erleben mit Yoga**

27.-29.6.25 BM

SL: Jeannine und Maik Hofmeister, ca. 22 UE.

**Abschluss/Zertifikat:**

Bei Nachweis aller Module erhältst du das Zertifikat „Klang Yoga Lehrer/in (BYV)“ (mind. 150 UE). Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

In dieser Ausbildung lernst du, Klangyogastunden, Klangreisen und Klangmeditationen selbstständig anzuleiten.

## Rücken Yogalehrer/in Ausbildung

**Teil 1: 24.-31.8.25 BM****Teil 2: 23.-30.11.25 BM****SL: Pranava Heinz Pauly**

Nur beide Teile zusammen möglich.

In dieser kompakten zweiwöchigen Ausbildung im Rücken Yoga kannst du die Qualifikation zum/zur Rücken Yogalehrer/in erwerben.

80 Prozent der Bevölkerung haben mindestens einmal im Jahr nennenswerte Rückenbeschwerden, viele davon sind chronisch. Die Nachfrage nach Bewegungsprogrammen zur Vorbeugung und zur Linderung bereits eingetretener Beschwerden ist groß. Bisher ist Rücken Yoga noch deutlich unterrepräsentiert; nur wenige Unterrichtende sind fundiert darin ausgebildet. Als Yogalehrer/in erschließt sich dir hier ein großer Markt, und dein Engagement kann sehr vielen betroffenen Menschen und der Gesellschaft einen hohen gesundheitlichen Nutzen bringen. Mit dieser Ausbildung gewinnst du Sicherheit im Umgang mit Rückenbeschwerden und kannst einen rückengerechten, anatomisch exakten, verantwortungsbewussten Gruppen- und Einzelunterricht zu dieser hoch aktuellen Thematik anbieten – eine u.a. auch an Volkshochschulen stark gefragte Qualifikation. Auch für andere spezielle Zielgruppen, wie z.B. Yoga für Senioren, bietet diese Ausbildung eine fundierte Grundlage. Auch dein normaler Yogaunterricht wird davon profitieren.

**Du lernst in Theorie und viel Praxis:**

- Die besonderen Merkmale und Beschwerden des Rückens
- Rücken Yogastunden zur Vorbeugung, bei Beschwerden und für Senioren
- Diese Kenntnisse in allgemeine Anfänger-, Mittelstufen-, Fortgeschrittenenstunden einfließen zu lassen
- Korrekturen und Hilfestellungen
- Einsatz von Yogahilfsmitteln
- Vertiefung und praktische Erfahrung durch gegenseitiges Unterrichten in Kleingruppen

**Ausbildungsinhalte:**

(beide Wochen zusammen)

- Anatomische Grundlagen: Skelett, Muskulatur, Gelenke
- Anatomie der Bewegung: besonders Wirbelsäule, Becken, Beine und Schulter, Nacken
- Haltungsanalyse
- Beschwerdebilder: unterer Rücken, Becken, ISG; oberer Rücken, Stress; Skoliose, Beckenschiefstand, Gleitwirbel (Spondylolisthesis); Osteoporose, Arthrose, Gelenkerkrankungen
- Aufbau von Yogastunden
- Asanas bei Rückenbeschwerden
- Asanas rückengerecht zur Vorbeugung

- Asanas exakt und rückengerecht für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittenen
- Einsatz von Yogahilfsmitteln
- Korrekturen und Hilfestellungen
- Gegenseitiges Unterrichten und Korrigieren
- Tipps zu Alltag u. Sport bei Rückenbeschwerden
- Yoga für Senioren

Ein Ausbildungshandbuch mit Übungsanleitungen und eine DVD sind Bestandteil der Ausbildungsunterlagen.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 139. (Kompaktausbildung 2 Wochen, ca. 150 UE).

**Prüfung/Zertifikat:**

Praktische Unterrichtsproben, schriftliche Prüfung am Ende der zweiten Woche. Bei Bestehen der Prüfung, vollständiger Teilnahme an allen UE von Teil 1 und Teil 2 sowie Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Rücken Yogalehrer/in BYV“, ca. 150 UE.

Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung:  
**MZ 1.444 €; DZ 1.716 €; EZ 1.997 €;**  
**S/Z/Womo 1.229 €.**  
(Teil 1 + 2 zusammen)



## Asana Exakt Yogalehrer/in Ausbildung

**17.-24.8.25 BM, SL: Kay Cantu**

Diese Ausbildung vermittelt dir ein klares Verständnis für eine gesunde und effektive Asanapraxis und den Unterricht.

Du lernst viele Feinheiten und Tiefenwirkungen der Asanas, anatomische Zusammenhänge und Variationsmöglichkeiten, so dass du deinen Unterricht noch erheblich effektiver und individueller auf die jeweilige Konstitution und die Möglichkeiten deiner Teilnehmer/innen ausrichten kannst. Ein Wissen, dass du besonders im Mittelstufenunterricht anwenden kannst, das aber auch für alle Stufen von unschätzbarem Wert ist.

**Du lernst und vertiefst insbesondere:**

- Die körpergerechte Ausführung der wesentlichen Stehhaltungen, Umkehrhaltungen, Rückwärtsbeugen, Vorwärtsbeugen und Drehungen
- Die exakte Ausrichtung des Körpers in den Asanas
- Die Anwendung von Yogahilfsmitteln

- Detaillierte Hilfestellungen und Korrekturen
- Durch gegenseitiges Korrigieren und Unterrichtsproben mit Supervision gewinnst du Sicherheit in der Anwendung.

**Ausbildungsthemen:**

- Kenntnisse über die Anatomie der Bewegung: Neben Dehnung und Stärkung spielen hier auch anatomisch angeborene Voraussetzungen, wie Knochenformen, Gelenkformen und Proportionen der Körperteile zueinander eine Rolle. Dadurch kann die Ausführungsweise einer Asana entweder begünstigt oder, wenn z.B. Kompression in den Gelenken auftritt, begrenzt werden.
- Haltungsanalyse: du lernst die Körperhaltung deiner Teilnehmer/innen zu erkennen
- Asanafolgen, die auf Pranayama vorbereiten
- Organisation eigener Seminare und Ausbildungen

**Mit dieser Ausbildung kannst du:**

- In deinem Yogaunterricht in Gruppen und im Einzelunterricht Asanas auf genaue, gesundheitsförderliche Weise, auf die individuelle Konstitution angepasst, anleiten
- Deinen Teilnehmer/innen Variationen anbieten
- Yogahilfsmittel einsetzen und deren Gebrauch anleiten
- Zielgerichtet Haltungskorrekturen und Hilfestellungen geben

**Teilnahmevoraussetzung:**

Abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 139.

**Prüfung/Zertifikat:**

Praktische Prüfung durch Unterrichtsproben und schriftliche Prüfung. Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.

**Ausbildungsgebühr für die gesamte Ausbildung:**

**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €;**  
**S/Z/Womo 652 €.**

## Yin Yogalehrer/in Ausbildung

**13.-25.4.25 BM, 15.-27.6.25 BM,**  
**23.11.-5.12.25 BM,**  
**SL: Christian Bliedner**

Lerne, Yin Yoga zu unterrichten. Im Yin Yoga werden die Stellungen absolut anstrengungslos bei entspannten Muskeln gehalten.

Es ist daher eine besonders „weiche“, „sanfte“ („Yin“) – gleichzeitig besonders tiefgreifende, wirkungsvolle – Weise, die Yoga Vidya Grundreihe auszuführen. Es zielt besonders auf die Gelenke und myofaszialen Strukturen (Bindegewebe) des Beckens, der Beine und der Wirbelsäule. Ein Gefühl tiefer Entspannung stellt sich ein, Bewegungseinschränkungen werden gelöst und der Energiefluss angeregt.

Die Yoga Vidya Grundreihe vereinigt ideal die Elemente Yin und Yang zu einer ganzheitlichen Praxis, ohne dass wir uns dessen vielleicht bewusst sind. Yang steht für Muskelstärkung, Yin

verkörpert längeres Halten, langsame und sanfte Reize, die besonders die Gelenke, Bänder und Faszien kräftigen. In dieser Ausbildung lernst du, Yoga besonders unter dem Yin-Aspekt zu verstehen und anzuleiten.

**Ausbildungsinhalte:**

- Grundlagen des Yin Yoga: Yin in der Yoga Vidya Grundreihe/Praxis, Trainingslehre, Yin und Yang-Theorie
- Der funktionale Ansatz in der Yoga Praxis: 3 Ebenen der funktionellen Analyse, 14 Skelettsegmente, 10 Muskelgruppen
- Skelettvariationen
- Die Rolle von Kompression, Spannung und Proportionen in der Asana beim Yin Yoga
- 7 archetypische Asanas und ihre Variationen
- Die Zielgebiete (target zones) im Yin Yoga
- Unterrichten von Yin Yoga in der Gruppe und in Einzelarbeit (Assisted Yin)

- Faszien, Energie-Theorie, Yin Yoga und Meridiane, Rebound, der regenerative Effekt von Yin Yoga
- Möglicher Aufbau verschiedener Yin Yogastunden

**Teilnahmevoraussetzung:**

Abgeschlossene oder begonnene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 139, sowie mindestens ein Jahr regelmäßige eigene Praxis oder Unterrichtserfahrung.

**Prüfung/Zertifikat:**

Ausarbeitung einer Beispiel Yin Yogastunde Anatomie mit Einführungsvortrag: „Was ist Yin Yoga?“. Bei Bestehen der Prüfung und vollständiger Teilnahme an allen UE erhältst du das Zertifikat „Yin Yogalehrer (BYV)“, Ca. 140 UE.

**MZ 1.250 €; DZ 1.480 €; EZ 1.722 €;**  
**S/Z/Womo 1.064 €.**



## Index

Kursinformationen und Tagesablauf .....	147	Schwangeren-Yoga Weiterbildung .....	154
Weiterbildungen zum halben Preis .....	147	Yoga bei spezifischen Beschwerden .....	155
2-Jahres-Ausbildung im Modul-System .....	148	Yoga für bestimmte Zielgruppen .....	156
Die 10-Wochenend-Weiterbildung .....	149	Spirituelle und persönliche Entwicklung .....	157
Die 9-Tage-Intensiv-Weiterbildung .....	150	Erweiterte berufliche Kompetenz .....	157
Kinder-Yoga Weiterbildung .....	153	Hatha Yoga und Fitness .....	158



„Wenn du das Glück von Konzentration und Meditation gekostet hast, wird es dir schwer fallen, die Praxis auch nur einmal zu verpassen.“

Swami Sivananda

## Yogalehrer/in Weiterbildungen

## Kursinformationen

Hier findest du das weltweit umfangreichste Weiterbildungsangebot für Yogalehrer aller Traditionen.

Mit den Weiterbildungen vertieft du jeweils einen oder mehrere Aspekte des klassischen Yoga. Je nach persönlichen Neigungen und Fähigkeiten wählst du deine eigenen Schwerpunkte. Die Weiterbildungen bieten dir die Möglichkeit fortgeschrittener Praxis mit längerer Meditation, intensivem Pranayama, forderndem Üben bzw. Variationen in den Asanas, Studium der Schriften und Vorträge über Vedanta, Raja Yoga, Bhagavad Gita u.v.m. Die gemeinschaftliche Erfahrung fördert deine spirituelle Entwicklung. Hebe dein Wissen auf eine neue Stufe!

## Unsere Weiterbildungsseminare:

- Vermitteln dir mehr Wissen zu Yoga Unterrichtstechniken
- Vertiefen und bauen das in der Yogalehrer Ausbildung Gelernte aus
- Geben dir Ansprechpartner für Fragen, die aus deiner Yoga Unterrichtspraxis kommen
- Bieten die Möglichkeit, Erfahrungen über die Integration des Yoga ins tägliche Leben mit Gleichgesinnten auszutauschen und wertvolle Ratschläge zu bekommen
- Verhelfen zu tieferen inneren Erfahrungen
- Inspirieren deine eigene Yoga Praxis
- Zeigen dir weitere faszinierende Aspekte des Yoga

Leichtere Anerkennung durch öffentliche Institutionen/Krankenkassen, da die Stundenzahl der Yogalehrer Ausbildung erheblich steigt. (siehe S. 139)

Unsere Seminarleiter/innen freuen sich auf ein intensives Arbeiten mit dir in hochmotivierten, interessierten Gruppen.

Infos über den Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV), siehe S. 225.

## Tagesablauf

Der Tagesablauf folgt dem bewährten Yoga Vidya Seminarablauf. Je nach Ausbildung gibt es kleinere Abweichungen. Die Workshops, Vorträge, Meditationen und Yogastunden sind weitgehend auf das jeweilige Weiterbildungsthema abgestimmt.

## Anreisetag:

16:30

Yogastunde (freiwillig)

18:00

Abendessen

20:00

Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

## Folgende Tage:

06:00 – 07:00

Pranayama (je nach Seminar freiwillig oder Pflicht, manchmal Meditation oder Kriyas)

07:00 – 08:00

Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Lesung

08:05 – 11:00

Vortrag/Workshop/Yogastunde

11:00 – 12:00

Brunch; Mithilfe ca. 45 Min.; Freizeit/ Studienzzeit

14:00/14:30

Vortrag, Workshop

16:15 – 18:00

Yogastunden, Unterrichtstechniken oder Workshop

18:00 – 19:00

Abendessen

20:00 – 21:00

Satsang: Meditation, Mantra-Singen

21:05 – 22:00

Vortrag/Workshop/Studienzzeit

## Seminarende:

Bei Wochenenden ca. 14:00 Uhr, bei längeren Seminaren mit Brunch ca. 12:30 Uhr

## Weiterbildungen zum halben Preis

Du möchtest bis zu 50 % des Preises für ein Weiterbildungsseminar einsparen?

Nutze die staatlichen Fördermöglichkeiten. Entscheidend ist nicht, dass die von dir ausgesuchte Weiterbildung zu deinem momentanen Berufsbild passt, sondern dass sie als Weiterbildungsmaßnahme durch den Staat anerkannt ist. Auf zahlreiche Yoga Vidya Seminare trifft dies zu. Nähere Informationen siehe S. 128!

## Empfohlene Bücher

- 1 „Hatha Yoga Pradipika“ (HYP)
- 2 Sukadev Bretz: „Die Kundalini-Energie erwecken“ (KE)
- 3 „Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“ (YVL) – nur vor Ort erhältlich
- 4 Sukadev Bretz: „Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“ (YW)
- 5 Sukadev Bretz: „Das Yoga Vidya Asana Buch“ (YVA)
- 6 „Bhagavad Gita“, Text und Erläuterungen von Swami Sivananda (BG)
- 7 Sukadev Bretz: „Die Bhagavad Gita für Menschen von heute“ (BhG)
- 8 „Die Upanishaden“ (Goldmann Verlag)
- 9 „Yoga verstehen – Die Anatomie der Yogahaltungen“ von Ann Swanson (ADY)

Alle Bücher sind im Haus Yoga Vidya und im Yoga Vidya Versand erhältlich:

[shop.yoga-vidya.de](http://shop.yoga-vidya.de)

Die meisten gibt es auch im Buchhandel.

Mehr als 250 Weiterbildungen und Aufbauseminare für Yogalehrer/innen an vier Standorten in Deutschland

Die nachfolgenden weiterführenden Weiterbildungen für Yogalernende haben als Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Yogalehrer/innen Ausbildung/Training mit mindestens 120 UE (=Unterrichtseinheiten) oder mind. 200 UE einer begonnenen umfangreicheren Yogalehrer/in Ausbildung absolviert, oder Yoga Vidya Übungs-/Kursleiter/in mit mindestens 108 Unterrichtseinheiten.



## 2-Jahres-Ausbildung im Modulsystem\*

### Modul 1:

Yogalehrer Ausbildung Intensivkurs (BYV)

### Modul 2:

2x 9-tägige Yogalehrer Weiterbildung Intensiv oder 10 Weiterbildungswochenenden der Weiterbildungsreihe

#### Oder:

Zwei 9-tägige Intensivweiterbildungen, wobei eine davon die Weiterbildung A sein muss. Dazu zählen die Weiterbildungen A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8 oder A9. Die zweite muss eine andere sein (also nicht 2 x A), damit du auch bei einem anderen Thema in die Tiefe gehst.

#### Oder:

Eine 9-tägige Intensiv-Weiterbildung und 5 Weiterbildungswochenenden:  
Wenn die Weiterbildung A besucht wird, können die 5 Wochenenden beliebig aus der 10-Weiterbildungswochenend-Reihe gewählt werden.  
Ist die besuchte Intensiv-Weiterbildung eine andere als A, müssen unter den 5 Wochenenden „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Hatha Yoga und Sport“ sowie „Anatomie und Physiologie“ dabei sein.

#### Oder:

• Yogatherapie-Ausbildung und eine 9-tägige Intensiv-Weiterbildung oder 5 Weiterbildungs-Wochenenden.

#### Oder:

• „Ausbildung zum psychologischen Yogatherapeuten und eine Intensiv Weiterbildung A oder 5 Wochenenden der Weiterbildungsreihe, darunter „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Hatha Yoga und Sport“ sowie „Anatomie und Physiologie“

### Modul 3:

E-Learning Modul „Gesundheitsförderung und Prävention“ (30 Stunden)

### Modul 4:

Hausarbeit „Grundlagen von Didaktik, Methodik und motivationales Handeln“

### Modul 5:

Yogalehrer Weiterbildung „Intensiv Z“ inkl. Praktischer/theoretischer Abschlussprüfung. Du erhältst ein bei den Krankenkassen anerkanntes Zertifikat (810 UE). Teilnahmevoraussetzung für Modul 5 ist der erfolgreiche Abschluss aller vorherigen Module.

Absolventen anderer Yogalehrer Ausbildungen informieren sich bitte bei:

[ausbildung@yoga-vidya.de](mailto:ausbildung@yoga-vidya.de)

Du kannst dich gleich für die 2-Jahres-Ausbildung im Modulsystem anmelden oder dich erst nach der 4-Wochen-Ausbildung entscheiden, ob und wie du die weiteren Module absolvierst. In der vierten Woche der Intensivausbildung bekommst du genaueste Informationen über die einzelnen Möglichkeiten.

Bei Fragen wende dich bitte an:

[ausbildung@yoga-vidya.de](mailto:ausbildung@yoga-vidya.de)

\* Diese Yogalehrer Ausbildung im Modulsystem erfüllt die Anforderungen der Krankenkassen hinsichtlich einer qualifizierten Fachausbildung als Yogalehrer/in, siehe S. 139.

Für die ZPP Anerkennung brauchst du zusätzlich zur 4-Wochen Yogalehrer/in-Ausbildung oder einer vergleichbaren Ausbildung anderer Yogalehrer Richtungen weitere Module.



## Die 10-Wochenend-Weiterbildung

### Indische Schriften und Philosophiesysteme

14.-16.3.25 NO, 12.-14.9.25 WW

Die wichtigsten Yogaschriften. Die 6 Darshanas. **Unterrichtstechniken:** Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Anfänger, Yoga für den Rücken. **Benötigte Literatur:** YVL \*\*

### Hatha Yoga und Sport

7.-9.11.25 WW

Sportmedizin. Yoga als Konditions-, Flexibilität-, Kraft- und Koordinationstraining. Sport und Yoga. Mit etwas intensiverer Asana-Praxis. **Unterrichtstechniken:** Korrekturen und Hilfestellungen speziell für Mittelstufe. **Benötigte Literatur:** YVA \*\*

### Raja Yoga 1

17.-19.1.25 BM

Der Yoga der Geisteskontrolle. 1. Kapitel der Yoga Sutras von Patanjali: Gedankenkraft und Positives Denken. Meditationstechniken.

**Unterrichtstechniken:** Yoga für Fortgeschrittene. **Benötigte Literatur:** YW \*\*

### Raja Yoga 2

7.-9.3.25 BM

2. Kapitel der Yoga Sutras. Sadhana, die spirituelle Praxis. Kriya Yoga, Kleshas, die Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Ashtanga, die 8 Stufen des Yoga.

**Unterrichtstechniken:** Geistige Wirkungen des Yoga. Yoga für Kinder. **Benötigte Literatur:** YW \*\*

### Raja Yoga 3

24.-26.1.25 NO, 12.-14.9.25 BM

3. und 4. Kapitel der Yoga Sutras. Meditationserfahrungen. Übernatürliche Kräfte. Hilfe aus dem Inneren – Kontakt mit dem eigenen Selbst. Entwicklung der Intuition. Yoga und westliche Psychologie. Psychotherapie und Yoga.

**Unterrichtstechniken:** Vortragstechnik, Gruppenleitung. **Benötigte Literatur:** YW \*\*

### Hatha Yoga, Entspannung und Stress-Management

2.-4.5.25 BM, 11.-13.7.25 NO

Entspannungstechniken. Geistige Einstellung und Stress. Allgemeines Anpassungsprinzip. Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen des Yoga. Entspannungstechniken. Mentales Training. Yoga und Gesundheit. Yoga im täglichen Leben. Krankenkassen und Yoga. **Unterrichtstechniken:** Yogatherapie, Yoga bei speziellen Problemen.

**Benötigte Literatur:** YVL, YVA \*\*

### Kundalini Yoga Fortgeschrittene

13.-15.6.25 WW, 10.-12.10.25 NO

Der Yoga der Energieerweckung. Besprechung der Hatha Yoga Pradipika. Prana, Nadis, Chakras,

Kundalini, Astralkörper, Evolution des Bewusstseins. Tantra. Kriyas. Intensiveres Pranayama. Mudras

**Unterrichtstechniken:** Energetische und andere subtile Aspekte beim Unterrichten des Yoga. **Benötigte Literatur:** HYP, KE \*\*

### Anatomie und Physiologie für Yogalehrer/innen

7.-9.11.25 BM

Insbesondere Muskel- und Skelettsystem, Aufbau von Zelle, Bindegewebe, Muskeln.

**Unterrichtstechniken:** Stimm- und Sprachschulung mit praktischen Übungen. Bitte vorher lesen: ADY \*\*

### Bhagavad Gita

7.-9.2.25 WW, 5.-7.12.25 NO

Rezitation, Behandlung und Interpretation dieser „höchsten Weisheitslehre“. Anleitung zu gelebter Spiritualität im Alltag: Wie erkenne ich meine Lebensaufgabe?

- Wie entscheide ich mich?
- Was ist meine Pflicht?
- Wie finde ich meine Wesensnatur (Swarupa)?
- Wie kann ich meiner Wesensnatur folgen?
- Wie finde ich den Weg zu meinem Herzen?
- Motivationstraining: „Wie bringe ich Teilnehmer zum Üben?“

**Benötigte Literatur:** BG, BhG \*\*

### Jnana Yoga und Vedanta

25.-27.4.25 WW, 9.-11.5.25 NO

Der Yoga des Wissens. „Wer bin ich?“, „Was ist das Ziel des Lebens?“, „Was ist das Universum?“. Meditationsanleitungen. Abstrakte Meditationstechniken.

**Unterrichtstechniken:** Meditation im Yogaunterricht.

**Benötigte Literatur:** UP \*\*

## DIE 10-WOCHENEND-WEITERBILDUNGSREIHEN

Nach jeder längeren Ausbildung beginnt eine 10er Weiterbildungsreihe. Wenn du diese als Ganzes buchst sparst du 20% gegenüber Einzelbuchungen.

### Weiterbildungsreihe 205

7.3.25-17.1.27 BM

### Weiterbildungsreihe 206

25.4.25-14.2.27 WW

### Weiterbildungsreihe 207

2.5.25-7.3.27 BM

### Weiterbildungsreihe 208

12.9.25-2.5.27 BM

### Weiterbildungsreihe 209

12.9.25-13.6.27 WW

### Weiterbildungsreihe 210

10.10.25-9.5.27 NO

### Weiterbildungsreihe 211

7.11.25-19.9.27 BM

### Weiterbildungsreihe 213

5.12.25-10.10.27 NO

#### Teilnahmebedingungen/Zertifikat

Damit wir dir ein 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildungszertifikat ausstellen können, musst du 10 Yogalehrer-Wochenend-Weiterbildungen absolvieren, das Webinar „Gesundheit und Prävention“ und die 9-tägige WBI Z. Mindestens 8 der Yogalehrer-Wochenend-Weiterbildungen müssen aus der 10er-Wochenend-Weiterbildungsreihe sein (darunter die 3 Wochenenden „Hatha Yoga und Sport“), „Hatha Yoga, Entspannung und Stressmanagement“, „Anatomie und Physiologie“.

Für maximal 2 Ausweichtermine kannst du dir andere, auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignete Wochenend-Seminare aussuchen. Du kannst Ausweichtermine auch im Westersee, an der Nordsee, im Allgäu oder in Bad Meinberg belegen. Kostenloses Umbuchen ist nur möglich, wenn du unsere Rezeption mindestens 2 Wochen vor Seminarbeginn informierst. Bei Fragen zur 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung im Modulsystem wende dich bitte an:

[ausbildung@yoga-vidya.de](mailto:ausbildung@yoga-vidya.de)

#### Kursgebühr

für 10 Weiterbildungswochenend-Reihe in BM (20 % günstiger als Einzelbuchungen):  
MZ 1.680 €, DZ 2.024 €, EZ 2.344 €, S/Z/Womo 1.448 €.

Für alle 10 Seminare in zwei Jahren, Unterkunft und vegane Vollwerkost eingeschlossen.  
Monatsraten möglich:  
je 20 Raten à  
MZ 88 €, DZ 106 €, EZ 123 €, S/Z/Womo 76 €.

Einzel gebuchtes Wochenende:  
MZ 210 €, DZ 253 €, EZ 293 €, S/Z/Womo 181 €.  
Preise in anderen Ashrams saisonbedingt abweichend.

Selbstverständlich gehen wir auf individuelle Fragen, Wünsche und Vorschläge ein. Wir können die Themen bei Bedarf auch leicht abwandeln und den Teilnehmerwünschen anpassen. Falls du an einem Seminar nicht teilnehmen kannst, kannst du es bis Ende 2027 nachholen. Kostenlos nur bei rechtzeitiger Abmeldung bei unserer Rezeption (mindestens 2 Wochen vor Seminarbeginn).

\*\* Literaturhinweise siehe S. 147.

Die Wochenendseminare finden jeweils Freitag 20:00 bis Sonntag ca. 14:00 Uhr statt. Es empfiehlt sich, schon am Freitag um 15:00 Uhr anzureisen (Yogastunde 16:30, Abendessen 18:00 Uhr). Die 10-Wochenend Weiterbildung in Verbindung mit der 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung und Modul 3,4,5 berechtigt zum Zertifikat 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung im Modulsystem siehe S. 148.

## Die 9-Tage-Intensiv-Weiterbildungen

### Fortgeschrittene Praxis für Yogalehrer

Ganz besondere Kurse für den ernsthaften Aspiranten: Längere Meditation, intensives Pranayama, fortgeschrittene Asanas führen dich zu einer tiefen Erfahrung. Vorträge über Vedanta, das Studium der Schriften, ermöglichen dir ein grundlegendes Verstehen des spirituellen Lebens. In einer Gruppe von hoch interessierten Yogalehrern ist ausgezeichnetes Arbeiten möglich. Es entsteht eine starke spirituelle Schwingung. Diese Weiterbildungsseminare stehen allen offen, die eine Yogalehrer Ausbildung begonnen oder abgeschlossen haben (Details siehe S. 147) und das dort Gelernte und in der eigenen Praxis Erprobte weiter vertiefen wollen.

#### Intensiv A1 – Jnana Yoga und Vedanta

**18.–27.4.25 WW, SL: Swami Saradananda**  
Teilweise Englisch mit deutscher Übersetzung. Jnana Yoga und Vedanta, indische Schriften und Philosophie-Systeme, **Unterrichtstechniken**, Hatha Yoga, Sportmedizin, Entspannung und Stressmanagement.

Jnana Yoga und Vedanta: Vedanta, die Philosophie vom „Ende des Wissens“. Freiheit und Unsterblichkeit. Wer bin ich? Was ist wirklich? Was ist Glück? Eine systematische Analyse dieser Fragen führt dich zur Erkenntnis der Wahrheit: Deine wahre Natur ist reines Bewusstsein, reines Sein, Wissen und Glückseligkeit. Diese Erkenntnis verhilft dir zur Befreiung von allen Verstrickungen des Geistes.

#### Unterrichtstechniken:

- Unterrichtsgestaltung, Didaktik, individuelle Korrekturen. Anfänger und Mittelstufe besonders: Korrekturen und Hilfestellungen
- Yogatherapie, Yoga bei speziellen Problemen, gegenseitiger Austausch
- Yoga fürs Herz (Ornish-Programm)
- Yoga für den Rücken
- Yoga bei Gelenkproblemen
- Yoga bei Atemproblemen (Asthma u.a.)
- Yoga bei psychosomatischen Beschwerden
- Yoga auch im Rollstuhl. Sanfte Variationen für Menschen mit körperlichen Gebrechen
- Unterrichten von Entspannungs-Workshops
- Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis

#### Hatha Yoga:

- Erlernen von fortgeschrittenen Techniken
- Shank Prakshalana, vollständige Darmreinigung zur Entschlackung des ganzen Organismus
- Hatha Yoga und Sport: Sportmedizin, Muskel und Skelettsystem, Aufbau des Muskels, wie Muskeln durch die Yoga Praxis beeinflusst werden
- Yoga als Konditions-, Flexibilitäts-, Kraft- und Koordinationstraining
- Entspannung und Stressmanagement, Allgemeines Anpassungsprinzip
- Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkungen des Yoga
- Entspannungstechniken
- Mentales Training
- Yoga und Gesundheit
- Yoga im täglichen Leben
- Krankenkassen und Yoga

Benötigte Literatur: YVL, YVA, ADY \*\*  
MZ 831 €; DZ 1.054 €; EZ 1.242 €;  
S/Z/Womo 690 €.

#### Yogalehrer Weiterbildung Intensiv A6 – Aparoksha Anubhuti – Die direkte Verwirklichung des Selbst

**1.–10.8.25 BM, SL: Maheshwara Mario Illgen, Kay Cantu, Mahavira Wittig, Radharani Birkner**  
Jnana Yoga, Vedanta und der direkte Weg zur Verwirklichung der Einheit. Anhand des „Aparoksha Anubhuti“, „direkte intuitive Gotteserfahrung“, einem prägnanten genialen Werk mit 144 Sutras, entfalten wir die Lehren von Shankaracharya, dem großen Philosophen und Meister des Vedanta. „Hier wird das Mittel erläutert, durch welches Aparoksha Anubhuti, die direkte Verwirklichung, erlangt werden kann, um so die endgültige Befreiung zu erreichen...“ (Vers 2)

Ein kühnes Versprechen – auch wenn du in diesem Seminar nicht gleich die volle Selbstverwirklichung erreichst, wird die großartige Botschaft des Vedanta dein Denken, dein Verständnis deiner Selbst und der Welt revolutionieren. „Aparoksha Anubhuti“ gibt uns konkrete Übungen, um diese höchste Realität unmittelbar zu verstehen. Diese praktischen Meditationstechniken zeigen Shankaracharyas Jana Yoga Interpretation der 8 Ashtangas des Raja Yoga – Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi – jedoch aus der Sicht des Vedanta, in einer sehr viel weiteren, metaphysischen Bedeutung als Patanjalis Raja Yoga. Ein einzigartiges Seminar für dich als ernsthafte/r spirituelle/r Aspirant/in, das dich auf der Leiter deiner spirituellen Evolution entscheidend weiter bringt. Unterrichtstechniken: Siehe A1  
Hatha Yoga: siehe A1  
Alternativ auch als F6 buchbar. Mit zusätzlichen Vedanta-Vorträgen (statt Stressmanagement und Trainingslehre). F6 hat auch andere Unterrichtstechniken.

Benötigte Literatur:  
Yoga Vidya Lehrer Handbuch, Yoga Vidya Asana Buch  
MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.

#### Intensiv B – Hatha Yoga Pradipika

**17.–26.8.25 BM, SL: Swami Saradananda, Tara Devi Anja Schiebold, Ramashakti Sikora**  
Teilweise Engl. mit dt. Übersetzung  
Hatha Yoga – Eine Rolltreppe zum inneren Frieden in 9 Tagen. Reines Üben der Asanas ohne Verbindung zu ihren spirituellen Wurzeln führt oft zum Verlust der Inspiration. Das Ziel des Yoga ist innerer Frieden. Hauptmittel dazu sind im Hatha Yoga Asanas, Pranayama, Kriyas, Mudras und Bandhas zur Beherrschung von Geist und Prana. Gute Gesundheit, ein flexibler Körper und höhere Stressresistenz sind positive Nebeneffekte.

Benötigte Literatur: HYP, YVL Yogalehrer Handbuch.  
MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.  
\*Literaturhinweise siehe S. 147.

Detaillierte Besprechung der Hatha Yoga Pradipika, dem klassischen Grundlagenwerk der Hatha Yoga Praxis. Sie gibt genaue – wenn auch verschlüsselte – Anleitungen, wie man das schlafende Energiepotential durch Sadhana, spirituelle Praxis, dynamisch nutzbar machen kann. Wir behandeln die yogischen Reinigungstechniken für Körper, Geist und Prana. Dieser Kurs ist für Yogapraktizierende geeignet, die zu einem tieferen Verständnis und Sichtweise gelangen möchten. Ein besonders attraktiver Kurs für Yogalehrer, die ihrem Unterricht und ihrer eigenen Praxis eine neue spirituelle Dimension und Tiefe geben wollen.

#### Unterrichtstechniken:

- Unterrichtsgestaltung. Didaktik.
- Gegenseitiger Austausch.
- Besonderer Schwerpunkt: Atemübungen und Atemtechniken in Yogastunden und im Alltag.
- Ujjayi, Surya Bheda, Bhastrika, Bhramari, Sitali, Sitkari, Murcha, Plavini und andere Atemübungen: Sanfte Variationen für den normalen Yoga Unterricht. Fortgeschrittene Variationen für die eigene Praxis.
- Einsatz von Bandhas und Mudras im normalen Yoga Unterricht und in der eigenen Praxis.
- Energetische Wirkungen der Asanas und Pranayama.
- Energetische und andere subtile Aspekte beim Unterrichten von Yoga.
- Umgang mit Kundalini Erfahrungen, Energie-Erweckungen und Bewusstseinerweiterung.
- Unterrichten von Pranayama und Pranayama Variationen, Atem-Kursen und -Workshops sowie Kriya-Workshops.
- Heilwirkungen von Kriyas und Pranayama aus ayurvedischer und schulmedizinischer Sicht
- Meditationstechniken aus Hatha Yoga Pradipika, Kundalini Yoga und Tantra: Shambhavi Mudra Meditation, Antar Nada, Chakra-Meditation, Ujjayi Meditation, Ajna Chakra Pendel-Meditation.
- Stimmtraining: Atemtechnik, Stimmtechnik, Satzmelodie und andere Techniken für eine gute Yoga Unterrichts-Stimme.
- Energiehaushalt des Yogalehrers: Vorbeugen von Burnout – wie halte ich als Yogalehrer ein gutes Energie-Niveau?
- Umgang mit Kundalini-Erfahrungen, Energie-Erweckungen und Bewusstseins-Erweiterung bei Teilnehmern.
- Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Yogapraxis.

Benötigte Literatur: HYP, YVL Yogalehrer Handbuch.  
MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.  
\*Literaturhinweise siehe S. 147.

#### Intensiv D1 – Raja Yoga – Die Yoga Sutras des Patanjali

**7.–16.3.25 NO, SL: Sarada Drautzburg**  
**1.–10.8.25 AL, SL: Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörrer**

Ausführliche Erläuterung der Yoga-Sutras von Patanjali, mit interessanten Anwendungsbeispielen für dein tägliches Leben und deine persönliche und spirituelle Entwicklung. Sie sind hochaktuell: Viele moderne Techniken der angewandten Psychologie, der Psycho- und Verhaltenstherapie sind eigentlich Raja-Yoga-Techniken.

#### Themen u.a.:

- Den Geist beherrschen
- Die Gedanken bewusst steuern und lenken
- Gedankenkraft und positives Denken
- Fortgeschrittene Meditationsmethoden
- Die Arten und Gründe des Leidens im Leben
- Das Leiden überwinden
- Unterscheidungskraft und Wunschlosigkeit
- Die Willenskraft stärken
- Fähigkeiten und Kräfte entwickeln durch Konzentration und Einpunktigkeit des Geistes
- Gelassenheit, innere Stärke und Ruhe gewinnen
- Mit schwierigen Situationen souverän umgehen



- Mit anderen Menschen besser auskommen
- Erreichen, was du willst.

#### Unterrichtstechniken:

- Didaktik
- Geistige Wirkungen des Yoga
- Yoga für Kinder
- Yoga für Fortgeschrittene
- Vortragstechnik, Gruppenleitung
- Selbsterfahrung, Affirmationen, Visualisierung im Yogaunterricht

#### Hatha Yoga:

- Techniken für Positivität im Alltag
- Techniken für psychische Gesundheit
- Unterrichten von Meditation im Yoga
- Yamas und Niyamas für Yogalehrer
- Yogalehrer-Berufsethik
- Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis
- Asana-Variationen
- Shank Prakshalana, vollständige Darmreinigung
- Kundalini Yoga: Üben von intensivem Pranayama, Mudras, Bandhas zum Öffnen der Chakras und Erwecken der Energien
- Kleines und Mittleres Kriya Yoga

#### Meditationstechniken aus dem Raja Yoga. Sanskrit:

Du lernst Sanskrit lesen und schreiben, was dir einen tieferen Zugang zu den Mantras gibt und ihre richtige Aussprache ermöglicht.

Benötigte Literatur: YW, YVL\*\*

AL: MZ 886 €; DZ 1.073 €; EZ 1.264 €.  
NO: MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z 690 €.

#### Intensiv D2 – Raja Yoga

**28.3.–6.4.25 AL, SL: Karuna M. Wapke, Jagadishvari Dörrer**  
Ausführliche Erläuterung des Yoga-Sutra von Patanjali, mit Schwerpunkt auf dem 3. und 4. Kapitel und praktischen fortgeschrittenen Meditationen.

Zusammenfassung und Übersicht der ersten beiden Kapitel und darauf aufbauend kommen wir zu den vielleicht faszinierendsten und fortgeschrittensten Teilen des Yoga-Sutra. Sie geben uns eine Idee davon, was geschieht, wenn wir unseren Geist wirklich kontrollieren können, wo der spirituelle Weg hinführt, warum und wie irgendwann der Kampf gegen innere und äußere Widerstände aufhört, weil sie sich in einer höheren Synthese und einem intuitiven Zugang zu den Geheimnissen des Universums auflösen.

#### Hier findest du wertvolle vertiefte Techniken:

- Um geistige Fähigkeiten im Alltag anzuwenden
- Menschen und Situationen besser zu verstehen
- Mit dir selbst und anderen geschickt und mitfühlend umzugehen
- Die Essenz der Dinge, der Welt, der Natur intuitiv zu erfassen
- Im Einklang mit der inneren und äußeren Natur zu leben
- Scheinbare Dualitäten zu überwinden
- Bewusstseinerweiterung und Einheit zu erfahren

#### Wichtigste Inhalte:

Die 3 inneren Glieder des Ashtanga Yoga, Samyama, Prajna (Wissen) und Jaya (Meisterschaft). Siddhis (übersinnliche Kräfte) und ihre alltags-/praxisbezogene Interpretation, vertiefte wirkungsvolle Meditationsmethoden. Samadhi, Überbewusstsein. Kaivalya, Befreiung, Einheit.

#### Unterrichtsdidaktik und -techniken:

Geistige Wirkungen des Yoga. Samyama-Techniken im Yogaunterricht. Eingehen auf individuelle Fragen aus deiner Unterrichtspraxis. Sanskrit.

#### Hatha Yoga:

Asana-Variationen. Shank Prakshalana, die vollständige Darmreinigung, eine der effektivsten Übungen zur Entschlackung des ganzen Organismus.

#### Kundalini Yoga:

Üben von intensivem Pranayama, Mudras, Bandhas zum Öffnen der Chakras und Erwecken der Energien. Kleines und Mittleres Kriya Yoga.

Benötigte Literatur: YW, YVL\*\*

MZ 886 €, DZ 1.073 €, EZ 1.264 €.

#### Intensiv E: Bhakti Sutras

**11.–20.4.25 BM, SL: Tara Devi Schiebold, Shivapriya Grubert**  
Wir behandeln und besprechen die Bhakti Yoga Sutras von Narada, eines der berühmtesten klassischen Werke zum Bhakti Yoga. Für Herzöffnung und schnelle spirituelle Entwicklung.

#### Du lernst:

- Wie du Puja, Homa und Arati ausführt
- Unterrichtstechniken zur Öffnung des Herzens
- Kirtan anzuleiten
- Hinduistische Mythologie, Symbolik und tiefere Bedeutung
- Bhakti in anderen spirituellen Traditionen
- Kama Yoga für Liebe und Mitgefühl

- Bedeutung von Bhakti und Spiritualisierung deines Alltags
- Unterschiede zwischen Jnana und Bhakti Yoga, Gemeinsamkeiten, Ergänzungen und Auflösen von scheinbaren Widersprüchen.

#### Du übst:

- Asanas mit Affirmationen und speziellen Konzentrationstechniken
- Asanas länger und meditativ zu halten
- Individuelle Korrekturen
- Unterrichtstechniken zur Öffnung des Herzens für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene
- Meditationstechniken
- Kirtans und Mantras anzuleiten
- Wie du meditative Asanas, Gebet und Gott in Yogastunden bringen kannst
- Wie du Musik, Klangschalen in Yogastunden einsetzt.
- Wie du Yoga für Kinder im Vorschulalter unterrichten kannst
- Sanskrit, um einen tieferen Zugang zu den Mantras zu bekommen.

Benötigte Literatur: Bhakti Yoga Sutras von Narada  
MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.

**Intensiv F4 – Viveka Chudamani und Asanas Intensiv**

12.–21.9.25 BM, SL: Sukadev Bretz  
Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg mit Sukadev anhand des "Viveka Chudamani" (Das Kleinod der Unterscheidung) von Shankaracharya. Asanas Intensiv und exakt. Intensives Arbeiten an den Asanas. Lerne spielerisch auch fortgeschrittene Asanas und viele Variationen.

Jnana Yoga, Vedanta und der spirituelle Weg „Viveka Chudamani“, „Das Kleinod der Unterscheidungskraft“, ist eine praktische und tiefgründige Analyse der menschlichen Zwickmühle, der Natur der wahren Realität sowie der Mittel und Wege zur Freiheit vom Rad des Todes und der Wiedergeburt (Samsara). Diesen brillanten Klassiker über Advaita Vedanta, die non-dualistische Vedanta-Philosophie, von Shankaracharya zu studieren heißt, in die Höhen wundervollen Friedens und unermesslicher Freude erhoben zu werden.

Asanas intensiv und exakt: Intensives Arbeiten an den Asanas. Lerne spielerisch auch fortgeschrittene Asanas und viele Variationen. Systematischer Aufbau von Yogastellungen. Vorübungen und schrittweise Annäherung an fortgeschrittene Stellungen. Wertvolle Impulse und Hinweise für deine eigene Praxis und deinen Yogaunterricht.

**Hatha Yoga und Unterrichtstechniken:**

- Unterrichtsgestaltung. Didaktik.
- Individuelle Korrekturen: Besonders Mittelstufe und Fortgeschrittene
- Yoga Bodywork
- Partner Asanas
- Unterrichtstechniken zur Transzendierung des Körperbewusstseins
- Asanas mit vedantischen Lehrsätzen
- Asanas mit den Mahavakyas
- Darshanas im Hatha Yoga Unterricht
- Abstrakte Meditationstechniken im Hatha Yoga Unterricht
- Meditatives Halten der Stellungen
- Jnana Yoga im Hatha Yoga Unterricht
- Bewusstseinsweiterung im Hatha Yoga
- Identifikationen transzendieren mittels Hatha Yoga
- Shank Prakshalama, die vollständige Darmreinigung zur Entschlackung des ganzen Organismus.

Benötigte Literatur: YVL, YVA, Viveka Chudamani (im Shop erhältlich)

MZ 831 €; DZ 1.006 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.

**Intensiv F6 – Aparoksha Anubhuti – Die direkte Verwirklichung des Selbst**

1.–10.8.25 BM, SL: Maheshwara Mario Illgen, Kay Cantu, Radharani Birkner, Mahavira Wittig  
Jnana Yoga, Vedanta und der direkte Weg zur Verwirklichung der Einheit. Anhand des „Aparoksha

Anubhuti“, „direkte intuitive Gotteserfahrung“, einem prägnanten genialen Werk mit 144 Sutras, entfalten wir die Lehren von Shankaracharya, dem großen Philosophen und Meister des Vedanta. „Hier wird das Mittel erläutert, durch welches Aparoksha Anubhuti, die direkte Verwirklichung, erlangt werden kann, um so die endgültige Befreiung zu erreichen...“ (Vers 2)

Ein kühnes Versprechen – auch wenn du in diesem Seminar vermutlich nicht gleich die volle Selbstverwirklichung erreichst (...), wird die großartige Botschaft des Vedanta dein Denken, dein Verständnis deiner Selbst und der Welt revolutionieren. Du wirst inspiriert, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen und zu überwinden. Die Auseinandersetzung, das Hinterfragen, das Meditieren über höchste metaphysische Wahrheiten führt dich schrittweise zu einem immer klareren Verständnis der essentiellen Einheit von allem, deiner wahren Natur als reines Sein, Wissen und Wonne. "Aparoksha Anubhuti" gibt uns konkrete Übungen, um diese höchste Realität unmittelbar zu verstehen. Diese praktischen Meditationstechniken zeigen Shankaracharyas Jana Yoga Interpretation der 8 Ashtangas des Raja Yoga – Nama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi – jedoch in einer sehr viel weiteren, metaphysischen Bedeutung als Patanjalis Raja Yoga. Ein einzigartiges Seminar für dich als ernsthafte/r spirituelle/r Aspirant/in, das dich auf der Leiter deiner spirituellen Evolution entscheidend weiter bringt.

Mit Übersicht über die klassischen indischen Schriften und die klassischen 6 Philosophiesysteme. Auch andere indische Texte, philosophische Systeme und Methoden werden mit einfließen. Im Unterschied zur gleichnamigen Weiterbildung A6 hast du von 14.00-15.45 Uhr zusätzliche Vedanta-Vorträge (anstelle von Stress-, Entspannungs- und sportmedizinischer Trainingslehre), sowie andere Unterrichtstechniken als A6.

**Unterrichtstechniken:**

Unterrichtsgestaltung. Didaktik. Individuelle Korrekturen. Besonders: - Hatha Yoga nach ayurvedischen Gesichtspunkten, abgestimmt auf Vata-, Pita-, Kapha-Konstitution - Yoga für Rückbildung nach der Schwangerschaft - Neue Stellungen im Yogaunterricht einführen - Jnana-Yoga-Techniken im Hatha Yoga Unterricht für Anfänger.

Benötigte Literatur:

- Yoga Vidya Lehrer Handbuch, Yoga Vidya Asana Buch, Aparoksha Anubhuti (dt. Übersetzung, Yoga Vidya Verlag)

MZ 831 €, 1.066 DZ €, EZ 1.185 €, S/Z/Womo 690 €.

\*\* Literaturhinweise siehe S. 147

**Intensiv Z: Präventionskurse für Krankenkassen unterrichten**

1.–10.8.25 BM, 10.–19.10.25 BM, SL: Ramashakti Sikora, Wolfgang KeBlér  
Abschluss- und Pflichtbaustein der 2-Jahres-Yogalehrer/innen Ausbildung im Modulsystem. Erfahre, was es alles braucht, um Präventionskurse für Krankenkassen zu unterrichten. Du lernst über Unterrichtsdidaktik, Pädagogik und Psychologie der Kursgestaltung, wie sie von Krankenkassen und öffentlichen Institutionen gefordert werden. Du vertiefst naturwissenschaftliche Grundlagen, um Wirkung von Körperarbeit, Sport, Tiefenentspannung und damit von Hatha Yoga zu verstehen und darauf aufbauend deinen Unterricht zu optimieren. Dir werden grundlegende und weiterführende Kompetenzen vermittelt, die dir auch ohne medizinische Grundausbildung einen umfassenden Überblick über naturwissenschaftliche-medizinische Grundlagen und Anatomie vermitteln. Ein besonderer Schwerpunkt ist das Anpassen des Unterrichts an besondere körperliche und psychische Bedürfnisse deiner Teilnehmer/innen wie Rheuma, Arthrose, Depression, Darmerkrankungen etc. So kannst du lernen klassischen Hatha Yoga der Yoga Vidya Tradition so zu unterrichten, wie es moderner Gesundheitsförderung und Prävention entspricht. Dies gibt dir die Sicherheit, allen deinen Teilnehmer/innen auch mit ihren Besonderheiten und Einschränkungen den großen Nutzen von Hatha Yoga weitergeben zu können.

**Hatha Yoga und Unterrichtstechniken:**

- Interaktionen und Synergien mit anderen Techniken der Entspannung, Spannungsregulation, Bewegung
- Yoga bei: Rheuma, Arthrose, chronische neurologische Erkrankungen, Krebserkrankungen, Depression, Darmerkrankungen, u.v.m.

**Teilnahme-Voraussetzungen:**

- 1 4-Wochen Yoga Vidya Lehrer/innen-Ausbildung oder vergleichbare Ausbildung
- 2 Modul Intensiv-A
- 3 Ein Modul Intensiv B/C/D/E/F/G/H oder 5 WE aus 10er-Weiterbildungsreihe nach Wahl
- 4 Webinar „Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention“
- 5 Pädagogische Hausarbeit

Die Weiterbildung schließt mit praktischer und schriftlicher Prüfung. Bei Bestehen erhältst du ein 2-Jahres-Yogalehrer/innen-Zertifikat, welches dich zum Unterrichten von Krankenkassengeförderten Hatha Yoga Präventionskursen autorisiert. Zusätzliche Voraussetzungen siehe S. 139.

MZ 831 €; DZ 1.066 €; EZ 1.185 €; S/Z/Womo 690 €.

Kinder-Yoga Weiterbildung

**Yoga mit Kindern**

2.–4.7.25 WW, SL: Kavita Pippon  
4.–6.7.25 BM, SL: Narayan Poese  
Kinder sind hohen schulischen Anforderungen ausgesetzt. Durch Yoga und kindgemäße Entspannungsübungen kann dem entgegengewirkt werden. Kinder können durch Yoga sowohl mehr Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich erleben.

**Du lernst:**

Vorbereitung für Kinderyoga-Stunden, Aufbau einer Kinderyoga-Stunde. Yoga an kindliche Bedürfnisse anzupassen. Kinderyogakurse sind besonders an Grundschulen sehr gefragt, ebenso im privaten Kinder-Unterricht.

2.–4.7.25 WW: MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €; Z/Womo 152 €.

4.–6.7.25 BM: MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**Kinderyogalehrer Weiterbildung: Intensiv A**  
Wird voraussichtlich erst 2026 wieder angeboten

**Kinderyogalehrer Weiterbildung: Intensiv C**  
Wird voraussichtlich erst 2026 wieder angeboten

**Yoga mit Jugendlichen**

14.–16.2.25 WW, SL: Lalita Furrer, Hans-Jürgen Klee  
Wie erreicht man die Jugendlichen? Wo stehen sie im Leben? Was brauchen sie? Lasse dich inspirieren und lerne, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. Erfahre, welche Asanas und Übungsreihen Jugendlichen besonders guttun.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.

**Yoga für Kinder mit ADS/ADHS**

28.2.–2.3.25 BM, 6.–8.6.25 BM, SL: Aniko Caliskan  
Du lernst, dieses Wochenende: Was ist ADS/ADHS? Wie wird ADS/ADHS festgestellt? Welche Hilfen habe ich als Kinder Yogalehrer/in? Was kann ich mit Kinderyoga für die Kinder tun? Wo sind meine Grenzen? Mit Kinderyoga Praxis, besonders abgestimmt auf Kinder mit ADS/ADHS.

MZ 210 €; DZ 253 €; DZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**Dancing Feet – Kinderyoga – Integrierte Tanz- und Yoga Pädagogik**

1.–4.5.25 BM, SL: Monika Adele Camara  
Für Pädagogen:innen, Erzieher:innen, Yoga- und Tanzlehrende. Mache mittels Inspirationen aus der elementaren Tanzerziehung, Natur und Yoga aus Zappelfilippen, Träumlein und Stubenhockern ausgeglichene Kinder. Fördere sinnliche Erfahrung und Selbstvertrauen. Integratives Konzept. Mit Stundenbildern.

MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.

**Klangyoga für Kinder**

25.–27.4.25 BM, SL: Suniti Jacob  
Du lernst, die Grundlagen des Klangyogas fachgerecht und zielorientiert für Kinderyogagruppen anzuwenden, den Einsatz von Klang in der Kinderyogastunde, Klangbegleitung bei Fantasiereisen und methodisch didaktische Planung von Kurseinheiten für verschiedene Zielgruppen wie z.B. Kindergarten, Grundschule, Eltern-Kind Gruppen.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**Weitere als Kinder Yoga Weiterbildung geeignete Seminare und Ausbildungen:**

**Kinder Yogalehrer/in Ausbildung im Modul-System**  
siehe S. 141

**Entspannungstrainer/in für Kinder**  
siehe S. 170

**Kinder Yoga Übungsleiter/in Ausbildung**  
siehe S. 172

**Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche**  
siehe S. 172



Mittels der Weiterbildungen im Modul-System besteht auch die Möglichkeit, die Qualifikation zum/r „Kinderyogalehrer/in BYV“ mit 220 UE zu erwerben. Um die Interessen der Kinderyoga-Lehrer/innen professioneller zu vertreten, haben wir eigens dafür den Kinderyoga-Berufsverband als einen Zweigverband des BYV gegründet. Nach Abschluss der Kinderyoga Baustein Ausbildung bist du berechtigt, dich kostenlos auch beim Kinderyoga Verband registrieren zu lassen, wenn du Mitglied im BYV bist.



## Schwangeren-Yoga Weiterbildung

**Yoga für Schwangere****3.-5.10.25 AL,****SL: Susanne von Somm**

Die Schwangerschaft mit ihren Veränderungen ist für jede Frau (und ihren Partner) eine tiefgreifende Erfahrung und Herausforderung. Der weibliche Körper arbeitet auf Hochtouren, die hormonelle Situation beeinflusst das Gefühlsleben, die sinnliche Wahrnehmung ist extrem intensiviert. Ein Training wie das Schwangeren-yoga ist zur Verbesserung des Wohlbefindens, zur Stabilisierung der Emotionen und zur Vorbereitung auf die Geburt ideal. Du stimmst dich fachlich und menschlich auf deine Zielgruppe ein, lernst schwangerschaftsverträgliche Asana-Variationen, Atem- und Entspannungstechniken kennen und setzt dich mit den yogischen und medizinischen Hintergründen der Schwangerschaft, auch mit möglichen Komplikationen und Kontraindikationen, auseinander.

**MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.****Yoga rund um die Geburt****4.-11.5.25 NO,****SL: Susan Holze**

Du lernst, die Yoga Vidya-Reihe für Schwangere und Frauen in der Rückbildungszeit nach der Geburt anzupassen und zu ergänzen, spezielle Atem- und Entspannungstechniken und setzt dich mit den yogischen und medizinischen Hintergründen von Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, auch mit möglichen Komplikationen und Kontraindikationen, auseinander.

Dem Beckenboden als besonders betroffener Muskulatur werden wir große Aufmerksamkeit schenken, wovon deine gesamte Yoga Praxis profitieren wird.

**MZ 690 €; DZ 830 €; EZ 977 €; S/Z 576 €.****Yoga für Schwangere – Yogalehrer Weiterbildung****21.-23.2.25 BM, 21.-23.3.25 WW,****SL: Susanne von Somm**

Lerne, spezielle Yogakurse für Schwangere zu unterrichten. Inhalte: Innere und äußere Veränderungen in der Schwangerschaft und wie diese durch Yoga harmonisiert und unterstützt werden können. Besonderheiten in den einzelnen Schwangerschaftsphasen. Aufbau der Yogastunde. Asana zur Wirbelsäulenstreckung, Rückenstärkung und Beckenöffnung. Spezielle Atemtechniken und Konzentrationshilfen. Mutter-Kind-Meditation. Mit Tipps aus der Hebammensprechstunde und einer Beispielyogastunde für Schwangere.

**BM: MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****WW: MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.****Rückbildung mit Yoga für junge Mütter und ihre Säuglinge****21.-25.4.25 AL,****SL: Susanne von Somm**

Übungen zur Rückbildung helfen schnell, wieder eine Topfigur zu bekommen. Baby darf gern mitkommen! Du lernst Asanas und Variationen zur Rückbildung, Modifikationen und Hilfs-

mittel, die helfen, den Körper zu festigen und aufzurichten, besonders Beckenbodentraining.

**Themen u.a.:**

- Übungen zur Bewältigung von Stress in der neuen Lebensphase
- Erholung von Schwangerschaft und Geburt
- Übungen zur Rückbildung
- Aufbau und schonender Umgang mit dem Beckenboden
- Babys integrieren wir in einzelne Übungen
- Baby-Yoga-Programm mit Liedern, Spielen, Übungen
- Indische Babymassage und Schmetterlingsmassage

**MZ 408 €; DZ 498 €; EZ 590 €.****Yoga für Rückbildung nach der Schwangerschaft****5.-7.9.25 WW,****SL: Susanne von Somm**

Rückbildungsyoga hilft, Körper und Geist in der Zeit nach der Geburt zu zentrieren, den Körper sanft und schonend zu kräftigen und den Beckenboden aufzubauen. Außerdem lernst du: körperliche und seelische Situation von frischgebackenen Müttern und deinen Yogaunterricht sinnvoll darauf auszurichten.

**MZ 210 €; DZ 260 €; DZ 301 €; Z/Womo 181 €.****Schwangeren Yoga Übungsleiter**

siehe S. 171



## Yoga bei spezifischen Beschwerden

**Yogalehrer Weiterbildung: Yoga für Menschen mit besonderen Beschwerden****5.-12.9.25 BM,****SL: Sukadev Bretz, Ma Deva Rany Serra,**

Was gilt es zu beachten, wenn Yogaschüler besondere Probleme wie Gelenk-, Rücken-, Atembeschwerden haben, wenn sie körperliche Besonderheiten haben oder die normale Yoga Vidya Reihe nicht beherrschen? Wertvolle Tipps für gemischte Gruppen, für spezialisierte Gruppen sowie für Privatstunden. Gibt ein tiefes Verständnis für Gesundheit, Umgang mit Krankheit und Heilung. Mit vielen Übungen, die über das in der Yoga Vidya Ausbildung Gelernte hinausgehen und darauf aufbauen.

**Du lernst insbesondere:**

- Die Grundprinzipien für „Yoga bei besonderen Problemen“
- Yoga für den Rücken, unspezifische Probleme
- Yoga bei Nackenproblemen und Probleme des oberen Rückens
- Yoga bei Problemen des Lenden-/Kreuzbereichs
- Yoga bei Bandscheibenvorfall, Scheuermann, Morbus Bechterew, künstliche Versteifungen, Ischialgie, Arthrose, Hexenschuss
- Yoga bei Gelenkproblemen: Arthritis und Arthrose; bei Rheuma und Gicht
- Yoga bei Problemen der einzelnen Gelenke: Finger, Hand, Karpaltunnel-Syndrom, Ellbogen, Schulter, Hüftgelenk, Knie, Fuß
- Yoga bei Schlafstörungen
- Kopfweg: Spannungskopfschmerz, Migräne
- Yoga bei Beschwerden des Atmungssystems, speziell Asthma
- Yoga fürs Herz: Yoga bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, Krampfader, anderen Herzproblemen
- Yoga bei Beschwerden des Nervensystems: Multiple Sklerose, Parkinson, Schlaganfall, Altersdemenz
- Yoga für Behinderte/im Rollstuhl/mit Senioren
- Yoga Vidya Reihe für Menschen, die sich nicht selbstständig hinlegen und aufstehen können

**MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.****Yoga für den Rücken****14.-16.2.25 BM,****SL: Ingrid Seemann, Wolfgang Seemann****14.-16.11.25 WW,****SL: Zoe Asenjo Ruiz**

Rückengerechtes Yoga verlangt einerseits ein theoretisches Grundverständnis für das Problem und andererseits Einfühlungsvermögen. Beides wird durch das praktische Anwenden und Erlernen dieser Kenntnisse vermittelt:

- Die häufigsten Ursachen und Symptome für Rückenprobleme
- Anpassung der Yoga Vidya Reihe an spezifische Rückenbeschwerden
- Was fördert die Prävention und evtl. Besserung bzw. Heilung welcher Art von Rückenbeschwerden
- Was ist in welcher Situation zu vermeiden?
- Aufbau einer Rückenstunde
- Gezielter Muskelaufbau und Entwicklung von Muskelkraft
- Dehnübungen zur Entspannung bestimmter Muskelgruppen
- Eingehen auf die wichtigsten Problembilder: Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Verspannungen, Fehlstellungen der Wirbelsäule, Beschwerden in der Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule

**BM: MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €;****S/Z/Womo 181 €.****WW: MZ 210 €; DZ 260 €; DZ 301 €;****S/Z/Womo 181 €.****Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken****3.-8.8.25 BM,****SL: Maha Devi Jung**

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „ins Joch spannen“, „zusammenbinden“. Was bindet Yoga zusammen? Sicherlich Körper, Geist und Seele. Aber auch den Menschen mit dem reinen Bewusstsein, mit Gott. Yoga und Physiotherapie verbinden und bereichern sich gegenseitig. In diesem Kurs lernst, du Krankheitsbilder klar zu befunden und daraus deine Therapie zu entwickeln. Klare Strukturen zu schaffen und für dich und deinen Patienten jederzeit wissen, was du wann und warum tust. Wenn du dich sicher in den Strukturen bewegst, dann überträgt sich diese Sicherheit auch auf deinen Patienten.

**Ausbildungsthemen u.a.:**

- LWS: Red Flags
- Flexions-Extensionsprobleme, Gleitwirbel, Skoliose, Bechterew, Osteoporose, ISG Indikation-Kontraindikationen Übungsplan, Heimprogramm, Dos & Don'ts, Ernährung
- Hüfte: Coxarthrose, Tep, Perthes, OD, freier Gelenkkörper
- Fuß: OSG, Arthrose, Sprunggelenksverletzung, Fasciitis Plantaris, Marschfraktur, Hallux Valgus, Achillessehnenverletzung, Kapselmuster, Dehnübungen Knie Meniskus, freier Gelenkkörper, Arthrose, Tep, muskuläre Affektionen, Sehnen- und Bänderverletzungen, Heilungszeiten

- HWS: Bandscheibenvorfall, -vorwölbung, Arthrose, Schleudertrauma, Blockierung BWS, Bechterew, Scheuermann, Fraktur, Osteoporose, Herzsensationen
- Schulter: Impingement, Supra-Infraspinatustendopathien, Bursitis, energetische Probleme Frakturen, Totalendoprothese
- Ellbogen: Loosebody, Epicondylus, Arthrose
- Hand: Instabilität, Arthrose, Fraktur, Heilungszeiten
- Indikationen/Kontraindikationen DSG, Tapetechnik

**Ziel:**

Klare Strukturen zu schaffen und für dich und deinen Teilnehmer/Klienten jederzeit wissen, was du wann und warum tust.

**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.****Yoga für ein resilientes Nervensystem 18.-23.5.25 BM,**

**SL: Premajyoti Schumann, Helena Horsch**  
Erfahre in Theorie und Praxis wie du deinen Vagusnerv ins Gleichgewicht bringst und gesundheitlich davon profitierst.

**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €****Weitere bei spezifischen Beschwerden geeignete Seminare und Ausbildungen:**

- **Rücken Yogalehrer/in Ausbildung** siehe S. 144
- **Klangtherapie im Yogaunterricht** siehe S. 161
- **Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen** siehe S. 210
- **Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane** siehe S. 211
- **Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish** siehe S. 210
- **Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems** siehe S. 211
- **Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates** siehe S. 211
- **Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie** siehe S. 214
- **Yoga bei psychischen Problemen** siehe S. 214

## Yoga für bestimmte Zielgruppen

**Yoga für Senioren**

**14.-16.2.25 BM, SL: Kavita Pippon**  
**18.-20.7.25 WW, SL: Susan Holze**  
**12.-14.9.25 BM, SL: Susan Holze**  
**12.-14.12.25 BM, SL: Kavita Pippon**  
 Wie kannst du deinen Yogaunterricht mit Einfühlungsvermögen und Verständnis an die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen des älteren Menschen anpassen? Neben dem theoretischen Hintergrundwissen lernst du viele praktische Übungen kennen, um ältere Menschen auf die Asanas vorzubereiten. Im Vordergrund stehen dabei Bewegungsübungen und Asanas zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und das bewusste Erleben von An- und Entspannung. Im gegenseitigen Austausch erarbeiten wir Stundenkonzepte, um mit viel Liebe und Aufmerksamkeit die physische wie psychische Leistungsfähigkeit des älteren Menschen zu verbessern.  
**BM: MZ 210 €, DZ 253 €, EZ 293 €, S/Z/Womo 181 €.**  
**WW: MZ 210 €, DZ 260 €, EZ 301 €, Z/Womo 181 €.**

**Senioren Yoga Übungsleiter** siehe S. 171

**Yoga im Seniorenheim**

**16.-18.5.25 BM, SL: Ramashakti Sikora**  
 Menschen im Seniorenheim sind in ihrer Gesundheit und Beweglichkeit oft stark eingeschränkt. Ihr Fokus ist eher an Defiziten orientiert. Du lernst, wie du die Lebensweisheiten der Senioren für deine Yogastunde nutzen kannst, um ihre Aufmerksamkeit zurück auf die noch vorhandenen Möglichkeiten zu lenken und Freude an der Bewegung zu wecken.  
**MZ 210 €, DZ 253 €, EZ 293 €, S/Z/Womo 181 €.**

**Hormon Yoga Basisseminar**

**7.-9.3.25 AL, 9.-11.5.25 BM, 13.-15.6. WW, 29.-31.8.25 BM,**  
**SL: Amba Popiel-Hoffmann, Shivapriya Große-Lohmann**  
 Du möchtest Hormonyoga kennenlernen, um dein Wissen weiterzugeben und deine eigene Entwicklung voranzutreiben? Du lernst, wie Hormonyogaübungen, angelehnt an die von Dinah Rodrigues entwickelte Reihe, auf den weiblichen Körper wirken.  
**BM: MZ 210 €, DZ 253 €, EZ 293 €, S/Z/Womo 181 €.**  
**WW: MZ 210 €, DZ 260 €, EZ 301 €, Z/Womo 181 €.**  
**AL: MZ 235 €, DZ 283 €, EZ 329 €.**

**Das Hormonsystem – ein Buch mit 108 Siegeln**

**10.-12.10.25 BM, SL: Shivapriya Große-Lohmann**  
 Lerne das Hormonsystem in Theorie und Praxis spielerisch kennen. Du wirst nach dieser Weiterbildung ein besseres Verständnis für die Funktion und die Aufgaben des Hormonsystems haben.  
**MZ 210 €, DZ 253 €, EZ 293 €, S/Z/Womo 181 €.**

**Weiterbildung für Hormon Yoga Lehrer/innen**

**1.-5.10.25 BM, SL: Shivapriya Große-Lohmann, Amba Popiel-Hoffmann**  
 Du bist Hormonyogalehrer/in und wünschst dir einen Erfahrungsaustausch mit anderen Praktiker/innen und neue Anregungen für deine Arbeit mit Frauen? Dann bist du bei diesem Seminar richtig. Du kannst, ausgehend von den Erfahrungen der Teilnehmer/innen, anstehende Fragen klären, Informationen zu neuen Übungen und ihren Wirkungen diskutieren, Hintergrundwissen über den weiblichen Weg im Yoga vertiefen und Hilfestellungen bei individuellen Fragen erhalten. In kleinen Gruppen erprobst du neue Methoden und diskutierst die typischen Hindernisse auf dem spirituellen Weg der Frauen.

**Teilnahmevoraussetzung:**  
 abgeschlossene Hormonyogalehrer/in Ausbildung.  
**MZ 397 €, DZ 475 €, EZ 556 €, S/Z/Womo 332 €.**

**Hormon Yoga Lehrer/in Ausbildung Intensivwoche**

**6.-13.7.25 BM, SL: Amba Popiel-Hoffmann, Shivapriya Große-Lohmann**  
 Mit Hormon Yoga werden die körperlichen, geistig-seelischen und energetischen Beschwerden bei Veränderungen oder Störungen des Hormonsystems günstig beeinflusst, z.B. steigen für Frauen die Chancen, schwanger zu werden. In den Wechseljahren werden die negativen Begleitscheinungen gemildert und das spirituelle Entwicklungspotential wird zur Entfaltung gebracht. Auch Männer können mit Hormonyoga arbeiten.

**Du lernst:**

- Aufgaben des Hormonsystems
  - Veränderungen des Hormonsystems im Laufe des Lebens
  - Verständnis des weiblichen und männlichen Körpers
  - Yoga Vidya Hormonyoga-Reihe, die Übungen von Dinah Rodrigues integriert
  - Übungen zu speziellen Themen wie Aktivierung des Unterleibs, Hüftöffnung, Abbau von Hitzewallungen, Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Selbstbewusstseins
  - Atem- und Meditationstechniken
  - Unterrichtspraxis in Kleingruppen: Ansagen der einzelnen Übungen, Übungsreihen, Kursaufbau und -struktur für Hormon Yoga-Kurse und -Workshops
  - Umgang mit den besonderen Herausforderungen, wenn Menschen große Entwicklungsschritte machen
  - Potential hinter Begleitscheinungen in den Wechseljahren und seine Nutzung für spirituelle Entwicklung und Lebensweisheit
  - Den Wandlungsprozess auf körperlicher, geistig-seelischer und spiritueller Ebene erkennen, verstehen und positiv beeinflussen
  - Kriyas und Shank Prakashalana
- Als einzelne Weiterbildung (mit Teilnahmebescheinigung) oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat „Hormon Yoga Lehrer (BYV)“.

**Teilnahmevoraussetzung:**  
 Bereits absolviertes Hormon Yoga Basisseminar.  
**MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.**

**Modulausbildung zum/zur Hormon Yoga Lehrer/in**

siehe S. 142

**Lachyoga Übungsleiter**

siehe S. 172

**Trauma und Traumafolgestörungen verstehen**

**14.-16.11.25 BM, SL: Tenzin Leickert**  
 Du wirst mehr Verständnis für das Thema „Trauma“ und die daraus folgenden Verhaltensweisen bekommen. Dieses Verständnis hilft dir, Yogastunden auf die Bedürfnisse der Teilnehmer auszurichten und auch auf deine Yogaschüler einzugehen.  
**MZ 210 €, DZ 253 €, EZ 293 €, S/Z/Womo 181 €.**

## Spirituelle und persönliche Entwicklung

**Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev**

**31.8.-5.9.25 BM, SL: Sukadev Bretz, Katyayani**  
 Sukadev gibt all denen, die mit einem Mantra meditieren, wertvolle Hinweise und Techniken, um ihre Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Gerade wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Täglich mindestens 3 Stunden Mantrameditation in Verbindung mit geistiger Mantrawiederholung während der Yogastunden, Spaziergänge etc. öffnen den Kilaka, so dass die Mantra-Shakti erwachen kann.  
**MZ 488 €, DZ 585 €, EZ 688 €, S/Z/Womo 408 €.**

**Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche**

**20.-27.4.25 BM, SL: Sundaram, Katyayani, Gauri Surek**  
**30.11.-7.12.25 BM, SL: Narendra Hübner, Katyayani, Gauri Surek**  
 Lerne, systematisch Yogastunden mit Mantrabegleitung zu geben. Mantras können die Wirkung der Yogaübungen verstärken, vertiefen, harmonisieren. Mantra- Yogastunden sind sehr beliebt, denn sie berühren einen tiefen spirituellen Kern in den Teilnehmern. Sie schenken neue Energie, harmonisieren Körper, Geist und Seele und erfüllen den Geist mit friedvollen, erhebenden Schwingungen. Deine Stimme ist dabei ein wichtiges Instrument. Lass dich vom

gemeinsamen Singen inspirieren, entdecke dein musikalisches Potential und schöpfe Mut, die Mantras und das Singen wirkungsvoll in deinen eigenen Yogaunterricht zu integrieren.

**Du lernst u.a.:**

- Mantras gezielt in den Yogaunterricht einzubauen
- Themenyogastunden mit Mantras zu konzipieren
- Mantras zur Harmonisierung
- Mantras für bestimmte Eigenschaften u.v.m.
- Übungen und Methoden zur Stimmenschulung
- Harmoniumspielen
- Kirtans und Mantras mit dem Harmonium zu begleiten

Als einzelne Weiterbildung (mit Teilnahmebescheinigung) oder als Pflichtbaustein für das Zertifikat: „Mantra Yogalehrer/in (BYV)“.  
**MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €;**  
**S/Z/Womo 652 €.**

**Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden**

**27.6.-11.7.25 BM, SL: Sukadev Bretz**  
 Ein zweiwöchiges Hatha Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem Pranayama. Intensives Praktizieren von Pranayama, Mudras und Bandhas, zusammen mit Asanas, Mantra-Singen und Meditation. Die Teilnehmer erhalten

Anleitung zum individuellen Praktizieren. Täglich 2-4 Pranayama-Sitzungen von jeweils 1-3 Stunden plus täglich 2 Asana-Sitzungen plus 2 Satsangs am Tag. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften. Individuelle Führung. Den Teilnehmern an diesem Kurs wird eine spezielle Hatha Yoga Intensiv-Diät angeboten. Eine einzigartige Erfahrung, die dich auf deinem spirituellen Weg ein gutes Stück weiterbringt.

**Teilnahmevoraussetzung:**  
 Kundalini Yoga Mittelstufenseminar oder Yogalehrer Ausbildung.

**MZ 1.095 €; DZ 1.373 €; EZ 1.658 €;**  
**S/Z/Womo 874 €.**

**Spirituelle und Persönliche Entwicklung**

**Weitere als Weiterbildung für spirituelle Entwicklung geeignete Seminare und Ausbildungen:**

- **Pranayama Yogalehrer Weiterbildung** siehe S. 158
- **Energetrainer Ausbildung** siehe S. 168
- **Spirituelle Lebensberatung** siehe S. 178
- **Prana Heilung – Grundkurs** siehe S. 181
- **Klangreise und Klangmeditation** siehe S. 190
- **Ayur Yoga Ausbildung** siehe S. 194

## Erweiterte berufliche Kompetenz

**NEU Effektive Leitung von Kursen, Seminaren und Gruppen – Fortbildung**

**10.-15.1.25 BM, SL: Jochen Kowalski, Eva Schlüter**  
 Jeder Kurs, jedes Seminar, jede Veranstaltung durchläuft bestimmte Phasen einer gruppendynamischen Entwicklung. Neben der inhaltlichen, fachbezogenen Gestaltung trägst du durch die Steuerung dieses Prozesses viel dazu bei, dass deine Veranstaltung gelingt und die Teilnehmer:innen bestmöglich davon profitieren.  
**MZ 488 €, DZ 585 €, EZ 688 €;**  
**S/Z/Womo 408 €.**

**NEU Kreativ sein – Yogakurse, Workshops und Seminare individuell konzipieren**

**14.-16.2.25 AL, SL: Karuna M. Wapke**  
 Du lernst, dein Yoga-Angebot zu gestalten: Aspekte und Strukturierung, Auswahl von Übungen, zeitlicher Ablauf, Integration von Atem- und Meditations-Übungen, Anpassung an Zielgruppen. Du bekommst viele praktische Tipps und hast Werkzeuge und Anregungen, um selbständig und kompetent dein Yoga-Angebot zu gestalten.  
**MZ 235 €, DZ 283 €, EZ 329 €.**



**Shivalaya**  
 Kloster- und Retreatzentrum



... im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg steht dir jederzeit für Rückzug, Stille, eigene Praxis zur Verfügung. Es ist ein Ort der Stille und Einkehr, der für alle Menschen offen sein will, die eine Zeit lang mehr nach innen gehen und die Tiefe ihrer eigenen Seele spüren wollen.

**Wie kannst du im Retreatzentrum mitpraktizieren?**

**Als Seminarteilnehmer/in in den Pausen oder komme einfach als Individualgast**  
 (ab 46 € pro Person/Nacht, einschl. Unterkunft und Verpflegung).

Die Teilnahme an den Programmen im Retreatzentrum ist kostenlos. Bei längeren Retreats wird Swami Nirgunananda, Zentrumsleiterin, dir gerne auch Tipps und spirituelle Anleitung geben. So kannst du hier besonders tief in die Meditation gehen.

## Hatha Yoga und Fitness

**Faszientraining mit Yoga****21.-23.2.25 WW, 17.-19.10.25 BM, SL: Brigitta Thommen-Kraus**

Lerne verschiedene Techniken aus dem Faszientraining kennen, um das Bindegewebe (Faszien), das die Muskeln, Organe und Knochen umhüllt, geschmeidig und elastisch zu machen und integriere sie in deinen Yogaunterricht, umso Beweglichkeit und Wohlbefinden zu fördern. Viele praktische Tipps und Übungen. Bitte Faszienrolle mitbringen.

**21.-23.2.25****WW: MZ 210 €; DZ 260 €; DZ 301 €; Z/Womo 181 €. 17.-19.10.25 BM:****MZ 210 €; DZ 253 €; DZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****Pranayama Yogalehrer/in Weiterbildung****13.-18.4.25 BM;****SL: Sukadev Bretz, Shaktipriya Vogt, Radharani Birkner**

Erweitere deine Pranayama-Kenntnisse und bereichere deine Yogastunden durch spezielle und hochwirksame Atemübungen. Lerne, die Atemübungen an die Bedürfnisse deiner Teilnehmer/innen anzupassen. Erfahre auch mehr über die energetischen, yogatherapeutischen, emotionalen, geistigen und spirituellen Wirkungen des Pranayama.

**Ausbildungsthemen u.a.:**

- Atemübungen im Alltag
- Pranayama beim Gehen, Autofahren, bei Besprechungen
- Atemübungen für Transformation von Ärger und Lampenfieber
- Variationen von Kapalabhati, die weit über das in der Ausbildung Gelernte hinausgehen
- Variationen der Wechselatmung
- Mudras und Bandhas, die auch im normalen Yogaunterricht gelehrt werden können
- Einfache und komplexere Variationen von Surya Bedha, Ujjayi, Bhramari, Sitali, Sitkari, Murcha und Plavini für den normalen Yogaunterricht
- Atemübungen bei Störungen von Vata, Pitta, Kapha
- Atemübungen bei Beschwerden des Atemsystems sowie neurologischen Störungen
- Unterrichten von Atem-Kursen und -Workshops

Diese Weiterbildung ergänzt die Yogalehrer- und die Atemkursleiter Ausbildung sowie die Weiterbildung „Unterrichten von Fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga“. Im Unterschied zur Ausbildung „Unterrichten von Fortgeschrittenem Pranayama“ können die hier gelehrt Atemübungen auch in den normalen Yogaunterricht integriert werden. Im Unterschied zur Atemkursleiter Ausbildung steht hier das Fachliche (die Techniken) im Mittelpunkt.

**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.**

**Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga**  
Findet nur alle 2 Jahre statt – voraussichtlich wieder 2026

**Pawanmuktasana – Yogalehrer/in Weiterbildung****27.7.-1.8.25 BM, SL: Dr. Nalini Sahay**

Engl. mit dt. Übersetzung.

Lerne, Pawanmuktasana anzuleiten und in deinen Yogaunterricht einzubauen. Pawanmuktasana sind spezielle Übungsreihen, die von Swami Satyananda, einem der ältesten und berühmtesten Schüler von Swami Sivananda und Gründer der Bihar School of Yoga, entwickelt wurden. Sie umfassen drei Asanagruppen:

Anti-rheumatische Übungen, Übungen für Verdauung und Unterleib sowie Übungen gegen Energieblockaden. Lerne, Pawanmuktasana an deine Yogaschüler weiterzugeben. Dr. Nalini Sahay ist persönliche Schülerin von Swami Satyananda und lehrt dich diese Übungen mit großer Exaktheit und hohem Fachwissen.

**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.****Asana Exakt****14.-16.3.25 WW,****SL: Gopali Devi Dasi Daniela Reich**

Anatomie und Physiologie für Yogalehrer. Genaue Kenntnisse von Aufbau und Funktion des Körpers sind entscheidend, um die Asanas im Unterricht noch kompetenter anzuleiten, auf die Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen sowie einen gezielten Aufbau von Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu erreichen. In praxisorientierten Workshops vertieft du dein Wissen, erspürst anatomische Strukturen an dir, den anderen Teilnehmern und am Modell. Du lernst tiefe Zusammenhänge kennen und nutzen, um deine Schüler/innen in ihrer Praxis effektiv zu begleiten.

In den themenorientierten Yogastunden vertiefst du das Erlernte. In den Tiefenentspannungen begibst du dich auf die Reise durch den Körper und seine Systeme, und erfährst dabei auch ein intuitives Verständnis dafür.

**MZ 210 €; DZ 260 €; DZ 301 €; Z/Womo 181 €.****Abwechslung in die Yoga Vidya Grundreihe bringen****18.-21.4.25 AL,****SL: Karuna M. Wapke****25.-27.7.25 WW,****SL: Kay Cantu**

Ein praktisches Seminar mit wenig Theorie: Du lernst weitere Möglichkeiten im Pranayama, in den Asanas und in der Tiefenentspannung kennen. Spielerisch führt dich der Einsatz von Bändern, Klötzen, Kissen, Decken und Matten über das in der Yogalehrer Ausbildung gelernte Wissen hinaus.

Auch durch exakte Ansagen, weiterführende Korrekturen, Bodywork und Partnerasanas kannst du anschließend deinen Yogastunden noch mehr Tiefe verleihen. Freue dich auf neue Impulse und viel eigene Yoga Praxis.

**18.-21.4.:****MZ 341 €; DZ 407 €; EZ 478 €.****25.-27.7.:****MZ 210 €; DZ 260 €; DZ 301 €; Z/Womo 181 €.****Wie kann ich meinen Unterricht auf die nächste Stufe bringen****30.7.-1.8.25 WW, SL: Ananta Heussler**

Du kannst hier neue Anregungen für deinen Unterricht finden, für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene.

**MZ 182 €; DZ 230 €; EZ 270 €;****Z/Womo 152 €.****Deeper Senses Vinyasa****19.-24.10.25 WW,****SL: Gopali Devi Dasi Daniela Reich,****Dennis Dattatreya Wittmann**

Du möchtest dynamisches Vinyasa Yoga unterrichten, weißt aber nicht, wie du die Klasse sinnvoll und strukturiert aufbauen kannst? Hier lernst du sinnvolles Sequencing im Sinne von Vinyasa Krama, wichtige Grundlagen der Ausrichtung (Alignment) und Methoden, mit denen deine Yoga Stunden zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

**MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.****Thai Yoga Bodywork****28.-30.3.25 BM, SL: Ganesha Ghanshyam**

Lerne Elemente aus der Thai Yoga Massage kennen, die Asanas entsprechen – als wertvolle Unterstützung für Hilfestellungen und Korrekturen.

**MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****Korrekturen und Hilfestellungen****4.-6.4.25 BM, 27.-30.7.25 WW,****19.-21.9.25 AL, SL: Ananta Heussler**

Für alle Yogalehrer, die lernen wollen, mit den Schwierigkeiten ihrer Schüler besser umzugehen. Neueste Erkenntnisse über Anatomie und Physiologie fließen mit ein. Schärfe deinen „diagnostischen Blick“ für die Möglichkeiten (und Unmöglichkeiten) deiner Schüler.

**4.-6.4.:****MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.****27.-30.7.:****MZ 273 €; DZ 341 €; EZ 407 €; Z/Womo 228 €.****19.-21.9.:****MZ 235 €; DZ 283 €; EZ 329 €.****Neu: Die Kraft aus dem Becken****2.-5.10.25 BM, SL: Atman Shanti Hoche**

Die drei verschiedenen Mulabandhas kommen in der Yogapraxis oft zu kurz. So nutze diese Ashram-Tage, um intensives Üben aus der physischen Wurzel heraus zu erfahren. Denn ohne Wurzeln keine Flügel.

**MZ 304 €; DZ 363 €; EZ 426 €; S/Z/Womo 256 €.****Aerial Yoga Weiterbildung****21.-26.9.25 BM,****SL: Adidivya Andre**

Aerial Yoga ist eine ganz neue Art Yoga zu erleben! Du hängst mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Diese Weiterbildung basiert auf DANA®AERIAL YOGA, bei dem es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft geht. Du lernst die Grundlagen für einen sicheren Umgang mit dem Tuch, das Anleiten der Grundstellungen sowie Atem- und Entspannungsübungen im Tuch. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.

**Voraussetzung:**

Hierfür sind eine abgeschlossene Yogalerner Ausbildung und Erfahrung mit dem Tuch (Idealerweise eine Woche oder zumindest ein Wochenende AERIAL YOGA). Gute körperliche Fitness und ein problemloser Umgang mit Umkehrstellungen wird ebenfalls vorausgesetzt.

**MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.****The Perfect Touch – Adjustment Assisting****24.-26.10.25 WW,****SL: Dennis Dattatreya Wittmann, Gopali Devi Dasi Daniela Reich**

Vertiefe das Thema Hilfestellungen für deinen

Yogaunterricht: Wie und wo fasse ich an, um meine Schüler dabei zu unterstützen, tiefe Erfahrungen in ihrer Praxis zu machen?

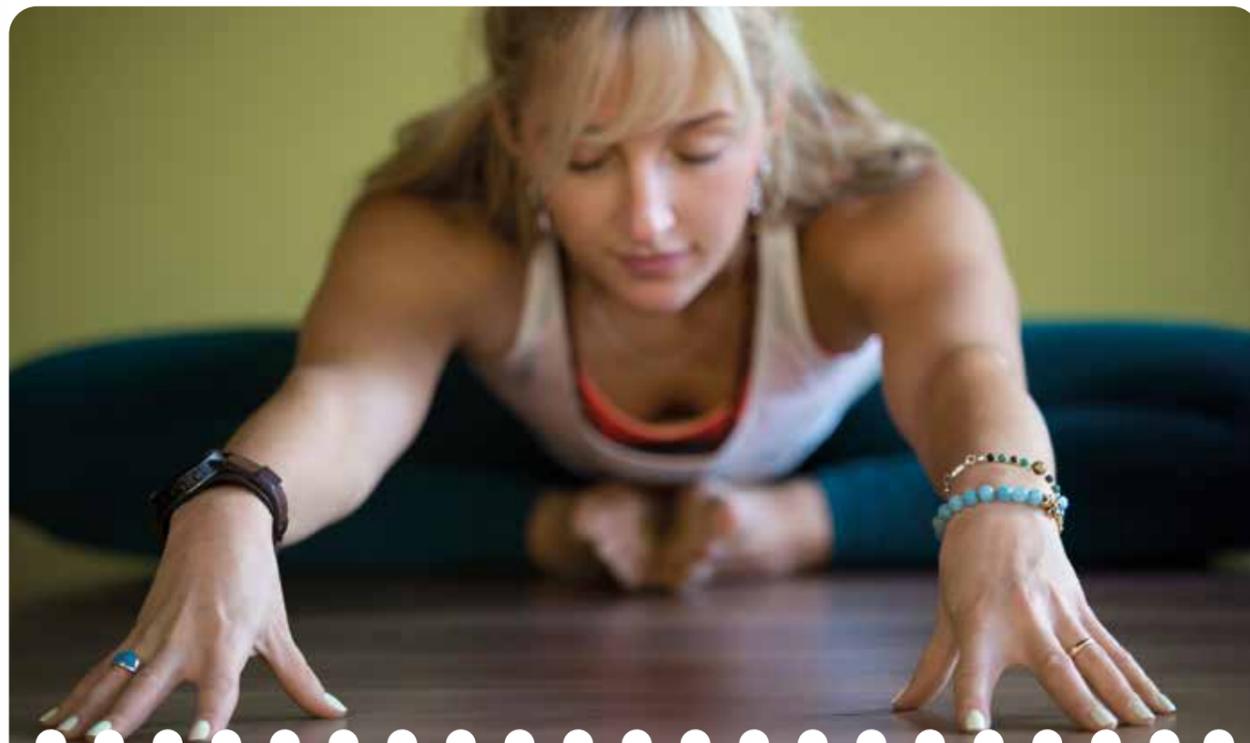
**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.****Theorie und Praxis der 84 Hauptasanas****17.-19.10.25 WW, SL: Kay Cantu**

Ziel dieses Seminars ist es, die Hauptasanas genauer zu analysieren. Die einzelnen Asanas werden gemeinsam studiert und besprochen. Ihre Wirkungen auf verschiedenen Ebenen sowie Kontraindikationen, Variationen und der Einsatz von Hilfsmitteln. Korrekturen, Hilfestellungen und Ausrichtung. In jeder Einheit wenden wir uns einer Gruppe zu (stehende Asanas, Rückwärtsbeugen, etc.). Das Seminar bietet Raum, das Verständnis um die Asanas zu vertiefen, für Fragen und Diskussion.

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.****Die Biomechanik des Yoga****7.-9.3.25 WW,****SL: Jnanadev Wallaschkowski**

Dank des Wissens um die Biomechanik, die Anatomie der Bewegung, kannst du Bewegungsmöglichkeiten und -einschränkungen deiner Kursteilnehmer differenziert einschätzen und exakte Korrekturen sowie Alternativen anbieten.

**MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; Z/Womo 181 €.**



### 5 Element Yoga & Ayurveda – Yogalehrer Weiterbildung

13.–18.4.25 WW,  
SL: Dr. phil. Marlene Vogel,  
Jnanadev Wallaschkowski

Ayurveda und Yoga gelten als das älteste holistische Gesundheitssystem der Welt. Du erfährst, wie du Yogastunden nach der Methode des „Element Yoga“ in Verbindung mit dem Ayurveda gestalten kannst. Du lernst Grundlagen des Ayurveda sowie die fünf Ausrichtungsprinzipien des Element Yoga kennen. Diese basieren auf dem Spiralprinzip. Mit neusten biomechanischen Erkenntnissen und lernst, die ayurvedischen Konstitutionen zu bestimmen. Somit bist du in der Lage, deinen Yogaunterricht noch gezielter an den Bedürfnissen deiner Teilnehmer auszurichten.

MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

### Sequenzierung, Vinyasa Krama

11.–13.4.25 WW,  
SL: Jnanadev Wallaschkowski  
Du lernst das Modell Vinyasa Krama (die richtige Reihenfolge) kennen, auf komplexe Asanas wie Skorpion und Handstand anzuwenden und in deine Unterrichtspraxis zu integrieren.

MZ 210 €; DZ 260 €; EZ 301 €; S/Z/Womo 181 €.

### Adjustment

28.2.–2.3.25 NO,  
SL: Jnanadev Wallaschkowski  
Du lernst allgemeine Grundlagen von Adjustments und Prinzipien, die auf jede Asana anzuwenden sind. Theorie und Praxis.

MZ 216 €; DZ 260 €; DZ 301 €; S/Z 186 €.

### Yin Yoga

23.–28.3.25 BM, 17.–22.8.25 BM,  
14.–19.12.25 BM, SL: Shanti Wade  
12.–17.10.25 WW, SL: Julia Lang  
Du lernst den Yin-Aspekt des Yoga zu verstehen sowie verschiedene Yin Yoga Asanas und deren

körperliche und energetische Hauptwirkungen kennen, um deinen Yogastunden eine weitere Ausrichtung zu geben sowie gezielt Yin Yoga Stunden anzuleiten. Durch die Betrachtung der funktionellen Anatomie, der Berücksichtigung der individuellen körperlichen Gegebenheiten und den Einsatz verschiedener Hilfsmittel (Kissen, Blöcke, Gurte) lernst du, die Asana an die jeweilige Konstitution deiner Schüler anzupassen. Durch längeres und entspanntes Halten von Yin Yoga-Positionen werden besonders die tieferen Schichten des Bindegewebes wie Faszien, Bänder und Gelenke passiv gedehnt und gekräftigt. Gewebespannungen und Blockaden werden gelöst und Lebensenergien zum Fließen gebracht.

BM: MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.  
WW: MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

### Yin Yoga und Klang

8.–10.8.25 BM,  
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister  
Du lernst, Klangschalen in verschiedenen Sequenzen des Yin Yoga Unterrichts einzusetzen

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### Vinyasa Flow

20.–25.4.25 WW, 20.–25.7.25 WW,  
SL: Marco Büscher, Gopali Devi Dasi  
Daniela Reich  
Lerne den fließenden Vinyasa Flow Yogastil selbst zu praktizieren und zu unterrichten – mit harmonisch fließenden Asana-Sequenzen. Dynamisch, aber auch gehaltene Positionen. Grundlagen des Vinyasa-Aspektes im Yoga:

- Aufbau und Struktur von Yoga-Klassen
  - Einsatz von Musik und Mantras im Yogaunterricht
  - Anleitung von Vinyasa Yoga
  - Integration von Vinyasa Yoga in die Yoga Vidya Reihe
- Getragen vom natürlichen Atemrhythmus werden Asanas auf harmonische Weise miteinander ver-

bunden. Eine Asana gleitet ohne Unterbrechung in die nächste über, synchron begleitet von der Ein- und Ausatmung. Es entstehen fließende Sequenzen dynamischer aber auch gehaltener Asanas in Verbindung mit Pranayama, um den Fluss der Lebensenergie zu erhöhen. Ziel ist die Entspannung in der Bewegung. Für alle, die ihr Kursangebot erweitern wollen und selbst neue Inspiration suchen.

20.–25.4. und 20.–25.7.25 WW:  
MZ 457 €; DZ 572 €; EZ 676 €; Z/Womo 378 €.

### Yoga Nidra

18.–25.4.25 BM, SL: Dr. Nalini Sahay  
Engl. mit dt. Übersetzung.  
Du lernst, die Yoga Nidra-Tiefenentspannungen nach Swami Satyananda erfolgreich an deine Schüler weiterzugeben. Yoga Nidra, der „psychische und dynamische Schlaf“ stammt aus dem Tantra. Für die Unterrichtspraxis schulst du dein Bewusstsein durch Übungen und Gesprächskreise und lernst selbst mühelos Entspannung auf mentaler, spiritueller und emotionaler Ebene zu erfahren. Nach der Ausbildung wirst du dich mehr mit deinem wahren Wesen verbunden fühlen und zu mehr innerer Ausgewogenheit gefunden haben.

### Ausbildungsthemen u.a.:

- Yoga Nidra Entspannungstechniken: Aufbau, Erklärungen, Anleitungen, praktische Übungen für die Unterrichtspraxis
  - Wie arbeitet Yoga Nidra auf der yogischen und wissenschaftlichen Ebene?
  - Wie hält man das Bewusstsein aufrecht?
  - Wie kannst du deine Ausrichtung schärfen und dich besser konzentrieren?
  - Wie hält man das erarbeitete Energielevel?
  - Tiefe Verbundenheit mit sich und Mitmenschen
- MZ 671 €; DZ 808 €; EZ 950 €; S/Z/Womo 561 €.

### Klang Yoga

6.–8.6.25 BM, SL: Pranava Heinz Pauly  
Lerne die Grundlagen der Schwingungslehre und ihre ganzheitliche Wirkung im Yoga kennen, der eine exakte Wissenschaft zugrunde liegt. Nutze dieses Wissen, um die Yogastunden mit Schwerpunkten zu bereichern und deine eigene Praxis sowie die der Schüler sinnvoll und effizient zu unterstützen. So kannst du deinen Yogastunden mehr Tiefe geben und den Schülern ermöglichen leichter loszulassen. Erfahre den sensiblen Umgang verschiedener Klangmedien und für welche Yogaübungen sie sinnvoll sind, um eine harmonisierende, ausgleichende und energetisierende Schwingung zu erzeugen. Die Klangschwingungen ermöglichen u.a. eine sehr tiefe Muskelentspannung und helfen, Verspannungen und Blockaden im physischen sowie im feinstofflichen Bereich sanft zu lösen.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### Toxischer Stress und Trauma- Management

13.–18.7.25 BM, SL: Dr. Nalini Sahay  
In diesem Seminar lernst du zu erkennen und zu verstehen, wie toxischer Stress und Trauma dich beeinträchtigen können. Du wirst gecoach, um mit den Anzeichen und Symptomen von toxischem Stress und Trauma umzugehen. Du wirst Techniken erlernen, die dir Selbstmitgefühl, Selbstliebe, Achtsamkeit, Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden vermitteln.

MZ 484 €; DZ 583 €; DZ 684 €; S/Z/Womo 405 €.

### Klangtherapie im Yogaunterricht

23.–28.3.25 BM, 5.–10.10.25 BM,  
14.–16.11.25 BM,  
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister  
Du möchtest Klangschalen und/oder Gongs im Yogaunterricht einsetzen? Hier lernst du, wie du mit Hilfe von Klang deinen Yogastunden eine besondere Note geben kannst. Mit den Klängen kannst du deine Teilnehmer/innen noch leichter in die Tiefenentspannung oder Meditation führen. Außerdem lernst du, Klangschalen und Gongs auch gezielt in den Asanas und beim Sonnen- groß einzusetzen. Klangyoga, auch Nada Yoga genannt, hat eine lange Tradition. Klangyogastunden sind bei Kursteilnehmern/innen sehr beliebt und werden in der Regel gut besucht.

**Zusätzlich im intensiven Wochenseminar:**  
Ein Klangmassagen Workshop vermittelt dir einen konkreten Einblick in die ganzheitliche und therapeutische Wirkung der Klangmedien auf den Menschen. Du lernst auch Klangmeditationen und Klangreisen zu gestalten.  
2-Tage:  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.  
5 Tage:  
MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; S/Z/Womo 378 €.

### Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie

4.–6.4.5 BM,  
SL: Jeannine Hofmeister, Maik Hofmeister  
Was ist der Unterschied zwischen Klangarbeit

zur Entspannung und Klangtherapie? Wo hört Primärprävention auf und wo beginnt Therapie? Durch das Erarbeiten der Grundlagen und konkrete Übungen wirst du sicherer bei deiner Arbeit mit Klängen. Pflichtbaustein für Absolventen der Klangtherapie-Baustein-Ausbildung und offen für alle Interessierten, die beruflich oder privat mit Klängen arbeiten. Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang und Anwendung von Klanginstrumenten oder Besuch eines Klang- oder Gongseminars.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

### Klangtherapie im Yogaunterricht – Schwerpunkt Rücken yoga

12.–14.12.25 BM,  
SL: Pranava Heinz Pauly  
MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

Wir bieten auch längere Ausbildungen an, wie z.B. den Yoga Vidya Visharada und Acharya Studiengänge.  
Nähere Information:

[ausbildung@yoga-vidya.de](mailto:ausbildung@yoga-vidya.de)

Deine Aus- und Weiterbildungsleiter findest du im Internet unter.

[yoga-vidya.de/seminare/leiter](http://yoga-vidya.de/seminare/leiter)



## Index

Entspannungskursleiter/in Ausbildung .....	163	Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in Ausbildung .....	170
Entspannungstrainer/in Ausbildung .....	164	Kirtan und Mantrasingen Kursleiter/in Ausbildung .....	170
Entspannungstherapeut/in im Bausteinsystem .....	216	Entspannungstrainer/in für Kinder .....	170
Autogenes Training Kursleiter/in .....	164	Erlebnispädagogik Ausbildung .....	170
Atemkursleiter/in Ausbildung .....	165	Fastenkursleiter/in Ausbildung .....	171
Yoga Atemtherapeut/in im Bausteinsystem .....	165	Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung .....	171
Meditationskursleiter/in Ausbildung .....	166	Senioren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung .....	171
Meditationskursleiter Aufbau-Ausbildung .....	166	Kinder Yoga Übungsleiter/in Ausbildung .....	172
Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung .....	167	Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche .....	172
Buddhistische Meditation Kursleiter/in Ausbildung .....	167	Lachyoga Übungsleiter/in Ausbildung .....	172
Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung .....	167	Vipassana und Mindfulness Trainer/in Ausbildung ...	172
Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in Ausbildung .....	168	Vedanta Kursleiter/in Ausbildung .....	173
Vedanta Meditation Kursleiter/in Ausbildung .....	168	Lebens ekstase und Selbstliebe Kursleiter/in Ausbildung .....	173
Energietrainer/in Ausbildung .....	168	Progressive Muskelentspannung Kursleiter Ausbildung .....	174
Energiecoach Ausbildung .....	169	<b>Neu</b> Relaxation Trainer Ausbildung .....	175
Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung .....	169	<b>Neu</b> Yoga Breathwork Trainer Ausbildung .....	175
Yoga Personaltrainer/in Ausbildung .....	169		



„Yoga ist ein praktisches System zur Entwicklung des Menschen.  
Das Streben nach Vollkommenheit ist der höchste Zweck des menschlichen Daseins“  
Swami Sivananda

## Trainer/in, Kurs- und Übungsleiter/in

### Entspannungskursleiter/in Ausbildung

2.-7.3.25 NO,  
SL: Durga Vogel

23.-28.3.25 BM,  
SL: Prashanti Grubert

6.-11.4.25 WW,  
SL: Michael Josef Denis

13.-18.4.25 BM,  
SL: Darshini Schwirz

18.-23.5.25 BM,  
SL: Prashanti Grubert

22.-27.6.25 AL,  
SL: Ramona Zeller

17.-22.8.25 WW,  
SL: Michael Josef Denis

14.-19.9.25 BM,  
SL: Vincent Pippich, Prashanti Grubert

12.-17.10.25 BM,  
SL: Darshini Schwirz

2.-7.11.25 WW,  
SL: Michael Josef Denis

26.-31.12.25 BM,  
SL: Gauri Surek

Entspannung zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe und Wiederentdeckung ihres Körpergefühls zu begleiten. Vollständige körperliche und seelische Entspannung führt zu einer tiefgreifenden Regeneration des ganzen Körper-Geist-Systems, regt die Selbstheilungskräfte an, stärkt das Immunsystem und bewirkt so eine ganze Reihe positiver Veränderungen im allgemeinen Befinden: Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnelle Besserung bei Schlafstörungen, Verbesserung der Organfunktionen, Linderung von Schmerzen und insbesondere von psychosomatisch bedingten Krankheiten. Stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt. Entspannungskurse können auf medizinischer Ebene eine Linderung und Vorbeugung von Beschwerden bewirken. Auf der ganzheitlichen Ebene der Persönlichkeitsentwicklung führen sie u.a. auch zu beruflichem Erfolg und einem erfüllten, zufriedenen Leben.

#### Entspannungskurse kannst du z.B. anbieten:

- Bei Entspannungs- und Stress-Management-Seminaren
- Bei Seminaren zum Autogenen Training oder im Rahmen anderer Seminare
- An Volkshochschulen
- Bei anderen Bildungsträgern
- In Arztpraxen und bei Psychotherapeuten
- In Unternehmen für Führungskräfte und Mitarbeiter
- Als einmaligen längeren Workshop
- Als mehrwöchigen Kurs
- Als Einzelseminar oder Gruppenunterricht

#### Themen der Ausbildung:

Theorie und Praxis der Entspannung aus westlicher Psychologie und Yoga  
Lerne, Menschen kompetent und sicher in die

- Autogenes Training nach J. H. Schultz
- Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

- Traumreise
- Bodyscan
- Yoga Tiefenentspannungstechniken: Shavasana, Yoga Nidra
- Kurze Einblicke in weitere Entspannungstechniken
- Stresspsychologie und -physiologie
- Geistige Einstellung und Stress: Lerne, mit Stress und Herausforderungen zu wachsen, anstatt von ihnen überwältigt zu werden

#### Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit für Yoga und Meditation. Wer die Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung gemacht hat, wird einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs geht aber erheblich über das in der Ausbildung Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches und praktisches Wissen über die Wirkungen und Funktionsweise der Entspannung und erwirbst dir Spezialwissen. So kannst du deinen Yogaunterricht bereichern, insbesondere die Anfangs- und Tiefenentspannungstechniken.

#### Abschluss/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Zertifikat „Entspannungskursleiter/in BYVG“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Ca. 60 UE.

#### NO/BM:

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

#### WW:

MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

#### AL:

MZ 600 €; DZ 704 €; EZ 811 €.

Ausbaubar zum Entspannungstrainer



## Weiterbildungen für Entspannungskursleiter:

### Entspannungstrainer/in Ausbildung

Du kannst deine Entspannungskursleiter-Ausbildung zum Entspannungstrainer aufstocken durch die Zusatzbausteine „Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung“ siehe S. 164 und/oder Progressive Muskelentspannung Kursleiter/in Ausbildung“ siehe S. 174 (180 UE/120 UE). Entspannung wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger, und immer mehr Menschen finden den Weg in Entspannungskurse, sei es aus eigenem Antrieb, weil sie merken, dass sie einen Gegenpol zum aufreibenden Alltag setzen müssen, sei es im Rahmen der von Krankenkassen geförderten Prävention oder des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die Entspannungstrainer Ausbildung im Bausteinsystem bietet dir die Gelegenheit, das breite Spektrum der Entspannungsverfahren, welche du in der Entspannungskursleiter/in Ausbildung lernst, gezielt in einem der in Deutschland bei den Kassen besonders etablierten Entspannungsverfahren, nämlich im:

- Autogenes Training oder
- PMR (Progressive Muskelentspannung) erheblich zu vertiefen.

Damit erwirbst du dir eine ganz besonders tiefgehende, umfassende Kompetenz auf dem Gebiet der Entspannung.

### Abschluss/Zertifikat:

Du reichst uns Kopien/Scans/Fotos der Zertifikate der bereits absolvierten Bausteine ein. Nach erfolgreicher Teilnahme und Abschluss des erforderlichen Bausteins erhältst du das

Zertifikat „Entspannungstrainer/in (BYVG)“ (180 UE/120 UE) des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten.

### Entspannungstherapeut im Modul-System

Bei Interesse kannst du deine Entspannungskursleiter/in oder Entspannungstrainer/in Ausbildung vertiefen und aufstocken zum Entspannungstherapeuten (BYAT) siehe S. 216

### Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung

18.-23.5.25 BM,

SL: Michael Büchel, Roswitha Breitkopf

Das Autogene Training nach J. H. Schultz ist eine Tiefenentspannungstechnik, mit deren Hilfe der regelmäßig Übende neben einer höheren Stress-toleranz eine Verbesserung seiner allgemeinen Lebensqualität erreichen kann.

Menschen, die das Autogene Training beherrschen, verbessern ihre grundlegende Lebenseinstellung. Sie gehen mit schwierigen, belastenden Situationen gelassener um, aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers und steigern ihr Wohlbefinden. Wissenschaftlich bewiesen ist auch die positive Auswirkung dieser Entspannungstechnik bei Schlafproblemen, Allergien, Herz-Kreislauf-erkrankungen und psychosomatisch bedingten Krankheiten. Ziel dieser Ausbildung ist es, dich intensiv mit dem Autogenen Training vertraut zu machen und dir das notwendige praktische und theoretische Wissen für die erfolgreiche Durchführung von eigenen Seminaren im Bereich der Stress-Prophylaxe zu vermitteln. Sie zielt nicht auf therapeutisch-ärztliche Praxistätigkeit ab.

### Das Autogene Training kannst du z.B. anbieten:

- In Volkshochschulen, Schulen, Vereinen
- Bei Krankenkassen
- In Yoga-Zentren und Unternehmen
- In Hotels, Gesundheits- und Wellness-Zentren
- In Seminaren oder Ausbildungen

### Ausbildungsthemen:

- Intensives Erarbeiten und Erlernen der sechs Grundübungen
- Ruhetönung
- Formelhafte Vorsätze
- Praktische und theoretische Umsetzung in Kleingruppen
- Stresspsychologie, Stressphysiologie
- Geistige Einstellung und Stress
- Wie führe ich selbst Seminare erfolgreich durch?
- Organisation und Didaktik

### Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

### Abschluss/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Zertifikat „Kursleiter/in Autogenes Training (BYVG)“. Ca. 60 UE. Anerkannter Baustein der Entspannungstrainer/in Ausbildung. Zusammen mit der Entspannungskursleiter/in Ausbildung kannst du dich zum/r „Entspannungstrainer/in“ weiter qualifizieren.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.



### Atemkursleiter/in Ausbildung

17.-24.8.25 BM, SL: Darshini Schwirz

26.12.25-2.1.26 BM, SL: Darshini Schwirz

Die Atmung wirkt ganzheitlich auf den Menschen – auf Körper, Geist und Seele – und hat einen großen Einfluss auf Körper und Psyche. Umgekehrt beeinflussen unsere Stimmung und unser körperliches Befinden auch unsere Atmung. Bewusster Umgang mit dem Atem hilft, den Zugang zu sich zu verbessern. Körperliche und seelische Blockaden und Verspannungen können sich lösen, Beschwerden können gelindert werden, ein neues Lebensgefühl kann entstehen. Lerne, Atemkurse anzuleiten und an unterschiedliche Bedürfnisse und Kursformate anzupassen.

### Atemkurse können ausgerichtet sein:

- Für Menschen mit Atembeschwerden
- Für die Entwicklung von geistigem Gleichgewicht
- Zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit
- Für mehr Konzentration
- Zur Stressbewältigung
- Zur Harmonisierung der Chakras (Energiezentren)
- Zur Erweckung der Energien

- Zur Vorbereitung auf die Meditation
- Zum Sprechtraining

Atemkurse eignen sich als Workshops, z.B. im Rahmen anderer Seminare, in Betrieben, als Fortbildung. Du kannst sie als mehrwöchige Kurse aufbauen und z.B. in Fitness-Studios, an Volkshochschulen oder anderen öffentlichen Einrichtungen, in Yogazentren usw. anbieten, oder in Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten und Ärzten. Auch Einzelsitzungen und -beratungen sind denkbar.

### Ausbildungsthemen:

- Anatomie, Physiologie des Atmungssystems
- Grundatemtechniken/einfache Atemübungen
- Sprechtraining
- Anleitung von Yoga Atemübungen: Kapalabhati, Wechsellatmung, Bhramari, Sitali, Sitkari, Uddhiyana Bandha, Agni Sara, Gorilla, Ujjayi, Pranayamas im Gehen, Mula Bandha
- Gründliche Unterrichtsdidaktik
- Energetische Wirkungen
- Meditation, Mantra-Singen und Yogastunden sind integrale Bestandteile des Kurses.

### Teilnahmevoraussetzungen:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Praktische Kenntnisse der Grundatemtechniken (es ist empfehlenswert, diese 2 Wochen vorher zu üben). Wer die Yoga Vidya Lehrer Ausbildung gemacht hat, wird einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs geht aber erheblich über das in der Ausbildung Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches und praktisches Wissen über die Wirkung und Funktionsweise der Atmung. So kannst du deinen bisherigen Yoga und Pranayama-Unterricht bereichern und ganz neue Unterrichtserfahrungen erwerben. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

### Prüfung/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Praktische Kenntnisüberprüfung im Rahmen von Praxiseinheiten innerhalb der Ausbildung. Zertifikat „Atemkursleiter/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

### Yoga Atemtherapeut/in

Bei Interesse kannst du deine Atemkursleiter/in Ausbildung vertiefen und zum/r Yoga Atemtherapeut/in (BYAT) aufstocken, siehe S.217



**Meditationskursleiter/in Ausbildung**

22.6.–4.7.25 WW,  
 SL: Dana Oerding, Bhavani Jannausch  
 27.7.–8.8.25 BM,  
 SL: Sukadev Bretz, Prashanti Grubert,  
 Shivapriya Grubert  
 2.–14.11.25 AL,  
 SL: Karuna M. Wapke, Gabi Jagadishvari  
 Dörner, Rama Schwab

Erfahre die Tiefen der Meditation. Lerne, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. Meditation ist die wichtigste Übung aller spirituellen Wege. Wer täglich übt, schöpft daraus viel Kraft und Inspiration. Man taucht in die innere Welt ein, geht jenseits des Körper- und Gedankenbewusstseins und erfährt die Einheit des Selbst mit dem Kosmischen. In diesem Kurs bekommst du sehr tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Meditation und den spirituellen Weg. Du machst tiefe Erfahrungen durch intensive Praxis und lernst, andere in die Meditation einzuführen und ihre Praxis zu begleiten. Die Ausbildung besteht aus 2 Teilen. Während der ersten Woche lernst du die Theorie und die Unterrichtstechniken, übst 2 x täglich Meditation und Mantra-Singen und hast eine Yogastunde. Die 2. Woche ist eine schweigende Meditations-Intensiv-Woche mit 3 x täglich Meditationen, 2 x täglich Yogastunden, 2 x täglich Mantra-Singen und sehr wenig Theorie. Du kannst die 2. Woche auch zu einem späteren Zeitpunkt machen.

**Themen der Ausbildung:**

**Philosophie und Menschenbild des Yoga. Wer bin ich?**

Die 3 Körper des Menschen: physischer, astraler und Kausalkörper. Was ist Glück? Ursachen des Leidens und ihre Überwindung. Evolution des Bewusstseins. Das Selbst. Gott. Zeit, Raum und Kausalität. Selbstverwirklichung. Der befreite Weise.

**Yoga Psychologie, Entwicklung der geistigen Kräfte.**

Unterbewusstsein, Bewusstsein, Überbewusstsein. Gedankenkraft und positives Denken, Konzentrationstechniken, Achtsamkeitsübung, Affirmationen, Visualisierungstechniken. Mit Gefühlen umgehen, Charisma und persönliche Ausstrahlung.

**Der spirituelle Weg.**

Stufen der spirituellen Entwicklung. Lehrer und Schüler. Hindernisse auf dem Weg und ihre Überwindung. Typische Täuschungen des Geistes. Das Ego und seine Überwindung: Selbstloser Dienst, Hingabe an Gott. Samadhi-Stufen des Überbewusstseins. Ethische Grundlagen: Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Großzügigkeit. Selbstbeherrschung, Zufriedenheit und Introspektion.

**Meditation in wissenschaftlicher Forschung. Wirkungen der Meditation.**

Meditation und Gesundheit. Meditation und Psychotherapie. Moderne Physik und Meditationserfahrung.

**Meditations-Vorübungen.**

Aufwärmübungen, Körperübungen, Entspannungstechniken, Atemübungen. Mantra-Singen und Rezitation.

**Körperliche Aspekte der Meditation.**

Das Finden einer geeigneten Sitzhaltung für die Meditation. Korrekturmöglichkeiten für die Sitzhaltung. Überwindung von Knie-, Hüft-, Nacken- und Rückenproblemen. Entspannungs- und Atemtechniken für die Meditation.

**Die Übung der Meditation.**

Ort, Zeit und Dauer der Meditation in verschiedenen Lebenssituationen. Meditationsarten und Meditationstechniken. Mantra-Meditation, Tratak, Energie-meditation, Eigenschaftsmeditation, Ausdehnungsmeditation, Sakshi Bhav (Beobachtungsmeditation, entspricht Vipassana), Meditation der liebenden Güte, abstrakte Meditationstechniken: Laya Chintana, Neti Neti, Mahavakya, Abedha Bodha Vakya.

**Umgang mit Erfahrungen in der Meditation.**

Lerne, Kursteilnehmer kompetent zu beraten, wenn sie über Erfahrungen berichten. Körperliche und energetische Reinigungserfahrungen; Energieerweckung; Kundalini Erweckungserfahrungen; emotionale, astrale und spirituelle Erfahrungen.

**Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik.**

- Wie gibt man eine Meditations-Einführung?
- Aufbau von mehrwöchigen Anfängerkursen.
- Regelmäßige Gruppen.
- Aufbau eines Meditationskreises.
- Meditation in der Schule.
- Meditation und Yoga-Kurse.
- Meditationsanleitung im Rahmen anderer Seminare. 3-Stunden-Workshops.
- Wochenend-Seminare.
- Meditation im täglichen Leben.
- Schulung der Stimme.
- Vortragstechnik.
- Gesprächsführung.
- Gruppendynamik.
- Feedbackrunden.
- Umgang mit Kritik.
- Vermeidung von Burnout.
- Die Ethik des Meditationskursleiters.
- Umgang mit Übertragungen und Gegenübertragungen.

**Eigene Unterrichtserfahrung.**

Jeder Teilnehmer gibt mehrere Meditationsanleitungen und Vorträge und bekommt anschließend Feedback von der Gruppe. Dies ist sehr wertvoll, sowohl für diejenigen, die noch nie eine Gruppe angeleitet haben, als auch für erfahrene Ausbildungsleiter/innen oder Lehrer/innen.

Tagesablauf, freier Tag, Karma Yoga, siehe S. 3, aber:

**Beginn 6:00 Uhr** mit Meditation. In der schweigenden Intensiv-Woche jeweils morgens, mittags und abends lange bzw. mehrere Meditationssitzungen.

**Abschluss/Zertifikat:**

Nach der ersten Woche erhältst du eine Teilnahmebestätigung. Wenn du an der anschließenden oder einer anderen Meditations-Intensiv-Schweigend-Woche bei uns teilnimmst oder schon teilgenommen hast, erhältst du das Zertifikat: „Meditationskursleiter/in (BYVG)“. Ca. 153 UE.

**Ausbildungsgebühr 1. Woche:**

22.–29.6.25 WW,  
 MZ 800 €; DZ 980 €; EZ 1.126 €; Z/Womo 693 €.  
 27.7.–3.8.25 BM,  
 MZ 800 €; DZ 936 €; EZ 1.075 €; S/Z/Womo 693 €.  
 2.–09.11.25 AL,  
 MZ 854 €; DZ 998 €; EZ 1.147 €.

**Beide Wochen (12 Tage):**

22.6.–4.7.25 WW:  
 MZ 1.250 €; DZ 1.551 €; EZ 1.804 €; Z/Womo 1.064 €.  
 27.7.–8.8.25 BM:  
 MZ 1.250; DZ 1.480 €; EZ 1.722; S/Z/Womo 1.064 €.  
 2.–14.11.25 AL:  
 MZ 1.333 €; DZ 1.579 €; EZ 1.837 €.

**Meditationskursleiter Aufbau-Ausbildung 8.–13.8.25 BM,**

**SL: Sukadev Bretz, Shankari Winkelbauer**  
 Erfahre in dieser Ausbildung die Tiefen und die Breite der Meditation. Aufbauend auf der Meditationskursleiter Ausbildung werden in dieser Ausbildung verschiedene Meditationstechniken zu den Bereichen: Mantra-, Bhakti-, Tratak-, Kundalini-, Chakra-, Achtsamkeits-, Raja Yoga-, Karma Yoga- und Vedanta- Meditation gelehrt und praktiziert. Mit der umfangreichen Auswahl an Techniken lernst du Möglichkeiten der Verfeinerung deiner Hauptmeditationstechnik und welche Nebentechniken deine Hauptpraxis unterstützen können. Durch die Vermittlung von tiefergehendem Wissen zur Meditationsanleitung, lernst du deine eigene Unterrichtspraxis zu optimieren. Du erhältst Tipps wie du berätst, wenn du Fragen zu Hindernissen und Meditationserfahrungen erhältst und wie du deine Schüler beraten kannst ihre Haupttechnik zu finden. In den Yogastunden und in einer Theorie-Einheit lernst du verschiedene Möglichkeiten um Meditationstechniken in den Yogaunterricht zu integrieren. Viele Stunden Meditation. Jeder Teilnehmer gibt in dieser Meditationskursleiter Aufbau-Ausbildung Meditationsanleitung und bekommt anschließend Feedback von der Gruppe. Dies ist sehr wertvoll auch für erfahrene Seminarleiter/Lehrer.

**Tagesablauf der Meditationskursleiter Aufbau-Ausbildung:**

Der Tagesablauf folgt dem bewährten Yoga Vidya Seminarablauf. Voraussetzung für das jeweilige Zertifikat ist die Teilnahme an allen zur Ausbildung gehörenden Programmen, einschließlich Meditation und Mantra-Singen morgens und abends und Yoga Stunden.

**Zertifikat:**

Du erhältst ein Zertifikat über den Abschluss der Meditationskursleiter Aufbau-Ausbildung. Teilnahmevoraussetzung: Erfolgreicher Abschluss der Meditationskursleiter Ausbildung (Woche 1 und 2).

**Empfohlene Bücher:**

„Mantra Meditation“, „Vedanta Meditation“, „Das Große Yoga Vidya Pranayama Buch“ und „Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“ von Sukadev Bretz, „Konzentration und Meditation“ von Swami Sivananda.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.



**Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung**

11.–16.5.25 BM, SL: Narayan Zraggen

In der Achtsamkeitsmeditation werden Geistesinhalte einfach beobachtet und nicht bewusst gesteuert. So lernen deine Teilnehmer/innen und du dich nicht mit den Gedanken zu identifizieren. Man wird sich eigener Muster bewusst, lernt im Laufe der Zeit, sie zu steuern und findet so zu einer neuen inneren Freiheit und Selbstbestimmtheit. Formen der Achtsamkeitsmeditation gibt es in allen spirituellen Traditionen. Im Yoga wird sie als Sakshi Bhav bezeichnet, im Buddhismus als Vipassana. In der westlichen Psychologie werden Achtsamkeitstechniken in der kognitiven Verhaltenspsychologie genutzt. Durch intensives Meditieren und gegenseitiges Anleiten verschiedener Methoden der Achtsamkeitsmeditation wird deine eigene Praxis vertieft und du wirst befähigt andere Menschen in Achtsamkeit anzuleiten.

**Ausbildungsinhalte:**

- Charakteristika der Achtsamkeitsmeditation
- Buddhistische Techniken (Sitz-/Gehmeditation, Vipassana, Zen, u.a.)
- Sakshi Bhav Techniken aus dem Yoga (Benennen, Atembeobachtung, reine Achtsamkeit, Bodyscan, Vichara, einfache Mantrameditation)
- Achtsamkeitsmeditation mit verschiedenen Schwerpunkten (Atem, Körper, Empfindungen, Gedanken, Emotionen)
- Wissenschaftliche Studien
- Klassische Texte
- Positive Auswirkungen von Achtsamkeit im Alltag
- Systematischer Aufbau von Achtsamkeitsmeditationen
- Aufbau von mehrwöchigen Kursen, Workshops
- Retreats
- Unterrichtspraxis mit Feedback in Kleingruppen

Wenn du schon Yoga Vidya Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/in bist, wird einiges Wiederholung für dich sein, aber die speziellen Achtsamkeitsinhalte gehen erheblich über das Gelernte hinaus.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Geeignet für Meditierende zur Vertiefung und auch als Einstieg ins Thema.

**Abschluss/Zertifikat:**

„Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsproben innerhalb der Ausbildung. Ca. 60 UE.  
 MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**Buddhistische Meditation Kursleiter/in Ausbildung**

16.–21.11.25 BM,  
 SL: Tenzin Leickert

Du lernst, buddhistische Sitz-, Geh- und Bewegungsmeditationen und Achtsamkeitstechniken anzuleiten. Mit einem Überblick über die verschiedenen buddhistischen Traditionen, welche du in deine Meditations- oder Yogakurse einbauen kannst. So hilfst du anderen zu Reflexion und Selbsterkenntnis. Und du nimmst wertvolle Anregungen aus der buddhistischen Lehre als Wegbereiter für das tägliche Leben mit, welche für dich selbst und für deine Teilnehmer eine große Hilfe sein können. Wenn Meditation für dich relativ neu ist, bekommst du hier eine gründliche Einführung, um mit einer regelmäßigen Meditationspraxis zu beginnen oder fortzufahren. Wenn du schon regelmäßig meditierst, kann diese Ausbildung deine eigene Meditationspraxis vertiefen. Und natürlich kannst du auch Kurse und Workshops anbieten.

Als Meditationskursleiter/in oder Yogalehrer/in bekommst du wertvolle Anregungen für deinen Unterricht.

**Inhalt:**

- Anleitung verschiedener buddhistischer Sitz-, Geh- und Bewegungsmeditationen, Vipassana
- Zen
- Karma Kagyü
- Arbeiten und Selbstreflexion in Kleingruppen
- Übertragung der Praktiken auf den Alltag

**Teilnahmevoraussetzung:**

Yogalehrer Ausbildung ist von Vorteil ist aber keine Bedingung. Gute Vorkenntnisse in Hatha Yoga, Meditation und Yoga Philosophie erforderlich.

**Abschluss/Zertifikat:**

„Buddhistische Meditation Kursleiter Ausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE. Anerkannter Baustein der ganzheitlichen Meditationsleiter Ausbildung.  
 MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung**

6.–11.4.25 BM, SL: Eva Schlüter

Lerne, Menschen in die Gelassenheitsmeditation einzuführen und in ihrer Meditationspraxis zu begleiten. Den meisten Menschen fällt es schwer in ihrem stressigen, schnellleibigen Alltag innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu bewahren. Sei du für sie der wertvolle Führer auf ihrem Weg zurück zum inneren Frieden. Du erhältst tiefes theoretisches und praktisches Wissen über Stressoren, wie du sie erkennen und ihnen begegnen kannst. Du lernst, die Gelassenheitsmeditation ausführlich kennen und anzuleiten und dieses Wissen kompetent weiterzugeben sowie weitere wirksame Techniken für innere Ruhe und Ausgeglichenheit und für den spirituellen Weg.

**Inhalte:**

- Stressoren erkennen und ihnen entgegenwirken
- Gelassenheitsmeditation: Aufbau, Anleitung und Kursgestaltung
- Weitere alltagsnahe praktische Techniken für innere Ruhe und Ausgeglichenheit
- Mit eigener Unterrichtspraxis in Kleingruppen

**Teilnahmevoraussetzung:** Grundkenntnisse in Yoga und Meditation empfehlenswert.

**Abschluss/Zertifikat:**

„Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in (BYVG)“. Ca. 60 UE. Schriftliche Abschlussarbeit und praktische Anleitung im Rahmen des Ausbildungssettings.  
 MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**Kundalini Yoga Meditation  
Kursleiter/in Ausbildung**

**2.-7.11.25 BM, SL: Adishakti Stein, Viveka Wilde**  
Kundalini Yoga Meditationen sind ein faszinierendes weites Gebiet, dessen Potential noch bei weitem nicht ausgeschöpft ist. Sie können gerade Menschen, denen sonst die Meditation nicht leichtfällt, zu Konzentration und Ruhe des Geistes verhelfen. Sie aktivieren Energie, öffnen die Chakras und lösen so Blockaden, so dass Meditation „von selbst“ geschieht und schließlich zum Überbewusstsein führt. Kundalini Yoga ist einer der Schwerpunkte im Lehrsystem von Yoga Vidya. Daher kannst du in dieser Ausbildung eine große Vielfalt von Kundalini Yoga Meditationen kennen lernen, vertiefen und systematisch anzuleiten lernen – sowohl aus der direkten Tradition von Swami Sivananda und anderen Sivananda-Schülern wie auch von Sukadev weiterentwickelte Techniken. Wenn du schon Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/in bist, erweiterst du damit dein Spektrum erheblich, so dass du Teilnehmer individuell in ihrer Meditationspraxis und auf ihrem spirituellen Weg beraten kannst. Wenn Meditation für dich relativ neu ist oder du zum Beispiel einen guten Zugang zum Pranayama hast, findest du vielleicht gerade über diese Techniken deinen Meditationsweg.

**Inhalte:**

- Vertiefung, Behandlung, Aufbau und Anleitung verschiedener Kundalini Yoga Meditationstechniken, u.a. Energie-, Ujjayi, Kevala Kumbhaka, Plavini, Sukha Pranayama, Nadi und Chakra Harmonisierungs-, Khechari Mudra Meditation
- Kundalini-Traditionen, Tantra, Quelltexte
- Wirkungen auf Prana, Nadis, Chakras
- Unterrichtsmethodik und Didaktik: Meditationsanleitungen, mehrwöchiger Kundalini Yoga Meditationskurs, Workshops, Seminare
- Welche Kundalini Meditation passt zu welchem Teilnehmer (Veranlagung, Verfassung, Lebensstil, Umfeld)
- Unterrichtspraxis in Kleingruppen

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation hilfreich. Geeignet zur Vertiefung für ausgebildete Yogalehrer/innen und Meditationskursleiter/innen, aber auch als Einstieg ins Thema.

**Prüfung/Zertifikat:**

„Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsprobe während der Ausbildung. Ca. 60 UE.  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**



**Vedanta Meditation Kursleiter/in  
Ausbildung**

**1.-6.6.25 BM, SL: Vedamurti Dr. Olaf Schönert, Prashanti Grubert**  
Vedanta Meditationen zielen darauf ab, die Identifikation mit seiner Person zu hinterfragen, die Aufmerksamkeit auf das Selbst auszurichten und klare geistige Instrumente zu entwickeln. Wir behandeln und vertiefen Vedanta-Meditationstechniken wie Neti-Neti, Laya Chintana u.a., so dass du sie für spirituellen Fortschritt anleiten kannst. Vedanta-Meditationen kannst du insbesondere für Teilnehmer in dein Programm aufnehmen, die schon länger auf dem Weg sind oder die sich eher zu abstrakten philosophischen Techniken hingezogen fühlen. Durch das intensive Eintauchen in das Thema vertiefst du auch dein eigenes Verständnis der Vedanta-Lehre. Wenn du schon Yoga Vidya Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/in bist, wird Einiges für dich Wiederholung sein. Aber die Kursinhalte gehen, insbesondere was Aufbau und Didaktik von Vedanta-Meditationen anbelangt, sehr viel weiter.

**Ausbildungsinhalte:**

- Verschiedene Vedanta Meditationstechniken
- Grundlagen der Vedantalehre: u.a. Grundbegriffe, Motivationen, Qualifikationen, das Selbst, Ishvara, Karma Yoga, Dhama
- Bedeutung von Meditation in der Vedantalehre
- Eigene Unterrichtsproben: Anleiten von Meditation und Kurzvorträgen, Feedback von der Gruppe
- Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik: Wie gibt man eine Einführung in Vedanta? Aufbau und Inhalt eines mehrwöchigen Vedanta Meditationskurses, Aufbau einer Vedanta Gruppe
- Vedanta-Meditation im Rahmen von Yogakursen

**Teilnahmevoraussetzung:**

Eigene Meditationserfahrung. Ernsthaftes Interesse an Meditation, Vedanta und geistiger Entwicklung.

**Abschluss/Zertifikat:**

„Vedanta Meditation Kursleiter/in (BYVG)“. Praktische Unterrichtsproben. Ca. 60 UE.  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**Energietrainer/in Ausbildung**

**9.-14.3.25 BM, SL: Beate Menkarki**  
Energietechniken aus dem Hatha, Kundalini und Raja Yoga für mehr Energie und Tatkraft. Menschen brauchen heute mehr denn je Energie – für die vielfältigen Herausforderungen des Alltags in Beruf, Familie, Gesellschaft; für mehr Lebensfreude und Tatkraft, um persönliche und berufliche Ziele umsetzen zu können. Der ganzheitliche Yoga bietet eine Fülle von speziellen Techniken um:

- Energie in kurzer Zeit zu regenerieren
- Das Energieniveau dauerhaft zu erhöhen
- Energieverlust vorzubeugen
- Energien zu harmonisieren
- Im Alltag zwischendurch aufzutanken

All das führt zu mehr Lebensqualität, verhindert Auspowern und Burnout, macht stressresistenter und erhöht die Lebensqualität und die Freude am Entfalten des eigenen Potenzials. Du lernst, Teilnehmern in deinen Kursen diese Techniken gezielt und systematisch zu vermitteln, sie in ihrem Energie-Management zu beraten, zu unterstützen und sie zu Raja Yoga für mehr Energie und Tatkraft zu motivieren.

**Mit dieser Ausbildung kannst du:**

- Energietraining-Kurse/-Workshops anbieten
- Einzelberatungen und -stunden durchführen
- Energetisierende Techniken in deine sonstige Lehr-, Beratungs- oder Therapie-Tätigkeit einfließen lassen
- Energietraining in Firmen anbieten
- Energietraining als Ergänzung anbieten, z.B. in Wellnesshotels, im Rahmen sonstiger Management/Belegschaftsschulungen, Stressmanagement-Seminaren u.v.m.

**Du lernst folgende Techniken anzuleiten:**

- Einfache Atemübungen für mehr Energie zwischendurch und dauerhaft
- Verschiedene Energiemeditationen
- Energie-Visualisierungen und -Affirmationen
- Körperliche, energetisierende Einzelübungen und Übungsreihen
- Aufladeübungen
- Kurz-Entspannungstechniken für sofortige Energie-Regeneration
- Alltagstaugliche Übungen für zwischendurch
- Unterrichtspraxis in Kleingruppen mit Feedback
- Unterrichtsdidaktik und -methodik, Kursaufbau

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Wer die Yogalehrer Ausbildung gemacht hat, wird einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs geht aber erheblich über das in der Ausbildung Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches und praktisches Wissen über die Wirkungen und Funktionsweise von Atem und Pranalenkungs-Übungen und erwirbst dir Spezialwissen, insbesondere im Anleiten von Energiemeditationen, Aufladeübungen, gezielter Aktivierung der Chakras.

**Abschluss/Zertifikat:**

Praktische Prüfung im Rahmen des Unterrichts in Kleingruppen. Schriftliche Abschlussarbeit. Zertifikat „Energietrainer/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**Energie-Coach Ausbildung**

**17.-24.8.25 BM, SL: Amyana Finkel**  
In der heutigen Arbeitswelt ist eine zunehmende Verdichtung der Arbeitsleistung zu beobachten. Du kannst jedoch gezielt und ohne viel Aufwand etwas für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden tun. In dieser Ausbildung gehst du auf die Suche nach deinen Energieräubern und lernst Methoden kennen, die deine Kraft bewahren und wieder regenerieren.

Neben der körperlichen, oder mental-geistigen Ebene stellt der energetische Bereich eine weitere Säule einer ganzheitlichen Gesundheit dar.

**Inhalte des Seminars sind u. a.:**

- Einführung
- Atmung als Energiequelle
- Die Gesetze des Lebens
- Schutz vor Fremdenergien
- Einfache energetische Methoden für dich und andere
- Energie, Schwingungen Symbole, Farben, uvm.
- Chakren-Lehre und ihre Anwendung
- Kraft der Gedanken – Energie folgt der Aufmerksamkeit
- Meditation

Mit Zertifikat. Ca. 80 UE.  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung**

**21.-26.9.25 WW, 12.-17.10.25 BM, SL: Brigitta Thommen-Kraus**  
Hier lernst du, wie eine spezifische Faszienorientierte Yoga Praxis aussehen kann – mit entsprechenden an die Yoga Vidya Reihe angepassten bzw. integrierten Übungsabfolgen und wertvollen Hinweisen für deine Teilnehmer für vitale Spannkraft und körperliche Leistungsfähigkeit. Faszientraining ist auch ideal als Prophylaxe vor Sportverletzungen und einen starken, schmerzfreien Rücken. Faszien, das muskuläre Bindegewebe, sind an jeder Bewegung beteiligt. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch und zugleich reißfest und kräftig. Sind die Faszien nicht "verfilzt" bleiben wir beweglich und ge-

schmeidig. Daher lohnt es sich, den Schwerpunkt der Yoga Praxis öfter auf die Faszien zu legen. Genau das lernst du in dieser Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung in Theorie und Praxis. Spannende wissenschaftliche Erkenntnisse in Theorie und Praxis fließen mit ein.

**Du lernst:**

- Deinen Yogaunterricht fasziengerecht(er) zu gestalten
- Sinnvolles Faszientraining
- Faszien Yoga Beispielstunden
- Konzeption von Faszien-Yogastunden

**Inhalte in Theorie:**

- Neue Erkenntnisse aus der Faszienforschung
- Wie wird Bindegewebe kräftig und belastbar?
- Wie bleibt Bindegewebe bis ins Alter geschmeidig und elastisch?
- Faszien als unser größtes Sinnesorgan
- Das neue Modell vom Körpernetzwerk (Tensegrity)
- Die 4 Teile des myofaszialen Trainings: Beleben-Dehnen-Federn-Spüren

**Praxis:**

- Praktisches Üben und Erleben der vier Teile des Faszien-Trainings
- Fasziengerechte Variationen und Abwandlung der Asanas und der Yoga Vidya Grundreihe
- Sinnvolle Übungsabläufe und Integrationsmöglichkeiten in deinen Yogaunterricht

**Teilnahmevoraussetzung:**

Yoga Lehrer Ausbildung und systematische eigene Yoga Praxis. Keine akuten Beschwerden. Bitte Tennisball und evtl. eine Faszienrolle mitbringen.

**Prüfung/Abschluss/Zertifikat:**

Schriftliche Dokumentation und praktische Ausarbeitung einer kurzen Faszienorientierten Yoga-Reihe. Bei erfolgreichem Bestehen und

Teilnahme an allen UE erhältst du das Zertifikat „Faszien Yoga Trainer/in (BYV)“. Ca. 60 UE.  
**21.-26.9.25: MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.**  
**12.-17.10.25: MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**Yoga Personaltrainer/in Ausbildung**

**29.8.-5.9.25 WW, SL: Kay Cantu**  
Die Ausbildung befähigt dich, im klassischen Personaltraining aktiv zu werden. Statt mit Hanteln und Stoppuhr arbeitest du mit den Instrumenten des Yoga und Ayurveda. Du lernst, die richtige Methode für die individuelle Konstitution zu entwickeln und mit Yoga Entspannung oder Therapie, Kraft- oder Ausdauertraining anzubieten. Mit den ayurvedischen Grundkenntnissen kannst du in jeder Situation die richtige Methode für deinen Teilnehmer finden. Manager und Künstler sind bereit, ein individuelles Programm entsprechend zu honorieren. Yoga ist hier gefragt! In der Ausbildung lernst du auch, diese Zielgruppe anzusprechen.

**Ausbildungsthemen:**

- Anatomie klassisch und ayurvedisch
- Ayurveda-Basics (Konstitution)
- Trainingslehre Basics und Umsetzung mit Yoga
- Yoga als psychologische Hilfe
- Ernährungslehre
- Erstellen von Übungsplänen
- Marketing/PR zur Interessenten-Gewinnung
- Rechtliche Aspekte
- Fallbeispiele, Simulationen, Workshops

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Yogalehrer Ausbildung. Grundkenntnisse in Ayurveda hilfreich.

**Prüfung/Zertifikat:**

Praktische Prüfung im Ausbildungssetting. Kurze schriftliche Abschlussarbeit. Zertifikat „Yoga Personaltrainer (BYVG)“. Ca. 80 UE.  
**MZ 758 €; DZ 938 €; EZ 1.082 €; Z/Womo 652 €.**



**Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/ in Ausbildung**

**3.-8.8.25 NO, SL: Thomas Hundsalz**  
Gemessen an ihrer Bedeutung und Relevanz investieren wir erstaunlich wenig in unsere sprachliche Präsentation. Obwohl wir aus Erfahrung wissen, dass eine angenehme Stimme ähnlich wirkt wie ein angenehmes Äußeres. Wir können durch unsere Sprechweise und durch unsere Stimme unser Anliegen unterstützen oder entkräften. Im Idealfall harmonisieren Form und Inhalt so, dass unsere Botschaft durch eine geeignete akustische Präsentation an Bedeutung gewinnt und den Zuhörer besser erreicht und überzeugt.

**Auf unsere Stimme und Sprechweise kommt es an, ob und wie gut wir:**

- In Verhandlungen überzeugend wirken
- Bei Vorträgen und Präsentationen Kompetenz und Gelassenheit ausdrücken
- In Besprechungen Gehör bekommen
- Mitarbeiter motivieren
- Bei Partnern Vertrauen schaffen
- Kunden überzeugen
- Der Erfolg dieser Aufgaben hängt zu einem großen Teil von unserer sprachlichen Präsenz, d.h. von Stimme und Artikulation ab, die der Situation, dem Thema, dem Gegenüber angemessen sein müssen.

**Ausbildungsthemen:**

- Intensives Stimmtraining zur Kräftigung, Optimierung und Stabilisierung deiner Sprechstimme
- Atem- und Stimmphysiologie
- Sprachgestaltung und Sprechtechnik
- Phonetik, Gestik und Mimik
- Gesang und Stimmbildung
- Stimmpflege und -Hygiene
- Kommunikation
- Stimmtypologie und Stimmpsychologie
- Atemübungen

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Nicht geeignet für Menschen mit HNO-Erkrankungen (wie z.B. Schwerhörigkeit oder Stimmbandknötchen).

**Zertifikat:**  
„Stimm- und Sprechtrainer (BYVG)“. Ca. 60 UE.  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z 485 €.**

**Mantra Yogalehrer/in Intensivwoche**  
siehe S. 157

**Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung**

**28.12.25-4.1.26 BM, SL: Narendra Hübner, Hagit Noam**  
Mantras sind ein wichtiger Bestandteil des Bhakti Yoga und tragen dank ihrer reinigenden, Herz öffnenden und bewusstseinsweiternden Wirkungen viel zum spirituellen Fortschritt bei. Lerne es, Menschen ins Mantra-Singen zu führen, Kirtangruppen zu etablieren, Mantraseminare

zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln. Lerne es, systematisch Satsang aufzubauen und zu leiten. Auch als Yogalehrer-Weiterbildung geeignet.

**Inhalte und Themen:**

- Kirtan als Ergänzung zu anderen Kursen/ Workshops
- Anleitung von Kirtan als Teil eines Satsangs
- Anleitung von Kirtan für Anfänger
- Kirtan für Kinder
- Nutzen von Kirtan
- Teile eines Mantras
- Ebenen eines Mantras
- Mantra, Japa, Kirtan, Bhajan, Stotra, Shloka
- Sinn und Zweck von Mantras
- Harmonium-Workshop
- Indische Mythologie
- Atmung und Stimmbildung
- Gruppendynamik: Feedbackrunden, Umgang mit Kritik

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse Yoga, Meditation, Yogaphilosophie. Freude am Singen.

**Zertifikat:**

„Kursleiter/in Kirtan & Mantrasingen BYVG“. Ca. 80 UE  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**Entspannungstrainer/in für Kinder Ausbildung**

**6.-11.7.25 BM, SL: Suniti Jacob**  
**13.-18.7.25 NO, 26.-31.10.25 AL, SL: Cornelia Surya Haag**  
Schon Kinder leiden unter Stress und Leistungsdruck. Die Folgen sind häufig motorische Unruhe und Unkonzentriertheit bis hin zu AD(H)S, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten. Entspannungsverfahren können helfen, mit alltäglichen Stresssituationen fertig zu werden. Diese Ausbildung befähigt zum professionellen Umgang mit Entspannungsverfahren bei Kindern, sowie zur Durchführung von Entspannungskursen für Kinder in Kindergärten, Schulen, freien Kinder- und Jugendzentren sowie in Familienbildungsstätten und Volkshochschulen.

**Du lernst:**

- Autogenes Training für Kinder
- Fantasiereisen
- Meditative Spiele und Stilleübungen
- Arbeit mit Klangschale, Gong und Zimbelen
- Eutonische und kinesisiologische Spiele
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Atemspiele und Spiele aus dem Yoga
- Arbeit mit Mandalas
- Körpererfahrungs- und Massagespiele
- Methodisch-didaktische Grundlagen zum Aufbau einer Kurseinheit

- Praktische Durchführung anhand von Beispiel Kurseinheiten
- Aufbau von Kurseinheiten nach Zielgruppen: Kinder, Schüler, Jugendliche, Mutter-Kind-Gruppen
- Aufbau von Kurseinheiten nach Themen: Frühling, Sommer, Herbst, Winter; Wasser, Steine, Wind etc.

**Abschluss/Zertifikat:**

„Entspannungstrainer/in für Kinder (BYVG)“. Ca. 60 UE.  
**BM, NO: MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**  
**AL: MZ 600 €; DZ 704 €; EZ 811 €.**

**Erlebnispädagogik Ausbildung**

**15.-20.6.25 BM, SL: Abhati Grünbauer**  
Erlebnispädagogik wird die Art der Pädagogik genannt, die diverse Erlebnisformen anbietet, um Erziehungsdefizite auszugleichen und bestimmte pädagogische Ziele zu erreichen. Im Zeitalter von Fernsehen und Computerspielen werden Kinder zunehmend zu passiven Konsumenten degradiert. Das Erleben mit allen Sinnen, das für die kindliche Entwicklung von enormer Bedeutung ist, rückt dabei stark in den Hintergrund.

**Ausbildungsthemen:**

- Theoretische Grundlagen der Erlebnispädagogik mit Schwerpunkt auf praktischer Umsetzung
- Gemeinsames Erarbeiten von vier Erlebnisfeldern: Natur/Wald, Stille/ Klang, Wahrnehmung/Bewegung, die vier Elemente (Erde, Feuer, Wasser, Luft)
- Förderung des sinnlichen Erlebens der Kinder

**Du lernst unter anderem:**

- Pädagogische Arbeit mit Naturmaterialien: Mandalas, Musikinstrumente, Bauen eines Barfußpfades, etc.
- Herstellen von Spielen aus Naturmaterialien
- Pädagogische Arbeit mit Stille und Klang: Klangspiele/-massagen, Stilleübungen, meditative Spiele
- Experimente mit den vier Elementen
- Yoga- und Feldenkrais-Übungen für Kinder

**Mit dieser Ausbildung kannst du:**

- Als Kursleiter/in in Kindergärten, Schulen, Familien- und Jugendzentren tätig werden
- Eltern-Kind- bzw. Mutter-Kind-Kurse leiten
- Seminare für pädagogisches Fachpersonal, Eltern und interessierte Laien durchführen
- Pädagogische Einrichtungen in der erlebnispädagogischen Raum-/ Umgebungsgestaltung beraten

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**Fastenkursleiter/in Ausbildung**

**30.3.-13.4.25 BM, SL: Yamuna Anna Henne, Hans-Martin Sonntag**  
Fasten ist eine uralte Methode zur Entgiftung und Entschlackung des Körpers und zur Freisetzung neuer Lebensenergien. Fasten hilft dir dabei, viele Zivilisationsleiden zu lindern, innere Klarheit zu entwickeln und neue positive Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu stabilisieren. Das Fasten für Gesunde, das wir in dieser Ausbildung vermitteln, basiert auf dem Fasten nach Buchinger, das sich im Wesentlichen mit dem Fasten deckt, wie es im Yoga praktiziert wird. Der/die Fastende nimmt nur flüssige Nahrung zu sich, wie Kräutertees, Säfte und frisch zubereitete Gemüsebrühe. Das Fasten wird auf bestimmte Weise vorbereitet. Während des Fastens sollten bestimmte Reinigungspraktiken geübt werden und Zeit und Mühe zur Verfügung stehen, um sich auf allen Ebenen - Körper, Geist und Seele - zu reinigen. Dabei spielen in unserer Tradition Yoga und Meditation eine besondere Rolle. Als Fastenkursleiterin kannst du selbstständig tätig werden mit Einzel- oder Gruppenberatung, Vorträgen, Fastenkuren am Wohnort oder im Urlaub. Du kannst mit Einrichtungen der Erwachsenenbildung kooperieren, wie VHS und Familien-Bildungsstätten, mit Ärzten, Kurverwaltungen, Kliniken und Wellnesshotels.

**Inhalte und Themen 1. Woche (Theorie):**

- Physiologie des Fastens
- Physiologie des Darmes
- Geistig-seelische Aspekte
- Esskultur und Lebensordnung
- Laktovegetarische Vollwertküche
- Fastenbrechen
- Methodik der Gruppenleitung
- Bewegung und Entspannung

**Inhalte und Themen 2. Woche (Praxis):**

- Eigene Fastenpraxis, in der das theoretisch Erlernte der ersten Woche selbst erfahren werden kann
- Praktische Durchführung verschiedener Reinigungs- und Ausleitungstechniken wie: Einläufe, Leberwickel, Bürstenmassagen, Yoga, Kriyas
- Bewegung an der frischen Luft, Saunabesuch

**Teilnahmevoraussetzung:**

Etwas Erfahrung mit Fasten und Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

**Prüfung/Zertifikat:**

Schriftliche Abschlussarbeit. „Fastenkursleiter/in (BYVG)“. Ca. 168 UE.  
**MZ 1.443 €; DZ 1.716 €; EZ 1.997 €; S/Z/Womo 1.230 €.**

**Schwangeren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung**

**23.2.-2.3.25 BM, SL: Susanne von Somm, Anjali Gundert**  
Anerkannt als Fortbildung für Hebammen im Sinne von §7HebBO (Berufssordnung für Hebammen u. Entbindungspfleger). Lerne, Yoga-kurse für Schwangere anzuleiten. Besonders interessant für Hebammen, Geburtsvorbereiter/innen, Krankenschwestern, Krankenpfleger, Therapeuten im ganzheitlichen Gesundheitsbereich, in der Gesundheitsberatung und Erwachsenenbildung.

Tätigkeit: in Volkshochschulen, Instituten, Interessengruppen, in Yogazentren, Fitnessstudios etc. Auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf das Unterrichten von Yoga mit Schwangeren spezialisieren wollen.

**Ausbildungsthemen:**

- Grundlagen des Yoga, insbesondere die bewährte, traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst diese Übungen korrekt selbst auszuführen, Schwangere in allen Stadien der Schwangerschaft und zur Rückbildung danach angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Yogastellungen für Schwangere und ihre Wirkungen
- Yogische Atemtechniken in der Schwangerschaft und für die Geburt
- Spezielle Meditations- und Entspannungstechniken für Schwangere
- Anatomische Grundlagen und Besonderheiten in der Schwangerschaft
- Viele Schwangeren yoga-Übungsstunden

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich.

**Prüfung/Zertifikat:**

Schriftliche Prüfung; die praktischen Vorstellungstunden entsprechen der praktischen Prüfung.

**Zertifikat:**

„Schwangeren Yoga Übungsleiter/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**Senioren Yoga Übungsleiter/in Ausbildung**

**14.-23.2.25 BM, 12.-21.12.25 BM, SL: Kavita Pippon**  
In einer alternden Gesellschaft mit hoher Lebenserwartung wird es immer wichtiger, sich auch

im Alter fit zu halten, um die Lebensqualität zu verbessern oder mit etwaigen gesundheitlichen Einschränkungen optimal umzugehen. Gerade im Alter hilft Yoga in Form von körperlicher und seelischer Entspannung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Stärkung der Muskulatur, der Knochen und Gelenke und führt insgesamt zu einer positiveren Lebenseinstellung. Yoga-kurse für Senioren anzuleiten ist eine erfüllende Aufgabe, besonders für Menschen, die bereits beruflich mit älteren Menschen zu tun haben, etwa in der Altenpflege, im Seniorenheim, im betreuten Wohnen, Krankenhäusern usw., oder die selbst schon älter sind.

**Ausbildungsthemen:**

- Du lernst die Grundlagen des Yoga, insbesondere eine bewährte traditionelle Abfolge von Yogaübungen, die Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst, diese Übungen korrekt auszuführen, seniorengerecht anzuleiten und zu korrigieren
- Besonderheiten beim Unterrichten von Senioren im Yogaunterricht
- Übungen bei spezifischen altersbedingten Beschwerden und Gebrechen
- Yoga im Stuhl
- Einsatz von Hilfsmitteln, Vorsichtsmaßnahmen
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Praktisches Yoga für Senioren-Übungsstunden
- Üben in Kleingruppen

Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du Yoga in Einrichtungen für ältere Menschen, Altenheimen, Krankenhäusern, karitativen Einrichtungen, Yogazentren, Vereinen etc. anbieten.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich. Auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf Senioren-yoga spezialisieren wollen. Für ausgebildete Yoga Vidya Lehrer sind die Yoga-Grundlagen Wiederholung, der Senioren Yoga Teil geht jedoch wesentlich über das in der Yogalehrer Ausbildung Gelernte hinaus.

**Abschluss/Zertifikat:**

Die praktischen Vorstellungstunden entsprechen der praktischen Prüfung. Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Prüfung ab.

**Zertifikat:**

„Senioren Yoga Übungsleiter/in (BYVG)“. Ca. 108 UE.  
**MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €; S/Z/Womo 815 €.**



**Kinder Yoga Übungsleiter/in Ausbildung**

**13.-27.4.25 BM, SL: Kavita Pippon**  
Lerne, Yogakurse für Kinder unterschiedlicher Altersgruppen von 3-12 Jahren anzuleiten. Besonders interessant für Lehrer, Erzieher, sonstige Pädagogen, Vereinstrainer, Eltern und alle, die Kinderyoga unterrichten wollen, sei es im Regelschulunterricht, im Kindergarten, in Projektgruppen, im Verein, in Yogazentren, in Fitnessstudios etc.

**Ausbildungsthemen:**

- Du lernst die Grundlagen des Yoga, insbesondere die Yoga Vidya Grundreihe
- Du lernst, diese Übungen korrekt selbst auszuführen, an verschiedene Altersgruppen angepasst anzuleiten und zu korrigieren
- Besonderheiten beim Unterrichten von Kindern
- Gründliche Unterrichtsdidaktik und -methodik
- Viele praktische Kinderyoga-Übungsstunden
- Üben in Kleingruppen

Wir bieten die Möglichkeit, nach der Ausbildung bei Kinderyoga-Seminaren zu assistieren, um praktische Erfahrungen zu sammeln. Diese Ausbildung ist auch geeignet als Weiterbildung für Yogalehrer, die sich besonders auf Kinderyoga spezialisieren wollen. Es wird empfohlen, die Ausbildung am Stück zu besuchen. Falls dir dies nicht möglich ist, kannst du die Ausbildung auch in 2 x 1 Woche besuchen.

**Prüfung/Zertifikat:**

Praktische (Vorstellrunden) und schriftliche Abschlussprüfung. Zertifikat: „Kinder Yoga Übungsleiter/in (BYVG)“. Ca. 168 UE.  
**MZ 1.443 €; DZ 1.716 €; EZ 1.997 €; S/Z/ Womo 1.230 €.**  
Preis für beide Wochen bei Splitting:  
**MZ 1.593 €, DZ 1.866 €, EZ 2.147 €, S/Z 1.380 €.**  
Der Gesamtpreis für beide Teile ist vor Beginn der 1. Woche zu bezahlen. Bei Interesse ausbaubar zur:

**Kinderyoga Lehrer/in Ausbildung im Modul-System**  
siehe S. 141

**Jugendübungsleiter/in für Yoga – Jugendliche unterrichten Jugendliche**

**25.7.-3.8.25 BM, SL: Kavita Pippon**  
Du bist zwischen 14 und 18 Jahre alt, möchtest tief in Yoga eintauchen und Leute in deinem Alter in Yoga unterrichten? Dann bist du hier richtig! Yoga ist „in“. Yoga hilft dir, den Alltag schöner zu gestalten, den Schulstress besser zu meistern, macht dich stark und offen im Umgang mit anderen, sorgt dafür, dass du dich wohl fühlst und macht vor allem Spaß! Wenn du Sport treibst, hilft dir Yoga, deine Flexibilität zu verbessern und deinen Körper zu stärken. Wenn du ein Instrument spielst oder gerne singst, wirst du durch Yoga noch mehr

Spaß an der Musik erleben. Wenn du künstlerisch oder handwerklich begabt bist, wird Yoga deine Kreativität fördern. Erfahre Yoga in den verschiedensten Aspekten und lerne selbst, Yoga für Jugendliche zu unterrichten. Die Ausbildung wird abgerundet durch ein kleines Freizeitprogramm wie Schwimmen, Kino oder kleine Ausflüge (bitte Taschengeld mitbringen). Um ein Zertifikat zu erhalten, musst du an allen Stunden teilnehmen und zum Abschluss auf Papier bringen, was du über Yoga gelernt hast.

**Du lernst:**

- Die Yoga Vidya Grundreihe, eine bestimmte Abfolge von Yogaübungen, die dafür sorgt, dass du dich gut in deinem Körper fühlst und selbstbewusster wirst
- Andere Übungen zum besseren Umgang mit Gefühlen wie Wut, Angst und Traurigkeit
- Übungen zur Verbesserung des Konzentrationsvermögens, der Kondition, Koordination, Kraft und der Flexibilität
- Rituale aus verschiedenen Kulturen, Yogaübungen mit Musik und Liedern
- Techniken, um die Gedanken im Kopf zur Ruhe zu bringen, Entspannungstechniken
- Auseinandersetzung mit den Fragen „Wer bin ich?“, „Was will ich?“, „Was ist der Sinn des Lebens?“
- Du lernst in lockerer Atmosphäre, alle Übungen selbst zu unterrichten
- Übungen und Spiele für Gruppen

**Teilnahmevoraussetzung:**

14-18 Jahre. Mit Zertifikat. Ca. 108 UE.  
**MZ 395 €; DZ 483 €; EZ 751 €; S/Z/ Womo 285 €.**

**Lachyoga Übungsleiter/in Ausbildung**

**1.-4.5.25 BM, SL: Susan Holze**  
**5.-10.10.25 BM, SL: Gauri Michaela Anzinger**  
Lachyoga ist eine dynamische Meditation. Wenn du lachst, kannst du nicht denken und wenn du denkst, kannst du nicht lachen. In Indien treffen sich inzwischen Tausende Menschen in Lachgruppen, um frühmorgens gemeinsam zu lachen, bevor sie ihrer täglichen Arbeit nachgehen.

**Du lernst in dieser Übungsleiterausbildung:**

- Einfache Entspannungstechniken, Atemübungen und Mudras
- Koordinationsübungen und Meditationsformen
- Heilende Übungen, die in die eigene Mitte führen, aus der ein tiefes, echtes Lachen entsteht
- Humorvolle Übungen auf Yogabasis
- Lach- und Bewegungsübungen, die dich selbst und andere zu einem befreienden Lachen bringen
- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und gesundheitliche Aspekte des Lachens
- Kurskonzepte

**Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du:**

- Lachyoga-Techniken in deinen normalen Yogaunterricht einfließen lassen

- Spezielle Lachyoga-Kurse anbieten
- Andere Kurse und Seminare mit gelegentlichen Lachyoga-Elementen auflockern

**Abschluss/Zertifikat:**

„Lachyoga Übungsleiter/ in (BYVG)“. Ca. 38/61 UE.  
**1.-4.5.25: MZ 368 €; DZ 424 €; EZ 485 €; S/Z/Womo 319 €.**  
**5.-10.10.25: MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**Vipassana und Mindfulness Trainer/in Ausbildung**

**25.-30.5.25 WW, SL: Marco Büscher**  
Vertiefe durch intensives Meditieren, gegenseitiges Anleiten und verschiedene Methoden der Achtsamkeit deine eigene Praxis und lerne, andere Menschen in Achtsamkeit und Meditation anzuleiten. Die alten Lehren des Buddha in lebendiger und zeitgemäßer Form. Ein Weg zu innerer Klarheit und liebevoller Güte mit Achtsamkeit und sanftem Yoga. Übungen für Körper und Geist in entspannter Atmosphäre, intensiv aber ohne Druck. Sitzen, Gehen, Bewegung, Vorträge, Anleitung, sanfte Yoga Flows, Gemeinschaft und individuelle Zeit. Wichtig ist bewusstes Handeln zu jeder Zeit und der liebevolle Umgang mit sich und anderen. Das gemeinsame Üben stärkt heilsame Kräfte und innere Ruhe. Du übst Loslassen, Sammlung, es ermöglicht sich Einsicht und innere Befreiung.

**Ausbildungsinhalte:**

- Training der Achtsamkeit (Mindfulness) durch Atembetrachtung, Sitzmeditation, BodyScan, achtsame Körperarbeit, Entspannungstechniken, Bedeutung des Spürens und sanfte Yoga Flows
- Vertiefung buddhistischer Meditationstechniken wie Metta, liebevolles Wohlwollen, Vipassana, Anapanasati Sutra, Betrachtung förderlicher und hinderlicher Gefühle, Stimmungen und Emotionen, Gewahrsein, Glaubenssätze und Muster
- Einführung und Vermittlung von meditativen Kontemplationen, insbesondere die Gehmeditation und die fünf Richtlinien für ein heilsames Leben (Pancha Sila)
- Einführung in die buddhistische Mantrapraxis
- Aufbau einer eigenen Achtsamkeits- und Meditationspraxis
- Modelle zum Aufbau von Meditationskursen, Workshops, Retreats, Anleiten von achtsamen Übungen in Kleingruppen

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Meditation und Yoga oder Körperarbeit. Andere Interessierte, die sich eine eigene stabile Achtsamkeitspraxis erarbeiten möchten, sind ebenfalls willkommen. Geeignet für Meditierende zur Vertiefung und auch als Einstieg ins Thema.

Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.  
**MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.**

**Vedanta Kursleiter/in Ausbildung**

**11.-18.4.25 BM, SL: Swami Tattvarupananda, Vedamurti Dr. Olaf Schönert**  
Teilweise englisch mit deutscher Übersetzung. Du vertiefst und konkretisierst dein Wissen der Vedanta Lehre und erhältst das Rüstzeug, um Menschen in die Vedanta Lehre einzuführen. Z.B durch Vedanta-Vorträge, die Möglichkeit, Fragen zu stellen, selbst Vorträge in Kleingruppen mit Feedback zu geben und Techniken der systemischen Beratung. Du lernst den systematischen Aufbau und Ablauf eines 8-wöchigen Vedanta Kurses.

Die Schriften sagen aus, dass alles Gewahrsein ist. Für viele Menschen bleibt dies oft eine abstrakte Aussage, die nicht in das alltägliche Leben übersetzt werden kann. Die traditionelle Vedanta Lehre ist ein seit Jahrtausenden angewendetes und überliefertes Mittel, deine Natur als Gewahrsein zu erkennen und auf dieser Basis dein Leben zu gestalten. In dieser Ausbildung werden die zum Verständnis des Vedanta wichtigen Lehren in einer systematischen Vorgehensweise entfaltet. Schritt für Schritt bereitest du deine geistigen Instrumente auf das Verstehen der grundlegenden Einheiten vor: Gewahrsein, Ishvara und Person. Vedanta ist geeignet für Menschen, die spirituelle Erfahrungen durch Hintergrundwissen verstehen wollen, die bereit sind, falsche Vorstellungen aufzugeben und überliefertes Wissen erwerben wollen.

**Ausbildungsinhalte:**

- Theorie und Praxis der Gestaltung eines Vedantakurses
- Wiederholung von Grundlagen der Vedanta Lehre: u.a. Grundbegriffe, Motivationen, Qualifikationen, das Selbst, Ishvara, Karma Yoga, Dharma
- Vorstellung von Vorträgen des Vedanta Kurses
- Eingehen auf Fragen zum Verständnis
- Eigene Unterrichtserfahrung: Du gibst Vorträge und bekommst Feedback von der Kleingruppe. Dadurch, dass du die Themen in den Vorträgen erklärst und auf Fragen eingehst, vertiefst du dein eigenes Verständnis der Vedanta Lehre
- Kursgestaltung und Unterrichtsdidaktik: Wie gibt man eine Einführung in Vedanta? Aufbau eines mehrwöchigen Einführungskurses. Aufbau einer Vedantagruppe. Vedanta und Yoga Kurse
- Langfristige Begleitung von Aspiranten/innen der Vedanta Lehre

**Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:**

- Bereits grundlegende Kenntnisse der traditionellen Vedanta Lehre hast: Typische

Vertreter von traditionellem Vedanta sind unter anderem Swami Chinmayananda und Swami Dayananda sowie Schüler in dieser Tradition wie zum Beispiel James Swartz, Chandra Cohen oder Vedamurti Schönert. Nicht hinreichend sind Kenntnisse von Neo Advaita Vedanta.

- Dich aus eigenem Antrieb engagiert, konkret und auf das eigene Leben bezogen mit der Vedanta Lehre beschäftigen möchtest
- Deine Vedanta Kenntnisse in einer Gruppe von erfahrenen Aspiranten vertiefen und überprüfen möchtest
- An einer systematischen und traditionellen Vorgehensweise beim Erlernen von Vedanta interessiert bist, die durch Fragen und Antworten ergänzt wird
- Auch Hatha Yoga, Meditation und Mantra-Singen üben möchtest

**Literaturhinweis:**

Der Vedanta Kurs und die Vedanta Kursleiter Ausbildung orientieren sich an dem Buch „Die Wirklichkeit verstehen“ von James Swartz. Mit Zertifikat. (ca. 80 UE.)  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**Lebensekstase® und Selbstliebe Kursleiter Ausbildung**

**14.-19.9.25 BM, SL: Shantyananda Newiger**  
Unsere Gesellschaft ist mitten im Umbruch. Eine Gemeinschaft, die den einzelnen nicht mehr trägt und in der sich die Menschen nicht mehr miteinander verbunden fühlen. Zudem werden die täglichen Herausforderungen immer anspruchsvoller und komplexer. Viele Menschen leiden unter Stress, Sinn- und Beziehungskrisen und die psychischen Erkrankungen nehmen rapide zu. Doch du kannst dein Leben eigenverantwortlich, kreativ und voller Lebendigkeit neugestalten. Mit dieser Ausbildung lernst du, dich tiefer auf das Leben einzulassen und den Mut zu entwickeln, dich selbst ganz zu leben. Alles was du dazu brauchst, ist bereits in dir. Es geht nur darum, deine Potentiale und Fähigkeiten zu erkennen und umzusetzen und zu einer akzeptierenden und liebenden Verbundenheit mit dir selbst zu kommen. Diese Ausbildung soll dir zunächst Gefühls-, Denk und Handlungsmuster bewusstmachen, mit denen du dich in deiner Entwicklung beschränkst. Dir wird das notwendige Wissen und Techniken vermittelt, die dir inneres Wachstum, Zufriedenheit, Klarheit und Verständnis für dein eigenes Wesen ermöglichen. Das gewonnene Verständnis und die innere Klarheit führen zu größerer Selbst-

erkenntnis und in eine tiefe Lebensfreude hinein. Durch die praktische Anwendung der Techniken und das Arbeiten in Kleingruppen ist das Erfahren von Lebensekstase und Wonne verbunden. Des Weiteren erlernst du den Aufbau eines mehrwöchigen Kurses, den du anschließend mit deinen Teilnehmern durchführen kannst. Mit gegenseitigem Unterrichten. Techniken und Wissen aus dem Integralen Yoga kombiniert mit Verfahren der humanistischen Psychotherapie.

**Wichtige Themenbereiche sind:**

Avidya als Ursache von Leid. Unbewusste Konditionierungen. Wie geht man mit schwierigen Gefühlen um? Was sind Glaubenssätze? Wie verbinde ich mich mit meinem wahren Selbst und lebe ein selbstbestimmtes Leben. Selbsterkenntnis, geistige Klarheit und das Erfahren des eigenen Selbst als Lösungsweg für ein ekstatisches Leben.

**Inhalte/Themen der Ausbildung:**

- Erkennen und Auflösen von destruktiven Mustern und unbewussten Konditionierungen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erkennen und Auflösen innerer Konflikte
- Übungen zur Selbstakzeptanz und Selbstliebe
- Umgang und Arbeit mit Polaritäten und den Schattenanteilen
- Erlernen von Heilaffirmationen
- Übungen zur Anbindung an das wahre Selbst/an die inneren Potenziale
- Besinnung auf die eigene Kraft und Macht
- Die eigene Berufung finden
- Das „Drehbuch“ deines Lebens neu schreiben

**Mit dieser Ausbildung kannst du:**

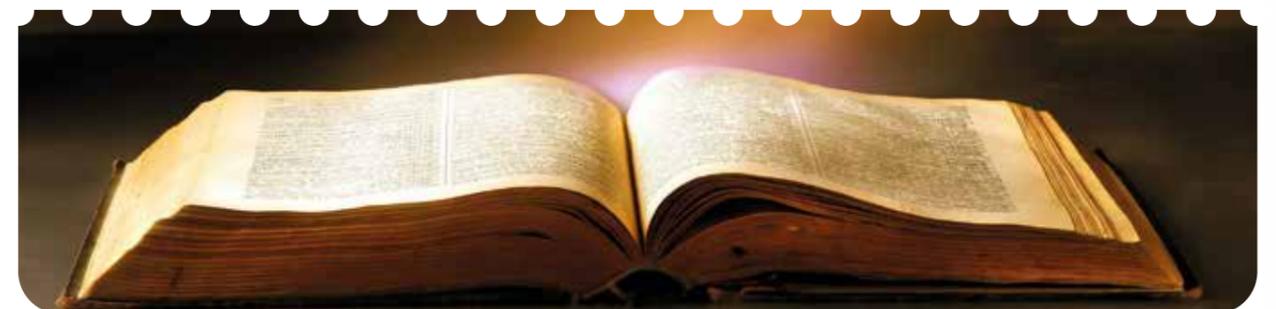
- Gruppenkurse an der VHS anbieten
- Gruppenkurse oder Seminare bei anderen Bildungsträgern anbieten
- Kurse oder Seminare bei Psychotherapeuten anbieten
- Einen längeren Workshop anbieten
- Einen mehrwöchigen Kurs anbieten
- In der Beratung im Rahmen einer Einzelsitzung

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich, aber auch für alle ernsthaft Interessierten.

**Prüfung:**

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Mit Zertifikat, ca. 60 UE.  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**



**Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson – Kursleiterausbildung**  
2.-7.2.25 BM, SL: Beate Menkarski

Du erlernst in diesem Kurs, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für dich selbst und auch andere daran anzuleiten. Die PMR ist vor allem in USA bekannt (vergleichbar der Bekanntheit des Autogenen Trainings in Deutschland). Ihre Wirksamkeit ist in mehreren wissenschaftlichen Studien getestet und nachgewiesen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, auch Progressive Muskelrelaxation (PMR) genannt, besteht aus der fortschreitenden (engl. = "progressive") Anspannung und anschließenden Entspannung der wichtigsten Muskelgruppen. Durch regelmäßiges Üben wird die Entspannung im Körper verankert, sodass danach eine Reihe von Kurz-Entspannungsübungen für "Zwischendurch" zur Verfügung steht. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist kein "abgeschottetes System", sondern lässt sich erfolgreich mit anderen Entspannungs- und Psychotherapieverfahren kombinieren. In der Oberstufe des PMR trifft man z. B. auf Elemente aus dem NLP, dem "Neurolinguisti-

schen Programmieren" wie das "Ankern" oder Phantasie- und Körperreisen, die der yogischen Tiefenentspannung ähnlich sind.

**Nach erfolgreicher Teilnahme an der Ausbildung kannst du:**

- PMR-Kurse an Volkshochschulen und an anderen Institutionen anbieten
- eigene Entspannungskurse nur mit PMR oder erweitert um PMR anbieten
- die dir aus Yogalehrer-ausbildungen bekannte Variante der Progressiven Muskelentspannung in der Anfangs- und Endentspannung variieren
- in der Endentspannung die mentale Variante anwenden
- die Oberstufe, die wir kurz streifen, bei der Anleitung von Meditationen verwenden
- deine eigene Entspannungsfähigkeit erhöhen
- Progressive Muskelentspannung mit vier oder sieben Muskelgruppen (statt 16), mit allen Muskelgruppen gleichzeitig, im Verkehrsstau, am Schreibtisch, in Sitzungen und Konferenzen.

**Ausbildungsinhalte:**

- Funktionsweise der Progressiven Muskelentspannung
- Indikationen/Kontraindikationen
- Stress und Stressmanagement
- Atmung und Entspannung
- andere Entspannungsverfahren
- Unterrichtspraxis, Gruppenleitung und Gesprächsführung
- Einblick in aktualisierte Verfahren
- Einblick in die Oberstufe

Im Mittelpunkt des Kurses steht das gründliche Erlernen und Spüren der PMR und das Anleiten anderer.

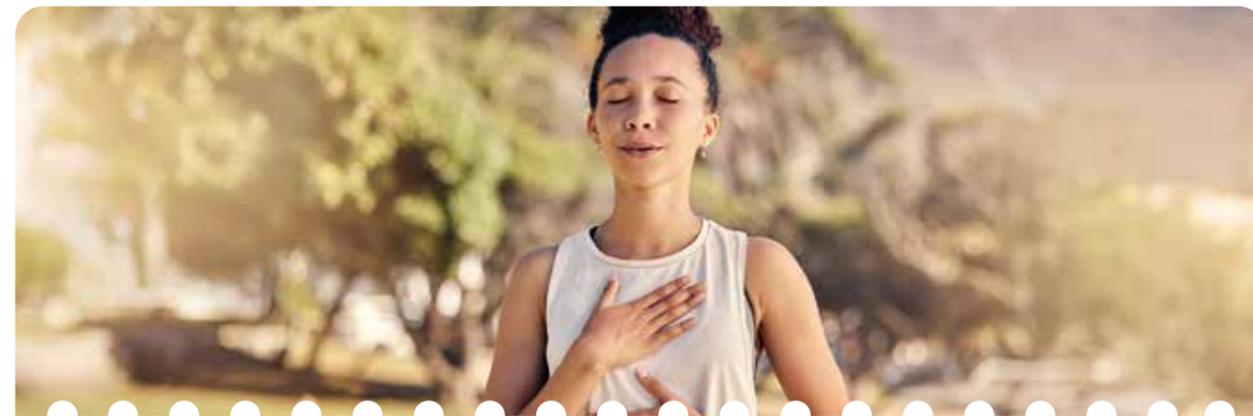
**Teilnahmevoraussetzungen:**

Offenheit auch für Yoga, Spiritualität und neue Erfahrungen.

**Zertifikat:**

"Kursleiter/in Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR) (BYVG)" des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Ca. 60 UE.

**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €, S/Z/Womo 485 €.**



**Neu Relaxation Trainer Ausbildung**  
9.-14.2.25 BM, SL: Madhuka Kuhnle, Christin Gopika Friedla

24.-29.8.25 BM

Theorie und Praxis von Relaxation aus westlicher Psychologie und Yoga. Lerne es, Menschen kompetent und sicher ins Relaxen zu führen und sie auf ihrem Prozess zu mehr innerer Ruhe und der Wiederentdeckung ihres Körpergefühls zu begleiten. Vollständiges körperliches und seelisches Relaxing führt zu einer tiefgreifenden Regeneration des ganzen Körper-Geist-Systems, regt die Selbstheilungskräfte an, stärkt das Immunsystem und bewirkt so eine ganze Reihe positiver Veränderungen im allgemeinen Befinden: Erholung, innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit, schnelle Besserung bei Schlafstörungen, Verbesserung der Organfunktionen, Linderung von Schmerzen und insbesondere von psychosomatisch bedingten Krankheiten. Stressbedingten Krankheiten wird vorgebeugt. Daher sind Relaxation Kurse sowohl auf der medizinischen Ebene wirkungsvoll zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden, als auch auf der ganzheitlichen Ebene der Persönlichkeitsentwicklung, für beruflichen Erfolg und ein erfülltes, zufriedenes Leben.

**Relaxation Kurse kannst du z.B. anbieten im Rahmen von:**

- Relaxation-Seminaren
- Stress-Management-Seminaren
- Autogenes Training Seminaren oder im Rahmen anderer Seminare
- an Volkshochschulen
- bei anderen Bildungsträgern
- in Arztpraxen und bei Psychotherapeuten
- in Unternehmen für Führungskräfte und Mitarbeiter
- als einmaligen längeren Workshop
- als mehrwöchigen Kurs
- als Einzelseminar oder Gruppenunterricht

**Man kann daraus mehrwöchige Kurse machen, Workshops oder Einzelberatung.**

**Themen der Ausbildung:**

- Autogenes Training nach J.H. Schultz
- Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson
- Traumreise
- Body Scan
- Yoga Tiefenentspannungstechniken: verschiedene Shavasanas
- Einblicke in weitere Entspannungstechniken
- Stresspsychologie und -physiologie

- Geistige Einstellung und Stress: lerne mit Stress und Herausforderungen zu wachsen anstatt von ihnen überwältigt zu werden.

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Offenheit für Yoga und Meditation. Wer die Yoga Vidya Lehrer Ausbildung gemacht hat, wird einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs geht aber erheblich über das in der Ausbildung Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches und praktisches Wissen über die Wirkungen und Funktionsweise der Entspannung und erwirbst Spezialwissen. So kannst du deinen bisherigen Yoga Unterricht bereichern, insbesondere die Anfangs- und Tiefenentspannungstechniken, und neue Unterrichtserfahrungen erwerben. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet. Du gibst 2 Kurzvorträge und praktische Entspannungs-Anleitungen in Kleingruppen im Rahmen der Ausbildung.

**Abschluss, Zertifikat:** Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab. Zertifikat: „Relaxation Trainer/in BYVG“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Ca. 60 UE.

**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**Neu Yoga Breathwork Trainer Ausbildung**  
16.-23.2.25 BM

Die Atmung wirkt ganzheitlich auf den Menschen – auf Körper, Geist und Seele – und hat somit einen großen Einfluss auf Körper und Psyche. Umgekehrt beeinflussen unsere Stimmung und unser körperliches Befinden auch unsere Atmung. Bewusster Umgang mit dem Atem hilft, den Zugang zu sich zu verbessern. Körperliche und seelische Blockaden und Verspannungen können sich lösen, Beschwerden können gelindert werden, ein neues Lebensgefühl kann entstehen. Lerne, Breath Work Kurse anzuleiten und an unterschiedliche Bedürfnisse und Kursformate anzupassen.

**Breathwork Kurse können ausgerichtet sein:**

- für Menschen mit Atembeschwerden
- zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit, für sportliche Fitness
- für die Entwicklung von geistigem Gleichgewicht
- für mehr Konzentration
- zur Stressbewältigung
- zur Harmonisierung der Chakras (Energiezentren)

- zur Erweckung der Energien
- zur Vorbereitung auf die Meditation
- zum Sprechtraining

Breath Work Kurse eignen sich als Workshops, z. B. im Rahmen anderer Seminare, in Betrieben, als Fortbildung. Oder du kannst sie als mehrwöchige Kurse aufbauen und z. B. in Fitness-Studios, an Volkshochschulen oder anderen öffentlichen Einrichtungen in Yogazentren usw. anbieten, oder in Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten und Ärzten. Auch Einzelsitzungen und -beratungen sind denkbar.

**Themen der Ausbildung:**

- Anatomie, Physiologie des Atmungssystems
- Grundatemtechniken
- Einfache Atemübungen
- Sprechtraining
- Anleitung von Yoga Atemübungen: Kapalabhati, Wechselatmung, Bhramari, Sitali, Sitkari, Uddhiyana Bandha, Agni Sara, Gorilla, Ujjayi, Pranayamas im Gehen, Mula Bandha
- Anleitung von alternativen Atemübungen für mehr Ruhe und Entspannung, bei Ängsten und für die Meditation
- Gründliche Unterrichtsdidaktik
- Energetische Wirkungen
- Meditation, Mantrasingen und Yogastunden sind integraler Bestandteile des Kurses

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Praktische Kenntnisse der Grundatemtechniken. Empfehlenswert ist, die Grundatemtechniken 2 Wochen vorher zu üben. Wer die Yoga Vidya Lehrer Ausbildung gemacht hat, wird einige Überschneidungen feststellen. Der Kurs geht aber erheblich über das in der Ausbildung Gelernte hinaus. Du vertiefst dein theoretisches und praktisches Wissen über die Wirkungen und Funktionsweise der Atmung und erwirbst dir damit ein Spezialwissen. So kannst du deinen bisherigen Yoga- und Pranayama-Unterricht bereichern, sowie auch ganz neue Unterrichtserfahrungen erwerben. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

**Abschluss, Zertifikat:**

Zertifikat, „Breath Work Trainer/in (BYVG)“. Ca. 81 UE. Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Arbeit ab.

**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

## Index

Meditations Coach Ausbildung.....177	Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung ..... 184
Meditationslehrer/in Ausbildung .....177	Energetisches Heilen Ausbildung..... 184
Spirituelle Lebensberatung Ausbildung .....178	<b>Neu</b> Holistic Healing Ausbildung .....185
Chakra Lehrer/in Ausbildung.....178	Kältetherapie und Vitalitätstraining Ausbildung.....185
Gesichts Yoga Ausbildung .....178	Yoga Nidra Ausbildung.....185
Gesichtsdiagnose Ausbildung .....178	Ho'oponopono Ausbildung.....185
Indische Rituale Ausbildung .....179	Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung .....186
Schamanische Natur-Rituale Ausbildung.....179	Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung .....186
Rauhachtsrituale Ausbildung .....179	Ayurveda Vegan Koch Ausbildung.....186
Schamanische Energie Ausbildung .....179	Vegane Kochausbildung.....187
Systemischer Berater/in Bausteinausbildung ..... 180	Vegane 5-Elemente-Koch-Ausbildung .....187
Systemische Coaching Ausbildung ..... 180	Spirituelle Hypnose Grundausbildung ..... 188
Systemisches Familienstellen Ausbildung..... 180	Nada Yoga Grundausbildung..... 188
Spirituelle Sterbebegleiter/in Ausbildung.....181	Gong Ausbildung ..... 189
Prana Heilung Ausbildung – Grundkurs.....181	Klangmassage Ausbildung ..... 189
Chakra Healing Basisausbildung .....182	Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung..... 189
Reiki 1.-4. Grad Ausbildung.....182	Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar..... 190
Hellseh Ausbildung..... 183	Klangreise und Klangmeditation Ausbildung .....186
Engelmedium Ausbildung ..... 183	<b>Neu</b> Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung Teil 1+2 ... 190
Heilende Rituale Ausbildung ..... 183	<b>Neu</b> Mindfulness Coach Ausbildung..... 190
Schamanische Erdheiler/in Ausbildung ..... 184	<b>Neu</b> Okido Yoga Ausbildung..... 190
Schamanische Intuition Ausbildung ..... 184	<b>Neu</b> Heilend Strömen – Ausbildung.....191
	<b>Neu</b> Yoga und Schröpfen Ausbildung .....191



„Yoga verwandelt die niedere Natur, erhöht Energie und Lebenskraft und verleiht ein langes Leben und gute Gesundheit“  
Swami Sivananda

## Spezielle Ausbildungen

### Meditations Coach Ausbildung

18.-23.5.25 BM, SL: Beate Menkarski

Du lernst, Menschen in Meditationsgruppen und im Einzel-Coaching noch individueller, bedürfnisorientierter auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. So kannst du beispielsweise spirituelles Personaltraining oder Einzel- und Gruppen-Coaching anbieten sowie die Qualität deiner Meditationskurse steigern. Du schulst dein Auge dafür, welche Meditationsform und -intensität zu jemandem passt. In der Ausbildung werden die verschiedenen Meditationstechniken behandelt, ergänzt und vertieft. Aus diesem „Werkzeugkoffer“ wählst du dann das Passende für deine/n Teilnehmer/in aus – je nach physischer und psychischer Verfassung, Konstitution, Lebensstil, sozialem Umfeld. Die Ausbildung kann durch die damit verbundene Selbstreflexion auch deiner eigenen spirituellen Praxis nochmals einen neuen Schub geben.

#### Inhalte:

- Vertiefung und Ausbau der Meditationstechniken aus dem Hatha, Kundalini und Jnana Yoga
- Achtsamkeitsbasierte Techniken aus dem Raja Yoga und dem Buddha-Dharma
- Anpassung der Techniken – inhaltlich, Intensität, Form – an deine Teilnehmer
- Methoden der Beratung, Begleitung, Anleiten von Meditationen, ganzheitlicher Kommunikation und liebevoller Selbstreflexion
- Spirituelles Personal Training
- Spirituelles Gruppen- und Einzelcoaching

- Praktische Arbeit zu Zweit und/oder in Kleingruppen

#### Teilnahmevoraussetzung:

Regelmäßige eigene Meditationspraxis von mind. 1-2 Jahren. Vorherige Teilnahme am Wochenendseminar „Meditation Grundtechniken“ oder Meditationskursorbeiter/in Ausbildung, Yoga Vidya Yogalehrer/in (andere auf Anfragen) oder Vergleichbares. Pflichtbaustein der ganzheitlichen Meditationsleiter/in Ausbildung siehe S. 219.

#### Prüfung/Zertifikat:

„Meditations-Coach (BYVG)“. Praktische Prüfung im Rahmen des Ausbildungssettings. Ca. 60 UE. MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €

### Meditationslehrer/in Ausbildung

17.-31.8.25 BM, SL: Sukadev Bretz

Lerne, Menschen nicht nur in die Meditation einzuführen, sondern sie auch auf dem spirituellen Weg zu beraten und zu begleiten. Ein Meditationslehrer ist mehr als nur ein Kursleiter. Im Gegensatz zum Meditationskursorbeiter vermittelt er nicht nur Techniken, sondern gibt auch Anweisungen und hilft dem Schüler, auf dem Entwicklungsweg voranzuschreiten. Außerdem kann der Yoga Vidya Meditationslehrer auch Mantra-Einweihungen geben. Während die Meditationskursorbeiter Ausbildung für Menschen verschiedenster Übungstraditionen geeignet ist, lernst du in der Yoga Vidya Meditationslehrer Ausbildung, den ganzheitlichen spirituellen Weg von Swami Sivananda, Swami Vishnu-devananda und Sukadev weiterzugeben. Daher sollten sich die Teilnehmer an dieser Ausbildung als Schüler

in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda fühlen. 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.

#### Teilnahmevoraussetzungen für Yoga Vidya Meditationslehrer/in Ausbildung:

**Die Meditationslehrer Ausbildung ist bausteinartig aufgebaut und beinhaltet folgende Teile, die Voraussetzung für den Besuch dieser beiden Intensivwochen sind:**

1. 2-jährige Yoga Vidya Lehrer Ausbildung (wahlweise die 2-Jahres-Baustein Ausbildung, die 2-Jahres- oder die 3-Jahres-Ausbildung).
2. Meditationskursorbeiter Ausbildung
3. Wahlweise die Spirituelle Lebensberater oder die Psychologische Yogatherapie Ausbildung.
4. Die Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev und tägliche Meditationspraxis seit mindestens 2 Jahren.

Die 2-wöchige Meditationslehrer Intensiv Ausbildung beinhaltet eine umfangreiche theoretische und praktische Prüfung und kann nur belegt werden, wenn der Besuch aller anderen Teile nachgewiesen werden kann. Zertifikat: "Meditationslehrer (BYV)". Inklusive aller vorbereitenden Bausteine mind. 1120 UE.

MZ 1.443 €; DZ 1.716 €; EZ 1.997 €; S/Z/Womo 1.230 €.



**Ganzheitliche Meditationsleiter/in Ausbildung** nähere Infos siehe S. 219

**Spirituelle Lebensberatung Ausbildung**

4.-11.5.25 BM, 20.-27.7.25 BM, SL: Sukadev Bretz

Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Auf dem spirituellen Weg gibt es viele Aufgaben zu bewältigen:

- Integration des spirituellen Weges in Beruf, Partnerschaft und Familie
- Umgang mit Krankheiten
- Umgang mit Bedürfnissen und Wünschen
- Umgang mit Reinigungs-, Hindernis- und Kundalini-Erweckungserfahrungen
- Umgang mit spirituellen Krisen
- Spirituelle Entscheidungsfindung
- Extreme Praktiken versus Mittelweg
- Die Tricks des Egos
- Gott, Guru, Samadhi
- Aufgaben auf verschiedenen Stufen der spirituellen Entwicklung
- Didaktik: Wie führt man ein spirituelles Beratungsgespräch?
- Möglichkeiten und Grenzen der spirituellen Beratung und Führung
- Möglichkeiten und Schwierigkeiten in der Beziehung zwischen Berater und Aspirant

Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen. Ideal für jeden, dem öfter Fragen zum spirituellen Weg gestellt werden.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung/Training mit mind. 200 UE, oder mind. 200 UE einer begonnenen Yoga Ausbildung absolviert, oder nach dem ersten halben Jahr einer Yoga Vidya 2-Jahres- oder nach dem ersten Jahr einer Yoga Vidya 3-Jahres-Yogalehrer Ausbildung, Meditationskursleiter-, Ayurveda Gesundheitsberater oder gleichwertige Ausbildung.

**Abschluss/Zertifikat:**

„Spirituelle/r Lebensberater/in (BYVG)“. Ca. 81 UE. MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**Chakra Lehrer/in Ausbildung**

3.-10.8.25 BM, SL: Swami Saradananda Englisch mit deutscher Übersetzung.

Steige tief ein in Theorie und Praxis der Chakra-Lehre. Der Kurs ist speziell auf deine persönliche Entwicklung und die Entfaltung des kreativen Potentials deiner Schüler ausgerichtet: Wie kannst du die Chakras nutzen, um deine Ideen und Träume wahr werden zu lassen und dies auch deinen Schülern vermitteln. Der Ansatz ist einzigartig:

Du lernst, wie du deinen Schülern die Chakra-Lehre nahebringen kannst, insbesondere auch in Verbindung mit ihrer Yoga Praxis, während du gleichzeitig durch die eigene Praxis und den theoretischen Hintergrund dieser Ausbildung selbst ein tieferes, authentischeres Verständnis für die Chakras, ihre Wirkungsweise und Zusammenhänge, entwickelst. Dabei stehst immer du und dein Entwicklungspotential, bzw. das deiner Schüler, im Mittelpunkt.

**Ausbildungsthemen:**

- Funktionen und Wirkungsweise der Chakras
- Ihr gegenseitiger Einfluss aufeinander
- Ihre Wirkung auf die bewussten und unbewussten Anteile der menschlichen Psyche
- Anpassen der Yoga Praxis, um die Energie hochzuführen zu einem höheren Bewusstsein
- Der genauso wichtige Prozess, die Energie wieder herunterzubringen

Die Ausbildungsleiterin Swami Saradananda ist eine international anerkannte Autorität auf dem Gebiet der Chakras und des Pranayama. Sie ist u.a. Autorin zweier Bücher zu diesem Thema, „Chakra Meditation“ und „The Essential Guide to Chakras“.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung (Yoga Vidya o. SYVC; andere auf Anfrage, da ein gewisses Grundverständnis der Chakras vorausgesetzt wird).

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**Gesichts Yoga Ausbildung**

9.-14.2.25 WW, SL: Zoe Asenjo-Ruiz 28.9.-3.10.25 NO, SL: Charry Devi Ruiz

Mit Gesichts Yoga zu einem strahlenden, jugendlichen Aussehen und einem entspannten Kiefer. Gesichts Yoga ist eine präventive Maßnahme gegen Hauterschaffung und für die Gesunderhaltung des Kiefers. In dieser Ausbildung lernst du, Gesichts Yoga und Gesichtsmassagen anzuleiten. In den Vorträgen geht es um Didaktik und Kursaufbau, anatomisches und auch symbolisches Hintergrundwissen – wofür steht z.B. der Kiefer, der Gesichtsausdruck usw. Du erhältst viele praktische Tipps und Übungssequenzen, die du auch ideal in deinen regulären Yogaunterricht integrieren kannst. Du lernst, Gesichts Yoga Kurse aufzubauen und anzuleiten sowie Massagetechniken für Gesicht und Kiefer, Visualisierungsübungen und spezielle Energielenkungen und Entspannungstechniken. Du kannst mit dieser Ausbildung Gesichts Yoga Kurse und Workshops anbieten, z.B. bei den Volkshochschulen o.ä., in Wellnesshotels

oder Beautyfarmen sowie Einzelunterricht/ Personaltraining.

**Themen:**

- Didaktik und Kursaufbau Gesichts Yoga
- Aufbau von Übungssequenzen für die einzelnen Gesichtszonen und den Kiefer
- Anatomisches und physiologisches Wissen Gesicht und Kiefer
- Schönheit und Ernährung
- Schönheit und geistige Einstellung
- Symbolisches Hintergrundwissen – wofür steht z.B. der Kiefer, der Gesichtsausdruck usw.
- Praktische Tipps zur Integration in den regulären Yogaunterricht und Alltag
- Massagetechniken für Gesicht und Kiefer
- Visualisierungsübungen
- Spezielle Energielenkungen
- Entspannungstechniken

**Prüfung:**

Schriftlicher Aufbau einer Kurseinheit für eine selbstgewählte Gesichtszone/Kiefer und Anleiten einer 45-Minuten-Einheit Gesichts Yoga. Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.

9.2.-14.2.25 WW: MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €. 28.9.-3.10.25 NO: MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z 485 €.

**Gesichtsdiagnose Ausbildung**

18.-23.5.25 NO, SL: Eric Vis Dieperink

Lerne, aus dem Gesicht eines Menschen Rückschlüsse auf seine Veranlagung und Befindlichkeit zu ziehen. Die Gesichtsdiagnose, auch Antlitzdiagnostik genannt, kann hilfreiche Informationen für eine Beratung, Hinweise auf Erkrankungen, momentane Stimmungen und ungesunde Lebensweisen liefern. In dieser Ausbildung lernst du Schritt für Schritt zu erkennen, wie man ein Gesicht diagnostizieren kann, anhand vieler Bilderbeispiele und beim gegenseitigen Üben im Gesichtslesen im Kurs.

**Ausbildungsthemen:**

- Reflexzonen des Gesichts
- Zuordnung der Reflexzonen zu Organen
- Deutung und Rückschlüsse aus Gesichtsform, Stellung der Augen, Form des Mundes und der Nase, Farbnuancen, Rötungen, Flecken etc.
- Praktisches Gesichtslesen während des Kurses

**Teilnahmevoraussetzung:**

Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Bitte beachte die gesetzlichen Vorschriften für die Ausübung der Heilkunde in Deutschland (siehe S. 97) Mit Zertifikat. 60 UE.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z 485 €.



**Indische Rituale Ausbildung**

26.12.25-2.1.26 BM,

SL: Nada Gambiroza-Schipper

Du lernst: kleine Puja, große Puja, Agnihotra, Homa, Yajna, Arati: Genaue Anleitung, Erklärung, Symbolik, Bedeutung, die Rituale selbst ausführen, Bedeutung von Bhakti Yoga. Mit diesen Ritualen kannst du dein und das Herz der Teilnehmer öffnen, eine Beziehung zu Gott herstellen oder vertiefen, die Atmosphäre reinigen und Lichtwesen anziehen.

**Du kannst diese Rituale auch anwenden für:**

- Das Feiern von Festen wie Shivaratri, Krishna Jayanti, Guru Purnima, Navaratri
- Einweihung und Reinigung von Räumen, Wohnungen, Häusern und Yogazentren
- Krankheitsheilung
- Als Segen für Neugeborene, für Frischvermählte und Gestorbene (allerdings nicht gleichzusetzen mit von Priestern durchgeführten Ritualen wie z.B. Taufe oder Hochzeit).

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Yoga Philosophie. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer/innen geeignet.

Mit Zertifikat. Ca. 81 UE. MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**Schamanische Natur-Rituale Ausbildung**

20.-25.7.25 BM, SL: Chandrika Kurz

Die Natur ist ein Schlüssel zu uns selbst. Durch Hingabe und ein offenes Herz wird die Natur dir die schönsten Botschaften senden. Rituale sind eine spirituelle Brücke, um noch mehr mit ihr zu verschmelzen und ihre feine Dimension wahrzunehmen. Diese Ausbildung macht dich sensibler und eröffnet dir höhere Dimensionen in der Natur.

**Du lernst in dieser Ausbildung unter anderem:**

- Wie man verschiedene Heilrituale an anderen und sich selbst ausführt
- Wie du Kontakt zu den Himmelsrichtungen aufnimmst und ihre Energien nutzt
- Sprechen mit Bäumen und Kräutern
- Wie man einen Altar in der Natur errichtet
- Hell-Sehen von Waldgeistern (Elfen, Feen, Zwerge)

**Teilnahmevoraussetzung:**

Offenheit für Yoga und Spiritualität. Mit Zertifikat. Ca. 60 UE. MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**Rauhnachtsrituale Ausbildung**

19.-24.10.25 BM, SL: Chandrika Kurz

Die Rauhnachtszeit ist die Zeit zwischen den Zeiten. Eine hochenergetische Zeit der Stille und Andacht, aber auch der Neuausrichtung. Alles wird ruhiger, die Schleier zur Anderswelt werden dünner. Du betrittst deinen Seelenraum und andere Dimensionen mit Hilfe von verschiedenen Ritualen und Meditationen. Von stiller Einkehr bis hin zu großen Visionen ist alles möglich. Nimm dir die Zeit, dich auf den besonderen Zauber dieser Sternentage vorzubereiten.

**In dieser Ausbildung lernst du:**

- Wie du dich gut mit dieser Niemalszeit (Zeit zwischen den Jahren) verbinden kannst
- Wie du Verborgenes in dir hochkommen lässt und es transformieren kannst
- Rauhnachtsrituale für dich oder mit anderen Menschen zu zelebrieren.

**Ausbildungsinhalte:**

- Wie öffne ich den heiligen Raum?
- Die Akasha Chronik
- Die Kraft der Elemente einladen
- Verschiedene Rauhnachtsrituale
- Lebensweisheiten
- Orakeln und Zukunftsdeutung
- Aufladen und Reinigung von verschiedenen Ritualgegenständen
- Naturwesen und Engel kennenlernen und mit ihnen in Kontakt treten
- Kraftorte erkennen lernen

**Teilnahmevoraussetzung:**

Offenheit für Yoga und Spiritualität. Unterrichtseinheiten: Ca. 60 UE Mit Zertifikat. MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**Schamanische Energie Ausbildung**

7.-14.3.25 BM, SL: Jürgen König

Du lernst, auf der energetischen Ebene wahrzunehmen, um so schwere bzw. stagnierende Energie zu transformieren und Blockaden zu lösen. Regelmäßig praktiziert, bekommst du Tools für eine sichere und tiefgreifende Transformation und persönliche Weiterentwicklung. Ausgehend von schamanischen Techniken lernst

du mit der feinstofflichen Energie umzugehen. Du wirst Klienten in persönlichen Sitzungen beraten können, Reisen in die untere und die obere Welt durchführen, Fremdenergien befreien. Und du kannst leichter deinen Platz in der Welt finden. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf deinem persönlichen Prozess. Zunächst wendest du die gelernten Techniken für dich innerhalb der Gruppe an und lernst sie so intensiv kennen. Am Ende des Kurses kannst du Schamanische Energie Sitzungen mit Klienten durchführen.

**Ausbildungsinhalte:**

- Du lernst Grundzüge der Kosmologie der Inka in Südamerika kennen. Dieses Weltbild geht davon aus, dass alles aus lebendiger Energie besteht und wir in Austausch und Beziehung zu dieser lebendigen Energie gehen können
- Feinstoffliche Energie wahrnehmen
- Energiesystem der Inka und Bedeutung der Chakras
- Reise in die Chakras deines Übungspartners
- Rituale zur Verbindung mit der südamerikanischen Tradition der Inka
- Reinigung des Energiekörpers
- Ablauf einer Heilsitzung mit praktischer Übung mit deinem Partner
- Arbeit mit energetischen Gürteln, die dich mit den 4 Elementen Wasser, Erde, Feuer und Luft verbinden
- Geführte Heilreise in die „untere Welt“, die das Unterbewusstsein repräsentiert
- Systematisches Klientengespräch
- Beziehungen klären, Herz öffnen: u.a. Beziehung zu deinen Eltern
- Die Angst vor dem Tod auflösen. Zeremonie, um hinter den Tod zu schauen
- Reise in die „obere Welt“; Zugang zu Meistern und Informationen jenseits von Raum und Zeit

**Bitte mitbringen:** Drei Kieselsteine (2-3 cm groß), kleine Rassel.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Offenheit für Yoga und Spiritualität. Interesse an einer feineren Wahrnehmung und der eigenen persönlichen Weiterentwicklung.

**Prüfung/Zertifikat:** Durchführung einer schamanischen Energie Sitzung. Mit Zertifikat. Ca. 80 UE. MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.



## Systemische Ausbildungen

### Systemische Coaching Ausbildung

**25.4.-4.5.25 BM, SL: Tenzin Leickert**  
Im Coaching unterstützt der Coach den Klienten seine Lernaufgaben zu meistern, neue Perspektiven zu gewinnen und erfolgreich im Leben zu stehen. Konflikte und Probleme im sozialen und beruflichen Alltag liegen oft begründet in unbewussten Mustern und sind bestimmt durch die ihnen innewohnenden Dynamiken. Mit systemischen Aufstellungen werden diese im Außen sichtbar und erlebbar gemacht. So können Ressourcen erkannt und Lösungen gefunden werden. Du lernst, wie Systeme wirklich funktionieren. Du lernst eine Vielzahl von Aufstellungen kennen, die sich auf die verschiedensten Lebensbereiche der Klienten anwenden lassen.

#### Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du:

- Einzelpersonen, Familien und Teams systemisch beraten
- Ursachen von Problemen erkennen und daraus Lösungswege festlegen
- Wichtige Coaching-Techniken der systemischen Therapie anwenden
- Aufstellungen anleiten
- Prozess- und lösungsorientiert arbeiten
- Ein Gespür für die Energie von Aufstellungen entwickeln

#### Ausbildungsinhalte Theorie:

- Die Haltung des systemischen Therapeuten
- Therapeutenkodex
- Ablauf eines Coachings
- Anamnesegespräch
- Auftragsklärung

#### Praxis:

- Systemaufstellungen
- Organisationsaufstellungen
- Aufstellungsformen für spezifische Themen
- Konfliktklärung, Symptomaufstellungen, Ressourcenintegration, Entscheidungs- und Zielfindung, Kommunikationsmuster, Paar aufstellungen
- Arbeit mit Paaren und Gruppen
- Selbsterfahrung eigener Beziehungssysteme
- Üben in Kleingruppen, um Sicherheit und Kompetenz zu erwerben

#### Teilnahmevoraussetzung:

Psychische Stabilität, Fähigkeit zu Selbstreflexion, Offenheit und persönliches Einbringen in die Gruppe, Bereitschaft, durch eigene innere Prozesse die systemische Arbeit an sich selbst zu erfahren. Eine eigene Yoga- und Meditationspraxis sowie Erfahrungen in psychosozialer Arbeit sind hilfreich, aber nicht Bedingung.

#### Prüfung/Zertifikat:

„Systemisches Coaching Ausbildung (BYVG)“. Praktische und theoretische Prüfung. Ca. 108 UE. Als Baustein-Ausbildung ausbaubar zum „Systemischen Berater (BYVG)“ mit dem folgenden weiteren Baustein: „Systemisches Familienstellen“ bzw. mit bereits absolvierten Bausteinen.

**MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €, S/Z/Womo 815 €.**

### Systemisches Familienstellen Ausbildung

**18.-27.7.25 BM, 14.-23.11.25 BM, SL: Anne-Karen Fischer**

Systemisches Familienstellen ist eine psychotherapeutische Methode, die unbewusste Probleme, Verstrickungen und Konflikte mit Familienmitgliedern entweder im Raum oder innerlich in einer Trance aufstellt und ans Licht bringt. Belastendes wird zu heilsamen Lösungen gebracht. Die Aufstellungsarbeit führt bei Krisen und Störungen oft zu verblüffenden Einsichten. Du lernst die grundlegenden Ordnungsprinzipien und Dynamiken kennen, nach denen ein Familiensystem funktioniert. Werden diese „Ordnungen“ unbewusst verletzt, können Krankheiten, Probleme und Krisen entstehen. Wenn man weiß, wie diese Kräfte und Energien im System wirken, können Lösungen gefunden werden. Ein Zurückschauen in Liebe ist dann möglich. Der Schwerpunkt dieser Ausbildung liegt in der Vermittlung der Grundlagen und Gesetzmäßigkeiten der systemischen Familienstellen. Nur wenn man diese sicher beherrscht, ist eine verantwortungsvolle therapeutische Arbeit möglich. Als Mittel zur Einzelarbeit lernst du die Trance kennen und anzuleiten und die Symbole der Erstsitzung zu verstehen.

**MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €, S/Z/Womo 815 €.**

#### Nach Abschluss dieser Ausbildung kannst du:

- Eine gründliche Anamnese erstellen
- Ursachen von Problemen erkennen und Therapieziele festlegen
- Trancen anleiten
- Die erste therapeutische Sitzung geben
- Dein eigenes Familiensystem verstehen und Wege aus alten Lebens- und Verhaltensmustern entwickeln
- Das Gespür für die Energie von Aufstellungen entwickeln und das Vertrauen in das „wissende Feld“ verankern (A. Mahr)

#### Inhalte und Themen der Ausbildung:

##### Theorie:

- Die Haltung des systemischen Therapeuten
- Therapeutenkodex (ethische und moralische Verhaltensrichtlinien für den Therapeuten)
- Ordnungen und Gesetzmäßigkeiten im Familiensystem (Schuld, Gewissen, Bindung, Demut, Ehren der Ahnen, Geben und Nehmen, Ausgleich, „wissendes Feld“ (A. Mahr))

##### Praxis:

- Erstgespräch
- Anamnese
- Auftragsklärung
- Die Erstsitzung

#### Teilnahmevoraussetzung:

Psychische Stabilität, Fähigkeit zu Selbstreflexion, Offenheit und persönliches Einbringen in die Gruppe, Bereitschaft, durch eigene innere Prozesse die systemische Arbeit an sich selbst zu erfahren. Eine eigene Yoga- und Meditationspraxis, sowie Erfahrungen in psychosozialer Arbeit sind hilfreich.

#### Prüfung/Zertifikat:

„Systemisches Familienstellen (BYVG)“. Praktische und theoretische Prüfung. Ca. 108 UE. Als Baustein-Ausbildung ausbaubar zum „Systemischen Berater (BYVG)“ mit dem folgenden weiteren Baustein: „Systemische Coaching Ausbildung“.

**MZ 953 €; DZ 1.130 €; EZ 1.309 €, S/Z/Womo 815 €.**



#### Systemischer Berater/in Bausteinausbildung

Du hast die Möglichkeit, dich zum Systemischen Berater weiterzubilden, wenn du die folgenden Bausteine besucht hast:

- Systemische Coaching Ausbildung
- Systemisches Familienstellen

Bereits früher besuchte Bausteine werden anerkannt. Für jeden dieser Bausteine erhältst du bei vollständiger Anwesenheit und Erfüllen der Teilnahmebedingungen sowie Bestehen der Prüfung ein eigenständiges Zertifikat. Diese Bausteinausbildung umfasst mind. 216 UE.

### Spirituelle Sterbebegleiter/in Ausbildung

**31.1.-7.2.25 AL, 15.-22.6.25 BM, 30.11.-7.12.25 BM,**

**SL: Sukhavati Kusch**

Immer mehr Menschen wollen sich aktiv und offen mit Sterben und Tod beschäftigen und dabei zu einem neuen spirituellen Verständnis von Vergänglichkeit, Sterben und Tod gelangen. Sich der eigenen Vergänglichkeit stellen, sich empfänglich machen für die transzendente Wirklichkeit jenseits der Welt der Illusionen ist ein besonders spiritueller Weg, der tief in das Wesentliche unseres Daseins dringt. Daher setzt du dich als Sterbebegleiter/in auch mit deiner eigenen Vergänglichkeit auseinander. Du findest in der Begleitung von sterbenden Menschen eine eigene spirituelle Praxis, die eine große Wachstumsmöglichkeit darstellt. In der Situation der Sterbebegleitung lässt du dich auf sehr individuelle und einzigartige Erfahrungen und Prozesse ein und unterstützt Sterbende und ihre Angehörigen auf ihrem Weg. Dabei sind der Weg des Dienens und eine Geisteshaltung der Demut Kennzeichen für eine spirituell gelebte Begleitung.

#### Ausbildungsthemen:

- Selbsterfahrung
- Biographiearbeit und Lebensbilanz
- Arbeit mit verschiedenen Ausdrucksmedien
- Wahrnehmungsschulung
- Kommunikationstraining
- Meditationen und Yoga
- Kennenlernen religiöser Sichtweisen
- Leben und Sterben aus yogischer Sicht
- Die Symbolsprache Sterbender
- Berührung als Element der Sterbebegleitung
- Karma- und Reinkarnationsphilosophie
- Kraftquellen und Ressourcentraining
- Austausch in der Gruppe

Du wirst dein eigenes Begleitungskonzept erarbeiten, das du dann später in der Praxis umsetzen kannst. Diese Ausbildung gibt dir die Möglichkeit, ehrenamtlich tätig zu werden, z.B. in Altenheimen, Krankenhäusern, in diakonischen Einrichtungen, bei Privatpersonen, in der Angehörigenarbeit, im Familien- und Bekanntenkreis.

#### Abschluss/Zertifikat:

„Sterbebegleiter/in (BYVG)“. Ca. 78 UE.

**31.1.-7.2.25:**

**MZ 809 €; DZ 955 €; EZ 1.102 €.**

**15.-22.6.25, 30.11.-7.12.25:**

**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €;**

**S/Z/Womo 652 €.**

### Prana Heilung Ausbildung Grundkurs

**20.-27.7.25 BM,**

**SL: Dr. Nalini Sahay**

Englisch mit deutscher Übersetzung.

Aufbauend auf den Lehren von Swami Sivananda und Swami Satyananda hat Dr. Nalini Sahay ein System der Prana Heilung entwickelt, mit dem Menschen mit wenig Aufwand Energieblockaden abbauen, Chakras öffnen und das Prana zum Fließen bringen. Diese Techniken wirken wie Reiki für körperliche und geistige Gesundheit.

#### Diese Prana Heilungs-Techniken verhelfen zu:

- Stärkung der Selbstheilkräfte
- Geistigem und emotionalem Gleichgewicht
- Erhöhung von Kreativität
- Steigerung von Bewusstheit und Klarheit des Geistes
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Zugang zu den tiefen Schichten der Seele

Dr. Nalini Sahay hat die Effizienz dieser Techniken erfolgreich zeigen können im klinischen Kontext zur Heilung von Krankheiten und im Rahmen ihrer Sozialarbeit mit Aidskranken

und Obdachlosen in den Slums von Delhi sowie mit Drogen- und Alkoholsüchtigen zur Unterstützung bei der Überwindung von Süchten. Diese Techniken eignen sich sowohl zur Selbstheilung als auch zur Heilung von anderen. Sie bestehen aus: Arbeit mit Mantras, speziellen Atemtechniken, Visualisierungstechniken für die Öffnung der Energiekanäle (Nadis), Harmonisierung und Ausgleich der Chakras, Nutzung von speziellen Symbolen. Die Übungen können im Sitzen und Liegen ausgeführt werden und sind daher für alle Menschen: Gesunde und Kranke, Junge und Alte, Yoga Erfahrene und Laien geeignet.

#### Du lernst in dieser Ausbildung:

- Deine Energien zu harmonisieren und damit verschiedene Ebenen deines Wesens zu heilen, so dass die Energie durch dich fließen kann
- Dein Prana zu regenerieren, Burnout vorzubeugen, dich vor Fremdenergien zu schützen
- Prana Heilübungen kompetent zu vermitteln
- Anderen Prana Heilenergie zu übertragen, wobei Dr. Nalini Sahay großen Wert darauf legt, dass für das Übertragen von Prana Heilenergie kein Geld verlangt werden darf. Eine Ausbildung, die für Yogalehrer, Heilpraktiker, Psychotherapeuten, Sozialarbeiter, Krankenschwestern und alle, welche Menschen mit Problemen helfen wollen, sehr wertvolle, einfach anzuwendende Techniken gibt.

#### Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation. Mit Zertifikat. Ca. 78 UE.  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.** Bitte frühzeitig anmelden!



**Chakra Healing Basisausbildung**  
1.-6.6.25 BM, 17.-22.8.25 BM,  
SL: Galit Zairi

Praktische Anwendungen für Chakra-Klärung und -Ausgleich mit Theorie zur Chakralehre. Den Chakras sind unterschiedliche universelle Qualitäten des menschlichen Lebens zugeordnet. In dieser Ausbildung lernst du das Wesentliche über die feinstofflichen Energiezentren, besonders die 7 Hauptchakras, ihre Bedeutung und Auswirkung auf verschiedene Lebensbereiche, auf Organe und Körperfunktionen, mentale und emotionale Verfassung. Über die Arbeit an den Energiezentren kannst du bei dir selbst und deinen Teilnehmern/Klienten diese inneren Kräfte aktivieren und wahrnehmen.

**Ausbildungsthemen:**

- Die sieben Chakras und die fünf Körperhüllen
- Zuordnung der Chakras zu Lebensbereichen
- Chakras und Selbstmanagement
- Aufbau des Energiekörpers, Schutz und Reinigung
- Chakra-Massage
- Mantras, Mudras und Körperübungen für die einzelnen Chakras
- Heilsteine und Farben für die einzelnen Chakras
- Chakra-Meditation und Visualisierungen
- Übungspraxis in der Gruppe

**Diese Techniken kannst du:**

- Als Einzelbehandlungen anwenden
- Als Workshops anbieten
- Als zusätzliche Methoden in deine sonstige Unterrichts-, Beratungs- oder therapeutische Tätigkeit einfließen lassen

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

**Prüfung/Zertifikat:**

Praktische Prüfung im Rahmen des Ausbildungssettings. Kurze schriftliche Abschlussarbeit.

**Mit Zertifikat:**

„Chakra Healing Basisausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**Reiki 1. Grad Ausbildung**  
16.-20.7.25 BM,  
SL: Silke Hube, Natalie Nuß

Das Wort Reiki setzt sich zusammen aus den Teilen Rei und Ki: „Ki“ als japanischer Begriff für Energie und „Rei“ bedeutet „göttliche Gabe“. Reiki ist also die universelle Lebensenergie, die alles durchdringt und alles durchströmt. Die Ursprünge finden sich in alten vedischen Schriften, die seit dem 2. Jahrhundert durch den Wiederentdecker Dr. Mikao Usui gelehrt und verbreitet wurden.

Viele kennen Reiki als ein Heilsystem, bei dem körperliche Beschwerden durch das Auflegen der Hände gelindert oder geheilt werden, doch Reiki ist viel mehr: Bist du einmal für die Reiki-Energie offen, spürst du die Verbindung mit dieser intelligenten Kraft und wirst so zu ihrem Kanal. Auf sanfte, natürliche Art werden die Selbstheilungskräfte angeregt und somit physische oder emotionale Beschwerden gelindert sowie durch Lösung energetischer Blockaden das Energiesystem harmonisiert.

**Reiki 1. Grad**

Im 1. Reiki-Grad werden dein zentraler Energiekanal und deine Chakren durch traditionelle Einweihungsrituale für die Reiki-Energie geöffnet. Du erlernst verschiedene Möglichkeiten zur Nutzung der Reiki-Energie, wie unterschiedliche Körperbehandlungen, Chakrenharmonisierung, Blockadenauflösung uvm.

Der 1. Grad ist vor allem zur Selbstbehandlung und als spiritueller Entwicklungsweg geeignet. Im Anschluss praktizierst du zu Hause weiter, sodass sich die Intensität der Reiki-Energie mit der Zeit erhöht. Danach kannst du mit den höheren Reiki-Graden weiter voranschreiten.

**Mit Zertifikat:** Ca. 50 UE.

MZ 465 €; DZ 543 €; EZ 624 €; S/Z/Womo 404 €.

**Reiki 2. Grad Ausbildung**  
23.-27.7.25 BM,  
SL: Silke Hube, Natalie Nuß

Voraussetzung: Du hast den 1. Reiki-Grad vor mindestens 3 Monaten bereits absolviert und seither regelmäßig praktiziert.

**Themen im 2. Reiki-Grad**

- Einweihung in drei Reiki-Symbole und ihre Mantren
- Methoden zur Energieverstärkung
- Durchführung von Fern-Reiki
- Einbindung von Affirmationen
- Harmonisierung und Reinigung von Räumen.

Deine Energiekanäle werden weiter geöffnet, sodass die Erfahrungen während der Reiki-Anwendungen intensiver werden.

Die Einweihungen haben nicht nur Auswirkungen auf das energetische System, sondern unterstützen dich bei deiner persönlichen Entwicklung auf emotionaler, geistiger und spiritueller Ebene. So kannst du nach einiger Zeit regelmäßiger Praxis auch bei nahen Verwandten und Freunden Reiki anwenden.

**Mit Zertifikat:** Ca. 50 UE.

MZ 465 €; DZ 543 €; EZ 624 €; S/Z/Womo 404 €.

**Reiki 3. Grad Ausbildung**  
11.-13.7.25,  
SL: Silke Hube, Natalie Nuß

Voraussetzung: Du hast den 2. Reiki-Grad vor mindestens einem Jahr absolviert und seither regelmäßig praktiziert.

Im 3. Reiki-Grad, dem Meistergrad, wirst du mehrmals in das Meistersymbol und dessen Mantra eingeweiht. Dies ist das machtvollste Symbol, mit dessen Hilfe du nicht nur bei nahen Verwandten und Freunden, sondern auch bei Klienten Reiki-Anwendungen durchführen kannst.

Die bereits im 1. und 2. Grad erlernten Behandlungsformen werden hierdurch intensiver, wirkungsvoller und deine spirituelle Entwicklung erfährt eine tiefere Qualität.

Direkt im Anschluss kannst du an der Reiki-Lehrerausbildung teilnehmen, um selbst Reiki aktiv weiter zu verbreiten. Mit Zertifikat.

MZ 210 €; DZ 253 €; EZ 293 €; S/Z/Womo 181 €.

**Hellseh Ausbildung**

17.-22.8.25 BM, SL: Chitra Sukhu  
Englisch mit deutscher Übersetzung.

Hellsehen, Hellhören, Hellriechen – geht das wirklich und kann man es lernen? Jeder hat die Fähigkeit, parapsychologische Phänomene wahrzunehmen, Medium zu sein. Hier lernst du Techniken, um deine hellseherischen Fähigkeiten zu entwickeln und parapsychologische Phänomene wahrzunehmen, deine psychischen Sensoren zu entwickeln. Du kannst diese Fähigkeit für deine eigene persönliche Weiterentwicklung nutzen und auch um deine Schüler und Klienten zu beraten und ihnen zu helfen. Du lernst, für dich selbst und dein Umfeld Antworten auf wichtige Lebensfragen zu bekommen wie z.B.:

- Gesundheit
- Beziehungen, Partnerschaft
- Arbeit, Beruf
- Entscheidungen, nächste Schritte im Leben, bei Problemstellungen
- Deine einzigartigen Talente und dein Potential zu entdecken und zu entfalten

**Ausbildungsthemen:**

- Yamas und Niyamas aus dem Raja Yoga als Plattform, um die übersinnliche Wahrnehmung zu entwickeln
- Übungen, um die Aura zu stärken
- Aura: Hellsichtigkeit entwickeln, um Auren zu sehen, sie zu deuten und ins Gleichgewicht zu bringen
- Hellsehen: Übungen zur inneren Visualisierung, um den übersinnlichen Blick zu schulen
- Chakras sehen, fühlen, ins Gleichgewicht bringen
- Pendeln: Pendel einsetzen und leicht Antworten zu ganz praktischen Lebensfragen bekommen: über Gesundheit, Beziehungen, Partnerschaft, Beruf, Entscheidungen
- Automatisches Schreiben: Wie wird der Kanal, geöffnet um die innere Stimme zu hören und zu verstehen. Damit werden die hellseherischen Informationen gestärkt und unterstützt.

**Bitte mitbringen:**

Schreibheft, Buntstifte, Foto von einem Menschen, dem du Liebe oder Heilung senden möchtest, Pendel.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

**Mit Zertifikat:** Ca. 60 UE.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**Engelmedium Ausbildung**

5.-12.10.25 BM, SL: Satyadevi Bretz

Du lernst die Hierarchie der Engel, wie du ihre Antworten wahrnimmst und diese an andere vermittelst. Du erhältst Einblick in die geistige Welt und legst den Grundstein für dich als Engelmedium. Wenn du therapeutisch tätig bist, kannst du durch diese Methode deine Fähigkeiten als Therapeut noch verstärken. Engel umgeben uns. Gerade wenn es dir nicht so gut geht, helfen sie dir gern. Allerdings können und dürfen sie dir nur helfen – natürlich mit Ausnahme deines Schutzengels – wenn du sie bittest. Denn dein freier Wille ist oberstes Gebot. Einige deiner persönlichen Engel schlafen noch und wir werden sie erwecken. Durch die Gewissheit auf innerste Fragen, die du über diese Verbindung zur geistigen Welt bekommst, spürst du mehr Frieden. Ruhe, Konzentration und Freude können so leichter in dein Leben integriert werden.

**Inhalte der Engelmedium Ausbildung:**

- Die Hierarchien der Engel
- Zugang zu deinen persönlichen Engeln
- Einweihungen durch die geistige Welt, die deinen Kanal für die Engel öffnen und reinigen
- In Zweier- oder Dreier Gruppen übst du, findest Antworten auf deine Fragen und lernst, diese an andere weiterzugeben.

**Voraussetzung:**

Offenheit für Yoga und Spiritualität. Meditationserfahrung von Vorteil aber nicht Bedingung.

**Mit Zertifikat:** Ca. 56 UE.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1033 €; S/Z/Womo 652 €.

**Heilende Rituale Ausbildung**

22.-27.8.25 BM, SL: Galit Zairi

Wie baut man Rituale auf und führt sie durch? In Einzel- und Gruppenübungen erlernst du naturverbundene Methoden, schamanisches Räuchern, das Einrichten von Feuerplätzen, das Reinigen von Räumen und persönlichen Feldern (Aura) und den Aufbau von energetischen Schutzfeldern. Seit Urzeiten helfen Rituale dem Menschen bei der Bewältigung seiner Existenz. Jedes Ritual bewirkt letztlich Heilung und kann vergessenes Wissen neu beleben. So führt die intensive Auseinandersetzung mit Ritualen auch zur Neugestaltung deiner Zielsetzungen im Leben.

**Ziele:**

- Als Therapeut/in, Yogalehrer/in, Berater/in oder in einem sozialen Beruf deine Klienten mit Ritualen unterstützen und bereichern
- Rituale anleiten und ausüben können
- Lebensbereiche wie Beziehungen, Gefühle, Beruf, Finanzen intuitiv gestalten
- Halt und Orientierung

**Inhalte u.a.:**

- Grundlagen und Phasen des Rituals in der Theorie und Praxis
- Rituale in verschiedenen Kulturen, schamanisch, keltisch, ostasiatisch u.a.
- Aufbau eines Rituals und Ausarbeitung eines individuellen Konzepts
- Trommel, Klangschaale, Gong. Naturinstrumente herstellen
- Schamanisches Räuchern: Harze und Kräuter, Anwendungsmöglichkeiten
- Energetischer Schutz
- Energetisches Reinigen und Aufladen von Räumen und persönlichen Energiefeldern
- Energetische Qualität der Nahrung
- Meditationen zur Entfaltung der Seelenkraft
- Umsetzen des Gelernten in Einzel- und Gruppenarbeit

**Abschluss/Zertifikat:**

„Heilende Rituale Ausbildung (BYVG)“. Kurze Abschlussarbeit. Ca. 60 UE.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.



**Schamanische Erdheiler/in Ausbildung**

**4.-11.7.25 BM, SL: Satyadevi Bretz**  
Entdecke die Naturschätze in ihrer reinsten, erhabensten Form. Durch die Öffnung des Heiligen Raums, bekommst du Einblicke, was dir ein Ort der Kraft vermitteln möchte. Kosmische Geschenke für dich bis hin zur Lichtaktivierung in dir und an Kraftorten, Rufen von Feinstoffwesen, ist alles möglich. Lerne, dich als Lichtarbeiter/in der Erde zur Verfügung zu stellen, um dir, anderen und Mutter Erde etwas Gutes zu tun. Du besuchst unter anderem die Externsteine und eine Quelle.

**Ausbildungsinhalt:**

- Öffnung des Heiligen Raums
- Wie nutze ich Kraftorte
- Erdheilung
- Lichtarbeit in der Natur
- Quellenforschung
- Erhöhung des eigenen Lichtkörpers
- Verschiedene Energiequalitäten in der Natur
- Naturphänomene erkennen
- Sprechen mit Feinstoffwesen

**Einsatzmöglichkeiten:**

Nach der Ausbildung wird es dir leichter fallen, dich auf Mutter Erde und ihr kraftvolles Gitternetz, wo ein ständiger Informationsaustausch stattfindet, einzustimmen. Du nimmst wahr, wo sie von dir unterstützt werden kann und was du dazu brauchst. Durch gemeinsame Einstimmungen in der Natur, Aktivierung deines Lichtkörpers und einen regen Austausch über das Wahrgenommene, wirst du an deine eigenen Heilkräfte herangeführt und dein Vertrauen in deine Übersinnlichen Kräfte kann langsam wachsen. Du lernst, dich für die Wunder der Natur zu öffnen.

**Voraussetzungen:**

Offenheit für Yoga und Spiritualität. Bitte Sitzkissen für draußen und Meditationsdecke mitbringen.

**Mit Zertifikat:** Ca 80 UE.

**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**Schamanische Intuition Ausbildung**

**8.-15.6.25 BM, SL: Satyadevi Bretz**  
Deine Intuition ist deine größte Offenbarung, deinen Lebensweg im Einklang mit der Natur zu gehen. Das Wissen über dein Energiesystem, die Aktivierung deiner Chakren und ein reiner Lebensstil helfen dir, das Unsichtbare sichtbar zu machen, das Schlummernde zu erwecken und das Großartigste zu entdecken.

**Themen der Schamanischen Ausbildung:**

- Schamanische Reisen anleiten
- Intuitives Führen in der Natur
- Umgang mit deiner Kundalini
- Kraftorte erkennen, wo besonders die Kundalini angesprochen wird
- Chakra Lehre
- Sattwige (reine) Intuitionsschulung
- Weltenbäume erkennen, Visionen von ihnen empfangen
- Feuerritual, Kontaktaufnahme zur Feuerwesenheit

- Selbstheilung in der Natur
- Störfelder am Körper fühlen und harmonisieren
- Blockaden am Körper entfernen durch intuitive Energiearbeit

**Einsatzmöglichkeiten:**

Du kannst Gruppen mit Einsatz durch Klanginstrumente auf eine schamanische Reise schicken. Und du lernst selber hoch zu reisen, auf deiner eigenen schamanischen Reise, um Botschaften aus der oberen Welt für andere zu empfangen. Durch das intuitive Führen von Personen oder Gruppen, kannst du besser im Einklang mit der Natur agieren und deine Empathie für Mensch, Tier und Pflanzen und andere Wesen weiter ausbauen. Außerdem wirst du in die Pranaheilung eingeführt. Somit kannst du deinen Mitbewesen zu mehr Kraft und Wohlbefinden verhelfen und in ihnen das ganz Feine ansprechen.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Offenheit für Yoga und Spiritualität, vegane Ernährung in dieser Woche. Bitte Sitzkissen für draußen und Meditationsdecke mitbringen.

**Mit Zertifikat:** Ca 80 UE.

**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**Yoga und Schamanisches Heilen Ausbildung**

**Teil 1: 11.-16.5.25 BM**

**Teil 2: 16.-21.11.25 BM**

**Teil 1: 15.-20.6.25 WW**

**Teil 2: 5.-10.10.25 WW**

**SL: Maharani Fritsch de Navarrete**

Nur beide Teile zusammen möglich. Die Sehnsucht und der Wunsch nach ganzheitlicher Heilung sind tief in uns verankert. So alt wie die Menschheit selbst sind auch Techniken und Rituale, die Energien wieder in ihre natürliche Ordnung bringen. Aus yogischer, magischer und schamanischer Sicht ist das Körper-Geist-Seele-Kontinuum nicht eine festgelegte, starre Größe, sondern ein „kshetra“, ein bewegliches Feld aus verschiedenen Ebenen. Dieses Feld kann der Mensch positiv beeinflussen, unterstützt und geleitet von Wesenheiten, die die sogenannte „nicht-alltägliche Wirklichkeit“ regieren. Das rituelle Heilen (Ganz-Machen) ist eine der zentralen Aufgaben des Schamanen.

**Du lernst praxisnah und alltagsbezogen:**

- Zusammenhänge zw. Yoga und Schamanismus
- Grundlagen der transpersonalen Erfahrungen
- Grundlagen der schamanischen Energiearbeit
- Diese Techniken im täglichen Leben zur Eigen- und Fremdberatung anzuwenden

**Ausbildungsthemen:**

- Seins- und Selbsterfahrung im Yoga und Schamanismus
- Trainieren und Verfeinern der energetischen Wahrnehmung
- Energieuniversum
- Die Ebenen der Existenz: yogische und schamanische Kosmogonie

- Zusammenhänge zwischen Energiefeldern und Störungen/Krankheitsursachen
- Heilverfahren und -zeremonien
- Grundlagen des schamanischen Reisens
- Finden und Bekommen deines Krafttieres für persönliche Heilung
- Kraftobjekte und deren Verwendung
- Ritualistik, Kraft der Erde und der Himmelsrichtungen
- Heiliger Raum
- Reinigungs- und Schutztechniken
- Seelenverluste und Seelenrückholung
- Therapeutische Relevanz des Todes und der Wiedergeburt im yogischen und schamanischen Verständnis (Initiationen)

**Teilnahmevoraussetzung**

**Teil 1:** Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

**Teil 2:** Abschluss von **Teil 1**. Da es sich um energetische Prozesse handelt, ist die praktische Auseinandersetzung mit den erlernten Techniken und ihre regelmäßige Anwendung die notwendige Voraussetzung für den Aufbaukurs. Mit Zertifikat. Ca. 120 UE.

**Bitte mitbringen:**

Wetterfeste Kleidung und Rhythmusinstrument (Trommel oder Rassel).

**MZ 1.052 €; DZ 1.306 €; EZ 1.516 €;**

**S (nur in BM) /Z/Womo 899 €**

(Teil 1+2 zusammen)

**Energetisches Heilen Ausbildung**

**30.3.-4.4.25 BM,**

**SL: Janavallabha Das Wloka**

Körper und Geist/Psyche hängen eng zusammen. Viele Krankheiten haben ihren Ursprung im feinstofflichen, d.h. energetischen oder psychischen Bereich. In dieser Ausbildung lernst du den feinstofflichen Körper detailliert kennen, mit seinen wichtigsten Energiezentren und den sieben Aurensschichten. Du lernst diese zu reinigen, auszubalancieren und zu energetisieren und damit Einfluss auf körperliche und psychische Ungleichgewichte und Beschwerden zu nehmen. Diese Techniken lernst du für dich selbst anzuwenden und Teilnehmer/Klienten entsprechend zu beraten und zu unterstützen.

**Inhalte der Ausbildung:**

- Die 7 Aurensschichten und die wichtigen Energiezentren
- Reinigung und Ausbalancierung des Energiekörpers
- Grundlagen und fortgeschrittene Techniken der Energiebehandlung
- Energieschutz-Techniken
- Trainieren der feinstofflichen Wahrnehmung
- Mentaltechniken

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation von Vorteil. Offenheit für Yoga und Spiritualität.

**Abschluss/Zertifikat:**

„Energetische/r Heiler/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**Neu Holistic Healing Ausbildung**

**8.8.-13.8.25 BM, SL: Galit Zairi**  
Jeder von uns ist ein Heiler, eine Heilerin. Die Heilung ist eine natürliche Gabe des Menschen. Durch die rationale Entwicklung in der Vergangenheit haben wir verlernt, zu SEIN. Viele Informationen über Heilung und die Fähigkeit, der Kraft der Natur und den kosmischen Prinzipien zu vertrauen, gingen verloren. In dieser Ausbildung bekommst du Anregungen, wie du eine Verbindung zwischen materieller und subtiler Welt aufbaust und dich mit dem ätherischen, d.h. feinstofflichen Dasein verbinden kannst. Du erfährst Heilung von spezifischen Thematiken und den Umgang mit Energien. So entwickeln sich das „mutige Ich“ und die „bedingungslose Liebe“. Es eröffnet sich dir das Zurückkommen zu deinem eigenen inneren Wesenskern.

**Die Holistic Healing Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:**

- schon immer gespürt hast, in dir steckt ein:e Heiler:in und diese:n möchtest du jetzt erwecken.
- Bereits Heiler:in bist und deine Kenntnisse erweitern möchtest.
- Einen Erfahrungsaustausch und gemeinsame Heilarbeit mit Gleichgesinnten suchst.

**Inhalte der Holistic Healing Ausbildung sind:**

- Das Holistische Konzept und seine Ebenen
- Heilung in verschiedenen Traditionen und deren philosophische Grundlagen
- Umgang mit Energien: Wahrnehmen, Reinigen, Aufladen
- Methoden der Selbstheilung: Chakra, Aura, Feinstofflicher Körper, Handauflegen, Kraft der Absicht
- Einführung in die Licht Arbeit: Aufgestiegene Meister, Engel Lichtwesen, Farbstrahlen
- Unterstützende Methoden: wie Pendel, Karten, Rituale, Ahnen-Meditation & Cacao-Zeremonie

**Nach erfolgreicher Teilnahme kannst du:**

- Im privaten oder beruflichen Bereich als Heiler:in tätig sein.
- Heilende Rituale und Sitzungen für Mensch und Natur durchführen.
- Deine Selbstheilungskräfte anregen.

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Offenheit für Yoga und Spiritualität.

**Prüfung:**

Während der Ausbildung wird ein Erfahrungstagebuch geführt.

**Abschluss/Zertifikat:**

Mit Zertifikat: Holistic Healing Ausbildung (BYVG). Ca. 60 UE.  
**MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.**

**Kältetherapie und Vitalitätstraining Ausbildung**

**26.-31.10.25 WW, SL: Eric Vis Dieperink**

Seit vielen Jahren ist der Medizin bekannt, dass Kältetherapien auf eine Vielzahl von Beschwerden positiven Einfluss haben. Besonders bewährt hat sich die Kältetherapie bei chronischen Schmerzen, Rheuma, Muskelschmerzen, Entzündungen, Rückenproblemen, Schlafstörungen, geschwächtem Abwehrsystem und depressiven Zuständen. Das allgemeine Wohlbefinden wird gefördert und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Diese Ausbildung lässt dich die heilende Kraft des Atems, der Kälte und des Wassers erfahren. Du wirst ausgebildet, Anwendungen durchzuführen, Meditation und geführte Visualisierungen gezielt einzusetzen, um deinen Geist zu kontrollieren und die entspannende Langzeitwirkung der Ganzkörper-Kältetherapie zu erfahren. Du erfährst wie sich dein Körper trotz Kälte reguliert und entspannt und wie du diesen durch gezielte Übungen wärmen kannst. Die Umgebung des Yoga Vidya Zentrums inmitten des Westerwaldes, umgeben von Bäumen und Flüssen, unterstützt auf natürliche Weise, das tiefe Eintauchen in deine innere Ruhe. Die vermittelten Techniken basieren auf dem Wissen des koreanischen Yoga Meisters Masahiro Oki Sensei, der eng mit Swami Sivananda zusammengearbeitet hat.  
**Mit Zertifikat:** Ca. 60 UE.  
**MZ 563 €, DZ 692 €, EZ 796 €, Z/Womo 485 €.**

**Yoga Nidra Ausbildung**

**16.-21.2.25 AL, 28.9.-3.10.25 WW**

**SL: Michael Büchel**

Yoga Nidra - Der Schlaf des Yogi - ist eine systematische Technik zur Entspannung und zur Entwicklung des Bewusstseins und des Überbewusstseins. Du lernst in dieser Ausbildung, Yoga Nidra kompetent anzuleiten. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf der Vermittlung von Yoga Nidra als Entspannungstechnik. Du lernst, die Grundtechniken professionell zu vermitteln und erlernst Kurzformen von Yoga Nidra. Du bekommst eine Einführung in die Grundlagen der Raja Yoga Sutras von Patanjali und lernst die allgemeine Stresstheorie und Stressmodelle sowie die wissenschaftlichen Grundlagen von Yoga Nidra kennen. Du machst praktische Erfahrungen mit Yoga Nidra in der Teilnehmerrolle und lernst in Kleingruppen, Yoga Nidra systematisch anzuleiten und zu vermitteln.

**Weitere Unterrichtsinhalte:**

- Aufbau des Kurskonzepts
- Kurse anleiten, Teilnehmergespräche führen, auf Schwierigkeiten/Hindernisse beim Üben eingehen
- Entspannungszeichen und Entspannungszustände verstehen
- Spannungsfelder aufbauen und halten

Yoga Nidra, der „psychische und dynamische Schlaf“, stammt aus dem Tantra; der Begründer von Yoga Nidra ist Swami Satyananda Saraswati. Yoga Nidra ist ein Zustand, der den Yogis seit sehr langer Zeit bekannt ist und in einen bewussten Entspannungszustand führt, der auch das Tor zu höheren Bewusstseinszuständen öffnet. Im yogischen Sinn lässt sich Yoga Nidra dem fünften Schritt (Pratyahara) im Ashtanga Yoga, dem achtfachen Pfad,

wie er in den Raja Yoga Sutras von Patanjali beschrieben wird, zuordnen. Yoga Nidra führt zu vollkommener Entspannung auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene. Die Ausbildung vermittelt dir wertvolle Inhalte und Erkenntnisse für eine stressfrei, gesündere Bewältigung deines Alltags und den deiner Kursteilnehmer.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Offenheit für Yoga und Meditation. Die Yoga Nidra Ausbildung ist auch als Weiterbildung für Yogalehrer geeignet.

**Abschluss/Zertifikat:**

Du schließt die Ausbildung mit einer schriftlichen Arbeit ab. Ca. 60 UE.

**16.-21.2.25:**

**MZ 600 €, DZ 704 €, EZ 811 €.**

**28.9.-3.10.25:**

**MZ 563 €, DZ 692 €, EZ 796 €, Z/Womo 485 €.**

**Ho'oponopono Ausbildung**

**4.-11.4.25 BM,**

**SL: Damodari Dasi Wloka**

Das Ho'oponopono kommt aus Hawaii und ist eine Familienkonferenz – ein klar strukturiertes System, um die Harmonie innerhalb der Familie wiederherzustellen. Mit dieser Technik treten du und deine Familie, Freunde und Bekannte, deine Mitarbeiter und dein Umfeld wieder ins innere Gleichgewicht, in die Mitte und in die Heilung. Du wirst überrascht sein, wie unglaublich einfach, schnell und effektiv sich Probleme und Konflikte lösen, verfahrenere Situationen und Beziehungen wieder in Fluss bringen lassen. Eine Chance und ein Segen, diese Methode für dich und andere zu lernen und so ein Stückchen mehr Liebe und Harmonie in dein Leben, das deines näheren Umfeldes und deiner Teilnehmer/Klienten zu bringen.

**Ausbildungsthemen:**

- Geschichte, Hintergründe, Philosophie
- Heile dich selbst und heile die Welt
- Werte und Tugenden
- Ho'oponopono und das Resonanzprinzip
- Ho'oponopono klassisch und praktisch
- Unterstützung bei gesundheitl. Beschwerden
- Heilung der eigenen Probleme
- spirituelle Lösungen
- Anwendungsbereiche
- Herzensmeditation
- Achtsamkeitspraxis

**Mit dieser Ausbildung kannst du:**

- Dich selbst noch mehr in Resonanz mit deiner Umgebung setzen und so Selbstheilung, Persönlichkeitsentwicklung fördern
- Ho'oponopono Einzelberatungen und Gruppen-Sitzungen anbieten und durchführen
- Einzelne Beratungen, Kurse, Seminare oder in Ergänzung zu anderen Gesundheits-, Lehr- und Beratungsberufen anbieten

**Mit Zertifikat:** Ca. 80 UE.

**MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.**

**Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung**

**10.-17.8.25 WW, SL: Krishnadas Matthias Faust**  
Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg ist eine seit 20 Jahren weltweit bekannte und erfolgreich angewendete Methode, um miteinander neu zu gestalten – im privaten und beruflichen Bereich. Die GFK ist gleichzeitig ein Konfliktlösungs- und Kommunikationsmodell und eine Lebensphilosophie, welche zu tiefem Verständnis für sich und seine Mitmenschen führt. Du lernst fundierte theoretische und praktische Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation. Durch die Praxisorientierung wirst du die "Gewaltfreie Kommunikation" an dir erfahren und dich von dieser Lebenseinstellung überzeugen können.

**Nach dieser Ausbildung kannst du unter anderem:**

- Konflikte entspannter entgegensehen
- Mit Kritik, Urteilen und Angriffen souverän umgehen
- Die positive Absicht hinter dem Verhalten anderer sehen
- Die eigenen Anliegen verständlich einbringen
- Gemeinsame Lösungen finden
- Mit eigenen Unzulänglichkeiten liebevoll umgehen.

Inhaltlich entspricht die Ausbildung einem GFK Einführungs- plus einem Vertiefungsseminar – zusätzlich angereichert durch das yogische Rahmenprogramm. Es bereitet somit auch auf eine eventuell angestrebte Ausbildung zur/m „GFK-Übungsgruppen-LeiterIn“ bzw. auch „GFKTrainerIn“ vor.

**Inhalte und Themen:**

- Die Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation
- Das Modell der 4 inneren Einstellungen
- Kommunikations-Sperren nach GORDON
- Die 3 Säulen der GFK
- Sich aufrichtig mitteilen – ohne Urteil, Bewertung, Kritik und Verletzen
- Empathisch Zuhören – Verständnis und Einfühlung für meine Mitmenschen aufbringen
- Sich selbst Empathie geben
- Das 4-Schritte-Modell der GFK
- Zentrale Schlüsselentscheidungen in der Gewaltfreien Kommunikation
- Beobachtungen von Interpretationen unterscheiden
- Gefühle von Gedanken unterscheiden
- Bedürfnisse von Strategien unterscheiden
- Bitten von Forderungen unterscheiden
- Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen
- Erfolgversprechende Bitten formulieren
- Ärger transformieren
- Das 4-Ohren-Model – 4 Wahlmöglichkeiten der Reaktion
- Das Modell der 5 Gründe, warum wir etwas für andere tun
- Unterbrechen, sich kraftvoll einsetzen – ohne Einsatz von Gewalt
- Dankbarkeit und Bedauern ausdrücken
- Wertschätzung statt Lob ausdrücken

- Ein Modell für Konfliktlösung – Schönheit der Bedürfnisse erfahren (nach Robert Gonzales)
- Feedback holen und geben

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Erste Erfahrungen mit der GFK; Lektüre des Standardwerkes „Gewaltfreie Kommunikation“ (Marshall B. Rosenberg).

**Prüfung/Zertifikat:**

Bei vollständiger Teilnahme an allen Kurseinheiten erhältst du das Zertifikat „Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung (BYVG)“. Ca. 80 Unterrichtseinheiten  
**MZ 758 €, DZ 938 €, EZ 1.082 €, Z/Womo 652 €**

**Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung**

**7.-14.12.25 BM, SL: Julia Lang**  
Immer mehr Menschen streben einen sattwigen, also einen reinen und ethisch verträglichen Lebensstil an und wenden sich folgerichtig der veganen Lebensweise zu. Auch aus gesundheitlichen Gründen favorisiert inzwischen eine wachsende Anzahl von Menschen eine pflanzliche Ernährung. Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse lernst du, Einzelne und Gruppen diesbezüglich zu beraten und auch in besonderen Lebensphasen Sicherheit in puncto veganer Ernährung zu vermitteln.

**Ausbildungsinhalte u.a.:**

- Beratungsablauf
- Anatomie, Physiologie, Pathologie
- Gesundheitliche Aspekte, Studien
- Nährstoffe: Kategorien, Vorkommen, Funktion, Resorption
- Physische, psychische und feinstoffliche Aspekte unterschiedlicher Nahrungsmittel
- Yogische und ayurvedische Ernährung: vegan, vollwertig, vital
- Vegane, vollwertige Ernährung auch bei speziellen Bedürfnissen: Schwangere, Stillende, Kleinkinder, Sportler, Senioren, Kranke

Diese Ausbildung vermittelt dir ein fundiertes Basiswissen, welches du mit Hilfe des umfangreichen Handouts und den darin enthaltenen weiterführenden Literaturhinweisen und Links vertiefen kannst. Außerdem erhältst du eine Powerpoint Präsentation, die es dir erlaubt, unverzüglich Vorträge zur veganen Vollwerternährung zu gestalten.

**Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:**

- Vegane Ernährungsberatung in Einzelsitzungen oder als Gruppencoachings und Workshops anbieten
- Vorträge zur veganen, vollwertigen Ernährung/Lebensweise an Volkshochschulen, in Betrieben, öffentlichen Einrichtungen etc. halten

Die Ausbildung ist ebenso geeignet für Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater wie für interessierte Laien.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

**Abschluss/Zertifikat:**

„Vegane/r Ernährungsberater/in (BYVG)“. Ca. 80 UE.  
**MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €**

**Ayurveda Vegan Koch Ausbildung**

**1.-8.6.25 BM, SL: Julia Lang**  
**27.7.-3.8.25 BM, SL: Kuldeep Kaur Wulsch**  
Bewährte Kombination aus Theorie und praktischen Koch Workshops unter fachkundiger Anleitung. Du wirst in Feinheiten eingeweiht, die du nicht so leicht in Ayurveda- oder Kochbüchern findest.

**Im theoretischen Teil lernst du unter anderem:**

- Die Bedeutung der Geschmacksrichtungen im Ayurveda
- Die energetischen Wirkungen der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- Die Wirkungen auf die jeweiligen Doshas (Konstitution, Bioenergien)
- Die Wirkung von Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung auf Körper und Geist.
- Die sinnvollste Zusammenstellung von Menüs entsprechend der Konstitution (Doshas) – welche Nahrungsmittel und welche Kombinationen sind gut für welches Dosha und in welcher Situation.

**Im praktischen Teil:**

- bereiten wir zusammen in der Gruppe ayurvedische und indische Gerichte unter Berücksichtigung ayurvedischer Grundsätze zu. Du lernst, Gerichte geschmacklich abzustimmen
- so zusammenzustellen, dass sie harmonisierend und ausgleichend wirken
- für die Entfaltung von bestimmten Heilwirkungen zu kreieren

**Wir kochen unter anderem zusammen:**

Dhal, Khicheri, Gemüse, Chapati, Roties, Puris, Chutneys: würzig, scharf, kühlend, Curries, Reisgerichte wie Pulao, Safranreis, einfacher indischer Reis, Raitas, Desserts: Halwa, Khir, Shiri, Laddhu, Ayurveda-Diätgerichte, ayurvedischen Tee, Takrana und spontane Überraschungsgerichte! Falls du dir darunter noch nichts vorstellen kannst: während der Ausbildung lernst du, was sich hinter all diesen exotischen Gerichten verbirgt. Und da wir sie anschließend gemeinsam genießen, weißt du dann auch genau, wie lecker sie schmecken.

Die Ayurveda Koch Ausbildung richtet sich in erster Linie an Ayurveda Gesundheitsberater, die Ayurveda Ernährungsberatung oder Ayurveda Koch-Workshops selbst anbieten oder die Ayurveda Küche genauer kennen lernen wollen. Der Kurs eignet sich auch für „Hobbyköche“ und professionelle Köche, die Ayurveda Gerichte in ihre Angebotspalette mit aufnehmen wollen.

**Teilnahmevoraussetzung:** Erfahrung im Kochen.

**Zertifikat:**

„Ayurveda Vegan-Koch/Köchin (BYVG)“. Ca. 81 UE.  
**MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.**

**Vegane Kochoausbildung**

**21.-26.4.25 BM, SL: Kuldeep Kaur Wulsch**  
**14.-21.12.25 BM, SL: Julia Lang**

Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter fachkundiger Anleitung. Du wirst erstaunt sein, was alles an Geschmackszauber möglich ist in der Vielfalt der veganen Küche. Alle Zutaten sind vegan und Bio – das tiefste yogische Prinzip von „Ahimsa“, Gewaltlosigkeit, bleibt gewahrt. Sie ist eine klassische Grundlage der Yoga Praxis und hilft dir – neben einer gesunden Ernährung – zu eigener, weiterer spiritueller Entwicklung. Im praktischen Teil bereiten wir zusammen in der Gruppe vegane Gerichte unter Berücksichtigung yogischer Grundsätze zu:

- Leckere vegane Vorspeisen und Desserts
- Vollwertige Hauptgerichte, gekocht und Rohkost
- Mit Rezepten

**Im theoretischen Teil lernst du u.a.:**

- Die Bedeutung der veganen Ernährung und die Zusammenhänge von Yoga & Nahrung
- Die energetischen Wirkungen der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- Die Wirkung von Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung auf Körper und Geist
- Die Sicherstellung der Versorgung des Körpers mit den nötigen Spurenelementen etc. bei veganer Kost
- Die Vorteile basischer Ernährung und die Kraft des Wassers
- Die sinnvolle Zusammenstellung von Menüs, für die Singleküche und die ganze Familie

**Der Kurs eignet sich für alle:**

- Die ihre Ernährung umstellen wollen
- Die sich eine grundlegende Kenntnis der veganen Kochkunst aneignen wollen
- Vegane Kochworkshops durchführen wollen
- Sowie für „Hobbyköche“ und professionelle Köche, die vegane Gerichte in ihre

**Angebotspalette mit aufnehmen wollen**

**Teilnahmevoraussetzung:**

Erfahrung im Kochen. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

**Mit Zertifikat:** Ca. 60/80 UE.

**21.-26.4.25: MZ 563 €, DZ 660 €, EZ 760 €, S/Z/Womo 485 €**  
**14.-21.12.25: MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.**

**Vegane 5-Elemente-Koch-Ausbildung**

**8.-13.6.25 BM, SL: Kuldeep Kaur Wulsch**  
Tauche ein in eine Ernährungslehre, die auf jahrtausendealter Erfahrung beruht. Unter fachkundiger Anleitung wirst du mit den Kochtechniken und Prinzipien der veganen 5-Elemente-Küche der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vertraut gemacht. Du lernst, wie du die Geheimnisse der alten fernöstlichen Meister auf westliche Essgewohnheiten übertragen und zum Wohl deiner Gesundheit einsetzen kannst.

**Theorie:**

- Das Wesen der 5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser
- Das Analogiesystem der 5-Elemente-Ernährung
- Die thermischen Wirkungen der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- Die Wirkung von Nahrungsmitteln und ihrer Zubereitung auf Körper und Geist
- Die Bedeutung von Geschmacksrichtungen, Farben und Schnitttechniken in der 5-Elemente-Küche
- Die sinnvolle Zusammenstellung von Menüs im Sinne der 5-Elemente-Basis-Ernährung, mit dem Blick auf das Klima und deine persönliche Situation
- Ausgleichen von Disharmonien in den Funktionskreisen der Elemente

**Praxis:**

Wir bereiten zusammen in der Gruppe vegane 3-Gänge-Menüs mit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert zu, immer unter Berücksichtigung

der Prinzipien der veganen 5-Elemente-Küche (inkl. Rezepte). Wir kochen dabei über Ländergrenzen hinweg – von der Miso-Suppe bis zum Seitangulasch.

**Du lernst, Gerichte:**

- So zu konzipieren, dass sie harmonisierend und ausgleichend wirken
- Selbst verändern zu können, nach dem eigenen Geschmack und eigenen Bedürfnissen
- Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte einzusetzen
- Nach vorgegebener Elemente-Betonung selbstständig zusammensetzen und zu kochen

**Die Ausbildung richtet sich an:**

- Menschen aus Heilberufen, Ernährungs- und Gesundheitsberater, Ernährungswissenschaftler, Mitarbeiter aus dem Bio-Lebensmittelhandel, Kochlehrer
- Menschen, die kochen lernen möchten
- Lehrer aus verschiedenen Bereichen der fernöstlichen Medizin
- Menschen, die ihre Ernährung umstellen wollen und/oder sich eine grundlegende Kenntnis der veganen Kochkunst aneignen wollen
- Professionelle Köche, die vegane Gerichte in ihre Angebotspalette mit aufnehmen wollen.

Nach der Ausbildung kannst du das Gelernte in der Beratung von Klienten und Patienten, in der Durchführung von Kochkursen und als praktische Ergänzung für TCM-Ausbildungen unmittelbar umsetzen. Gute Grundlage auch, um VHS Kurse anzubieten.

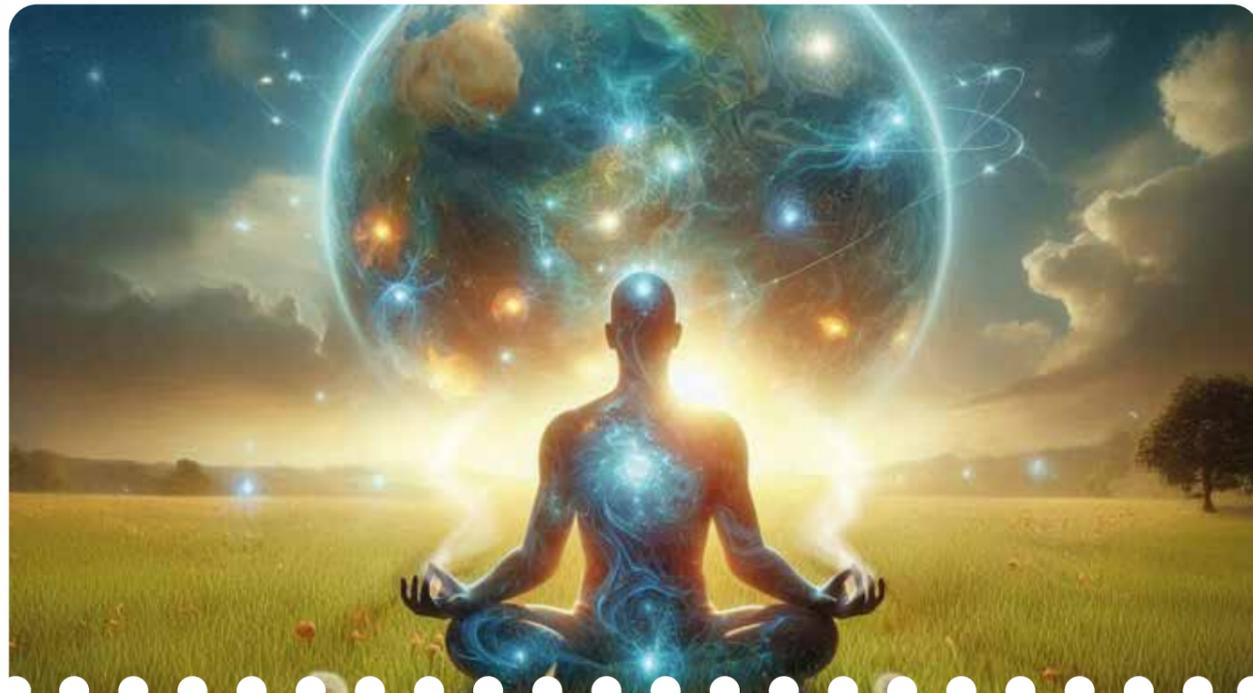
**Teilnahmevoraussetzung:**

Eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

**Abschluss/Zertifikat:**

Mit Zertifikat „Vegane/r 5-Elemente Koch/Köchin“ (BYVG). Ca. 60 UE.  
**MZ 563 €, DZ 660 €, EZ 760 €, S/Z/Womo 485 €**





**Spirituelle Hypnose Grundausbildung**  
4.-11.4.25 BM,

SL: Susanne Sirringhaus

In der Hypnotherapie werden Techniken der Trance benutzt, um das eigene Potential zu entfalten und Probleme zu lösen. Dabei unterscheidet man Techniken der Selbsthypnose und der sog. Fremdhypnose, bei der ein Mensch einen anderen begleitet. Hypnose bedeutet, sich in eine andere Form der Wachheit zu begeben, die weniger vom Bewusstsein als vom Unterbewusstsein bestimmt ist. Es gibt Techniken, die zu bestimmten Erfahrungen verhelfen können, und du wirst in dieser Ausbildung einige dieser Techniken kennenlernen, selbst an dir erfahren und mit anderen einüben. Dabei werden wir Parallelen zu Raja Yoga Techniken sehen, uns aber auch kritisch mit den Unterschieden auseinandersetzen und Grenzen von Hypnose und ihrer Anwendung aufzeigen.

**Ausbildungsthemen:**

- Hypnosetechniken nach Erikson
  - Trance als natürlich auftretendes Phänomen
  - Wie erkenne ich Trance-Zustände?
  - Wie bleibe ich poetisch ungenau, um präzise Prozesse anzustoßen?
  - Hineinführen und Zurückholen aus Trance-Zuständen
  - Geschichten und Poesie als Quellen der schöpferischen Kraft zur Findung von Lösungsstrategien
  - Praktische Übungen mit Feedback
  - Ressourcencentranc anleiten (Trancen, die dich an deine Kraftquellen erinnern)
  - Sprachliche Muster für Trancen kennenlernen und anwenden können
  - Eigene Trancezustände kennenlernen
- Wenn du beratend und lehrend tätig bist, wirst du noch aufmerksamer auf Wirkungen von Worten und Veränderungen von Bewusstseinszuständen werden. Du wirst lernen, Trance-Zustände zu erkennen. Als Yoga Lehrer/in wirst du mit

dieser Ausbildung noch besser Entspannungen anleiten können.

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.

MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**Nada Yoga Grundausbildung**

19.-26.10.25 BM,

SL: Anne-Careen Engel

Nada Yoga bezeichnet das Jahrtausende alte Wissen um die Verbindung von Nada, dem Klang, den Nadis und Chakras (Energiebahnen und Körperzentren) und Nada Brahma, der gesamten Schöpfung oder Welt als Klang. Nada Yoga ist die älteste Yoga Praxis überhaupt und es heißt, es sei der direkteste Weg hin zur Erfahrung von Sad Chid Ananda, der höchsten Glückseligkeit. Dabei ist die natürliche Stimme die Brücke zwischen Körper und Geist, ein wunderbares Instrument, das wir immer bei uns haben und das uns verbindet mit einer nie versiegenden inneren Quelle von Wahrheit, Lebensfreude, Kraft, Kreativität und Heilung. Die Grundausbildung verbindet alte Tradition und neue Klangwege. Sie führt ein in alte und neue theoretische Grundlagen und praktische Methoden des Nada Yoga. Du erlebst einen fließenden Wechsel zwischen freiem Tönen, Stimmmeditationen, Tönen in Bewegung und der eher strukturierten traditionellen Praxis des Nada Yoga, so wie es seit Alters her überliefert ist in der süd-indischen Musik: mit den „Sieben Tönen des Lichts“, Raga, Tala und Kirtana im Wechselgesang und viel tönenden Erfahrungen und nachklingenden Erlebnissen.

**Ziele der Ausbildung:**

- Du lernst deine natürliche Stimme kennen jenseits von alten Bewertungen
- Du lernst, deine Stimme zu nutzen, um deine inneren Kanäle „zu putzen“
- Du lernst dich „einzustimmen“ auf dich selbst, die Gruppe und alles, was diesen Moment „bestimmt“
- Du lässt deinen Alltag beflügeln von

inneren und äußeren Klängen und entwickelst deine Intuition und Kreativität

- Du vertiefst dein Wissen über die Welt als Klang, über die Wirkungszusammenhänge von Nada - Nadi - Chakras
- Du erfährst die heilende Kraft deiner natürlichen Stimme als Grundlage dafür, Nada Yoga selbst im Unterricht in pädagogischen, heilenden oder spirituellen Berufen anzuwenden

**Ausbildungsthemen:**

- Entspannung, Atem, Körper und Stimme – der Körper als Musikinstrument
- Stimmige Bewegung – bewegende Stimme
- Von Nada, Nadis und Chakras
- Raga, Thala und Kirtana im Wechselgesang
- Nada Brahma: die grundlegende Natur des Klanges
- „Shubillo sapta swara“ - die 7 Töne des Lichts
- Bedeutung des Grundtones in Nada Yoga, Klangheilung und meditative Musik
- Über Obertöne, modale und harmonische Musik
- Das Gesetz der Resonanz
- Nada Yoga im Verhältnis zu anderen Yogarichtungen

Die Ausbildung ist sehr gut geeignet für (angehende) Yogalehrer, Therapeuten, Heilpraktiker, Gesundheitsberater – aber auch für alle, die einfach ihre ganz eigene, natürliche Stimme entfalten wollen!

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga, Meditation oder in einem anderen heilenden oder therapeutischen Bereich sind hilfreich aber nicht notwendig. Freude am Singen und Bewegen und Offenheit für neue Erfahrungen.  
Mit Zertifikat: Ca. 81 UE.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**Gong Ausbildung**

27.4.-2.5.25 WW, 19.-24.10.25 BM,

SL: Jeannine und Maik Hofmeister

Lerne, Gongs professionell einzusetzen. Der Gong ist ein machtvolles Instrument, weshalb man viel Erfahrung und Hintergrundwissen benötigt, um diesen sicher in Klangyogastunden und Klangmassage- und Therapiesitzungen anwenden zu können. In dieser Ausbildung lernst du verschiedene Gongs in unterschiedlicher Bauart und Größe kennen und deren Spielweisen, für einen selbstsicheren Einsatz z.B. in der Yogastunde, Klangmassage, Klangtherapie, Gongkonzert, Gongworkshops u.a.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Offenheit für Yoga, Meditation und Spiritualität. Vorkenntnisse in der Klangschalenmassage von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.

27.4.-2.5.25:

MZ 563 €, DZ 692 €, EZ 796 €, Z/Womo 485 €.

19.-24.10.25:

MZ 563 €, DZ 660 €, EZ 760 €, S/Z/Womo 485 €.

**Klangmassage Ausbildung**

9.-14.3.25 WW,

SL: Jeannine und Maik Hofmeister

Lerne, mit Klängen zu arbeiten – sei es für Entspannung oder gezielte therapeutische Einsätze bei spezifischen Beschwerdebildern oder Organbeschwerden.\* Interessant für alle, die sich für ganzheitliche Klangwirkungsweisen interessieren – ob Ärzte, Therapeuten, Pflegekräfte, Eltern oder Klangliebhaber, jeder kann mit diesen Techniken anderen etwas Gutes tun. Neben konkreten Techniken bekommst du einen Einblick in die feinstoffliche Arbeit mit Klängen, energetische Wirkweisen und die Chakra-Behandlung. Die Arbeit mit kleinen Gongs ist Bestandteil, genauso wie das Konzept der Planetentöne mit Frequenz und deren Wirkung.

**Inhalte der Ausbildung:**

- Die Wirkprinzipien von (Klang-) Schwingung auf allen Ebenen entsprechend der ganzheitlichen Yogalehre
- Bauarten und Anwendungsbereiche von Klangschalen und Gongs
- Umgang mit verschiedenen Klangmedien
- Gezielte Spieltechniken und

Anwendungsmöglichkeiten/Settings

- Klangerbeit zum Entspannen, Klangmassagen, Klangmeditationen, Klangreisen, Klangbad, Klangspiele, Klänge in der Yogastunde, bei Schwangeren, bei Beschwerden
- Möglichkeiten und Grenzen der Klangtherapie
- Gesetzliche Grundlagen

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation hilfreich aber nicht Bedingung.

**Prüfung/Zertifikat:**

Schriftliche und praktische Abschlussarbeit. Mit Zertifikat des Berufsverbands der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG). Ca. 60 UE.

MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.

Bitte beachte die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 97

**Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung**

Teil 1:

11.-16.5.25 BM, SL: Silke Hube

Teil 2:

6.-11.7.25 BM, SL: Silke Hube

Nur beide Teile zusammen möglich.

Kompakt: 24.8.-3.9.25, SL: Silke Hube

Die Klangmassage mit tibetischen Schalen, Gongs und Zimbeln ist eine wirkungsvolle Heil- und Selbstheilungsmethode. Die obertonreichen Klänge versetzen dich in den sogenannten Alphazustand, eine angenehme Trance, in der du besonders gut Spannungen und Blockaden körperlicher und seelischer Art loslassen und gegen die Erfahrung wohlthuender Schwingung austauschen kannst.

**Themen der Ausbildung:**

- Umgang mit Klangschalen, Anspieltechniken
- Einsatz im Yogaunterricht
- Klangreisen und Tiefenentspannung
- Klang-Grundbehandlung des ganzen Körpers
- Klangmeditation
- Klangbehandlung der Reflexzonen und Gelenke
- Behandlung der Wirbelsäule in Verbindung mit unterstützenden Asanas

- Ganzheitliche Behandlung verschiedener organischer Störungen und Erkrankungen
- Beeinflussung des cranosacralen Rhythmus, des Lymphflusses und der Hormondrüsentätigkeit
- Klangbehandlung der Aura, der einzelnen Chakras und Marmapunkte
- Gong- und Beckenspiel erlernen
- Klangresonanz- und Energiewahrnehmung
- Klangwirkung in Verbindung mit Kristallen

**Du kannst die Klangmassage und Gong einsetzen:**

- Im Entspannungs-, Wellness- und Fitnessbereich
- Begleitend im Yogaunterricht, unterstützend bei Asanas
- Zur Selbsthilfe bei verschiedenen Beschwerden
- Unterstützend zu Meditation, autogenem Training
- In der Massage- und Krankengymnastikpraxis
- In der Musiktherapie
- In Kindergärten, in der schulischen Förderung
- Bei der Arbeit mit Menschen mit körperlichen und/oder geistigen Behinderungen
- Begleitend zur Logopädie und Ergotherapie
- In der Naturheilpraxis
- In der Hebammenpraxis als Geburtsvorbereitung
- Bei psychischen u. psychosomatischen Störungen
- Bei der Rehabilitation und Stresssymptomen

**Teilnahmevoraussetzung:**

Für Laien, Yogalehrer und Therapeuten geeignet. Klangschalensätze werden gestellt.

**Abschluss/Zertifikat:**

Selbstreflektierende schriftliche Abschlussarbeit. Ca. 120 UE.

MZ 1.053 €, DZ 1.245 €, EZ 1.446 €, S/Z/Womo 899 €.

(Teil 1+2 zusammen)

Wegen des umfangreichen Ausbildungsprogramms wird als Einstieg die Teilnahme an einem einführenden Basisseminar empfohlen, das natürlich auch einfach zum Kennenlernen der Methode und als Entspannungswochenende besucht werden kann:



**Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar**

9.-11.5.25 BM, 22.-24.8.25 BM,  
SL: Silke Hube  
MZ 210 €, DZ 253 €, EZ 293 €, S/Z/Womo 181 €.

**Klangreise und Klangmeditation Ausbildung**

16.-21.2.25 BM, 7.-12.12.25 BM,  
SL: Jeannine und Maik Hofmeister  
Du lernst Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Klangreisen und Klangmeditationen sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen. Sie können gleichzeitig auch heilsame und therapeutische Wirkung haben. Du lernst verschiedene Klanginstrumente zu „spielen“ und gezielt in einer Klangreise bzw. einer Klangmeditation einzusetzen. Durch die Auswahl der Klanginstrumente, die alle auch – zum Teil schon seit Jahrhunderten – in der Klangtherapie eingesetzt werden, wird der Bezug zur Klangtherapie hergestellt. Außerdem lernst du, die Stimme in Form von Sprache (Text) bzw. in Form von einfachen Mantras in die Klangreise und Klangmeditation einzubeziehen.

**Du lernst, folgende Klanginstrumente in Klangreisen und Klangmeditationen einzusetzen:**

- Klangschalen, Gong, Windspiel
- Sansula und Kalimba-Regenmacher (Rainstick)
- Rahmentrommel (schamanische Trommel)
- Oceandrum, Monochord
- Weitere Klanginstrumente
- Die Stimme in Form von Sprache (Text) bzw. in Form von einfachen Mantras

Am Ende der Ausbildung kannst du Klangreisen und Klangmeditationen selbstständig gestalten und anleiten.

**Einsatzgebiete für Klangreisen und Klangmeditation:**

- Entspannungsworkshops und -seminare
- Klangworkshops und -seminare
- Klangreiseworkshops und -seminare
- Meditationsworkshops und -seminare
- Klangkonzerte
- Im Rahmen der Klangtherapie
- Im Rahmen der Entspannungstherapie
- Im Rahmen der Psychotherapie
- Yogalehrer/innen können Klangreisen und Klangmeditationen auch sehr schön in Yogastunden einfließen lassen
- Überall dort, wo Menschen Entspannung und Inspiration erleben möchten

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation empfohlen.

**Mit Zertifikat:** Ca. 61 UE.

MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

Wer möchte, kann auch eigene Instrumente mitbringen. Bei Interesse kannst du dich mit weiteren Bausteinen spezialisieren zum Klangtherapeuten: Klangtherapie Ausbildung siehe S. 218

**NEU Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung Teil 1+2**

Teil 1: 18.-23.5.25 BM, SL: Ravi Ott  
Teil 2: 7.-12.9.25 BM, SL: Ravi Ott  
Anusara Elements inspiriert! Du erlernst, anhand biomechanischer Ausrichtungsprinzipien, den Körper in seinem individuellen Ausdruck sicher und nachhaltig zu formen. Du bekommst Freude daran Yogastunden systematisch aufzubauen und mit Qualitäten des Herzens zu bereichern. Teil 1 ist nur zusammen mit Teil 2 buchbar.

Ravi unterrichtet ein modernes und freiheitsförderndes Yoga. Die tantrische Philosophie lehrt uns, Energien in ihrem lebendigen Ausdruck fließen zu lassen. Der innere und äußere Körper erfährt somit kontrahierende Stabilität und expandierende Weite.

Die Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung vermittelt aktuelle Kenntnisse des Yoga. Du kannst die Erfahrung einer positiven inneren und äußeren Körperresonanz machen, um diese mit der Welt zu teilen.

**Inhalte der Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung:**

- Sinnvolle Sequenzierung und Aufbau einer Yogastunde
- Kenntnisse über biomechanische und individuelle Ausrichtungsprinzipien
- Energielehre
- Anleiten und begleiten über Verlinkung der Worte
- Verbale Hilfestellungen und Impulse
- Raumgestaltung und Organisation
- Die Einfachheit des Seins

**Nach einer erfolgreichen Teilnahme:**

- Hast du frisches Wissen und neue Impulse, deine Yogastunden sinnvoll aufzubauen und zu gestalten.
- Kannst du deine Teilnehmer/innen in einen individuellen Körperausdruck führen.
- Kannst du biometrische Ausrichtungsprinzipien anwenden.
- In deinem Unterricht bist du Impulsgeber/in und kannst deine Worte bewusster einsetzen.
- Hast du Einblick in die tantrische Philosophie in ihrer Anwendung erhalten.
- Hast du deine Erfahrungen um die innere und äußere Körperresonanz vertiefen können.

**Teilnahmevoraussetzungen**

Yogalehrer-Ausbildung. Als Weiterbildung für Yogalehrer und Yogatherapeuten geeignet. Teil 1 ist nur zusammen mit Teil 2 (Termin: 7.9.-12.9.2025) buchbar.

**Vorkenntnisse:**

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation.  
Lektüre der Bücher: Dr. Claudia Turske und Vilas Turske - Yoga Inspiration und Orientierung; Rupert Spira - Bewusstsein Bewusst Sein

**Abschluss/Zertifikat**

Mit Zertifikat, ca. 120 Unterrichtseinheiten Teil 1 und Teil 2 zusammen.  
MZ 1.052 €; DZ 1.246 €; EZ 1.447 €; S/Z/Womo 899 €.

**NEU Mindfulness Coach Ausbildung 13.-20.4.25 BM; SL: Ana Trancota**

Du möchtest deine eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen und gleichzeitig die Fähigkeiten erlangen, andere in ihrer Achtsamkeitspraxis zu unterstützen und anzuleiten? In dieser praxisnahen Ausbildung lernst du die Möglichkeiten und Prinzipien der Achtsamkeit kennen und anwenden.

**Inhalte der Mindfulness Coach Ausbildung:**

- Vertiefen des eigenen Achtsamkeitsverständnisses.
- Kennenlernen verschiedener Techniken und Methoden der Achtsamkeit sowie deren Integration in den Alltag.
- Vermittlung fundierter Coaching-Techniken, die es ermöglichen, andere Menschen auf ihrem Achtsamkeitsweg kompetent zu begleiten.
- Das theoretische Wissen wird direkt durch praktische Übungen und Fallstudien angewendet und vertieft.
- Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung: Intensives Befassen mit der eigenen Persönlichkeit, um authentisch und wirkungsvoll als Mindfulness Coach agieren zu können.
- Austausch und gemeinsames Lernen in der Gruppe.
- Reflexion und Feedback durch eine/n erfahrenen Supervisor/in.

**Nach erfolgreicher Teilnahme kannst du:**

- Die theoretischen Inhalte für Seminare und Workshops in interaktiven Lernformaten vermitteln.
- Praktische Übungen für regelmäßige Praxisphasen anleiten, um die Anwendung zu festigen und das Gelernte zu vertiefen.

**Teilnahmevoraussetzungen**

Für Anfänger und Fortgeschrittene Personen in Bereich Coaching geeignet. Auch als Weiterbildung für Yogalehrer und Yogatherapeuten geeignet. Für Menschen, die eine berufliche Neuorientierung anstreben oder ihre eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen und auf ein neues Niveau heben möchten.

**Abschluss/Zertifikat**

Mit Zertifikat: Mindfulness Coach Ausbildung, ca. 80 Unterrichtseinheiten.  
MZ 758 €; DZ 896 €; EZ 1.033 €; S/Z/Womo 652 €.

**Neu Okido Yoga Ausbildung**

16.-21.11.25 BM, SL: Eric Vis Dieperink  
Okido Yoga ist eine aus Japan stammende Yoga Art, die Yogahaltungen, Meditation und Atemübungen mit Elementen traditioneller japanischer Gesundheitspraktiken kombiniert. Okido Yoga beruht auf vier Aspekten: Ernährung, Atmung, Bewegung und die Beziehung zwischen Geist und Herz sowie des Lernens den Körper zu hören. In dieser Ausbildung lernst du ganz praktisch, wie die verschiedenen Körperteile wieder flexibel werden, dein Körper wieder in Fluss kommt und sich lebendig anfühlt. Diese Form des Yoga bringt dich in

Kontakt mit deiner eigenen Lebenskraft.

**Inhalte der Oki-Do Ausbildung:**

- Stärkung des Tandens, des Powerhauses
- Verbinden von Akupressur Punkten und Reflexzonen mit Yogahaltungen
- Flexibilisierung verschiedener Körperteile
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Erhöhung und Verbesserung des Energieflusses
- Aktivierung des Kontakts zur individuellen Lebenskraft

Okido Yoga ist eine sehr wohltuende Methode für das menschliche Gleichgewicht. Einer japanischen Studie zufolge, konnten in der orientalischen Medizin ausgesprochen positive Ergebnisse mit einer Behandlung von Okido Yoga erzielt werden. Das Powerhaus ist das physische und energetische Zentrum des Körpers. Eine Stärkung des Tandens (Powerhaus bzw. Unterbauch) ist daher von zentraler Bedeutung und führt zu Harmonie von Körper und Geist. Bei Okido Yoga handelt es sich um einen dynamischen und ganzheitlichen Behandlungsansatz.

Okido Yoga bedeutet in etwa Gott und steht, nach der Lehre des japanischen Zen-Meister Masahiro Oki, für Lebensenergie. Diese Lebensenergie ist das höchste Gut, ohne das nichts bestehen würde. Es ist der Ursprung jeglichen Seins. Oki-Do Yoga wird bereits seit dem 20. Jahrhundert in Europa praktiziert.

**Nach erfolgreicher Teilnahme kannst du Okido Yoga:**

- in Einzel- oder Gruppenbehandlung anwenden
- als Workshops im Rahmen anderer Seminare, in Betrieben und als Fortbildung anbieten

**Teilnahmevoraussetzung:**

Vorkenntnisse in Yoga und Meditation.

**Zertifikat:**

Mit Zertifikat (BYVG), ca. 60 UE. Die Okido Yoga Ausbildung schließt mit einer praktischen Arbeit ab.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**NEU Heilend Strömen – Ausbildung 7.-12.12.25 BM, SL: Eric Vis Dieperink**

Der Name Jin Shin Jyutsu bedeutet wörtlich „Die Kunst des Schöpfers durch den wissenden, mitfühlenden Menschen“ und bezieht sich auf unsere eigene angeborene Fähigkeit uns zu harmonisieren, indem wir unsere Hände verwenden. Das Wissen um diese Lebenskunst geht tausende Jahre zurück und lag bis Anfang des 20. Jahrhunderts im Verborgenen. Jin Shin Jyutsu ist Philosophie, Psychologie und Physiologie zugleich und führt uns eine Seinsweise vor, mit der wir uns selbst erkennen und uns selbst helfen können.

Jin Shin Jyutsu, auch Japanisches Heilströmen genannt, wurde vom japanischen Meister Jiro Murai neu „wiederentdeckt“. Durch Mary Burmeister kam es zu uns in den Westen.

**Inhalte der Heilend Strömen – Ausbildung sind:**

- Wie erhöhe und verbessere ich den Energiefluss?
- Wie setze ich die Mudras ein?
- Was sind Energiebahnen?
- Welche Hauptenergiebahnen des physischen und energetischen Zentrums des Körpers gibt es?
- Flexibilität des Körpers verbessern
- Welche Handtechniken setze ich wie auf die 26 „Sicherheits-Energieschlösser“ ein?
- Welchen liegen Sicherheitsschlösser? Welche Bedeutung haben sie und wie wirken sie?
- Wie wirken Sens und Meridianen zusammen?
- Wie kannst du über den Einsatz sanfter Berührungen Körperspannungen lösen?
- Jin Shin Jyutsu als ganzheitliche Lebenskunst.

**Nach einer erfolgreichen Teilnahme kannst du Heilend Strömen:**

- In der Selbstbehandlung anwenden.
- In Einzel- und Gruppenbehandlungen anwenden.
- Als Workshops im Rahmen anderer Seminare oder Kurse, in Betrieben und als Fortbildung anbieten.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Vorkenntnisse in Yoga und Meditation.

**Abschluss/Zertifikat:**

Mit Zertifikat (BYVG), ca. 60 UE. Die Heilend Strömen – Ausbildung schließt mit einer praktischen Arbeit ab.  
MZ 563 €; DZ 660 €; EZ 760 €; S/Z/Womo 485 €.

**NEU Yoga und Schröpfen Ausbildung 2.-7.11.25 WW, SL: Eric Vis Dieperink**

Schröpfen ist eine altbewährte Methode, die sowohl in der Medizin als auch in der Alternativmedizin Anwendung findet. Sie hilft effektiv viele körperliche Beschwerden zu lindern. Über dieses ausleitende Verfahren wird auf einem spezifischen Areal des Körpers ein Unterdruck erzeugt. Dies stimuliert den Blutdruck und viele Blockaden können sich auflösen. Die Schröpfertechnik kann die Gelenkigkeit und Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken stark verbessern und schmerzlindernd wirken.

**Du lernst in dieser Ausbildung:**

- Die verschiedenen Reflexzonen des Körpers (Fern-, Reflex-, und Headsche-Zonen) sowie Triggerpunkte aus der Japanischen Yogatherapie kennen
- Schröpfgläser „aktiv“ und „passiv“ einzusetzen

**Du kannst das Erlernte anwenden:**

- Während deiner eigenen Yogapraxis
- Als Yogalehrer in deinen Yogastunden, um deinen Schülern zu helfen tiefer in die Asana zu kommen
- In deiner Praxis

Die Wirkung ist unmittelbar und wie auf magische Weise spürbar!

Diese Ausbildung richtet sich sowohl an Laien als auch an Yogalehrer und Therapeuten. Meditation, Mantra-Singen und Yoga Stunden sind integraler Bestandteile der Yoga und Schröpfen Ausbildung.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Keine Vorkenntnisse nötig. Offenheit für Yoga und Meditation.

**Mit Zertifikat:** Ca. 60 UE

MZ 563 €; DZ 692 €; EZ 796 €; Z/Womo 485 €.



## Index

Ayurveda Gesundheitsberater/in Ausbildung.....	193	Ayurveda Marma Therapie Ausbildung.....	197
Ayurveda Ausbildung Vorbereitungsseminar .....	194	Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung .....	198
Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs.....	194	Panchakarma Ausbildung .....	198
Ayurveda Therapie Ausbildung .....	194	Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände.....	198
Ayur Yoga Ausbildung.....	194	<b>NEU</b> Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage Ausbildung .....	199
Ayurveda Ernährungsberater/in Ausbildung .....	195	Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten .....	199
Ayurveda Verjüngungs-Berater/in Ausbildung .....	196	Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System.....	217
Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung .....	196	Ayur-Yogatherapie für den ganzen Rücken Yogalehrer Weiterbildung .....	199
Ayurveda Massage Ausbildung.....	197		
Ayurvedische Marma Massage Ausbildung.....	197		



„Alle Krankheiten können vermieden und geheilt werden, wenn man alles beseitigt, was den Körper daran hindert, sich selbst zu heilen.“

Swami Sivananda

## Ayurveda Ausbildungen

### Ayurveda Gesundheitsberater/in 4-Wochen-Intensiv Ausbildung

Auch 2x2 Wochen und 4x1 Woche möglich.

**Termine 4-Wochen-Kurse:**  
27.4.–25.5.25 BM, 2.–30.11.25 BM  
2x2 Wochen-Kurse:

**1. Hälfte:**  
27.4.–11.5.25 BM, 2.–16.11.25 BM

**2. Hälfte:**  
11.–25.5.25 BM, 16.–30.11.25 BM

**4x1 Wochen-Kurse:**

**1. Viertel:**  
27.4.–4.5.25 BM, 2.–9.11.25 BM

**2. Viertel:**  
4.–11.5.25 BM, 9.–16.11.25 BM

**3. Viertel:**  
11.–18.5.25 BM, 16.–23.11.25 BM

**4. Viertel:**  
18.–25.5.25 BM, 23.–30.11.25 BM

**SL: Janavallabha Das Wloka**

Als vegetarisch-vegane Ayurveda-Gesundheitsberater/in kannst du Ayurveda Anwendungen, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Ayurveda-Massagen und Ayurveda-Einführungskurse/-seminare anbieten:

- Im Freizeit- und Wellnessbereich, Hotels, Sauna, Fitnesscenter etc.
- In selbständiger Praxis als zusätzliches Standbein
- In Zusammenarbeit mit anderen Praxen ganzheitlicher Gesundheit
- In Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern, Kliniken

#### Ausbildungsinhalte:

In der ersten Woche lernst du neben den theoretischen Grundlagen des Ayurveda, die das Wissen um die Bioenergien, Gewebe, den Stoffwechsel und den geschichtlichen und philosophischen Hintergrund umfassen, auch die klassische Ölmassage (Abhyanga) kennen, so dass du nach der ersten Woche schon deine Erfahrungen mit Ayurveda weitergeben kannst. In der zweiten Woche befassen wir uns mit der Diagnostik und Konstitutionslehre, so dass du vorhandene Disbalancen der Bioenergien diagnostizieren und Krankheitsverläufe nachvollziehen kannst. Du lernst, die Nahrung entsprechend den Konstitutionen abzustimmen und zuzubereiten (Ernährungsberatung). Einzelne Therapietechniken werden sowohl theoretisch als auch praktisch erörtert.

In der dritten Woche steht ein ganzheitlicher Ansatz zur Gesundheitskunde im Mittelpunkt. Krankheitsursachen und ihre Beseitigung werden behandelt. Wir besprechen die wichtigsten Heilkräuter des Ayurveda und ihre Anwendung, aber auch Kräuter, die man in unseren Breiten findet. Neben Kräutern gibt es natürlich noch eine Vielzahl anderer ayurvedischer Heilmittel wie Farben, Edelsteine, Mantras, energetische Techniken und natürlich die klassische Panchakarma Kur, die wir sehr ausführ-

lich behandeln. Andere hilfreiche Praktiken in der Tagesroutine werden ebenfalls besprochen. Die vierte Woche ist eine Praxis-Intensivwoche, in der du reichlich Erfahrungen mit den verschiedenen Arten der Ayurveda-Massagen sammeln kannst, wie Synchronmassage, Druckmassage, Pulvermassage, Kopfguss, Druckpunktmassage, Fußmassage und vieles mehr. So kannst du nicht nur Sicherheit für deine spätere Praxis erwerben, sondern auch die Wirkungsweisen der Therapien an dir selbst erfahren.

#### Ablauf und Themen der Ausbildung:

##### 1. Woche, Basiswoche:

- Philosophische Grundlagen
- Anatomie: Gewebeschichten, Körperkanäle, Marmas, Nadis, Energiezentren
- Physiologie (Kriyasharira): Psychopathologische Faktoren. Dhatus, Doshas, Malas, Agni, Ama
- Praxis: traditionelle Ölmassage (Abhyanga), Einzelmassage

##### 2. Woche:

- Physiologische und Psychologische Konstitutionslehre
- Diagnostik und Anamnese (klinische Untersuchung)
- Krankheitsursachen und -verlauf
- Ernährungsgrundlagen, Ernährungsberatung
- Ayurvedisches Kochen
- Ayurvedische Therapien, Theorie
- Praxis: verschiedene Therapieanwendungen (Basti, Aksitarpana)

##### 3. Woche, Gesundheitskunde:

- Ganzheitliche Gesundheitsberatung, Heilmittelkunde
- Dravyaguna (wichtige ayurvedische Heilmittel, Farben, Edelsteine, Mantras, Heilen)
- Therapeutik, Tagesroutine
- Panchakarma

##### 4. Woche, Praxisintensivwoche:

- Verschiedene Ayurvedamassagen: Synchronmassage, Thalodal, Padaghata, Marma u.a.
- Shirodhara (Kopfguss)
- Ayurveda und Yoga

Der Kurs ist intensiv und verlangt Disziplin. Teilnahme an allen Kursen, Vorträgen und Workshops ist Pflicht. Spätere Anreise oder frühere Abreise ist nicht möglich. Fleisch, Fisch, Eier, Tabak, E-Zigaretten, Haschisch, Marihuana und Alkohol sind während der Ausbildung nicht erlaubt. Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, sowie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht

kein Anspruch auf Rückerstattung. Bei vorhandenen Krankheiten bitte vorher mit den Kursleitern sprechen.

#### Teilnahmebedingungen:

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation hilfreich. Neulingen und Unschlüssigen empfehlen wir, vorher an einem der Ayurveda Ausbildungs-Vorbereitungsseminare oder einem Ayurveda Einführungsseminar (mind. 2 x jeden Monat, etwa jedes 2. Wochenende in Bad Meinberg) teilzunehmen.

#### Prüfung:

Die Ausbildung umfasst ca. 350 UE und schließt mit einer schriftlichen und ggf. mündlichen Prüfung ab.

#### Zertifikat:

„Ayurveda Gesundheitsberater/in (BYVG)“ des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten.

#### Bitte mitbringen:

Thermoskanne, ausreichend Wäsche (da viel mit Öl gearbeitet wird), ältere Unterhosen (für Abhyanga-Massage), Wollmütze/Kopfbedeckung (für bestimmte Anwendungen), 3 große Badetücher, Bademantel, 1 Bettlaken (kein Spannbettlaken), Wecker, Notizbuch, 3-teilige Bettwäsche (kann auch gegen Gebühr von 5 € ausgeliehen werden), Hausschuhe, persönliche Sachen, Brillenträger: Hartschalen-Brillenetui. Empfohlenes Buch: „Das neue Ayurveda Praxis Handbuch“ von Hans H. Rhyner, Urania Verlag, Art.Nr.: 200079, EAN: 9783038190493.

#### Ausbildungsgebühr 4 Wochen Intensiv:

MZ 3.074 €, DZ 3.617 €, EZ 4.181 €, S/Z/Womo 2.644 €.

#### 2 x 2 Wochen:

MZ 3.302 €, DZ 3.846 €, EZ 4.406 €, S/Z/Womo 2.870 €.

#### 4 x 1 Woche:

MZ 3.448 €, DZ 3.992 €, EZ 4.552 €, S/Z/Womo 3.016 €.

#### Tagesablauf, An-/Abreise, Kursbeginn:

##### Am Anreisetag:

16:30 Yogastunde möglich

18:00 Abendessen

20:00 Kursbeginn

#### Tägliche Meditation:

7:00 und 20:00 ist verpflichtend

ca. 21:00–22:00 Abendvortrag / alternativ Studienzzeit

#### Freier Tag:

ca. 9:00–20:00 Samstag oder Sonntag (So. teilweise Studientag)

Ayurveda, die sanfte Methode der Gesunderhaltung, Krankheitsvorbeugung, Heilung und Wellness wird immer populärer. Erwerb dir Fachwissen durch eine zusätzliche berufliche Qualifizierung in intensiven Ausbildungen in klassischem Stil – in Verbindung mit Yoga und Meditation. Lerne dieses älteste Gesundheitssystem der Welt, „die Wissenschaft vom langen Leben“, gründlich in Theorie und Praxis kennen. Die Grundlage dieser Heilkunst ist die Lehre von den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther), die zum Tridosha-Konzept (die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha) zusammengefasst werden. Sind die Doshas im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund. Ayurveda sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele, als Mikrokosmos, dem die gleichen Prinzipien wie dem Makrokosmos zu Grunde liegen.

**Ayurveda Ausbildung  
Vorbereitungsseminare**

7.-9.3.25 BM, 4.-6.7.25 BM, 19.-21.9.25 BM  
MZ 172 €, DZ 209 €, EZ 251 €, S/Z/Womo 139 €.

**Ayurveda Medizin Ausbildung  
Grundkurs**

23.-30.3.25 BM,  
SL: Dr. Devendra Prasad Mishra  
Hier hast du die einmalige Gelegenheit, dir in einer systematischen zweiteiligen Ausbildung unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda-Arztbesuchers das Wissen über die 5000 Jahre alte ayurvedische Theorie sowie über praktische Anwendungen anzueignen. Intensive 7-tägige Grundausbildung mit Vertiefungsmöglichkeit (Teil 2, Aufbaukurs). Geeignet für Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater, Krankengymnasten, Masseure, Yogalehrer, um ihr Wissens- und Anwendungsspektrum zu erweitern, aber auch für Laien.

**Nach Abschluss der Ausbildung kannst du:**

- ayurvedische Konsultationen anbieten
- Ernährungsberatungen geben
- vorbeugende, hilfreiche und verjüngende Maßnahmen sowie den entsprechenden Lebensstil vermitteln
- in Einzelsitzungen, als mehrwöchige Kurse, als Workshops, als Seminare
- in eigener Praxis oder Ayurvedaschule
- in Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern etc.
- als Ergänzung im Wellnessbereich

**Inhalt/Themen:**

vermittelt die theoretischen und praktischen Grundlagen und eignet sich für dich, wenn du ins Ayurveda einsteigen und die Grundlagen systematisch lernen willst.

**Die Geschichte der ayurvedischen Medizin und ihre Grundprinzipien**

- Veda und Ayurveda
- Geschichte und Traditionen
- Philosophischer Hintergrund
- Leben nach vedischen Grundsätzen
- Praktiti und Purusha
- Was ist Ayurveda?
- Derzeitige Situation des Ayurveda in Indien
- Zukunft des Ayurveda in der westlichen Welt

**Anatomie, Physiologie, Pathologie**

- das ayurvedische Verständnis von Körper, Geist und Seele und deren Wechselbeziehungen
- Körper: Bestimmung von physiologischen Faktoren (Tridosha), Geweben und Ausscheidungsprodukten (Dhatus + Malas), das biologische Feuer (Agni), Schlackenstoffe und Toxine im Körper (Ama)
- Geist: Antarkarana, Dhriti (Gedächtnis), Smriti (Erinnerung), Prana (Lebensenergie)
- Kosmische Seele: Karma, Samskaras, Modell der 3 Körper u. 5 Hüllen, das Chakrensystem, Kundalini (Lebenskraft), Konstitution (Prakriti)
- Vorbeugende Medizin
- Tagesroutine
- Jahreszeiten-Routine/Anpassung des Lebensstils je nach Konstitutionstyp und Jahreszeit
- Persönlichkeitsentwicklung

**Ernährung – ayurvedisches Ernährungskonzept**

- Wirkung von Gewürzen
- Unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen
- Regeln der richtigen Nahrungsaufnahme
- Richtige Ernährung für Vata, Pitta, Kapha und Mischtypen
- Erstellung eines Ernährungsplans für die Konstitutions- und Krankheitstypen

**Behandlung – Praktisches Training**

Praxisteil, an dem du die verschiedenen traditionellen Massagetechniken (Purvakarma) in der Anwendung lernst, z. B.: Abhyanga, Sirodhara, Kaya seka, Pinda sweda

**Zertifikat/Abschluss:**

schriftliche und praktische Prüfung.

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Offenheit auch für Yoga und Spiritualität. Ca. 80 UE. Zertifikat "Ayurvedische Medizin Ausbildung Grundkurs (BYVG)" des Berufsverbands der Ayurveda Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. - Wenn du dich weiter spezialisieren und dein Wissen vertiefen willst, kann du anschließend den Aufbaukurs belegen. Wenn du bereits Ayurveda Gesundheitsberater bist, kannst du direkt in Teil 2 Aufbaukurs einsteigen. - Die Ausbildung berechtigt nicht zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland, wenn man diese Zulassung durch die zuständigen staatlichen rechtlichen Organe noch nicht besitzt, also nicht Arzt oder Heilpraktiker ist.

**Ayurveda Therapie Ausbildung**  
Beschreibung siehe S. 217

**Ayurveda Medizin Ausbildung  
Aufbaukurs**

31.10.-9.11.25 BM,

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra

Teil 2 vertieft die Grundlagen (s. Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs), vermittelt spezielle Techniken und mehr ayurvedisches Fachwissen.

**Pharmakologie:**

- Ayurvedische Medizinherstellung, Dosierung und Anwendung
- Wichtige Heilpflanzen, Mineralien und Tierprodukte in der ayurvedischen Medizin
- Kräuterabkochungen



- Ayurvedische Öle, Ghees, Arishtams, Gudikas, Churnas, Lehyams

**Diagnose:**

- ayurvedische Diagnose (Vikrti)
- Ätiologie und Symptome (Nidana)
- 10-fache Diagnose, inklusiv Pulsdiagnose
- gegenseitige Konstitutionsanalyse anhand des Pulses, der Zunge, der Haut, der Augen, etc.

**Behandlung:**

- Behandlungsvorgänge im Ayurveda
- Wiederherstellung (Samana chikitsa)
- Reinigungsbehandlung (Panchakarma: Vamana, Virechana, Vasti, Sirovireca, Raktamoksha)

**Spezifische Krankheiten u. Behandlungen:**

Arthritis, Psoriasis, Neurodermitis, Bandscheibenvorfall, Dysmenorrhoe, Menopausale Probleme, Allergische Rhinitis, Heuschnupfen, Lähmungen, Parkinsonsche Krankheit, Schlafstörungen

**Yoga und Ayurveda**

- umfassendes Verständnis der Grundprinzipien
- spirituelle und philosophische Aspekte im Yoga, Yoga als tägliche Routine

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Teil 2 Aufbaukurs: Erfolgreicher Besuch von Teil 1 Grundkurs oder Ayurveda Gesundheitsberater (BYVG) oder einer vom BYVG anerkannten Ayurveda-Ausbildung.

Teil 1 und 2 zusammen plus Ayurveda-Weiterbildungen von 100 Unterrichtseinheiten gelten auch als Ersatz für die Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung im Hinblick auf die Ayurveda Therapie Ausbildung.

**Prüfung:**

Schriftliche Prüfung/Abschlussarbeit.  
**Zertifikat:** „Ayurveda Medizin Ausbildung Aufbaukurs (BYVG)“, Ca. 108 UE.

\*Die Ausbildung berechtigt nicht zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland, wenn man diese Zulassung durch die zuständigen staatlichen rechtlichen Organe noch nicht besitzt, also nicht Arzt oder Heilpraktiker ist.

MZ 1.033 €, DZ 1.209 €, EZ 1.388, S/Z/Womo 895 €.

**Ayur Yoga Ausbildung**

13.-18.7.25 WW, SL: Hridaya Loosli

Ayur Yoga integriert Ayurveda und Yoga mit dem Ziel, den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht im Einklang mit seiner inneren und der äußeren Natur zu bringen und diesen harmonischen Zustand dauerhaft aufrecht zu erhalten. Das erreicht man über ein richtiges Verständnis der Doshas und ihre Beziehung zu den Asanas, zu Pranayama und Meditation.

**Du lernst:**

Wirkung von Asanas, Pranayamas und Meditation auf die Doshas.

- Welche Übungen sind für welches Dasha besonders gut, welche sind wie abzuwandeln
- Den Einsatz spezifischer Asanas, Pranayama und Meditationstechniken zur Dasha-Harmonisierung
- Die Anpassung der klassischen Yoga Vidya Reihe an die Bedürfnisse der Teilnehmer

Du entwickelst eine neue, geschärfte Wahrnehmung und Bewusstheit für die Qualität der Yogastellungen, der Atmung und der Bewegungsabläufe und -muster im Alltag. Dieses neue achtsame Gewahrsein kannst du wunderbar in deinen Yogaunterricht wie auch deine ayurvedische Beratungspraxis einfließen lassen.

**Diese Ausbildung eignet sich für dich, wenn du:**

- Kurse für Zielgruppen oder Einzelberatungen anbieten willst. Du kannst Teilnehmern noch gezielter

Hilfestellung und Ratschläge für ihre Problemstellungen geben

- Dein Leben ganzheitlich und gesund leben willst
- Die Synergien von Yoga und Ayurveda für deinen spirituellen Fortschritt nutzen
- Mehr über die Gemeinsamkeiten/Unterschiede von Yoga und Ayurveda erfahren willst

**Teilnahmevoraussetzung:**

Yogalehrer- oder Ayurveda- Gesundheitsberater Ausbildung. Auch als Yogalehrer- und als Ayurveda-Weiterbildung geeignet.

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.  
MZ 563 €, DZ 692 €, EZ 796 €, Z/Womo 485 €.

**Ayurveda Ernährungsberater/in  
Ausbildung**

2.-7.2.25 WW, SL: Michaela Schwidder

24.-29.8.25 BM, SL: Janavallabha Das Wloka  
Der Ernährung wird in der ayurvedischen Gesundheitslehre eine hohe Bedeutung beigemessen und sie ist Teil jeder Therapie. Ziel ist es, die individuelle Ernährungs-, Lebens- und Gesundheitssituation zu erfassen und auf den jeweiligen Dasha-Typ abzustimmen. So kannst du Menschen darin beraten, ein für sie stimmiges Ernährungskonzept zu entwickeln und dieses auch praktisch umzusetzen.

**Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du:**

- Individuelle Ernährungspläne für dich und deine Familie erstellen
- Natürliche, gesunde Kost kochen und zubereiten

- Workshops und Kochkurse anbieten
- Ernährungsberatungen/Konsultationen durchführen

**Ausbildungsthemen:**

- Grundlagen der Ayurvedalehre in Bezug auf Verdauung (Agni und Ama)
- Kurze Beschreibung ayurvedischer Anatomie
- Doshabestimmung
- Grundlagen der westlichen Ernährungslehre
- Traditionelle Ayurveda Ernährungslehre
- Moderne Ernährungsformen wie vegane Ernährung und Rohkost
- Heilwirkung von Speisen und Gewürzen
- Erstellen eines Ernährungsplans je nach Doshatyp
- Ayurveda Fastenlehre, Heil- und Reinigungsdiäten
- Beratung und Gesprächsführung mit den Klienten

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation hilfreich. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

**Zertifikat/Abschluss:**

Bei erfolgreichem, vollständigem Kursbesuch und -abschluss erhältst du das Zertifikat „Ayurveda Ernährungsberater/in (BYVG)“. Ca. 60 UE.

2.-7.2.25:  
MZ 563 €, DZ 692 €, EZ 796 €, S/Z/ Womo 485 €.

24.-29.8.25:  
MZ 563 €, DZ 660 €, EZ 760 €, S/Z/ Womo 485 €.



## Ayurveda Verjüngungs-Berater/in Ausbildung

8.-13.6.25 BM, SL: Raphael Mousa

Für alle, die Gesundheitskonzepte kennenlernen und sich und andere jung erhalten wollen. Wir schauen tief in die Schatzkiste des Ayurveda und greifen die Dinge heraus, die Ayurveda als Jungbrunnen auszeichnen. Aber auch andere Ansätze werden eingebunden, einschließlich der mentalen Konzepte, die für das Altern sorgen. Dadurch bekommst du ein umfassendes Wissen über den Alterungsprozess und auch die Werkzeuge, mit denen man sich maximal jung erhalten kann.

### Mit dieser Ausbildung kannst du:

- Verjüngungstechniken für dich selbst und deine Klienten einsetzen
- Seminare zum Thema Anti Aging und Gesundheit anbieten
- Beratungen im Gesundheits- und Kosmetikbereich geben
- Verjüngungstechniken anwenden

### Inhalte der Ausbildung:

- Hintergründe der Gesundheit und des Alterns
- Erstellen gezielter Ernährungskonzepte
- Erstellen gezielter Körperbewegungspläne
- Anti-Aging-Mentaltechniken
- Ayurveda-Anwendungen zur Verjüngung
- Verjüngungs-Kräutermasken

### Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga, Meditation und Ayurveda hilfreich

Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.

MZ 563 €, DZ 660 €, EZ 760 €, S/Z/Womo 485 €.

## Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung

16.-23.5.25 BM, SL: Galit Zairi

Du bekommst Grundlagen des Ayurveda und der ganzheitlichen ayurvedischen Schönheitspflege und Kosmetik vermittelt. Auf praxisnahe und leicht umzusetzende Weise erlernst du die Mukabhyanga – die ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage, stellst Ubatanas und Masken nach indischen Rezepturen her und erhältst Einblicke in viele andere wirkungsvolle Anwendungsmöglichkeiten, sowie wertvolle praktische Grundlagen für Gestaltung der Umgebung, der Atmosphäre und der Durchführung von Schönheitsbehandlungen.

### Diese Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:

- selbständig im Wellness- und Schönheitsbereich tätig bist oder werden willst
- schon Gesundheitsberater/in, Dozent/in oder ähnlich bist und deine Angebotspalette erheblich erweitern willst
- z. B. für Kosmetikerinnen, in der Fußpflege, Sonnenstudio

### Einsatzmöglichkeiten:

- im eigenen Wellness- oder Kosmetikstudio
- in Wellnesshotels, Fitnesscentern, Kurkliniken, Sauna mit Wellnessbereich
- als Kurs für interessierte Kosmetikerinnen

### Lehrinhalte:

- Grundlagen des Ayurveda: Tri Dosh, Agni, Ama
- Konstitutionstest mit persönlicher Auswertung
- Ayurvedische Gesichtsmassage
- fachgerechte Auswahl der Öle
- Aroma- und Farbtherapie
- Saundarya – ayurvedische Schönheitspflege
- Hautanalyse, Hauterkrankungen, Hautpflege
- Herstellung und Anwendung von Ubatanas und Frischfruchtmasken
- Rezepturen für Kräuter- und Schönheitsbäder
- Empfehlungen zur Haarpflege
- die Anwendungen der Kräuter
- Erlernen der Mukabhyanga unter Berücksichtigung der Marmapunkte
- Ablauf einer ayurvedischen Beauty- und Wellnessbehandlung
- effektive u. ganzheitliche Schönheitsempfehlungen
- Wellness und die Kundin: Wirksame Empfehlungen im Wellnessbereich, Vorbereitungen einer Wellnessbehandlung, Einsatz von Farben, Musik, Duft
- individueller Umgang mit Kund/innen

### Teilnahmevoraussetzungen:

Offenheit auch für Yoga und Meditation.

Mit Zertifikat: Ca. 81 UE.

Bitte mitbringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, 2 Handtücher, 1 Kompressentuch.

MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.

## Ayurveda Massage Ausbildung

16.-23.3.25 BM,

SL: Sabine Vallabha Steenbuck

25.7.-3.8.25 BM, 17.-26.10.25 BM,

SL: Galit Zairi

Abhyanga, die traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage, verbindet auf harmonisch fließende Weise mehrere therapeutische Techniken, die der Heilung und Gesunderhaltung des Körpers dienen. Für die Massage werden traditionell hergestellte hochwirksame medizinische Ölzubereitungen verwendet. So bewirkt die Abhyanga-Massage die Lockerung, Stimulanz, Entspannung und Regulation der Haut, Muskulatur, Gelenke und des Nervengewebes. Gezielte, gleichmäßige Streichungen aktivieren das Lymphsystem und fördern so die Entgiftung des gesamten Körpers. Sie intensivieren den Fluss von Nährstoffen und den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Spezielle Griffe wirken auf tieferliegende Organe und Gewebsschichten, wie z.B. Darm, Lungen und Rückenmark. Die Haut gewinnt durch regelmäßige Ölanwendung schnell ihre Jugendlichkeit und Elastizität zurück. Über das Nervensystem wirkt sich die Berührung positiv auf das allgemeine Wohlbefinden und die Psyche aus. Auf diese Weise können inneres Gleichgewicht, Gesundheit und Zufriedenheit einkehren. Abhyanga mit ihren verschiedenen Formen spricht den Körper auf der feinstofflichen Ebene an. Durch die Berücksichtigung der Marmapunkte wird der Fluss von Prana (Lebensenergie) im Organismus gefördert. Die Berührung dieser Punkte erschafft die Einheit von Körper und höherem Bewusstsein und setzt somit die Informationen zur Selbstheilung frei.

### Inhalte und Themen der Ausbildung:

- Grundlagen des Ayurveda: Tridosha-Lehre, Ernährungsempfehlungen (Ahara), ayurvedische Lebensweise (Dinacharya), Einführung in verschiedene ayurvedische Reinigungsmethoden
- Abhyanga Massagetechnik in Theorie und Praxis
- Einzel- und Synchron Ganzkörpermassage
- Grundkenntnisse in Anatomie
- Auswahl der passenden Massageöle
- Vorbereitung der Arbeitsumgebung
- Der individuelle Umgang mit dem Kunden
- Schulung der Wahrnehmung und Sensibilität
- Aspekte der feinstofflichen Arbeit am Körper, wie Prana, Energiekörper, innere Intelligenz und Natürlichkeit

### Bitte mitbringen:

warme Socken, bequeme Kleidung, 2 Handtücher, 1 Kompressentuch.

### Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich, z.B. vorheriger Besuch eines Yoga Vidya Einführungsseminars. Auch als Ayurveda Weiterbildung für bereits ausgebildete Ayurveda-Gesundheitsberater oder Therapeuten geeignet.

### Zertifikat:

„Ayurveda Masseur/in (BYVG)“. Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung. Ca. 80/ 108 UE.

16.-23.3.25:

MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.

25.7.-3.8., 17.-26.10.25:

MZ 953 €, DZ 1.130 €, EZ 1.309 €, S/Z/Womo 815 €.

## Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

30.3.-6.4.25 BM,

SL: Sabine Vallabha Steenbuck

23.-30.5.25 BM, SL: Galit Zairi

26.10.-2.11.25 BM, SL: Galit Zairi

Lerne, die ayurvedische Marma Massage professionell anzuwenden. In den Marmapunkten (Energiepunkten) treffen Bänder, Gefäße, Muskeln, Knochen und Gelenke aufeinander. Marmas sind der Hauptsitz der drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha sowie der drei Grundeigenschaften der Natur Sattva, Rajas und Tamas. Durch sanfte Bewegungen auf einem Marmapunkt können Giftstoffe, gebundene Energien und unterdrückte oder blockierte Emotionen freigesetzt und aus dem Körper entfernt werden. So wird der harmonische Fluss des Prana wiederhergestellt. Du lernst, diese Punkte zu lokalisieren und so an ihnen zu arbeiten, dass die Gesundheit in den verschiedenen Organen des Körpers wiederhergestellt oder aufrechterhalten wird.

### Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich. Anerkannter Baustein der Ganzheitlichen Massage Therapie Ausbildung.

### Abschluss/Zertifikat:

„Ausbildung Ayurvedische Marma Massage (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.

## Ayurveda Marma Therapie Ausbildung

27.4.-4.5.25 BM,

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra,

Marmas sind die Meridian-Punkte im Ayurveda, die Organen, Nerven und anderen Systemen des Körpers entsprechen. Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung eines indischen Ayurveda Arztes lernst du eine Vielfalt von Methoden, wie über die Marmas das Prana (Lebensenergie) gesteuert werden kann, um Blockaden zu entfernen und den Energiefluss zu stimulieren. Als Ayurveda Berater/in oder Therapeut kannst du hier deine Kenntnisse des Ayurveda vertiefen und die faszinierende Welt und Heilkraft der Marmas erschließen. Besonders geeignet auch für Osteopathen, Physiotherapeuten und ähnliche Gesundheitsberufe zur Ergänzung und Erweiterung ihrer Behandlungsmethoden.

### Ausbildungsinhalte:

- Einführung in die Marma-Therapie
- Geschichte der Marma-Therapie
- Marma und Chakras
- Marma und die Konstitutionen
- Marma und Pulsdiagnose
- Marma und Zungendiagnose
- Arten von Marma-Behandlung, u.a. Abhyanga (Massage), Mardana (Akupressur), Aromatherapie, Prana-Heilung, Kräuter (Lepa), Marma punktieren, Agni Karma
- Psychologische Aspekte der Marma-Therapie
- Meridiansysteme der Marma-Therapie
- Marma: Lage und Identifikation
- Marma und Störungen
- Marma und Ayurveda-Öle
- Marma Meditation

### Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Yoga und Ayurveda hilfreich. Gesundheitsberuf hilfreich, aber nicht Bedingung. Bitte beachte auch die gesetzlichen Vorschriften für die Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 97

### Zertifikat:

„Ayurveda Marma Therapie (BYVG)“. Ca. 80 UE.

MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.





**Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung**

**3.-8.8.25 BM, SL: Galit Zairi**

Du lernst gezielte ayurvedische Maßnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden, insbesondere: Rückenmassage (Prishtha Mardana) für Muskulatur, Nerven und Bindegewebe; Marmapunktbehandlung zur Lösung von Verspannungen; Kundalini-Massage; Upanasveda (Kräuterauflagen); Anatomie des Rückens; Ernährung, Lebensweise, Körperhaltung. Rückenschmerzen sind in der heutigen Zeit stark verbreitet. Muskuläre Fehl- und Überbelastungen, Fehlhaltungen und degenerative Erkrankungen, Verletzungen, emotionale und psychosomatische Faktoren sind die häufigsten Ursachen. Ayurveda kann durch tiefgreifende Behandlung eine Verbesserung erzielen und zeigt verschiedene präventive Maßnahmen auf. Die Rückenmassage (Prishtha Mardana) hat nachhaltige Wirkungen auf die Muskulatur, die Nerven und das Bindegewebe. Die integrierte Marmapunktbehandlung löst Schmerzen und Verspannungen und bringt die blockierte Lebensenergie wieder frei zum Fließen. Aufbauend auf der Rückenmassage wirkt die intensivierte Form der Wirbelsäulenbehandlung, die Kundalini-Massage, auf das vegetative Nervensystem. Sie steigert den Pranafluss und befreit aufgestaute Emotionen. Anschließend verstärkt Upanasveda die positiven Effekte der Massage. Die verschiedenen Kräuteröle und Kräuterauflagen (Upana) wirken nährend und stärkend auf das Körpergewebe. Die Schwitzkur (Svedana) wirkt öffnend und reinigend.

**Inhalte:**

- Prishtha Mardana: Techniken der Rückendruckmassage
- Upanasveda: Herstellung und Anwendung von Kräuterpackungen und Wärmeauflagen
- Kundalini-Wirbelsäulenmassage
- Spezifische Öl- und Kräuterkunde
- Präventive Maßnahmen wie Ernährung, Lebensweise, Körperhaltung
- Anatomische Grundkenntnisse des Rückens
- Gezielte Yoga- und Entspannungsübungen sowie Umgang mit Stress

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Massage hilfreich, aber nicht Bedingung. Wenn möglich auch in Ayurveda, Yoga und Meditation. Auch als Weiterbildung für Ayurveda Gesundheitsberater und Masseur geeignet.

**Zertifikat:**

„Ayurveda Rücken Masseur/in (BYVG)“.

Ca. 60 UE.

**MZ 563 €, DZ 660 €, EZ 760 €, S/Z/Womo 485 €.**

**Panchakarma Ausbildung**

**24.-31.8.25 BM,**

**SL: Dr. Devendra Prasad Mishra**

Panchakarma ist die ultimative Reinigungs- und Verjüngungskur im Ayurveda. Für verschiedene Personen werden im Ayurveda unterschiedliche Heil- und Reinigungstherapien erwähnt. Während dieser einwöchigen Ausbildung lernst du verschiedene therapeutische Techniken des Panchakarma kennen. Wie plant man Panchakarma? Welche Arten von ayurvedischen Kräutern, Ölen und Gewürzen werden während Panchakarma benötigt? Welche unerwünschten Nebenwirkungen sind möglich, wenn Panchakarma nicht richtig durchgeführt wird? All diese und viele weitere Aspekte der Panchakarma-Therapie wirst du während dieser Ausbildung lernen. Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Ausbildung sind grundlegende Ayurveda-Kenntnisse in Form von Ayurveda Ausbildung, Seminare und Workshops.

**Mit Zertifikat:** Ca. 80 UE.

**MZ 758€; DZ 896€; EZ 1.033€; S/Z/Womo 652€.**

**Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände**

**12.-17.10.25 BM, SL: Galit Zairi**

Du lernst, eine herzöffnende Samvahana Behandlung aufzubauen und durchzuführen. Dir werden spezielle Massagetechniken vermittelt, die den Körper nähren und zu verjüngtem Aussehen beitragen. Diese sinnliche Massage spricht die Seele an und weckt neue Lebensenergie. Mit ihren sanften, liebevollen Berührungen ist die Samvahana eine einzigartige Massage die Herz und Sinne weckt und die Seele berührt. Die Haut und die Sinne werden mit Aromaölen, Seidentüchern, zarten Pinseln, Bürsten und sensiblen Massage-Streichungen verwöhnt.

Eine Rosenmilch-Waschung rundet die Massage ab. Ojas, die Lebensessenz, wird vermehrt, was zu Vitalität und Strahlkraft beiträgt. Die Massage wirkt entschlackend und erneuernd auf die Körpergewebe, reguliert die Doshas, Bioenergien, löst körperliche und emotionale Blockaden, baut Stress und Ängste ab, lindert Schlaflosigkeit und wirkt ausgleichend und stärkend auf das Nervensystem.

**Du lernst:**

- Vorbereitung und Durchführung einer Behandlung
- Auswahl konstitutionsgerechter Aromaöle
- Spezielle Massagetechniken mit ausgedehnten, gleichmäßigen Streichungen entlang der Energiebahnen

Du erfährst selbst die belebende, verjüngende und heilende Wirkung dieser wunderbaren Massage und wie du sie anwenden kannst.

**Ausbildungsinhalte:**

- Theoretisches Hintergrundwissen
- Das Gesundheitssystem im Ayurveda
- Behandlung wichtiger Marmapunkte
- Bedeutung der Haupt-Nadis und ihre Funktionen
- Wirkungen auf emotionaler und energetischer Ebene
- Funktionsbereiche des Nervensystems
- Sensibilisierung der Wahrnehmung
- Aufbau einer ganzen Sitzung
- Variationsmöglichkeiten einer Behandlung
- Einsatz von Farben, Musik und Duft, Pinseln, Seidentüchern, Aromaölen
- Rasayanas – Verjüngungsmittel
- Ritual zur Herzöffnung

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Ayurveda sind hilfreich. Offenheit für Yoga und Spiritualität. Auch als Ayurveda Weiterbildung geeignet.

**Abschluss/Zertifikat:**

Nach Abschluss der Ausbildung erhältst du das Zertifikat „Samvahana Massage Ausbildung (BYVG)“. Ca. 60 UE.

**MZ 563 €, DZ 660 €, EZ 760 €, S/Z/Womo 485 €.**

**NEU Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage Ausbildung**

**16.-20.5.25 BM, SL: Galit Zairi**

Die ayurvedische Gesichtsmassage ist bekannt für ihre wohltuende und verjüngende Wirkung. Mit speziellen Griffen lernst du schrittweise, die Massage am Gesicht, Dekolleté und Kopf auszuführen. Die nährenden Öle des Ayurveda unterstützen die Regeneration der Haut, verbessern den natürlichen Teint und die Ausstrahlung. Die Mukabhyanga hat zudem eine enorme beruhigende Wirkung auf den Geist. Sie trägt zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur bei und löst dadurch unbewusste Anspannungen. Sie unterstützt klare Gedanken, heitert auf und beseelt.

**Diese Ayurveda Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:**

- selbständig im Massagebereich tätig bist oder werden willst
- selbständig im Wellness- und Schönheitsbereich tätig bist
- schon Gesundheitsberater/in, Dozent/in bist

**Einsatzmöglichkeiten nach der Ayurveda Ausbildung:**

- In der eigenen Massage-Praxis oder Ayurveda Praxis
- In Wellness Hotels, Spas, Kurkliniken
- Wenn du deine Liebsten verwöhnen möchtest

**Lehrinhalte der Ausbildung sind:**

- Grundlagen des Ayurveda, Geschichte und Entstehung
- Die fünf Elemente und die drei Doshas
- Ayurvedische Gesichtsmassage in Theorie und Praxis, das beinhaltet:

- Erlernen der Mukabhyanga unter Berücksichtigung der Marmapunkte
- Erlernen verschiedener Sequenzen zur Erweiterung der Massage am Kopf und Dekolleté
- fachgerechte Auswahl der Ayurveda Öle
- Vorbereitungen für die Massage: Raum und Materialien, Umgang mit dem Klienten, innere Einstellung als Behandler:In

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Offenheit für Yoga und Spiritualität

**Prüfung:**

Überprüfung des Lernfortschrittes während der Ausbildung.

**Abschluss/Zertifikat:**

Mit Zertifikat: „Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage Ausbildung (BYVG)“.

**MZ 465 €; DZ 543 €; EZ 624 €; S/Z/Womo 404 €.**

**Ayurveda Weiterbildung**

**Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper – Yogalehrer Weiterbildung**

**20.-25.07.25 BM,**

**SL: Julia Backhaus**

Du lernst dich und deine Körperhaltungs- und Bewegungsmuster näher kennen. Während du durch therapeutische Yogasequenzen geführt wirst, nimmst du deine Haltung bewusst wahr und spürst, was für dich gut ist und in welchen Körperbereichen es noch mehr Muskulatur oder Flexibilität braucht. Dies setzt die Offenheit

voraus, deine Haltung sowie innere Konzepte zu überprüfen.

**Was ist Ayur-Yogatherapie?**

Ayur-Yogatherapie beruht auf den Grundprinzipien der Yoga-Tradition von Sri T. Krishnamacharya und seinem Schüler A.G. Mohan, sowie Prinzipien des Ayurveda und den neusten anatomischen und spiraldynamischen Erkenntnissen, sowie der von Remo Rittiner entwickelten Yoga Nadi-Muskeltherapie NMT. Ayur-Yogatherapie verbindet die traditionellen Erfahrungswissenschaften wie Yoga, Pranayama, Meditation, Mantra und Ayurveda mit der modernen Wissenschaft der funktionellen Anatomie, der Nadi-Muskeltherapie NMT und der Spiraldynamik®.

Ayur-Yogatherapie geht von einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen aus und anerkennt die Wechselwirkung von Körper, Atem, Geist, Ernährung und Lebensweise und deren Auswirkung auf unseren Gesundheitszustand. Der Mensch mit seinen Ressourcen steht im Vordergrund.

Ziel der Ayur-Yogatherapie ist es, herauszufinden, welche Umstände, Verhaltensweisen und Gewohnheiten den Zustand von Gesundheit aus dem Gleichgewicht gebracht haben.

**MZ 457 €, DZ 556 €, EZ 658 €, S/Z/Womo 378 €.**

**Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten** siehe S. 207

**Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System** siehe S. 217



## Index

Ayuryoga Massage Ausbildung .....	201	Thai Yoga Massage Weiterbildung .....	204
Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung .....	201	Thai Yoga Fußmassage Ausbildung .....	204
Kalifornische Massage Ausbildung .....	202	Breuss Massage Ausbildung .....	205
Aroma Öl Massage Ausbildung .....	202	5 Elemente Massage Ausbildung .....	206
Ayurveda Lymphmassage Ausbildung .....	202	Hot Stone Massage Ausbildung .....	206
Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage Ausbildung .....	203	Manuelle Korrekturen Ausbildung .....	206
Lomi Lomi – Massage Weiterbildung .....	203	Triggerpoint Massage Ausbildung .....	207
Thai Yoga Massage Ausbildung .....	203	Shiatsu Massage Ausbildung .....	207
Thai Yoga Massage Ausbildung – Heilige Körperarbeit .....	204	Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten .....	207



„Es ist notwendig, die Struktur und die Funktionen des menschlichen Körpers zu kennen, wenn man etwas über Gesundheit und Krankheit erfahren möchte.“

Swami Sivananda

## Massage Ausbildungen

### Ayuryoga Massage Ausbildung 24.-31.8.25 BM, SL: Anne Wuchold

Ayuryoga Massage ist die indische Kunst der Berührung in Verbindung mit Ayurveda und Yoga. Die Gründerin Master Kusum Modak hat hier traditionelle Massage Techniken mit dem therapeutischen Iyengar Yoga kombiniert. Die Ayuryoga Massage ist daher therapeutisch, tief und gleichzeitig einfühlsam, und wirkt reinigend, entgiftend und regenerierend. Du arbeitest dabei mit Massagegriffen und passiven Yoga-Positionen auf dem Boden auf einer Matte und setzt dabei deine Hände, Arme und Füße ein. Durch ayurvedische Öle und das entgiftende Kalmus Pflanzenpulver mit seinem leichten Peeling Effekt kannst du eine Tiefengewebe-Massage geben und nicht nur in oberflächlichen Gewebeschichten massieren. Kalmus Pulver ist entzündungshemmend und bringt tiefer liegende Toxine durch das muskuläre und lymphatische System an die Oberfläche. Die Ayuryoga Massage beinhaltet auch moderne Techniken wie Bindegewebs-Massage (Faszien Massage durch Myofascia Release), Deep Tissue, Rolfing, Rebalancing und Joint Release.

**Wirkungen:** Wie in einer Yogastunde versorgt die Ayuryoga Massage den Körper mit mehr Energie (Prana). Die Yogadehnungen, in die wir unsere Klienten, ähnlich wie in der Thaimassage, sanft hineinführen, verbessern die Körperhaltung, regulieren und vertiefen den Atem und wirken Stress entgegen. Die Massage arbeitet mit einem harmonischen Fluss, der emotionale Spannungen und Blockaden zum Loslassen anregt. Die Kombination von bewusster Berührung, Öl, Kräuter und Yoga bringt die Elemente im Körper wieder in Balance, entspannt das Nervensystem und hat so deutlich ausgleichende Auswirkungen auf Vata- und Kapha-Überschuss.

#### Ausbildungsinhalte:

- Die spezifische Massage Sequenz der Ayuryoga Massage auszuführen
- Verschiedene Ganzkörper

Massage-Techniken, insbesondere für Rücken, Bauch, Beine, Kopf, Hände, Füße, Schultern und Gesicht

- Tiefen-Gewebe-Massage-Techniken mit Händen, Fäusten, Fingern, Daumen, Füßen, deinem Körpergewicht
- Tiefe sanfte Yogadehnungen am Klienten anzuwenden
- Ausrichtung der Wirbelsäule und Mobilisierung einzelner Gelenke in den passiven Yoga-Positionen
- Tägliche eigene Praxis im Austausch mit den anderen Ausbildungsteilnehmern.

Die Ayuryoga Massage Ausbildung eignet sich für Körpertherapeuten, Physio- und Massage-Therapeuten und alle, die bereit sind, sich auf eine tiefe ayurvedische Arbeit einzulassen. Erfahrungen in Körperarbeit sind hilfreich, aber keine Grundvoraussetzung. Das Training ist so konzipiert, dass jeder Mensch die Massage erlernen und nach Abschluss der Ausbildung eine Ganzkörpermassage ausführen kann.

#### Teilnahmevoraussetzung:

Erfahrungen in Körperarbeit sind hilfreich, aber keine Grundvoraussetzung.

**Mit Zertifikat:** Ca. 80 UE.

**MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.**

### Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung 23.2.-2.3.25 BM, SL: Dr. Devendra Prasad Mishra

Fundierte und von einem kompetenten indischen Ayurveda Arzt geleitete Ausbildung. Ayurveda ist eine Wissenschaft, die vom Ausgleich unserer Lebensenergien ausgeht, um gesund zu leben. Dafür gibt es viele Therapien im Ayurveda. Regelmäßige Fußmassage ist eine von ihnen. Sie wird im Ayurveda „Pada-Abhyanga“ genannt. Es gibt viele Marmapunkte an den Füßen, die Reflexpunkte sind. Aus diesem Grund stimuliert eine Fußmassage die Marmapunkte und beginnt eine Kettenreaktion, um unsere Lebensenergien auszugleichen. Östliche

Heilkunde beschreibt auch, dass unsere Füße korrespondierende Zonen für unser ganzes Körper-Organsystem haben, das harmonisiert werden kann, indem die zugehörigen Zonen an den Füßen stimuliert werden.

#### Themen der Ausbildung in Theorie und Praxis:

- Anatomie und Physiologie der Füße
- Ayurvedische Anatomie und Physiologie der Füße
- Pada-Abhyanga Grundlagen
- Öle für Pada-Abhyanga in Bezug auf die Doshas
- Marmapunkte der Füße
- Verschiedene Arten der Stimulation der Marmapunkte an den Füßen, wie Druck, sanfte Massage, Agnikarma etc.
- Vorbereitung der Füße für die Massage
- Reflexzonen an den Füßen
- Praktischer und klinischer Aspekt der Fußreflexzonen Massage.

Die Fußreflexzonen Therapie Ausbildung lehrt dich, wie du Patienten helfen kannst, Schmerzen zu lindern, das Immunsystem zu stärken, Entspannung zu finden und vieles mehr. Diese Ausbildung ist geeignet für Laien, für in Heil- und Pflegeberufen sowie im Wellnessbereich Tätige, für Yogapraktizierende und -Lehrende und alle, die sich beruflich umorientieren möchten und eine sinnvolle, dem Menschen nützende Aufgabe suchen.

#### Teilnahmevoraussetzungen:

Diese Ausbildung ist besonders intensiv und erfordert gute körperliche Kondition und psychische Stabilität.

#### Prüfung/Zertifikat:

Die Ausbildung schließt mit einer praktischen und schriftlichen Abschlussarbeit. Bei vollständiger Teilnahme erhältst du ein vom Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG) anerkanntes Zertifikat. Ca. 80 UE.

**MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.**





**Kalifornische Massage Ausbildung**

2.-9.2.25 WW,  
SL: Eric Vis Dieperink

Die Kalifornische Massage vereint die wirkungsvollsten Techniken verschiedener Massagestile.

Sie entspannt die Muskulatur, lockert und stärkt die Gelenke und das Immunsystem. Durch tiefe Massagestriche wird der ganze Körper gedehnt und gestreckt, so können sich die Muskeln tief entspannen und der Energiefluss im ganzen Körper wird harmonisiert. Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert. Du lernst, eine tief berührende Ganzkörpermassage durchzuführen und dabei auf deine eigene gesunde Haltung beim Massieren zu achten.

**Ausbildungsinhalte u.a.:**

- Achtsames, tief berührendes Massieren
- Lange und tiefe Streich- und Dehneinheiten
- Passive Gelenkmobilisation
- Tiefe Strukturarbeit an den Muskeln
- Energiearbeit zur Harmonisierung
- Ausrichten des Körpers
- Fehlhaltungen des Körpers beseitigen mit besonderen Techniken
- Optimale eigene Körperhaltung während der Massage.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation von Vorteil, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

**Abschluss/Zertifikat:**

„Kalifornische Massage (BYVG)“.  
Ca. 80 UE.  
MZ 758 €, DZ 938 €, EZ 1.082 €, Z/Womo 652 €.

**Aroma Öl Massage Ausbildung**

17.-22.8.25 BM,  
SL: Vishnu-Shakti Wende, Adidivya Andre  
In dieser Ausbildung lernst du Techniken einer Ganzkörpermassage sowie verschiedene Detailmassagen kennen und erfährst, wie du ätherische

Öle unterstützend anwenden kannst. Tauche ein in die Welt der Aromen und Düfte. Ätherische Öle sind ein wertvolles und kostbares Geschenk von Mutter Erde an uns. Die aus der Aromatherapie hervorgegangene Aroma Öl Massage im Wellnessbereich ist in der Naturheilkunde beliebt und sehr geschätzt – ein Erlebnis, das alle Sinne anspricht! Der Gebrauch von ätherischen Ölen in wohltuenden Aromamassagen wirkt entspannend und stärkend zugleich, fördert das Wohlbefinden und unterstützt den Stressabbau. Die ätherischen Öle werden tief in die Haut einmassiert und stimulieren das Blut-, Lymph- und Nervensystem. Der Stoffwechsel der Haut und der Energiefluss werden angeregt.

**Inhalte der Ausbildung u.a.:**

- Dufttradition – Geschichtliche Hintergründe
- Herstellungsverfahren und Gewinnung ätherischer Öle
- Eigenschaften, Anwendung und Wirkung ätherischer Öle
- Lernen und Vertiefen von Massagetechniken
- Detailmassagen und Ganzkörpermassage
- Anleitung von Duftmeditationen und Raumbeduftung
- Düfte richtig mischen und dosieren
- Selbstregulation und Schönheitspflege mit ätherischen Ölen

**Mit dieser Ausbildung kannst du verschiedene Aroma Öl Massagen geben:**

- Gesicht- und Dekolleté-Aromaöl-Massage
- Hand- und Fuß-Aromaöl-Massage
- Ganzkörper-Aromaöl-Massage

Du kannst diese Anwendungen im eigenen Massage- oder Wellness-Studio anbieten, aber auch in Wellness- oder Beauty-Hotels und Saunen mit eigenem Wellness-Bereich. So hast du vielfältige Einsatzmöglichkeiten im Bereich Massage, Wellness und Gesundheit.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Offenheit für Yoga und Meditation.  
Mit Zertifikat. Ca. 60 UE.  
MZ 563 €, DZ 660 €, EZ 760 €, S/Z/Womo 485 €.

**Ayurveda Lymphmassage Ausbildung**

23.-30.11.25 BM,  
SL: Dr. Devendra Prasad Mishra

Lympe wird im Ayurveda „Rasa“ genannt, welches eine der Dhatus (Gewebe) ist, das Nährstoffe zu weiteren Dhatus führt. Die Produktion und ein ununterbrochener Fluss von guter Lympe ist notwendig für die Gesundheit. Viele Krankheiten entstehen aufgrund von stagnierender Lympe.

Erlerne in dieser Ausbildung, wie du deinen Körper gute Lympe produzieren lässt und wie du eine Lymphmassage durchführst, um Lymphblockaden oder daraus resultierende Schmerzen und Schwellungen aufzulösen.

**Themen der Ausbildung:**

- Anatomie und Physiologie von Lympe
- Konzept von Rasa in Ayurveda
- Lympe, Doshas und Elemente
- Lympe und Immunsystem
- Lymphmassagetechniken
- Verschiedene Öle für die Lymphmassage
- Yoga und Übungen für den Lymphfluss.

**Die Ausbildung ist geeignet:**

- Als Weiterbildung für Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Ayurvedamasseure, Körpertherapeuten, Krankenschwestern, Hebammen, Heilpraktiker u.ä.
- Als Erweiterungsangebot für Yogalehrer und Yogatherapeuten
- Als Ausbildung für Laien zum Einsatz im Wellnessbereich oder im häuslichen Bereich.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga und Meditation.

**Abschluss und Zertifikat:**

Die Ausbildung endet mit schriftlicher und praktischer Prüfung und Vergabe des Zertifikats „Ayurveda Lymphmasseur/in“ (BYVG).  
Ca. 60 UE.  
MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.

**Lomi Lomi – Hawaiianische Energiemassage Ausbildung**

29.6.–6.7.25 BM,  
SL: Adidivya Andre, Franziska Schöne

Hawaiianische Energiemassage hat ihren Ursprung in der rituellen Tempelmassage der Kahunas, der Meister bzw. Schamanen oder Priester von Hawai'i. Diese einzigartige Form der Körperarbeit gleicht Energiedefizite aus, löst Verspannungen und regt Selbstheilungsprozesse an. Sie kann Menschen helfen, alte Muster loszulassen. Du erlernst die drei Grundlagen der hawaiianischen Körperarbeit: die Atmung, das Fliegen und die Massagetechnik.

**Die Atmung:**

Die Technik des Mana-Atmens lässt dich während der Massage im Fluss sein und hilft dir, dich mit kosmischer Energie zu verbinden. Mit jedem Einatmen lädst du dich mit Mana auf und lässt diese Kraft beim Ausatmen durch deine Hände fließen.

**Das Fliegen:**

Das Fliegen ist eine Bewegungsmeditation der Hawaiianer, die es dir ermöglicht, dich während der Massage mit fließenden Schritten um den Massagetisch zu bewegen. Sie verbindet dich mit der Kraft der Erde und lässt dich gleichzeitig aus dem Herzen berühren.

**Die Massagetechnik:**

Lange wellenförmige Streichungen, tiefe Bindegewebsmassage, sanfte Gelenklockerungen und Energiearbeit führen in einen Zustand der Tiefenentspannung und erlauben Körper und Seele, vollkommen vom Alltag loszulassen. Jeweils 2 Tage sind thematisch einem der Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft zugeordnet.

**Du kannst die Massage anwenden:**

- Als professionelle Massagetechnik

- Mit Freunden und Bekannten
- Für mehr Lebensqualität und Verbesserung der Beziehungen in eigener Praxis
- In Wellnesshotels etc.

Wenn du bereits Massagetherapeut bist, kannst du durch diese Technik dein Angebot wunderbar erweitern. Der Trend zu Wellness und Entspannung wird immer umfangreicher, so dass eine hohe Nachfrage nach Therapeuten da ist.

**Prüfung:**

Das Massageritual am Ende der Ausbildung ist gleichzeitig eine Art Abschlussprüfung. Feedback durch den Menschen, den du massiert hast und von der Kursleiterin.

**Mit Zertifikat:** Ca. 80 UE.  
MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.

**Lomi Lomi – Massage Weiterbildung**

9.11.–14.11.25 BM,  
SL: Adidivya Andre, Franziska Schöne  
Lomi Lomi Massage, die „Königin der Massage“ lebt davon, den Klienten durch fließende Streichungen über und unter dem Körper, Wiegen und Halten des Körpers mit einem Einbinden und Bewegen der Gelenke immer tiefer ins Urgefühl von Getragen und Gehaltensein zu bringen. Wir nutzen diese Woche dazu, uns zu öffnen und tiefer einzulassen, diverse Tools zu praktizieren, die unser Können verfeinern und in mehr Tiefe führen.

**Bitte mitbringen:**

Ein Kraftgegenstand, der dich unterstützt.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Die Kenntnis der Lomi Massage.  
MZ 457 €, DZ 556 €, EZ 658 €, S/Z/Womo 378 €.

**Thai Yoga Massage Ausbildung**

27.4.–4.5.25 BM, SL: Gundi Nowak  
17.–24.8.25 WW, SL: Anne Wuchold  
12.–19.10.25 BM, SL: Gundi Nowak

Du lernst, eine vollständige Ganzkörper-Thai-Yoga-Massage durchzuführen.

**Du lernst u.a.:**

- Die Grundlagen der Leichtigkeit und der fließenden Übergänge zwischen den Positionen zu integrieren
- Die Schlüsselstellungen in die Thai Yoga Massage einzubauen
- Vorsichtsmaßnahmen anzuwenden, um Verletzungen und falschen Positionen des Praktizierenden vorzubeugen
- Geschichte und Philosophie der Thai Yoga Massage
- Energien durch Akupressur und Thai Energie Linien auszubalancieren
- Grundlegende Methoden, um Kontraindikationen zu vermeiden
- Integration von „Metta“ und Meditation.

Aufbauend darauf lernst du weitere Positionen und Variationen sowie neue Energielinien, mit deren Anwendung eine tiefere therapeutische Wirkung der Massage erzielt wird. Nach der Ausbildung wirst du Sicherheit in der Anwendung der Positionen und Variationen haben, eine 90-minütige Massage auf die Bedürfnisse der Klienten, je nach deren Größe und Beweglichkeit, abstimmen können.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Offenheit für Yoga und Meditation.  
**Mit Zertifikat:** Ca. 80 UE.  
27.4.–4.5.25, 12.–19.10.25:  
MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.  
17.–24.8.25:  
MZ 758 €, DZ 938 €, EZ 1.082 €, Z/Womo 652 €.



**Thai Yoga Massage Ausbildung – Heilige Körperarbeit**

6.–13.6.25 AL,  
**SL: Cornelia Surya Haag**  
 Erlerne die Durchführung einer 1,5 stündigen vollständigen Ganzkörper Thai Yoga Massage. Du wirst Sicherheit in der Anwendung der Positionen und Variationen bekommen, um die Massage auf die Bedürfnisse, Größe und Beweglichkeit der Klienten abstimmen zu können.

**In dieser Ausbildung erfährst und lernst du:**

- Energien durch Akupressur und Thai Energielinien auszubalancieren
- Unterschiedliche Massagetechniken gezielt einzusetzen
- Die Schlüsselstellungen in der Thai Yoga Massage kennen und einzubauen
- Variationen, aufbauende Positionen
- Die Grundlagen der Leichtigkeit und der fließenden Übergänge zwischen den Positionen
- Integration von „Metta“ (liebende Güte) und Meditation in der Massage
- Die Geschichte und Philosophie der Thai Yoga Massage

und deine Berührungen vom Herzen kommen zu lassen und im Geiste liebender Güte (Metta) auszuführen.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Thai Yoga Massage Ausbildung (mind. 60 Stunden); Offenheit für Yoga und Meditation.  
**MZ 457 €, DZ 556 €, EZ 658 €, S/Z/Womo 378 €.**

**Thai Yoga Fußmassage Ausbildung**

15.–20.6.25 BM,  
**SL: Gundi Nowak**  
 Die Thai Yoga Fußmassage Ausbildung ist eine Fußmassage nach den Lehren der Traditionellen Thai-Ländischen Medizin. Nuad Tao heißt übersetzt „Heilsame Berührung an den Füßen“. Diese Massage wirkt über die Energielinien, die den ganzen Körper durchziehen. Ihre Endpunkte bilden unter den Fußsohlen die sogenannten Reflexzonen. Diese sind einzelnen Körperorganen sowie bestimmten Muskelgruppen zugeordnet. Mit gezieltem Druck werden Organe und Körperfunktionen angeregt und günstig beeinflusst. Der Energiefluss des Körpers wird harmonisiert. Der Geist kommt zur Ruhe und Stress wird abgebaut. Du beschäftigst dich so-

- In meditativer Stimmung massieren
- Geschichtlicher und philosophischer Hintergrund.

Du lernst eine Thai Yoga Fußmassage mit einem Fußbad vorzubereiten, eine angenehme entspannte Atmosphäre zu schaffen und deine Berührungen vom Herzen kommen zu lassen und im Geiste mit liebender Güte (Metta) auszuführen. Nach einem wohltuenden Fußbad werden Füße, Waden und Knie mit Streichungen und verschiedenen Grifftechniken entlang der Energielinien massiert. Muskeln und Faszien werden gelockert und entspannt. Gelenke werden mobilisiert und die Beweglichkeit der Füße erhöht. Reflexzonen werden mit Daumen, Fingern und einem Holzstab stimuliert und somit Verspannungen und Blockaden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert. Nuad Tao belebt den ganzen Körper. Kostbare und nährnde Öle und Cremes mit Kräuteresenzen wirken unterstützend.

**Wirkungen:**

- Entspannung
- Gesunderhaltung



- Durch bewussten Einsatz des eigenen Körpers, Verletzungen vorzubeugen
- Umgang mit bestimmten Symptomen und Kontraindikationen
- Therapeutische Wirkung der Thai Yoga Massage.

Intensiver Praxisworkshop.  
**Mit Zertifikat:** Ca. 80 UE.  
**MZ 809 €, DZ 955 €, EZ 1.102 €.**

**Thai Yoga Massage Weiterbildung**

28.9.–3.10.25 BM,  
**SL: Gundi Nowak**  
 Diese Thai Yoga Massage Weiterbildung unterstützt dich, Fortschritte in deiner Praxis zu machen und mehr Sicherheit in der Kunst der Berührung zu bekommen. Deine Arbeit an den Energielinien wird präziser. Du erlangst mehr Klarheit über die Wirkungen deiner Behandlungen. Du erlernst neue Griffe, Übungen und Variationen. Eine kleine Einführung in Ayurveda hilft dir dabei, unterschiedliche Körpertypen zu massieren. Du erlernst verschiedene spezifische Techniken und alternative Ansätze. Du wirst dein Körpergewicht besser nutzen lernen sowie deine eigene Körperhaltung verbessern, um müheloser zu arbeiten. Du lernst, eine angenehme entspannte Atmosphäre zu schaffen

wohl mit dem physischen Körper als auch mit der Energie eines anderen Menschen. Du lernst die Techniken mühelos und bequem auszuführen, dein Körpergewicht und den Rhythmus deines Atems zu nutzen und einzusetzen.

**Weitere Ausbildungsinhalte sind:**

- Grundlagen der Energielinien und Fußreflexzonen
- Anatomie der Füße
- Indikationen und Kontraindikationen
- Vorbereitung der Massage
- Angenehm entspannte Atmosphäre schaffen
- Fürsorglicher und empathischer Umgang mit Klienten
- Natürliches Fußbad bereiten
- Peeling herstellen und anwenden
- Wickel für Füße
- Grifftechniken
- Verwendung des Massagestabes
- Ablauf und Struktur einer 60 minütigen Thai Yoga Fußmassage
- Streich- und Druckmassage entlang der Energielinien und Reflexzonen
- Eigenes Körpergewicht einsetzen
- Eigenen Atemrhythmus nutzen
- Elemente aus der Thai Yoga Massage

- Vorbeugung von Krankheiten
- Organe und Körperfunktionen werden günstig beeinflusst
- Verbesserung der Blutzirkulation
- Minderung von Beschwerden
- Anregung des Energieflusses
- Gewinn an neuer Energie
- Positive Wirkung auf die Psyche.

Du kannst mit dieser Thai Yoga Fußmassage dein bisheriges Angebot an Massagen erweitern oder deine bisherigen Massagen nun mit einer ausgiebigen Massage an den Füßen ergänzen. Vielleicht ist die Thai Yoga Fußmassage auch dein Einstieg in die Welt der Körperarbeit. Eine Thai Yoga Fußmassage ist eine beliebte und wunderbare Methode für Entspannung und Gesunderhaltung. Je nach Bedürfnis deiner Klienten/innen kannst du sie zwischen einer Dauer von 30 bis 90 Minuten anbieten.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Keine Vorkenntnisse nötig. Offenheit für Yoga und Meditation.

**Prüfung/Zertifikat:**

Praktische und schriftliche Prüfung. Ca. 60 UE.  
**MZ 563 €, DZ 660 €, EZ 760 €, S/Z/Womo 485 €.**

**Nacken- und Rückenmassage Ausbildung**

12.–17.1.24 BM,  
**SL: Sabine Vallabha Steenbuck**  
 Du lernst, verschiedene Massage-Sequenzen ausführlich und kompetent weiterzugeben.

**Rücken-Massage im Liegen**

- 30 Minuten-Sequenz der klassischen Massage (Petrisage und Friktionen)
- 30 Minuten-Sequenz der Ayurveda Massage mit verschiedenen Knetungen und Streichungen

**Schulter-Nacken-Massage im Sitzen**

- 20 Minuten-Sequenz, mit oder ohne Öl. Eine Kombination aus klassischer Massage und Ayurveda Massage. Die Massagen sind sehr effektiv zur Vorbeugung von Kopfschmerzen, Nacken- und Rückenbeschwerden, sowie verspannten Schultern.

**Weitere Inhalte und Themen**

- Neben den Massage-Sequenzen selbst lernst du:
- Einsatz von Ölen: Welches Öl ist gut für welchen Typ?
  - Ayurveda Dasha-Lehre und was das für die Massage bedeutet
  - Hintergrund Informationen und Wirkung der klassischen Massage und Ayurveda Massage
  - Kontraindikationen für die Massage
  - wertvolle Tipps, die für die Praxis wichtig sind

**Einsatzmöglichkeiten:**

Als erfahrene/r Massage-Therapeut/in kannst du mit diesen Massage-Sequenzen dein Angebot bereichern. Vielleicht können diese Techniken sogar zu deinen beliebtesten Angeboten werden. In Massagepraxen gibt es häufig Nachfragen für Rücken und Nackenmassagen. Mit diesen Techniken kannst du so einigen Kunden etwas Gutes tun. Massage-Laien können nach dieser Ausbildung ihre Mitmenschen verwöhnen, ihnen helfen sich wieder wohl zu fühlen, vielleicht sogar ihre ersten professionellen Massagen geben. Yogalehrer/innen können mit diesen Massagen ihren Teilnehmern ein zusätzliches Angebot bereitstellen. Gerade diese Massage-Techniken ergänzen die Wirkung von Yogastunden sehr gut.

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Offenheit auch für Yoga und Spiritualität

**Prüfung/Zertifikat:**

Praktische Massage-Proben im Rahmen der Ausbildung. **Mit Zertifikat:** Ca. 60 UE.  
**MZ 563 €, DZ 660 €, EZ 760 €, S/Z/Womo 485 €.**

**Breuss Massage Ausbildung**

13.–16.7.25 WW,  
**SL: Eric Vis Dieperink**  
 Du lernst, in kurzer Zeit sehr praxisorientiert, eine regenerierende Rückenmassage durchzuführen und dabei auf deine eigene gesunde Haltung beim Massieren zu achten. Da die Griffe einfach zu erlernen sind, kannst du die Breuss Massage danach sofort im beruflichen und/oder

privaten Umfeld anwenden. Die Breuss-Massage ist ideal für gestresste und erschöpfte Menschen. Sie wirkt heilend und regenerierend durch die dehrenden und streichenden Massagegriffe auf besondere Meridiane und durch das dabei verwendete Johanniskrautöl.

**Ausbildungsinhalte:**

- Grundlagen und Wirkungen
- Praktische Durchführung der Breuss Massage
- Jede/r Kursteilnehmer/in erhält und gibt eine Behandlung.

**Du lernst insbesondere:**

- Lange und tiefe Streich- und Dehnheiten
- Passive Gelenkmobilisation
- Tiefe Strukturarbeit an den Muskeln
- Energiearbeit zur Harmonisierung
- Ausrichten des Körpers
- Fehlhaltungen des Körpers beseitigen
- Optimale eigene Körperhaltung während der Massage.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Yoga, Pranayama und Meditation von Vorteil, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

**Prüfung/Zertifikat:**

Praktische Breuss Massage am Ende der Ausbildung.

**Zertifikat:**

„Breuss Massage“ (BYVG). Ca. 33 UE.  
**MZ 368 €, DZ 444 €, EZ 508 €, Z/Womo 319 €.**





**5 Elemente Massage Ausbildung**  
9.-16.3.25 BM,

SL: Eric Vis Dieperink

Die 5 Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und Holz haben auf der geistigen, körperlichen, emotionalen, rationalen, mentalen und spirituellen Ebene einen großen Einfluss auf das Leben des Menschen. Du lernst die 5 Elemente in Theorie und Praxis zu verstehen und systematisch in spezialisierten Elementemassagen mit ihnen zu arbeiten. Jedes Element wird vollständig erfasst und in Massageform umgesetzt und ausgedrückt. Didaktisch wird dafür Musik, Bewegung, Tanz, Berührung, geführte Meditationen, Visualisierungen und Klangarbeit eingesetzt. So lernst du die unterschiedlichen Elemente zu stimulieren und zu harmonisieren und bekommst ein Gefühl dafür, wie die 5 Elemente dein Leben beeinflussen und wie du sie bei dir und bei deinen Teilnehmern/Klienten lenken kannst. Jedes Element benötigt dabei eine andere Massage und hat eine andere Dynamik. So gibt es eine Wasser-, Feuer-, Holz-, Luft- und Erdelementmassage. Du lernst diese fünf Massagen kennen und anzuwenden.

**Du lernst:**

- Eine schwerpunktorientierte Massage zu geben
- Anwendung in der Naturheilpraxis
- Eine Erweiterung der Physiotherapie und Osteopathie
- Anwendung in der Rehabilitation und bei Stresssymptomen
- Anwendung bei psychischen und psychosomatischen Symptomen
- Deine Klienten/Kunden entsprechend zu beraten.

**Ausbildungsinhalte:**

- Jedes der 5 Elemente wird theoretisch und praktisch erfasst und in Massage umgesetzt
- Verschiedene Massagetechniken werden auf Reflexzonen, Triggerpunkten, Akupressurpunkten, Lymphpunkten,

Nervenzentren, Muskeln, Faszien, Energiepunkten und Gelenken angewendet  
• Beratungsgespräche und Behandlungen.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

**Prüfung/Zertifikat:**

Kurze schriftliche Abschlussarbeit. Praktische Prüfung im Rahmen der Anwendungen während der Ausbildung. Ca. 80 UE.

MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €

**Hot Stone Massage Ausbildung**

16.-21.11.25 BM, SL: Rukmini Keilbar

Der Körper wird mit heißen Steinen und Jojoba Öl massiert. Basaltsteine werden in einem Ofen auf rund 60 Grad erhitzt. Diese glatten Basaltsteine, die optimale Wärmespeicher sind, werden zum Teil auf die Energiezentren des Körpers gelegt und zum Teil zur intensiven Massage verwendet. Die Chakras öffnen sich durch die Wärme, was zu einer absoluten Tiefenentspannung führt. Das erhöht den Wirkungsgrad dieser besonderen Massagetechnik. Sie verleiht dem Körper ein Wohlgefühl an Entspannung und Beruhigung, regt die Blutzirkulation an, unterstützt den Lymphfluss, lockert die Muskeln und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Organismus.

**Ausbildungsthemen:**

- Materialkunde/geschichtliche Hintergründe
- Neurologische, vegetative und energetische Wirkungsweisen
- Kombinierbarkeit mit anderen Methoden
- Erlernen einzelner Grifftechniken
- Arbeiten mit heißen Steinen
- Geben einer vollständigen Hot Stone Ganzkörpermassage.

**Zertifikat:**

„Hot Stone Masseur (BYVG)“. Ca. 60 UE.

MZ 563 €, DZ 660 €, EZ 760 €, S/Z/Womo 485 €.

**Manuelle Korrekturen Ausbildung**

7.-14.9.25 BM,

SL: Eric Vis Dieperink

Diese Manuelle Methode ist ein Behandlungsansatz, bei dem Funktionsstörungen des Bewegungsapparates untersucht und behandelt werden. Grundlage der Manuellen Korrekturen sind spezielle Handgriff- und Mobilisationstechniken, bei denen Schmerzen gelindert und Bewegungsstörungen beseitigt werden. Du lernst dabei, die Gelenkmechanik, die Muskelfunktion sowie die Koordination der Bewegungen zu untersuchen. Diese Manuelle Methode bedient sich sowohl passiver Techniken als auch aktiver Übungen.

**Ausbildungsinhalte u.a.:**

- Erlernen sanfter Techniken um blockierte oder eingeschränkte Gelenke zu mobilisieren
- Individuelle Übungen zum Stabilisieren der Gelenke
- Techniken aus der Atemtherapie, Rebalancing, Traditionelle Thai Massage, Triggerpoint Massage, Oki Do Yoga
- Manuelle Korrekturmethode.

**Mit dieser Ausbildung kannst du:**

- Helfen, das Zusammenspiel zwischen Gelenken, Muskeln und Nerven wieder herzustellen
- Körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen
- Schmerzen reduzieren und begleitende Symptome wie Schwindel, Steifigkeit etc. lindern oder beseitigen.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Diese Ausbildung ist so gestaltet, dass jeder teilnehmen kann, auch ohne anatomische Vorkenntnisse.

**Abschluss/Zertifikat:**

Mit Zertifikat (BYVG). Ca. 80 UE.

MZ 758 €, DZ 896 €, EZ 1.033 €, S/Z/Womo 652 €.

**Triggerpoint Massage Ausbildung**

28.9.-3.10.25 WW,

SL: Eric Vis Dieperink

Ungewöhnlich wirksam und außergewöhnlich vielseitig, das sind die Techniken der Triggerpointmassage. Sie helfen bei körperlichen Beschwerden, Schmerzen, Blockaden und Immobilität. Triggerpoint-Massage ist eine relativ neuartige, einfach zu erlernende Methode, mit der man sich selbst und andere von Schmerzen, Blockaden und körperlichen Einschränkungen befreien kann. Du lernst die richtigen Punkte zu finden und das richtige Berühren bestimmter Triggerpoints. So kann man Blockaden mit ein bis zwei Anwendungen wesentlich verbessern oder auflösen. Mit gezielten manuellen Triggerpoint- und Bindegewebsstechniken sowie mit Hilfsmitteln werden akute wie auch chronische Störungen und Blockaden des Bewegungsapparates erfolgreich behandelt. Eine einfache (Selbsthilfe-) Methode, die sich Erkenntnisse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Manuellen Therapie zunutze macht. Anders als bei der klassischen Akupressur werden in dieser Massage die Punkte jedoch nicht nur an den schmerzenden Stellen gedrückt, sondern auch an Fernstellen, denn die Ursache der Schmerzentstehung (der „Triggerpoint“) liegt meist außerhalb des eigentlichen Schmerzgebietes. Sofort stellen sich fühlbare Verbesserungen ein: Stress, Schmerzen, Blockaden können sich in kürzester Zeit auflösen.

**Ausbildungsinhalte:**

- Physiologie myofaszialer Triggerpoints
- Pathologische Aspekte
- Triggerpoints-Phänomene
- Spezielle Therapieansätze bei klinischen Bildern, Behandlungsabläufe und -Schemata, Indikationen und Kontraindikationen. (Bitte beachte die gesetzlichen Vorschriften für die Ausübung der Heilkunde in Deutschland.)
- Praktische Übungen an den Triggerpoints des Rückens, der Beine, des Nackens, der Schulter sowie am Kopf
- Stretch Techniken
- Arbeiten mit Hilfsmitteln.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Anatomische und Massage- Grundkenntnisse hilfreich, aber nicht Bedingung. Offenheit auch für Yoga und Spiritualität.

**Prüfung/Zertifikat:**

Praktische Massage innerhalb der Ausbildung. Ca. 60 UE.

MZ 563 €, DZ 692 €, EZ 796 €, Z/Womo 485 €.

**Shiatsu Massage Ausbildung**

24.-31.10.25 WW,

SL: Ramashakti Sikora

Shiatsu (jap. shin = Finger, atsu = Druck) ist „eine Form von manueller Behandlung, ausgeführt mit den Daumen, anderen Fingern und den Handflächen, ohne Zuhilfenahme von Instrumenten. Durch Druck auf die menschliche Haut beseitigt die Shiatsu-Therapie innere Störungen, fördert und erhält die Gesundheit und behandelt spezielle Beschwerden.“ (Definition des japanischen Gesundheitsministeriums.) Die Berührung geschieht entlang von Energieleitbahnen (Meridianen) und -punkten (Tsubos). Zudem beinhaltet die Methode passive Mobilisationen und Dehnungen des Körpers, Meridian-, Dehn- und Energieübungen. Es wird auf dem Boden ohne Zuhilfenahme von Hilfsmitteln gearbeitet. Diese Ausbildung versetzt dich in die Lage, eine Shiatsu-Ganzkörpermassage für andere sowie eine Selbstbehandlung durchzuführen. Shiatsu als „Gesundheitsmittel“ selbst anzuwenden, ist ebenso angenehm, wie damit behandelt zu werden. Im Laufe der Ausbildung und der späteren Anwendung stärkst du deine eigene Wahrnehmung und Intuition erheblich. Aufbau, Inhalt und Themen: Beim Shiatsu gibt es vier grundlegende Ganzkörperbehandlungen, die sogenannten Basiskatas: Bauchlage, Rückenlage, Seitenlage und sitzende Position. Diese vier Abläufe stellen die Grundlage der Behandlung dar und werden während des Seminars eingehend behandelt. Sie sind ausreichend, um Shiatsu praktisch ausüben zu können.

**Inhalte u.a.:**

- Einblick in die fernöstliche Heilkunde
- Energieaustausch von Leere und Fülle
- Körperhaltung und Berührung aus der Mitte
- Grundlegende Massagetechniken (Basiskatas)
- Anwendung von Shiatsu mit Daumen, Händen, Ellenbogen, Knien und Füßen
- Do-In Methoden der Selbstbehandlung,

Meridian- Dehnübungen, Übungen zur Entwicklung von Ki  
• Spezielle Techniken.

**Zusatz-Info:**

Wenn du bei Ismail drei Wochenenden Shiatsu-Basis-Ausbildung woanders (nicht bei Yoga Vidya) besucht hast, erkennen wir das auch als Baustein für die Yoga Vidya Ganzheitliche Massage Ausbildung an. Umgekehrt erkennt Ismail diese Shiatsu-Ausbildung bei Yoga Vidya als Grundlage für weiterführende Shiatsu-Ausbildungen an, die er außerhalb von Yoga Vidya anbietet.

Mit Zertifikat: Ca. 80 UE.

MZ 758 €, DZ 938 €, EZ 1.082 €, Z/Womo 652 €.

**Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten**

16.-21.11.25 BM,

SL: Ramashakti Sikora

Vertiefe dein Verständnis des menschlichen Körpers. Für alle, die ihre anatomischen und physiologischen Kenntnisse vertiefen wollen, aus persönlichem Interesse oder aus beruflichen Gründen.

**Wichtigste anatomische und physiologische Grundlagen:**

- Stoffwechsel
- Muskel-, Skelett-, Atmungs-, Verdauungs-, Nerven- und Hormonsystem
- Bewegungsphysiologie

Tagesablauf, Seminarbeginn und -ende: siehe S. 12.

Alle Seminare mit Meditation, Mantra-Singen, Yogastunden.

Pflichtbaustein für die Ganzheitliche Massage und Ayurveda Therapieausbildung. Dieser Baustein entfällt bei einer medizinischen Grundausbildung. Das Seminar ist offen auch für andere Interessierte.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Grundkenntnisse in Ayurveda, Yoga und Meditation erforderlich.

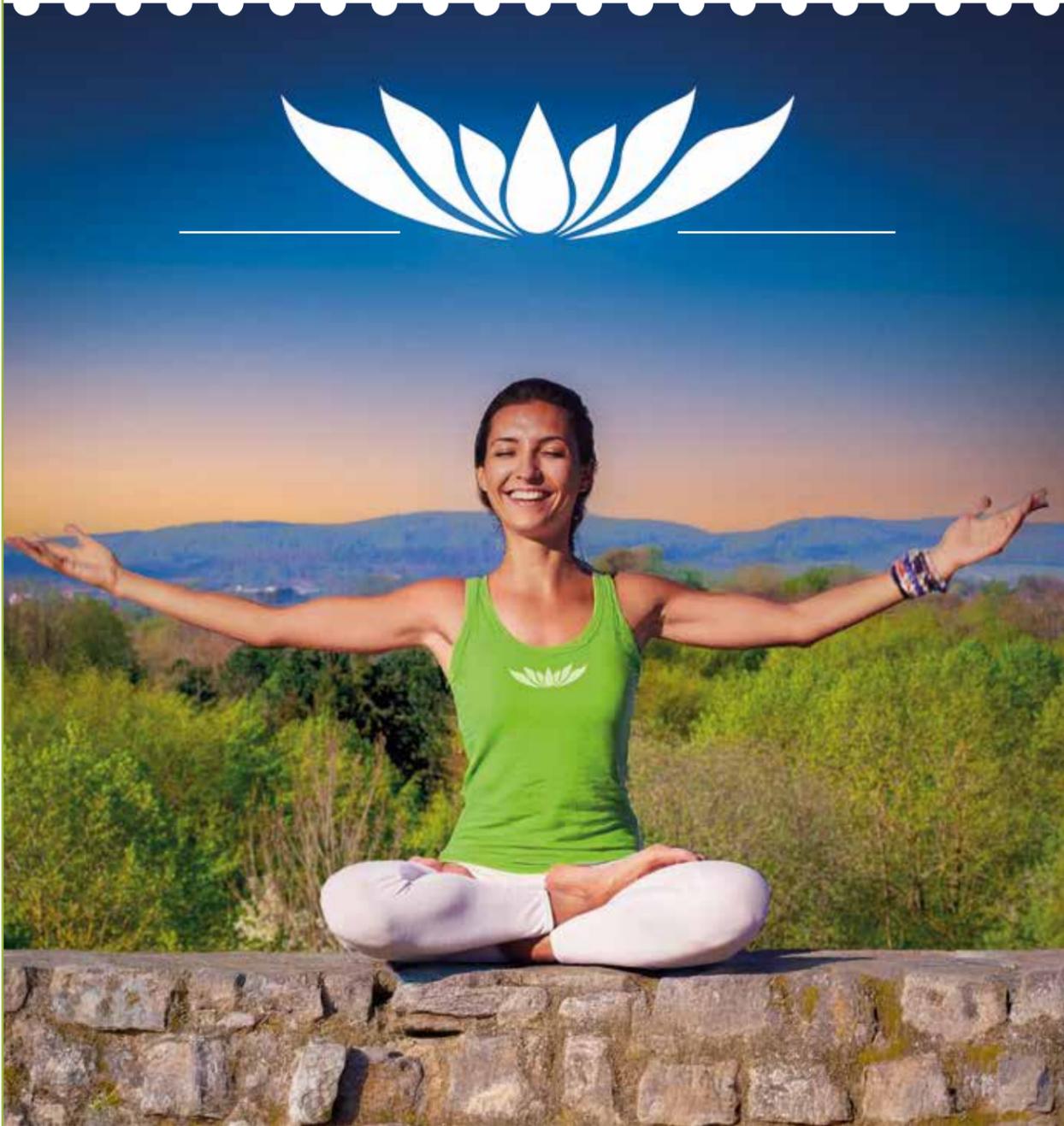
Mit Zertifikat: Ca. 60 UE.

MZ 457 €, DZ 556 €, EZ 658 €, S/Z/Womo 378 €.



# Index

Yogatherapie Ausbildungen .....209	Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System ..... 217
Psychologische Yogatherapie ..... 214	Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung ..... 218
Entspannungstherapie Ausbildung ..... 216	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Yoga Atemtherapie Ausbildung ..... 217	Ganzheitliche Meditationsleiter/in Ausbildung im Modul-System ..... 219



„Der Geist kontrolliert den Körper. Man sollte heiter und gelassen sein, möglichst unter allen Bedingungen. Ein starker Geist hält Krankheit fern.“

Swami Sivananda

# Therapie Aus- und Weiterbildungen

Alle mit Prüfung und Zertifikat des Berufsverbandes der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten e.V. (BYVG) bzw. des Berufsverbandes der Yoga und Ayurveda Therapeuten e.V. (BYAT).  
Für Therapie-Ausbildungen kannst du auch Fördergelder beantragen.  
Infos: Tel. 05234/87-2124 • E-Mail: foerderungen@yoga-vidya.de

### Mit diesen tiefgehenden Ausbildungen kannst du:

- Viel neues Fachwissen erwerben
- Tiefer in einzelne Fachbereiche einsteigen
- Deine bisherige Kompetenz und Qualifikation erheblich erweitern und vertiefen
- Dir neue berufliche und persönliche Perspektiven eröffnen, ein zusätzliches Standbein schaffen
- Deinen bisherigen Unterricht erweitern
- Dich in der energetischen Atmosphäre dieses Kraftortes aufladen und inspirieren
- Interessante Menschen kennenlernen
- Die Therapie Ausbildungen setzen sich aus mehreren Modulen zusammen. Jedes Modul ist eine in sich abgeschlossene Ausbildung auf dem jeweiligen Fachgebiet bzw. der jeweiligen Entspannungs- oder Massagetechnik.

### Vorteile dieses flexiblen Systems sind:

- Du kannst jederzeit einsteigen
- Du kannst mit der Technik und dem Thema beginnen, die dich am meisten interessieren
- Du kannst das Gelernte sofort in deiner Beratungs- und Behandlungspraxis einsetzen

Für jedes dieser Module erhältst du – bei vollständiger Anwesenheit und Erfüllen der Teilnahmebedingungen bzw. Bestehen der Prüfung – ein eigenständiges Zertifikat. Bei jedem Modul ist die entsprechende Anzahl von UE angegeben, so

dass du die bereits belegte Stundenzahl selbst ausrechnen kannst. Du brauchst die erforderliche Stundenzahl auch nicht innerhalb eines bestimmten Zeitraums zu erwerben, sondern kannst sie dir so einteilen, wie es deine Zeit und deine persönliche Situation erlauben.

### Yogatherapie Ausbildung Hochqualifizierte Weiterbildungen für:

- Neues vertieftes Fachwissen
  - Erweiterte Kompetenz und Qualifikation
  - Bereicherung deines Unterrichts
  - Zusätzliche berufliche Chancen
- Eine großartige Chance für ausgebildete Yogalehrer, sich auf dem Gebiet des therapeutischen Yoga gezielt weiter zu spezialisieren und ihre Lehr- und Fachkompetenz entscheidend zu vertiefen. Alle mit Prüfung und Zertifikat.

### Teilnahmevoraussetzung:

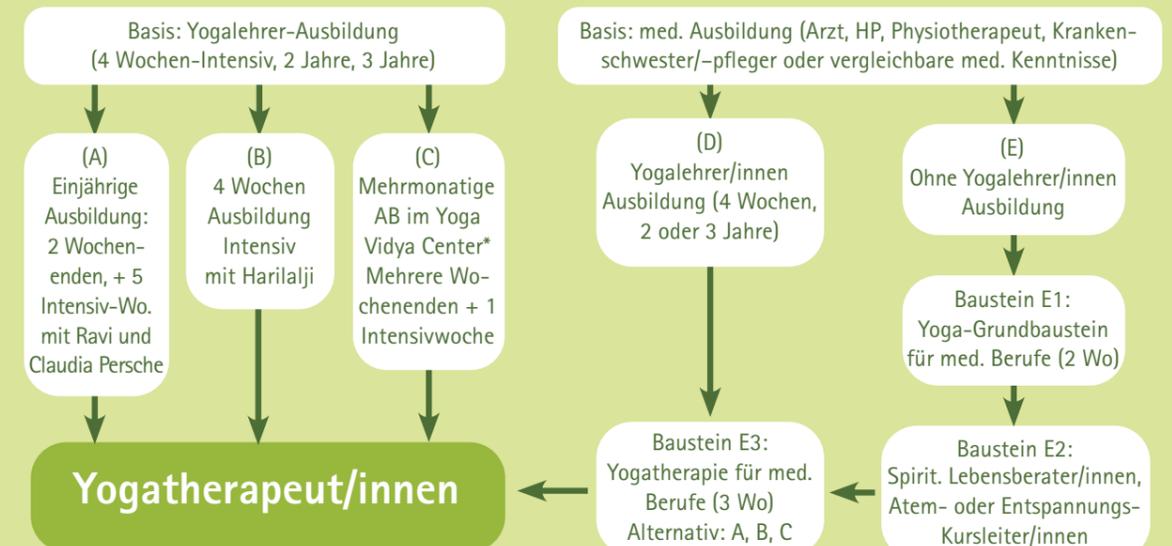
Abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung/Training mit mind. 200 UE (=Unterrichtseinheiten), oder mind. 200 UE einer begonnenen Yoga Ausbildung absolviert, oder nach dem ersten halben Jahr einer Yoga Vidya 2-Jahres-Yogalehrer Ausbildung oder nach dem ersten Jahr einer Yoga Vidya 3-Jahres-Yogalehrer Ausbildung. Sowie bei einer nicht Yoga Vidya Ausbildung der Besuch eines Seminars, wie z.B.: „Yoga und Meditation Einführung“, andere auf Anfrage bei:

### Mit dieser Aus- und Weiterbildung kannst du:

- Kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden eingehen
- Deine bisherige Unterrichtspraxis gezielt erweitern, zum Beispiel, indem du Yogastunden für Asthmatiker, Behinderte, Herzranke, für Menschen mit Rückenbeschwerden usw. anbietest
- Yogaübungen und Yogatechniken gezielt therapeutisch in deinen Yogastunden einsetzen
- Individuelle Yogaübungsprogramme für Privatstunden und Einzelberatungen erarbeiten
- Therapeutische Einzelberatungen oder Yogastunden geben
- Besser auf spezielle Anforderungen im Yogaunterricht reagieren
- Menschen in deinen Kursen gezielter helfen
- Therapeutische Gesichtspunkte in deine eigene Übungspraxis einfließen lassen
- Eigene gesundheitliche Probleme angehen
- Den Körper und seine Reaktion besser verstehen
- Die natürlichen Regenerations- und Heilkräfte des Körpers fördern
- Noch bewusster mit dir, deinem Körper und deinem Leben umgehen und dies auch anderen vermitteln.

[ausbildung@yoga-vidya.de](mailto:ausbildung@yoga-vidya.de)

## Wege zum Yogatherapeuten



\* Im Yoga Vidya Stadtcenter: Bitte bei deinem Center vor Ort anfragen

**Bei Yoga Vidya kannst du unter 5-Formen der Therapieausbildung wählen:**

- A. Einjährige Yogatherapie Ausbildung mit Ravi Persche in der Therapie-Tradition von Kaivalyadhama bei Lonavla, in Bad Meinberg
- B. Yogatherapie 4-Wochen-Intensiv Ausbildung mit Harilalji in der SVYASA-Tradition von Karnataka, in Bad Meinberg, **Beginn 13.7.25**
- C. Mehrmonatige Yogatherapie Ausbildung in den Stadtcentern auf Anfrage
- D. Für Angehörige von Heil- und Pflegeberufen, die schon Yogalehrer sind
- E. Für Angehörige von Heil- und Pflegeberufen, die nicht Yogalehrer sind

**Yogatherapie Einführung**

**24.-26.1.25 BM, SL: Ravi und Claudia Persche**  
 Du lernst die Grundlagen und Wirkungsweise der Yogatherapie zur Heilung und Vorbeugung von weit verbreiteten Krankheiten. Praktische Übungen. Stärken, Grenzen und Kontraindikationen der Yogatherapie und ihre Unterschiede zum klassischen Yogaunterricht. Gleichzeitig Beginn der Ganzheitlichen Yogatherapie Ausbildung.  
**MZ 210 €, DZ 253 €, EZ 293 €, S/Z/Womo 181 €.**

**A) Einjährige Yogatherapie Ausbildung mit Ravi Persche in Bad Meinberg**

**Beginn 24.-26.1.25 BM, SL: Ravi und Claudia Persche**

**Als Modul-Ausbildung:**  
 • Alle Blöcke (Intensiv-Wochen) können auch einzeln belegt werden

**Oder als Gesamtausbildung buchbar:**  
 • 2 Wochenenden plus 5 Intensivwochen

**Aufbau, Inhalt und Themen:**  
 Du lernst bestimmte weit verbreitete Krankheitsbilder kennen sowie ganz spezifische Yogaübungen dafür – nicht nur Asanas, sondern Techniken aus verschiedensten Yogabereichen, unter anderem auch aus dem Kriya Yoga, dem Raja Yoga, dem Bhakti Yoga. Während der Aus-

bildung werden anatomische und physiologische Grundlagen erarbeitet für ein medizinisches Verständnis von:

- Gehirn/Nervensystem
- Herz-Kreislaufsystem
- Atmungsorganen
- Verdauungssystem
- Endokrines System.

Im pathophysiologischen Teil erwirbst du exakte Kenntnisse über die Entstehung von Krankheiten, deren Ursachen, Auswirkungen und medizinische Behandlungsmöglichkeiten. Im Laufe der Ausbildung erstellst du drei yogatherapeutische Diagnose- und Behandlungsprotokolle an authentischen Fallbeispielen. Das erste Wochenende umfasst eine praktische und theoretische Einführung in die Yogatherapie und macht dich mit den Grundlagen, Prinzipien und der Wirkungsweise von Yogatherapie vertraut. In den folgenden 5 Intensivwochen beschäftigst du dich eingehend und systematisch mit bestimmten Krankheits- und Beschwerdebildern und ihrer jeweiligen Behandlung durch Yogatherapie. Theorie mit Vorträgen, Workshops, in denen du das Gelernte direkt umsetzt, praktischer Teil mit Yogastunden – die inhaltlich auf die jeweilige spezielle Thematik abgestimmt sind – sowie Meditation, Pranayama und Mantra-Singen für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und Harmonisierung auf allen Ebenen des Seins.

**13 Monatsraten, ab Januar 2025:**  
**MZ 371 €, DZ 437 €, EZ 496 €, S/Z/Womo 322 €.**  
 Oder bei Vorauszahlung (reduzierter Preis gegenüber Einzelbuchung bzw. Ratenzahlung):  
**MZ 4.132 €, DZ 4.817 €, EZ 5.529 €, S/Z/Womo 3.592 €.**

**Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen**

**15.-22.6.25 BM, SL: Ravi und Claudia Persche**  
 Psychosomatische Störungen haben häufig ihre Ursache in psychischen und physischen Traumata, die verdrängt oder nicht vollständig verarbeitet wurden. Viele organische Erkrankungen lassen sich ganz oder teilweise auf Störungen des natürlichen Körper-Geist-Gleichgewichts zurückführen. Hier kann der ganzheitliche Ansatz des Yoga einen besonders wirkungsvollen Beitrag leisten. Du lernst, welche Techniken besonders wirksam sind bei chronischen Erkrankungen wie:

- Schlafstörungen
- Migräne
- Stress-Syndrom.

Du lernst, ein eigenes yogatherapeutisches Übungsprogramm zu erstellen. Anatomische und physiologische Grundlagen des Nervensystems und des endokrinen Systems. Mit Supervision und Shank Prakshalana (yogische Darmreinigung).  
**MZ 811 €, DZ 946 €, EZ 1088 €, S/Z/Womo 704 €.**

**Yoga fürs Herz nach Dr. Dean Ornish**

**7.-14.9.25 BM, SL: Ravi und Claudia Persche**  
 Yogatherapie bei Herzkrankheiten und Arteriosklerose (Kardiovaskuläre Erkrankungen). Du lernst gezielt, Herzranke zu unterrichten und ihnen die Grundzüge des erfolgreichen, wissenschaftlich erprobten Ornish Programms kompetent beizubringen. Mit Hilfe dieses Behandlungsverfahrens ist es möglich, selbst hochgradige Verengungen der Herzkranzgefäße ohne Operation oder Medikamente wieder zu öffnen. Es ist ein yogisches Herzprogramm zur „Öffnung des Herzens“ auf körperlicher und seelischer Ebene. Der Erfolg der Ornish-Herztherapie beruht wesentlich auf der Veränderung des gesamten Lebensstils. Durch den hohen Praxisanteil erfährst du diese Lebensstiltherapie aus der Perspektive des Herzpatienten, das heißt, du praktizierst alle Behandlungsmethoden selbst.

**Sie umfassen:**

- „Herz-Yoga“-Programm mit speziell zusammengestellten Yoga Techniken
- Entspannungsübungen
- Stressmanagement-Techniken
- Diätische Vorgaben mit vegetarischer Ernährung
- Tägliches körperliches Ausdauertraining
- Gruppengespräche unter psychologischer Leitung für die innere Wandlung hin zu mehr Aufmerksamkeit und Mitgefühl.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem „Herz-Yoga“-Programm. Du lernst den Aufbau der Übungen, der Atmung und Meditation im „Herz-Yoga“ kennen und erfährst, welche Aspekte beim Unterricht mit Herzkranken besonders beachtet werden müssen. Daneben wird unverzichtbares theoretisches und praktisches Wissen auf den Gebieten der Medizin, Psychologie und Ernährung vermittelt.  
**MZ 867 €, DZ 1.006 €, EZ 1.148 €, S/Z/Womo 756 €.**



**Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems)**

**13.-20.7.25 BM, SL: Ravi und Claudia Persche**  
 Yoga-, Atem- und Kriya-Techniken sowie spezielle Ernährungsempfehlungen bei:

- Asthma
- Bronchitis
- Nebenhöhlenentzündungen
- Allergischem Schnupfen.

Lerne, diesen vorzubeugen und wie du ihnen im Krankheitsfall beikommen kannst.  
**MZ 811 €, DZ 946 €, EZ 1.088 €, S/Z/Womo 704 €.**

**Yogatherapie bei Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Verdauungssystems**

**23.-30.11.25 BM, SL: Ravi und Claudia Persche**  
 Dazu gehören weit verbreitete gesundheitliche Probleme wie Diabetes, Gastritis, Ulzera, Verstopfung, Hämorrhoiden.

**Vom yogatherapeutischen Ansatz behandeln wir diese mit:**

- Ernährungsumstellung bzw. -plänen
- Kriya Übungen zur Befreiung von belastenden Stoffwechsel-Rückständen und Giften
- Speziellen Asanas
- Speziellen Atemtechniken für Verdauungssystem und -drüsen
- Möglichkeiten einer langfristigen gesünderen, entspannteren Lebensführung.

Mit Supervision und Shank Prakshalana (yogische Darmreinigung).  
**MZ 811 €, DZ 946 €, EZ 1.088 €, S/Z/Womo 704 €.**

**Yogatherapie bei Rückenproblemen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates**

**28.2.-7.3.25 BM, SL: Ravi Persche, Wolfgang Keßler, Claudia Persche**  
 Vor allem Rückenbeschwerden haben sich heutzutage zu einer weit verbreiteten Volkskrankheit entwickelt. Sie können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Gerade hier bietet die Yogatherapie mit einem gezielten Programm aus speziell angepassten Asanas, die wir in dieser Woche kennenlernen und üben, beeindruckende und dauerhafte Heilerfolge. Auch für rheumatische Beschwerden gibt es zahlreiche beschwerdespezifische Übungen, ergänzt durch spezifische Ernährungsempfehlungen.

- Asthma
- Bronchitis
- Nebenhöhlenentzündungen
- Allergischem Schnupfen.

Lerne, diesen vorzubeugen und wie du ihnen im Krankheitsfall beikommen kannst.  
**MZ 811 €, DZ 946 €, EZ 1.088 €, S/Z/Womo 704 €.**

**Empfohlen:**  
 Buch/DVD „Yoga ... und der Rücken atmet auf“ von Wolfgang Keßler.

**MZ 811€, DZ 946 €, EZ 1.088 €, S/Z/Womo 704 €.**

**Prüfungswochenende der Yoga Therapieausbildung**

**10.-12.10.25 BM, SL: Ravi und Claudia Persche**  
 Schriftliche Prüfung. Festlicher Abschlussabend, feierliche Zertifikatsübergabe und Erteilung des spirituellen Segens.  
**MZ 270 €, DZ 309 €, EZ 350 €, S/Z/Womo 238 €.** (inkl. Prüfungsgebühr)

**Teilnahmevoraussetzung:**  
 Begonnene oder abgeschlossene Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 139. Bei weiteren Fragen zur Voraussetzung wende dich bitte an:

**ausbildung@yoga-vidya.de**

Längere eigene Yoga Praxis. Yoga-Unterrichtserfahrung. Interesse an wissenschaftlicher Medizin. Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland **siehe**

S. 227. Das entschuldigte Fehlen an Kursteilen bedarf einer ärztlichen Bescheinigung und ist nach Ermessen des Ausbildungsleiters nachzuholen oder schriftlich nachzuarbeiten. Bitte mit dem Ausbildungsleiter Ersatztermine abstimmen (geeignete Seminare im Haus Yoga Vidya oder andere Alternativen). Ein Ausstieg ist bei Zahlung von einem Viertel des Restbetrags jederzeit möglich.

Wenn du während der Ausbildungsdauer andere Seminare im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg oder einem anderen Yoga Vidya Ashram besuchst, erhältst du auf alle Seminare und Kurse dort 20% Ermäßigung.

**Zertifikat:**  
 Bei Bestehen der Prüfung und Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Ganzheitlicher Yoga Therapeut (BYAT)“ des Berufsverbandes der Yoga und Ayurveda Therapeuten. Ca. 465 UE.

**Benötigte Bücher:**

- „Yoga Vidya Yogalehrer Handbuch“
- „Das Yoga Vidya Asana Buch“ von Sukadev Bretz, Yoga Vidya Verlag, ISBN 3-931854-48-5
- „Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“ von Sukadev Bretz, Verlag Via Nova, ISBN 3-928632-81-7
- „Hatha Yoga Pradipika“ Yoga Vidya Verlag
- „Die Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute“ von Sukadev Bretz

**Zusätzliche Literaturempfehlung:**  
 „Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie“ von Thews/Mutschler/Vaupel, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft GmbH, ISBN 3-80471-616-4

Bücher erhältlich über **yoga-vidya.de/shop** oder vor Ort im Shop bzw. im Buchhandel.



**B) Yogatherapie Ausbildung  
4-Wochen-Intensiv**

**13.7.-10.8.25 BM,**  
**SL: Harilalji, Meera Karanath**  
Englisch mit deutscher Übersetzung  
Intensive Yogatherapie-Ausbildung nach dem System des renommierten SVYASA-Instituts in Karnataka/Südinien.  
Die SVYASA ist eine berühmte Institution im Sinne einer Yoga-Universität, die seit 25 Jahren Studien über Yoga und Yogatherapie durchführt. Der Unterricht basiert auf dem traditionellen indischen Gurukula-System und den traditionellen vedischen Schriften mit dem Schwerpunkt auf der Vermittlung der ganzheitlichen Yogaweisheit.

**Du lernst das Grundkonzept der ganzheitlichen Yogatherapie mit folgenden Hauptinhalten:**

- Modell des Panchakosha Tattwa, der 5 Hüllen aus der Taitariya Upanishad
- Aadhī – Stress und seine Bewältigung
- Aadhija vyadhi (psychosomatische Beschwerden)
- Psychosomatik/vedische Psychologie (Struktur des Geistes, Wechselwirkung Psyche u. Körper)
- Die Anwendung der Yogatherapie, wie sie in der Yoga Vasishtha, einer weiteren klassischen Schrift des Yoga, beschrieben wird
- Pathologie aus yogischer Sicht
- Therapietechniken: Yoga-Physiotherapie, Atembewegungen, Asanas, Pranayamas, Shat Kriyas, zyklische Entspannung, die Technik der Prana-Lenkung, Beratung, Meditationstechniken etc.
- Du lernst Übungen und Techniken der Yogatherapie, die besonders erfolgreich eingesetzt werden können für: psychosomatische Beschwerden, Asthma, Allergien, Rücken-, Knie-, Kopfschmerzen, Migräne, Arthritis, Angstzustände, Depressionen, muskuläre Dystrophie

- Du lernst, wie du eine Konsultation zielgerichtet durchführst, welche Übungen in welchen Fällen angezeigt sind, wie du die Übungen dem Teilnehmer/Patienten beibringst und ihm wertvolle Ratschläge für Prävention, Umgang mit seiner Krankheit und möglichen Besserung von Beschwerden geben kannst. Ziel ist, den Patienten in die Lage zu versetzen, dass er anschließend diese Übungen selbst regelmäßig zu Hause übt. Anschließend, wenn die Krankheit unter Kontrolle ist, kann er wieder normal Yoga üben zur Verbesserung der Lebensqualität und Aufrechterhaltung eines guten Gesundheitszustandes.

**1. Woche:**

Grundlagen der Yoga Philosophie. Indische Schriften und Philosophiesysteme. Grundlagen des Unterrichtens von Yogatherapie.

**2. und 3. Woche:**

Praktisches Erlernen und Üben von verschiedenen Techniken bei verschiedenen Problemen und Krankheiten, Atembewegung, Spezielle Techniken, Asanas, Pranayamas. Kriyas, die yogischen Reinigungstechniken, Cyclic Relaxation = zyklische Entspannung, PCT = Prana Chanalizing Technique, Pranalenkungstechniken, Meditationstechniken u.v.a.

**4. Woche:**

Praktizieren des Gelernten, Gegenseitiges Anleiten des Gelernten, Üben von Konsultationen, Beratungen, Diagnosen, Behandlungen zu zweit oder in Kleingruppen.

**Teilnahmevoraussetzungen:**

Abgeschlossene oder begonnene Yoga Vidya Yogalehrer Ausbildung. Details siehe S. 139. Bei weiteren Fragen zur Voraussetzung wende dich bitte an:

[ausbildung@yoga-vidya.de](mailto:ausbildung@yoga-vidya.de)

Längere eigene Yoga Praxis. Yoga Unterrichtserfahrung. Es werden Kriyas geübt – daher nicht geeignet für Menschen mit schwerwiegenden Erkrankungen und für Schwangere. Falls du eine schwerwiegende Krankheit hast und nicht sicher bist, ob die Ausbildung für dich geeignet ist, kannst du dich direkt an den Ausbildungsleiter wenden und fragen (englisch oder deutsch): [arshayoga.hari@gmail.com](mailto:arshayoga.hari@gmail.com)

Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 227

**Prüfung/Zertifikat:**

Die Ausbildung schließt mit einer schriftlichen Prüfung, festlichem Abschlussabend, feierlicher Zertifikatsübergabe und Erteilung des spirituellen Segens. Bei Bestehen der Prüfung und Erfüllen der Teilnahmebedingungen erhältst du das Zertifikat „Ganzheitlicher Yoga Therapeut/in (BYAT)“ des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT). Ca. 363 UE.

**Benötigte Bücher:** siehe S. 211  
**MZ 2.815 €, DZ 3.358 €, EZ 3.922 €, S/Z/Womo 2.385 €.**

**C) Mehrmonatige Yogatherapie Ausbildung in den Stadtcentern**

**Yogatherapie-Ausbildung**  
Ob dein Yoga Vidya Center eine Yogatherapie Ausbildung in 2025 anbietet, erfrage doch bitte bei deinem Center direkt oder informiere dich auf deren Internetseite.



**D)+E) Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe im Modul-System**

**Yoga Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe**  
Wird 2025 nicht angeboten

**E1) Yoga-Grundbaustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe**  
wird 2025 nicht angeboten

Die Ausbildung setzt sich aus folgenden Modulen zusammen:

- **E2) Wahlmodul (Wahlweise)**
- **Entspannungskursleiter/in** siehe S. 163
- **Atemkursleiter/in** siehe S. 165
- **Spirituelle Lebensberatung Ausbildung** siehe S. 178 Ca. 81 UE.

**E3) Yogatherapie Baustein der Yogatherapie Ausbildung für medizinische Berufe**

Wird alle 2 Jahre angeboten – voraussichtlich wieder 2026

**Vertiefte Selbsterfahrung mit:**

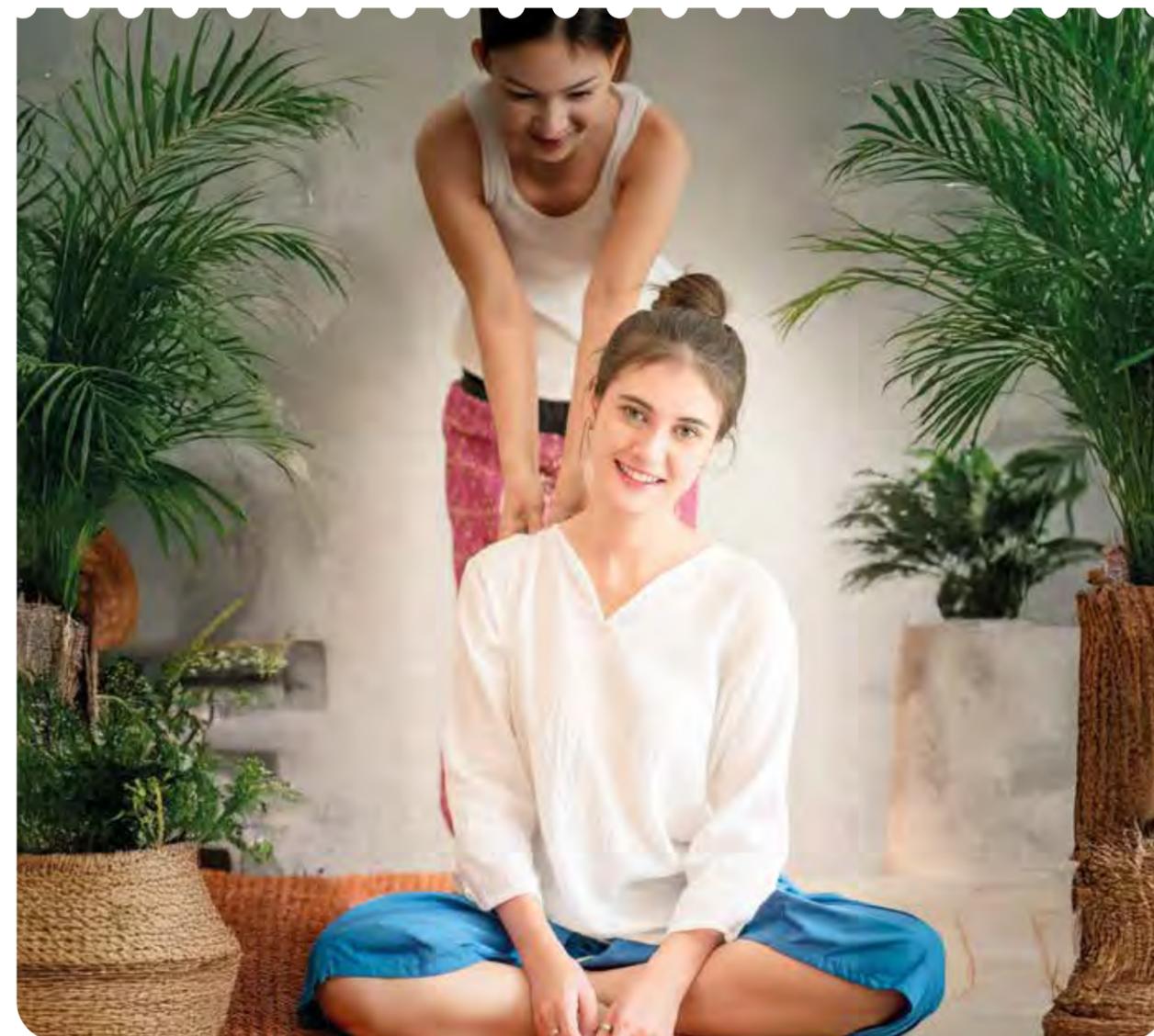
- **Yin Yogalehrer/in Ausbildung** siehe S. 145
- **Physioga – Yoga und Physiotherapie für den Rücken** siehe S. 155
- **Hormon Yoga Basisseminar** siehe S. 156
- **Klangtherapie im Yogaunterricht Schwerpunkt Rückenyooga** siehe S. 161
- **Klangreise und Klangmeditation** siehe S. 190
- **Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen\***
- **Yoga für entspannte Kiefergelenke und Nackenmuskeln\***

**Chakra-Seminarreihe**  
zur systematischen therapeutischen Erschließung des Chakra-Potentials (gesamt oder einzeln buchbar):

- **Chakra-Yoga** Muladhara und Swadhisthana\*
- **Chakra-Yoga** Swadhisthana und Manipura\*
- **Chakra-Yoga** Manipura und Anahata\*
- **Chakra-Yoga** Anahata und Vishuddha\*
- **Chakra-Yoga** Schwerpunkt Vishuddha und Ajna\*
- **Chakra-Kur:** Reinigung der Chakras\*
- **Klangtherapie Chakra Kur**

\* 2025 hier in diesem Katalog oder im Internet unter:

[yoga-vidya.de/seminare](http://yoga-vidya.de/seminare)



## Psychologische Yogatherapie

Für Yogalehrer, die vor allem am geistig-seelischen Aspekt des Yoga interessiert sind und dies in ihrem Yogaunterricht oder anderen Kursen und Einzelberatungen einbringen wollen. Lerne systematisch praktische Techniken und Methoden für persönliches Wachstum und Hilfestellung aus dem klassischen Yoga und aus der modernen Psychologie und Psychotherapie.

Eine Ausbildung, die dein Leben an der Wurzel berühren und bereichern kann, dich zu einem noch authentischeren Menschen werden lässt. Diese Ausbildung besteht aus 5 Bausteinen, die alle einzeln buchbar sind. Die Ausbildung erstreckt sich in der Regel über einen Zeitraum von 1,5 bis 2 Jahre. Du kannst dir aber auch länger Zeit lassen. So lässt sich die Ausbildung sehr flexibel nach deinen persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten zusammenstellen und absolvieren. Du erwirbst und verinnerlichst die Grundhaltung eines/r Therapeuten/in und lernst, mit allen Aspekten des Yoga und modernen psychologischen Methoden, Menschen in besonderen Lebenssituationen zu begleiten. Nach dieser Ausbildung können die Yogatherapeuten sich mit speziellen Seminaren/Ausbildungen weiterbilden. Die praktischen Prüfungen bestehen aus Therapiesitzungen mit Supervision und Lehrproben. Jeder Baustein wird für sich zertifiziert, so dass du deine Fortbildung und Qualifikation auch belegen kannst, wenn du nicht die gesamte Ausbildung abschließen willst, sondern dich nur bestimmte Themen interessieren. Wer die gesamte Ausbildung abschließen möchte, schreibt eine Abschlussarbeit, die in der Ausbildung besprochen wird.

### A) Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie

9.-16.2.25 NO, 13.-20.4.25 BM,  
SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg  
„Um zum ändern ausgehen zu können, muss man den Ausgangsort innehaben, man muss bei sich gewesen sein, bei sich sein.“ (Martin Buber) In diesem Baustein schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Im Zentrum steht die würdige Haltung der Achtsamkeit und Akzeptanz. Völlig wertfrei beobachten wir, was im Hier und Jetzt geschieht. Gestalttherapie lässt dich das „Ich-Du-Wir“ bewusster und intensiver erleben. Damit schaffst du die Grundlagen für vertrauensvolle Beziehungen: einführendes Verständnis, liebevoller und achtsamer Umgang sowie Echtheit.

#### Praxis:

- Spezielle therapeutisch anwendbare Meditationstechniken
- Tiefenentspannung und innere Heilreisen
- Paarübungen z.B. wohlwollendes aktives Zuhören
- Körper, Atem, Stimme auch im Gespräch einbeziehen
- Dich selbst im Kontakt wahrnehmen
- Du erfährst, welche Voraussetzungen du brauchst, um kompetent begleiten zu können.

Wenn du vorhast, die gesamte Ausbildung zu durchlaufen, empfiehlt es sich, mit diesem Baustein zu beginnen.

#### Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung. Ca. 81 UE.

9.-16.2.25:

MZ 690 €, DZ 830 €, EZ 977 €, S/Z 576 €.

13.-20.4.25:

MZ 671 €, DZ 808 €, EZ 950 €, S/Z/Womo 561 €.

### B) Spirituelle Lebensberatung Ausbildung

4.-11.5.25 BM, 20.-27.7.25 BM  
SL: Sukadev Bretz

### C) Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie

11.-18.5.25 BM, 29.6.-6.7.25 NO,  
SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg  
Spirituelles Wachstum erleben und fördern. Psychologische Yogatherapie geht über die symptomatische Behandlung hinaus. In dieser Woche übst du, Menschen in Einzelsitzungen mit allen Instrumenten des ganzheitlichen Yoga zu begleiten und zu unterstützen. In Gruppenübungen bist du abwechselnd Therapeut, Klient oder Beobachter. In dieser Triadenarbeit wirfst du einen Blick auf deine persönlichen Anteile in der Begegnung und bleibst dadurch selber in Svadhyaya – Selbststudium verankert. So sammelst du wichtige Erfahrungen, die dir bei deiner therapeutischen Arbeit weiterhelfen.

#### Praxis:

- Gestaltung eines Einzelgesprächs
- Erfassen der Lebensthemen deines Klienten
- Ressourcen fördern
- Einzelarbeit mit Lehrtherapeutin in der Großgruppe
- Wie kann ich sowohl prozess- als auch zielorientiert mit Yoga arbeiten?
- Yoga zur Selbstreflexion/Selbsterkenntnis einsetzen.

#### Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung. Vorheriger Besuch des Bausteins A notwendig. Ca. 81 UE.

11.-18.5.25:

MZ 671 €, DZ 808 €, EZ 950 €, S/Z/Womo 561 €.

29.6.-6.7.25:

MZ 690 €, DZ 830 €, EZ 977 €, S/Z 576 €.

### D) Yoga bei psychischen Problemen

6.-13.4.25 BM, 7.-14.9.25 BM

SL: Sarada Drautzburg, Raphael Mousa

Lerne, mittels Yoga deine Kursteilnehmer zu tiefer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen im Umgang mit diversen psychischen Beschwerden und ständig neuen Herausforderungen des modernen Alltags. Diese Weiterbildung richtet sich an Yogalehrer mit Unterrichtserfahrung ohne tiefere psychotherapeutische Vorkenntnisse. Aber auch Yogalehrer, die gleichzeitig Psychotherapeuten sind, können ihr „Methodenarsenal“ sinnvoll erweitern.

#### Theorie:

- Kennenlernen verschiedener Krankheits-/Störungsbilder, bei denen Yoga unterstützend hilfreich sein kann: verschiedene Formen der Angst, Depressionen, Traumafolgestörungen, Süchte, Essstörungen
- Umgang mit verschiedenen Belastungen: Trauer, Verluste, Trennungen
- Unterscheidung einfacher Belastungsreaktionen von Störungsbildern, die einer professionellen Behandlung bedürfen
- Juristische Fragen: Was darfst du als Yogalehrer, was darf nur ein Psychotherapeut/Psychiater, wann muss auf einen Arzt verwiesen werden
- Tipps für die sinnvolle Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten/Psychiatern/Heilpraktikern.

#### Praxis:

- Abstimmen der Yogastunden auf bestimmte Beschwerdebilder
- Psychische Wirkung spezifischer Asanas
- Kontraindikationen: was gilt es in welchen Fällen abzuändern oder zu meiden?
- Besondere Yoga- und ayurvedische Bewegungs- und Konzentrationsübungen zur Harmonisierung und Stärkung der Psyche
- Spezielle Meditationen. Arbeiten mit Mantras
- Einsatz von gezielten Affirmationen und Visualisationstechniken
- Selbstreflexion durch Asanas
- Tipps für den Alltag aus yogischer Sicht
- Tipps für Einzelberatungsgespräche.

#### Nach diesem Baustein kannst du:

- Workshops anbieten zu Themen wie z.B.: „Umgang mit Ärger“, „Umgang mit Ängsten“, „Yoga bei depressiven Verstimmungen“
- Yogakurse und offene Stunden anbieten zu: geistige Wirkungen der Asanas, Yoga zur Selbstreflexion und mit Affirmationen, Yoga als Weg zur Selbsterkenntnis
- Deine Yogakurse auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abstimmen
- Deine Yogakurse/-stunden variantenreicher und für Teilnehmer interessanter gestalten

#### Teilnahmevoraussetzung:

Yogalehrer Ausbildung. Ca. 81 UE.

MZ 671 €, DZ 808 €, EZ 950 €, S/Z/Womo 561 €.

### E) Selbstreflexion mit Hatha Yoga

31.8.-5.9.25 BM, 12.-17.10.25 NO,

SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg

Du übst in dieser Intensivwoche auf unterschiedliche Weise, dich in den Asanas zu beobachten, genauer wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir so deiner selbst noch bewusster zu werden. Du lernst, die Sprache deines Körpers durch die Asanas zu verstehen. „Der Körper spricht zu dir. Du lernst, die starke Symbolik der Yoga Asanas zu entschlüsseln.“ (Swami Sivananda Radha). Unbewusstes darf aufsteigen und du kannst dich im geschützten Rahmen der Weiterbildung mit den Themen beschäftigen. Heilung und Transformation können geschehen.

#### Selbstreflexion geschieht durch:

- Schulung der Achtsamkeit – Stärken der Beobachterposition
- Arbeit mit der Symbolik der Asanas
- Beobachten von Assoziationen, inneren Bildern, Gedanken und Gefühlen
- Die Wahrnehmung deiner inneren Dialoge
- Ungeteilte Aufmerksamkeit auf alles, was ist – Körper, Atem, Energie und jenseits davon (Unterbewusstes bekommt Raum und Möglichkeit aufzutauchen).

Mit Achtsamkeit, Demut und Hingabe wirst du dir selber näherkommen und auf deine eigene innere Entdeckungsreise gehen. Durch diese intensive Praxis lernst du, wie dein Yogaunterricht noch mehr Tiefe bekommen kann; wie du deine Teilnehmer in Einzelsitzungen und auch Gruppenstunden in ihren Entwicklungsprozessen

mit Hatha Yoga unterstützen und begleiten kannst. Angeleitete thematische Meditationen runden das Ganze ab. Voraussetzung ist u.a. das Interesse und die Bereitschaft, sich auf die eigenen inneren Prozesse einzulassen.

31.8.-5.9.25:

MZ 457 €; DZ 556 €; EZ 658 €; Z/Womo 378 €.

12.-17.10.25:

MZ 470 €; DZ 572 €; EZ 676 €; S/Z 388 €.

Jeder Baustein schließt mit einer praktischen und/oder schriftlichen Prüfung und wird für sich zertifiziert, so dass du deine Fortbildung und Qualifikation auch belegen kannst, wenn du nicht die gesamte Ausbildung abschließen willst, sondern dich nur bestimmte Themen interessieren.

### Psychologische Yogatherapie Praxis Intensivwoche

3.-8.8.25 BM,

SL: Shivakami Bretz, Sarada Drautzburg

Durch die Wiederholung der anwendungsorientierten Theorie, durch das Üben in Kleingruppen und vor allem durch die lebendige Eigenerfahrung sowie den Austausch in der Gruppe kannst du dich persönlich, sozial und fachlich gut weiterentwickeln. Durch das Üben der Einzelbegleitung mit Supervision gewinnst du mehr Sicherheit und erweiterst deinen Handlungsspielraum als Psychologische/r Yogatherapeut/in. In dieser Praxiswoche orientieren wir uns (wie in der Ausbildung) in hohem Maße an den Teilnehmerbedürfnissen.

#### Voraussetzung dieser Weiterbildung:

- Abschluss der Aus- und Weiterbildung zum Psychologischen Yogatherapeuten (BYAT) oder
- mind. die Teilnahme an den Bausteinen A, B und C.
- Baustein A: Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie
- Baustein B: Spirituelle Lebensberatung AB
- Baustein C: Die Einzelberatung in der Psychologischen Yogatherapie.

MZ 457 €, DZ 556 €, EZ 658 €, S/Z/Womo 378 €.

### Einführung in die Yoga-Basierte Traumatherapie für Psycho- und Yogatherapeuten

2.-5.10.25 BM, SL: Dietmar Mitzinger

„Trotz der relevanten Wirksamkeit von Traumafokussierter Verhaltenstherapie von PTBS, sind die evidenzbasierten Behandlungen nach wie vor unzureichend (Danielle C. Mathersul, et al., 2019).“ Die Erforschung des Pranayama hat vor kurzem erst begonnen. In USA an der Stanford- und Yale Universität sowie in Palo Alto, wird Pranayama bei PTBS ebenso erforscht wie in der Universität Duisburg-Essen. Erste Ergebnisse legen nahe, dass es Wirkzusammenhänge zwischen Pranayama und PTBS gibt. Das einzigartige an Yoga ist das Pranayama. Es reguliert das Nervensystem auf Hirnstammbasis. Der Dorsal-Motorische-Nukleus – Ausgangspunkt für die Erstarrung nach Stefan Porges – wird durch Pranayama gehemmt. Die Auswirkung dieser Hemmung ist die Wiederherstellung der Präsenz. Ich komme ins „Hier und Jetzt“. Der Nutzen ist, dass Dissoziation regulierbar ist. MZ 304 €, DZ 363 €, EZ 426 €, S/Z/Womo 256 €.



**Weiterbildungen für Psychologische Yogatherapeuten**

- **Spirituelle Hypnose Grundausbildung** siehe S. 188
- **Systemisches Familienstellen Ausbildung** siehe S. 180
- **Yogatherapie bei psychosomatischen Störungen** siehe S. 210
- **Yogalehrer Weiterbildung Intensiv D1** siehe S. 151
- **Entspannungskursleiter/in Ausbildung** siehe S. 163
- **Autogenes Training Kursleiter** siehe S. 164
- **Progressive Muskelentspannung (PMR)**, siehe S. 174
- **Psychologische Yogatherapie Praxis Intensivwoche**

- **Gelassenheit entwickeln\***
- **Praktische Schritte zum inneren Frieden\***
- **Vertiefte Selbsterfahrung mit Yoga und spiritueller Gestaltarbeit\***
- **Umgang mit Ärger, Angst und Depression\***
- **Vertrauen entwickeln\***
- **Selbstreflexion und psychol. Arbeit mit Hatha Yoga\***
- **Psychologische Yogatherapie Jahresgruppe**
- **Sinn und roten Faden erkennen\***
- **Achtsam sein im Hier und Jetzt\***
- **Kraftvolle Stille – Zeit für seelisches Aufräumen\***
- **Den Tod annehmen\***
- **Raja Yoga 1, 2, 3, 4\***

**Teilnahmevoraussetzung:**  
Begonnene oder abgeschlossene YV Yogalehrer Ausbildung. Details, siehe S. 139

**Prüfung/Zertifikat:**  
Mit dem Nachweis der nötigen Unterrichtseinheiten und Vorlage der Abschlussarbeit erhältst du das Zertifikat „Psychologische/r Yoga Therapeut/in (BYAT)“, Ca. 384 UE. Bitte beachte auch die gesetzlichen Bestimmungen zur Ausübung der Heilkunde in Deutschland siehe S. 227

\* Beschreibung siehe Seminarkatalog 2025 oder

[yoga-vidya.de/seminare](http://yoga-vidya.de/seminare)



**Entspannungstherapie Ausbildung**

Lerne, Menschen kompetent in die Entspannung zu führen und zu einer anhaltend positiven Lebensstilveränderung anzuleiten. Entspannung ist eine wichtige Methode in der Prävention und Rehabilitation. Als Entspannungstherapeut lernst du ganzheitliche Entspannungstechniken aus verschiedenen Traditionen und Ansätzen: angeleitete Entspannungsverfahren, Atemtechniken, Meditationstechniken, Hypnose, Suggestionen, Affirmationen, Massagen. So kannst du Menschen kompetent und entsprechend ihren individuellen Voraussetzungen die für sie wirkungsvollste Methode vermitteln.

**Als Entspannungstherapeut eröffnet sich dir ein erfüllendes Tätigkeitsfeld:**

- In Entspannungskursen oder -Workshops
- In Stressbewältigungsseminaren
- In Kliniken
- Im Wellnessbereich
- Im Rahmen anderer Kurse, wie Yogakurse usw., so dass du deine Teilnehmer noch kompetenter in die Entspannung führen kannst.

Die Entspannungstherapeuten-Ausbildung umfasst mindestens 500 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen\*:

**1. Pflichtmodule:**

- Entspannungstrainer siehe S.164
- Entspannungskursleiter siehe S.163 und entweder:

- Autogenes Training siehe S.164 oder
- Progressive Muskelentspannung Kursleiter Ausbildung siehe S.174

**2. Frei wählbare Module aus folgenden Kursen:**

- Autogenes Training Kursleiter/in siehe S.164
- Progressive Muskelentspannung siehe S.174
- Atemkursleiter/in siehe S.165
- Meditationskursleiter/in siehe S.166
- Entspannungstrainer/in für Kinder siehe S.170
- Spirituelle Hypnose Grundausbildung siehe S.188
- Klangmassage Ausbildung siehe S.189
- Klangreise und Klangmeditation siehe S.190

- Eine Massage Ausbildung deiner Wahl ab siehe S.200
- Gelassenheitsmeditation Kursleiter Ausbildung siehe S.167
- Yoga Nidra Ausbildung siehe S. 185

**Teilnahmevoraussetzung:**  
Siehe bei den einzelnen Modulen.

**Zertifikat:**  
„Ganzheitliche/r Entspannungstherapeut/in (BYAT)“. Mind. 500 UE.

\* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

**Yoga Atemtherapie Ausbildung**

Der Atem als Bindeglied zwischen Körper und Geist – ein faszinierendes, bislang noch nicht wirklich ausgeschöpftes Potential für Heilung, Prävention und ein gesundes, ausgewogenes Leben.

Über den Atem kann man sowohl auf körperliche Symptome als auch auf Psyche/Gemüt Einfluss nehmen. Die Yoga Atemtherapie Ausbildung ist einzigartig im Hinblick darauf, dass hier das uralte „geheime“ Wissen um yogische Atemtechniken aufgeschlüsselt und systematisch vermittelt wird. Als Yoga Atemtherapeut/in erwirbst du umfassende Kenntnis und – durch die Kombination von intensiver Praxis und eingehender Theorie – ein tiefgehendes Verständnis dieser Pranayamas, ihrer Wirkungen, Variationen und Anwendungsmöglichkeiten. Du wirst anschließend souverän Teilnehmer/Klienten beraten und anleiten können, wie sie mit Atemübungen und Übungsreihen ihr Körper-, Geist- und Energiesystem harmonisieren, reinigen, aktivieren,

beruhigen oder energetisieren können, je nach individueller Grundkonstitution bzw. aktueller Lebenssituation und Verfassung.

**Als Yoga Atemtherapeut/in kannst du dein Wissen weitergeben:**

- In Atemkursen und -workshops
- Im Rahmen anderer Kurse wie Yoga-Entspannungs-, Meditations-, Streckmodule\*
- Yogalehrer Ausbildung (Yoga Vidya, SYVC; Yogalehrer aus anderen Traditionen auf Anfrage) (mind. 400 UE)

**Module.**

- Pranayama Yogalehrer Weiterbildung siehe S. 158
- Atemkursleiter/in Ausbildung siehe S. 165
- Yogatherapie bei Erkrankungen der Atemorgane (des respiratorischen Systems) siehe S. 211
- Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga

**Teilnahmevoraussetzung:**  
Siehe bei den einzelnen Modulen.

**Zertifikat:**

„Yoga Atemtherapeut/in (BYAT)“. Ca. 294 UE.  
\*Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



**Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System**

Ayurveda wird gerade im westlichen Kulturkreis immer populärer, weil es Menschen hilft, etwaige Ungleichgewichte über Ernährung, Massagen, Reinigungstechniken auszugleichen, ohne gleich zu Medikamenten greifen zu müssen.

Ayurveda ist zwar ein umfassendes ganzheitliches System für gesunde Lebensführung, die ayurvedischen Methoden sind jedoch für jeden erlernbar und vor allem selbst anwendbar. Diese Ausbildung vermittelt eine Vielfalt von Techniken der Wiederherstellung oder Aufrechterhaltung des natürlichen Körper-Geist-Gleichgewichts. Sie baut auf den theoretischen und praktischen Grundlagen der Gesundheitsberater Ausbildung auf und zielt vor allem auf eine gründliche, tiefe Vermittlung von praktisch anwendbarem Wissen in mehreren spezifischen Ayurveda Heil- und Therapiemethoden.

**Als Ayurveda Therapeut kannst du auf drei Hauptgebieten tätig sein:**

- Wellness: Massagen, Stirngüsse etc.
- Prävention: Ernährungsberater, Lebensberater, Reinigungskuren
- Heilung von Krankheiten

Für Anwendungen im Wellness- und Präventionsbereich bekommst du mit der Yoga Vidya Therapie Ausbildung eine gründliche Schulung. Für die Heilung von Krankheiten bekommst du ein solides Grundwissen. Ayurveda als Medizinsystem ist allerdings sehr umfangreich und an indischen Universitäten ein mehrjähriges

Vollzeitstudium. Als Heilpraktiker oder Arzt bekommst du durch diese Ausbildung wertvolle Anamnese- und Therapie-Werkzeuge für manche Krankheitsbilder.

**Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du bereits Ayurveda Gesundheitsberater/in bist oder es werden willst, um:**

- Menschen körperorientiert zu unterstützen
- Ayurvedische Massagen und andere Anwendungen in eigener Praxis durchzuführen
- Gesundheits- und Ernährungsberatung zu geben
- Ayurveda Kuren anzubieten
- In Ayurveda oder Wellness-Zentren mitzuarbeiten
- Kompetent und typgerecht auf bestimmte körperliche Beschwerden einzugehen
- Deiner Familie, deinem Freundes- und Bekanntenkreis etwas besonders Gutes zu tun oder zu einem gesunden Lebensstil zu verhelfen
- Dein eigenes Leben in Balance mit deiner inneren und der äußeren Natur zu bringen und zu halten
- Dein Wissen über Spezialgebiete des Ayurveda zu vertiefen und zu erweitern

- Yoga und Ayurveda Therapie zusammen anzuwenden und deren Synergien optimal nutzen willst.

**Die Ausbildung umfasst mind. 780 UE und setzt sich aus folgenden Modulen zusammen\*:**

- 1. Pflichtmodule** (mind. 240 UE):  
„ Ayurveda-Gesundheitsberater Ausbildung (BYVG)“ siehe S. 193 oder
- Ayurveda Medizin Ausbildung (BYVG) (Besuch von Teil 1+ 2)\*\* siehe S. 194
- Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten siehe S. 207

\*\*andere vergleichbare Ausbildung auf Anfrage:

[ausbildung@yoga-vidya.de](mailto:ausbildung@yoga-vidya.de)

- 2. Frei wählbare Module** (ca. 540 UE) aus allen Ayurveda Ausbildungen und allen Ayurveda Weiterbildungen, siehe S. 192

**Teilnahmevoraussetzung:**  
siehe bei den einzelnen Modulen.

**Zertifikat:**

„Ayurveda Therapeut/in (BYAT)“. Ca. 780 UE  
\*Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

## Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung

Massage ist eine der ältesten Technik zur Linderung von Schmerzen.

Gerade in der heutigen Zeit, in der Menschen zunehmend unter Muskelverspannungen und Muskelschmerzen leiden, ist diese Technik gefragt denn je. Sie ist auch ein leicht zugänglicher alternativer ganzheitlicher Therapieansatz. Massagen sind in der Gesellschaft und in der Behandlungspraxis etabliert. Bei einer Massage geschieht wesentlich mehr als mechanisches Kneten der Muskeln. Durch Berühren und Streichen der Haut werden Nervenimpulse ausgelöst, so dass der Massierende einen unmittelbaren Einfluss auf den Gemütszustand des Massierten ausübt. So ist gerade die gefühlvolle, heilsame Massage ein ausgesprochen wertvolles Geschenk, das wir uns selbst und anderen geben können. Im Laufe der Zeit haben sich viele Massagetechniken herausgebildet, die sich als sehr wirkungsvoll und wohltuend erwiesen haben. Daher ist die Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung nach dem bewährten Yoga Vidya System mit flexiblen Bausteinen aufgebaut. In jedem Baustein lernst du eine oder mehrere Massagetechniken sehr gründlich kennen, vor allem natürlich in der praktischen Anwendung, aber auch mit dem nötigen Hintergrundwissen.

**Die Ausbildung ist für dich geeignet, wenn du:**

- Schon Masseur bist und neue Techniken kennenlernen oder dein bisheriges Wissen vertiefen
- Einsteigen und Massieren gründlich lernen
- Massage gezielt und professionell anwenden
- Menschen helfen und behandeln
- Massagen in eigener Praxis anbieten
- In Gesundheits- oder Wellness-Zentren mitarbeiten
- Massagen ergänzend zu anderen Kursen, Beratungen oder Therapien anbieten
- Deiner Familie, deinem Freundes- und Bekanntenkreis etwas besonders Gutes tun
- Selbst mehr Körperbewusstsein entwickeln
- Deinen Körper und die verblüffende Wirkung kleiner gezielter Griffen und Bewegungen entdecken
- Neues dazulernen willst

Die Massage Therapie Ausbildung umfasst mind. 780 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen\*:

**1. Pflichtmodul:**

- „Anatomische Grundlagen“ siehe S. 207, Ca. 60 UE.

**2. Frei wählbare Module\*:**

(mit unterschiedlichen Massagetechniken von insgesamt mind. 720 UE) aus allen:

- Ayurveda Massage Ausbildungen siehe ab S. 197
- Ayurveda Weiterbildungen siehe ab S. 199
- Massage Ausbildungen siehe ab S. 200

**Teilnahmevoraussetzung:**

siehe bei den einzelnen Modulen.

**Zertifikat:**

„Ganzheitliche/r Massage Therapeut/in (BYAT)“. Ca. 780 UE

\* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.



## Klangtherapie Ausbildung

Die Klangtherapie ist eine uralte Methode, die seit der Frühzeit der Menschheit Anwendung findet.

Sanfte, meditative Klangschwingungen fördern inneren Frieden und Gelassenheit, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Energiesystem. Energetische, geistige und körperliche Blockaden können sich lösen. Psychologische Entwicklungs- und spirituelle Wachstumsprozesse werden gefördert. Als Klangtherapeut/in eröffnet sich dir ein erfülltes Tätigkeitsfeld in Einzelsitzungen, z.B. Klangmassagen, Workshops, Seminaren, als ergänzende Therapie, in Kliniken, im Wellnessbereich, im Rahmen anderer Kurse und vieles mehr.

**Die Klangtherapeuten-Ausbildung umfasst mindestens 500 UE und setzt sich aus folgenden Bausteinen zusammen\*:**

**1. Pflichtmodul:**

- Gong Ausbildung (Ca. 60 UE) siehe S. 189

- Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung (Ca. 120 UE) siehe S. 189
- Klangreise und Klangmeditation Ausbildung (Ca. 60 UE) siehe S. 190
- Therapeutische Grundlagen der Klangtherapie (Ca. 22 UE) siehe S. 161

**2. Frei wählbare Module aus folgenden Kursen** (insgesamt mind. 238 UE)

- Yoga, Klangtherapie und Entspannung
- Klangmassage
- Nada Yoga – Sing dich ins Licht
- Nada, Nadis und Chakras
- Chakras im Nada Yoga
- Nada Yoga Grundausbildung
- Yoga, Klang und Trance
- Asana meditativ mit Klangschalen
- Harmonium Lernseminar

- Harmonium – Aufbau-seminar
- Die Satsang-Trommeln der Kirtan-Musik
- Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung
- Klangtherapie im Yogaunterricht – Yogalehrer Weiterbildung Intensiv
- Klangtherapie Chakra Kur
- Gong – Yogalehrer Weiterbildung
- Maximal ein Baustein aus dem Bereich Gesang.

**Teilnahmevoraussetzung:**

Siehe bei den einzelnen Modulen.

**Zertifikat:**

„Ganzheitliche/r Klangtherapeut/in (BYAT)“. Mind. 500 UE.

\* Bereits besuchte Seminare werden angerechnet.

## Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in Ausbildung

Möchtest du Menschen in ihrer Meditationspraxis ganzheitlich unterstützen, beraten und begleiten? Es gibt eine ungeheure Vielfalt an Meditationstechniken.

**Diese Bausteinausbildung ist unseres Wissens einzigartig:**

Sie macht dich in meist 5-tägigen Kursen mit jeweils einer Meditationsrichtung oder -gruppe in der Tiefe vertraut. So lernst du mehrere spezifische Meditationstraditionen gründlich kennen. Allein die Yoga Meditationen umfassen schon eine unglaubliche Vielfalt von verschiedensten Jnana Yoga, Raja, Kundalini und Bhakti-Techniken. Yoga Vidya ist ja besonders auf diese Vielfalt und Meditationsbreite spezialisiert. Du kannst aber auch Bausteine auswählen, die dir christliche, buddhistische und Achtsamkeitsmeditationen näherbringen. Mit dieser Modulausbildung erweiterst du dein Wissen über Meditation ganz enorm. Das bereichert und vertieft natürlich auch deine eigene Meditationspraxis und dein Verständnis des spirituellen Weges. Und du verfügst damit über ein breites Methodenspektrum, um spezifische Meditationskurse etc. anbieten

zu können und Menschen individuell zu beraten, welche Technik in welchem Stadium ihrer Meditationspraxis und spirituellen Entwicklung gerade am besten passt.

**Die Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in Ausbildung (mind. 322 UE) setzt sich zusammen aus:**

**1 2 Pflichtmodule** (ca. 82 UE)

- Meditation Grundtechniken Seminar (ca. 22 UE) – entfällt, wenn du schon Yoga Vidya Yogalehrer/in oder Meditationskursleiter/in bist
- Meditations Coach Ausbildung siehe S. 177 (ca. 60 UE)

**2 3-4 Wahlmodule** (insgesamt mind. 240 UE)

- Achtsamkeitsmeditation Kursleiter, siehe S. 167 (ca. 60 UE)

- Gelassenheitsmeditation siehe S. 167 (ca. 60 UE)
- Vedanta Meditation siehe S.168 (ca. 60 UE)
- Kundalini Yoga Meditation siehe S. 168 (ca. 60 UE)
- Buddhistische Meditation siehe S. 167 (ca. 60 UE)
- Meditationskursleiter/in siehe S. 166 (ca. 153 UE)

**Teilnahmevoraussetzung:**

Einige Module setzen Meditationserfahrung voraus, ansonsten grundsätzlich auch für meditationsinteressierte Einsteiger offen. Wenn du schon Meditationskursleiter bist, genügt der „Meditationscoach“ als Pflichtbaustein.

**Zertifikat:**

„Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in (BYVG)“. Mind. 322 UE.



2-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung ..... 138	Buddhistische Meditation Kursleiter/in Ausbildung ..... 167
3-Jahres-Yogalehrer/in Ausbildung ..... 140	Chakra Healing Basisausbildung.. 182
5 Elemente Massage Ausbildung .... 206	Chakra Lehrer/in Ausbildung ..... 178
Achtsamkeitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung ..... 167	Energetisches Heilen Ausbildung ..... 184
Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage Therapeuten ..... 207	Energie-Coach Ausbildung ..... 169
Aroma Öl Massage Ausbildung.... 202	Energetrainer/in Ausbildung..... 168
Asana Exakt Yogalehrer/in Ausbildung ..... 144	Engelmedium Ausbildung ..... 183
Atemkursleiter/in ..... 165	Entspannungskursleiter/in Ausbildung ..... 163
Autogenes Training Kursleiter/in Ausbildung ..... 164	Entspannungstherapeut/in Ausbildung ..... 216
Ayurveda Ausbildung Vorbereitungseminar ..... 194	Entspannungstrainer/in Ausbildung ..... 164
Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung ..... 196	Entspannungstrainer/in für Kinder..... 170
Ayurveda Ernährungsberater/in... 195	Erlebnispädagogik Ausbildung ..... 170
Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung ..... 201	Fastenkursleiter/in Ausbildung ..... 171
Ayurveda Gesundheitsberater/in .. 193	Faszien Yoga Trainer/in Ausbildung ..... 169
Ayurveda Lymphmassage Ausbildung ..... 202	Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung ..... 218
Ayurveda Marma Therapie Ausbildung ..... 197	Ganzheitliche/r Meditationsleiter/in Ausbildung im Modul-System..... 219
Ayurveda Massage Ausbildung.... 197	Gelassenheitsmeditation Kursleiter/in Ausbildung ..... 167
Ayurveda Medizin Ausbildung ..... 194	Gesichts Yoga Ausbildung ..... 178
Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung ..... 198	Gesichtsdiagnose Ausbildung..... 178
Ayurveda Therapie Ausbildung im Modul-System ..... 217	Gewaltfreie Kommunikation Ausbildung ..... 186
Ayurveda Vegan Koch Ausbildung ..... 186	Gong Ausbildung ..... 189
Ayurveda Verjüngungs- Berater/in..... 196	Gurukula Yogalehrer/in..... 137
Ayurvedische Marma Massage .... 197	Heilende Rituale Ausbildung ..... 183
Ayur Yoga Ausbildung..... 194	Heilend Strömen – Ausbildung .... 191
Ayur-Yogatherapie für den ganzen Körper..... 199	Hellseh Ausbildung..... 183
Ayuryoga Massage Ausbildung..... 201	Holistic Healing Ausbildung ..... 185
Breuss Massage Ausbildung ..... 205	Ho'oponopono Ausbildung..... 185

Jugendübungsleiter/in für Yoga -Jugendliche unterrichten Jugendliche ..... 172	Kalifornische Massage Ausbildung ..... 202
Kältetherapie und Vitalitätstraining Ausbildung ..... 185	Kinder Yogalehrer/in Ausbildung ..... 141
Kinder Yoga Übungsleiter/in Ausbildung ..... 172	Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung..... 170
Klangmassage Ausbildung ..... 189	Klangmassage, Klangyoga und Gong Ausbildung..... 189
Klangmassage, Klangyoga und Gong Basisseminar..... 190	Klangreise und Klangmeditation..... 190
Klangtherapie Ausbildung ..... 218	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Klang Yogalehrer/in..... 143	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Kundalini Yoga Meditation Kursleiter/in ..... 168	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Lachyoga Übungsleiter/in..... 172	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Lebensekstase und Selbstliebe Kursleiter Ausbildung ..... 173	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Lomi Lomi – Hawaiianische Energimassage ..... 203	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Lomi Lomi – Massage Weiterbildung ..... 203	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Mantra Yogalehrer/in..... 143	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Manuelle Korrekturen Ausbildung ..... 206	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Meditations Coach Ausbildung..... 177	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Meditationskursleiter Aufbau- Ausbildung ..... 166	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Meditationskursleiter/in Ausbildung ..... 166	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Meditationslehrer/in ..... 177	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Mindfulness Coach Ausbildung ..... 190	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Mukabhyanga – Ayurvedische Gesichtsmassage Ausbildung ..... 199	Klangtherapie Ausbildung ..... 218
Nada Yoga Grundausbildung ..... 188	Klangtherapie Ausbildung ..... 218

Nacken- und Rückenmassage Ausbildung ..... 205	Okido Yoga Ausbildung..... 190
Prana Heilung Ausbildung – Grundkurs..... 181	Panchakarma Ausbildung..... 198
Pranayama Yogalehrer/in Weiterbildung ..... 158	Progressive Muskelentspannung Kursleiter Ausbildung..... 174
Psychologische Yogatherapie Ausbildung ..... 214	Rahnnachtsrituale Ausbildung..... 179
Reiki 1/2/3 Grad Ausbildung..... 182	Relaxation Trainer Ausbildung ..... 175
Rücken Yogalehrer/in Ausbildung ..... 144	Samvahana Massage Ausbildung – Massage der liebevollen Hände..... 198
Schamanische Energie Ausbildung ..... 179	Schamanische Erdheiler/in Ausbildung ..... 184
Schamanische Intuition Ausbildung ..... 184	Schamanische Natur-Rituale Ausbildung ..... 179

Schwangeren Yoga Übungsleiter/in ..... 171	Senioren Yoga Übungsleiter/in..... 171
Shiatsu Massage Ausbildung ..... 207	Spirituelle Hypnose Grundausbildung..... 188
Spirituelle Lebensberatung Ausbildung ..... 178	Spirituelle Sterbebegleiter/in Ausbildung ..... 181
Stimm- und Sprechtraining Kursleiter/in ..... 170	Systemische Coaching Ausbildung ..... 180
Systemischer Berater/in ..... 180	Systemisches Familienstellen Ausbildung ..... 180
Tantra Vinyasa Yoga Ausbildung Teil 1 u. 2 ..... 190	Thai Yoga Massage Ausbildung ..... 203
Thai Yoga Massage Ausbildung- Heilige Körperarbeit..... 204	Thai Yoga Massage Ausbildung Ausbildung ..... 204
Thai Yoga Massage Weiterbildung..... 204	Triggerpoint Massage ..... 207

Vedanta Kursleiter/in Ausbildung ..... 173	Vedanta Meditation Kursleiter/in Ausbildung..... 168
Vegane Ernährungsberater/in Ausbildung ..... 186	Vegane 5 Elemente Koch Ausbildung ..... 187
Vegane Kochausbildung..... 187	Vinyasa Flow ..... 160
Vipassana und Mindfulness Trainer Ausbildung ..... 172	Yin Yogalehrer/in Ausbildung..... 145
Yoga Atemtherapie Ausbildung ..... 217	Yoga Breathwork Trainer Ausbildung ..... 175
Yogalehrer/in Ausbildung 4-Wochen-Intensiv..... 134	Yogalehrer/in Ausbildung – Refresher ..... 140
Yogatherapie Ausbildungen ..... 209	Yogatherapie Einführung ..... 210
Yoga und Schröpfen Ausbildung .... 191	Yoga Nidra Ausbildung ..... 185
Yoga Personaltrainer/in ..... 169	Yoga und Schamanisches Heilen..... 184



# Wir über uns!

## Der Yoga Vidya e.V.

Der Yoga Vidya e.V. ist seit 1995 ein gemeinnützig anerkannter, nicht kommerzieller Verein. Hauptziel ist es, die verschiedenen Aspekte des Yoga und verwandter Disziplinen in Seminaren, Kursen und Ausbildungen weiterzugeben.

Spenden sind willkommen und von der Steuer absetzbar. Sitz des Vereins ist 32805 Horn-Bad Meinberg, VR-Nr. 1274 beim Amtsgericht Lemgo. Gründer und Leiter sowie 1. Vorsitzender ist Sukadev Volker Bretz. Er praktiziert und lehrt Yoga seit 42 Jahren, davon 12 Jahre bei seinem Meister, Swami Vishnudevananda, der ihn ausbildete und ihm den Titel Acharya (Yoga Meister) verliehen hat.

### Gründung und Geschichte

Am 15. Juni 1992 eröffneten Sukadev Bretz und Eva-Maria Kürzinger das Yoga Vidya Center Frankfurt am Zoo. 1997 wurde der Westerwald Ashram eröffnet. Etwa um die gleiche Zeit wurde – neben Frankfurt – in Koblenz ein zweites Yoga Vidya Stadtzentrum gegründet. Heute sind es 6 vereinseigene, 5 Yoga Vidya Mobil und rund 60 Kooperationszentren in Deutschland, Österreich und den Niederlanden. Nach über zweijähriger Suche konnte am 11. Oktober 2003 das weiträumige Haus Yoga Vidya Bad Meinberg im Teutoburger Wald eröffnet werden. Seit Ende 2008 gibt es den Yoga Vidya Ashram in Horumersiel an der Nordsee, für Yogaferien am Meer. Yoga Vidya Allgäu ist das vierte und jüngste Seminarhaus und wurde im August 2013 eröffnet.

### Inzwischen ist Yoga Vidya

- Der größte Yoga Ashram außerhalb Indiens
- Europas führender Anbieter von Yogalehrer-Aus- und Weiterbildungen
- Veranstalter eines umfangreichen Ausbildungsangebots auf dem Gebiet ganzheitlicher Gesundheit wie Ayurveda-, Massage-, Atemkursleiter-, Entspannungskursleiter-, Meditationskursleiter- und vieler anderer Ausbildungen

### Die Yoga Vidya GmbH

betreibt seit 1994 den Yoga Vidya Verlag, sorgt in der Vor-Ort-Boutique für Yogazubehör, Verlags- und Naturkostartikel. Auch die Ayurveda Oase im Haus Yoga Vidya Bad Meinberg wird von der Yoga Vidya GmbH betrieben.

### Das Brahma Vidya Hilfswerk e.V.

dient der finanziellen Unterstützung indischer Hilfsorganisationen. Im Rahmen dieser karitativen Werke ist es möglich, Patenschaften abzuschließen, um Kindern den Schulbesuch und eine Ausbildung zu ermöglichen.

## Unsere Tradition

Yoga Vidya vertritt einen pragmatischen und gleichzeitig spirituellen Yoga in der Tradition des ganzheitlichen Yoga von Swami Sivananda, in der Interpretation und Weiterentwicklung von Sukadev Bretz.

### Swami Sivananda 1887–1963

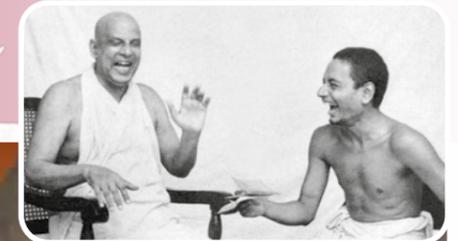


Einer der großen Yoga Meister des 20. Jahrhunderts. Angezogen von der Macht seiner Persönlichkeit und seiner liebevollen Ausstrahlung kamen viele Schüler zu ihm. Er wirkt als inspirierende Kraft hinter unseren Zentren. Swami Sivananda schrieb viele Bücher. Einige seiner Schüler, Swami Vishnudevananda, Swami Chidananda, Swami Satchidananda, Swami Satyananda, Boris Sacharow und André van Lysebeth gehören zu den Wegbereitern des Yoga im Westen.

### Sukadev Bretz



Ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya und Buchautor. Als Jugendlicher war er von den Möglichkeiten des menschlichen Geistes fasziniert, übte Techniken des mentalen Trainings und Meditation. 12 Jahre lebte er in den Zentren seines Meisters Swami Vishnudevananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren. Yoga Vidya hat inzwischen 4 große Yoga Ashrams, über 60 Yoga Vidya Zentren und 24.000 Yogalehrer ausgebildet.



## Ayurveda

Ayurveda ist die indische „Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“, das älteste, überlieferte Gesundheitssystem. Ayurveda ist ein System der Vorbeugung und Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können. Bei Yoga Vidya kannst du das gesamte Spektrum des Ayurveda erleben und seine wohltuenden Wirkungen erfahren.

### Wir bieten:

- Ayurveda Massagen und Wellness
- Ayurveda Seminare
- Ayurveda Ausbildungen
- Ayurveda Therapie/Kuren

Unser Team aus kompetenten Ayurveda-Spezialisten sorgt für deinen angenehmen Aufenthalt und verwöhnt dich mit Massagen.

### Einzelangebote in der Ayurveda Oase Bad Meinberg

Täglich zwischen 8:15 Uhr und 18:45 Uhr kannst du z.B. Abhyanga-, Marma-, Garshan-, Rücken-Massagen und viele mehr genießen. Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren! Westerwald und Nordsee: Ayurveda Massagen nach Vereinbarung.

### Ayurveda Beratung und Konsultation

#### Konsultation beim Ayurveda-Gesundheitsberater

Bestimmung der individuellen Konstitution und Beratung.  
60 Min. 55 €

#### Große ayurvedische Gesundheitsberatung bei unserem Ayurveda Arzt Dr. Devendra nach dem Tridoshakonzept

Bei der großen Konsultation findet eine fundierte und umfangreiche Beratung hinsichtlich des individuellen Störungsbildes statt. Auf Wunsch wird ein detaillierter Ernährungsplan aufgestellt sowie weitere ayurvedische Behandlungsstrategien und Kräuterheilverfahren integriert, die auch im Alltag angewendet werden können.

60 Min. 80 € Auch Online möglich: 60 Min. 75 €

### Anmeldung

Du findest die Anmeldung direkt neben unserer Ayurveda Oase.

### Öffnungszeiten

Täglich 12:00 –13:45 Uhr, außer Di. 14:00 –14:30 Uhr  
sowie Mi., Fr., So. 18:45 –19:30 Uhr.

Tel.: 05234-87-2123

ayurveda@yoga-vidya.de

Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren!

[yoga-vidya.de/ayurveda/die-ayurveda-oase](http://yoga-vidya.de/ayurveda/die-ayurveda-oase)

[yoga-vidya.de/ayurveda](http://yoga-vidya.de/ayurveda)



## Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)

Der BYV, mit seinen Zweigverbänden für Kinder Yoga, Hormon Yoga, Rücken Yoga, Yin Yoga, Lachyoga und Business-Yoga, mit Sitz in Frankfurt ist mit ca. 5.100 Mitgliedern Deutschlands zweitgrößter Yogalehrerverband. Er führt Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen durch. Er organisiert Yoga-Kongresse und Vorträge/Seminare mit international bekannten Gastlehrern, pflegt Verbindungen zu Yoga-Schulen, Yoga-Gruppen und Instituten im In- und Ausland. Der BYV unterstützt die Anliegen seiner Mitglieder bei öffentlichen Ämtern, Volkshochschulen und anderen Bildungsstätten, Krankenkassen etc. durch fachbezogene Ratschläge, rechtliche Empfehlungen und Vermittlung sinnvoller Kontakte. Der BYV setzt sich dafür ein, Yoga allgemein und die Arbeit seiner Mitglieder im Besonderen bekannt zu machen. Der BYV ist Mitglied in der European Federation of Yoga Teachers Associations (EFYTA), einem europäischen Dachverband von nationalen und internationalen Yogalehrer-Verbänden, sowie Gründungsmitglied des Deutschen Yoga-Dachverbandes (DYV), in dem alle führenden Yogaverbände Deutschlands zusammengeschlossen sind und in den „Freien Gesundheitsberufen“ (FG). Yoga Vidya ist auch zertifizierter Yogalehrer-Ausbilder der amerikanischen internationalen Yoga Alliance. Die Mitgliedschaft steht allen offen, welche die erste Hälfte der Yoga Vidya Yogalehrerausbildung oder eine vergleichbare Ausbildung abgeschlossen haben.

### Berufsverband der Yoga- und Ayurveda-Therapeuten (BYAT)

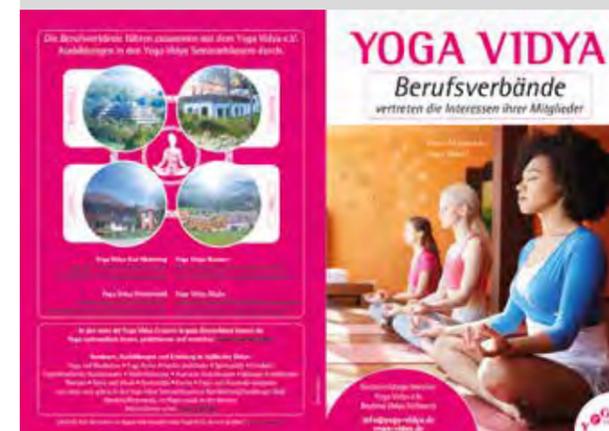
Der BYAT ist ein Zusammenschluss von Therapeuten unterschiedlicher ganzheitlicher und alternativer Fachrichtungen. Er führt Yogatherapie-, Yoga- Psychotherapie-, Ayurveda-Therapie- und Massage-Therapie-Ausbildungen durch und fördert besonders die Zusammenarbeit wissenschaftlicher Institutionen und der Forschung.

### Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)

Der Anfang 2003 gegründete Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater (BYVG), mit seinen Zweigverbänden für Entspannung, Meditation, Ayurveda und Massage, mit Sitz in Köln ist ein Berufsverband zur Verbreitung des Wissens, der Lehre, der Übungen und der Techniken von ganzheitlichem Yoga, Ayurveda, der vedischen Wissenschaften und verwandten Disziplinen. Er vertritt die ideellen und allgemeinen wirtschaftlichen Interessen des Berufsstandes der Gesundheitsberater, Kursleiter, Lebensberater und Therapeuten. Er führt insbesondere fachgerechte Aus- und Weiterbildungen auf den Gebieten von Yoga, Ayurveda sowie von ganzheitlichen Methoden durch.

### Bitte Sonderbroschüre „Yoga Vidya Berufsverbände“ anfordern:

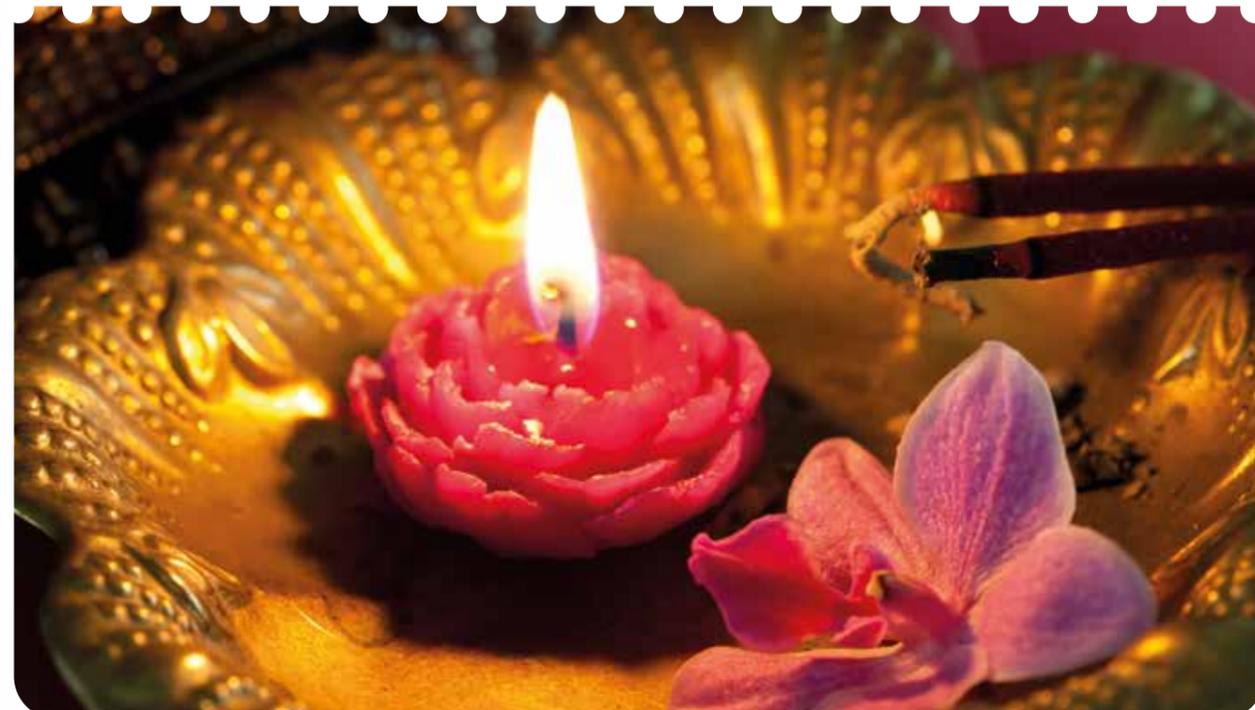
Tel. 05234 / 870  
info@yoga-vidya.de



Wir freuen uns auf dich!



[yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende](http://yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende)



**Anmeldeformular** (kann von dir fotografiert und über WhatsApp an Rezeption +49-5234-870 gesendet werden).

- Individualgast
- Seminar Titel: .....

Datum von bis: .....

**Ort:**  
 Bad Meinberg    Westerwald    Nordsee    Allgäu

Name, Vorname: .....  
 Str. + Nr. ....  
 PLZ + Ort .....  
 Tel. ....  
 E-Mail .....

**Unterkunft/Preiskategorie:**

- Mehrbettzimmer .....€
- Doppelzimmer .....€
- Einzelzimmer .....€
- Schlafsaal .....€ (Nur BM/NO)
- Zelt .....€ (Nur BM, WW, NO)
- Womo .....€ (nur BM, WW)

**Zahlungsweise:**

- Überweisung
- Lastschrift



**Datenschutzerklärung:**

- Ich willige ein, dass der Vidya e.V. meine personenbezogenen Daten zur Begründung, Durchführung und Abwicklung meines Vertragsverhältnisses verarbeitet und nutzt.
- Ich willige ein, dass der Yoga Vidya e.V. meine personenbezogenen Daten verarbeitet und nutzt, um mir Yoga Vidya Info-Material und -Mitteilungen per Post zuzusenden.
- Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Rücktrittsbedingungen zur Kenntnis genommen und stimme diesen zu.
- Ich möchte gerne den Newsletter von Yoga Vidya e.V. bekommen.

**SEPA – Lastschriftmandat:**

Hiermit ermächtige ich den Yoga Vidya e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die SEPA-Lastschrift einzulösen.

Zahlungspflichtiger

Name: ..... Adresse: .....  
 IBAN: ..... BIC: .....

Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift



**Yoga Vidya Bad Meinberg**

Der Ashram liegt wunderschön idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg, umgeben von dem riesigen Park „Silvaticum“. In der Nähe sind die Externsteine, Naturwunder und Kultort seit germanischer und mittelalterlicher Zeit. Das Haus bietet viel Platz und Komfort, starke spirituelle Schwingung und Energie, die für eine intensive Entwicklung nötig sind. Das Seminarhaus ist südlich von Hannover bei Paderborn gelegen und gut per Bahn (Bahnhof Horn) und Auto erreichbar.

☎ Yoga Vidya · Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg ☎ 05234/87-0 ☎ -1875  
**rezeption@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/badmeinberg**



**Yoga Vidya Westerwald**

Yoga Vidya Westerwald bietet dir die ideale Umgebung für die intensive Praxis: Es liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzbahtals im Naturparadies Rhein-Westerwald. Im Sommer können bei schönem Wetter die Yogastunden, Vorträge, Mahlzeiten und Meditationen auch auf einer großen Wiese vor dem Haus oder auf der Sonnenterrasse stattfinden. Etwa 5 km von der A3 Autobahnabfahrt Neuwied- Altenkirchen. Abholung Bahnhof Montabaur, Neuwied, bitte eigenständig organisieren. Details der Taxi-Sonderkonditionen findest du unter: [yoga-vidya.de/center/haus-westerwald/kontakt/anreise](http://yoga-vidya.de/center/haus-westerwald/kontakt/anreise)

☎ Yoga Vidya · Gut Hoffnungsthal · 57641 Oberlahr ☎ 02685/8002-0 ☎ -20  
**westerwald@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/westerwald**



**Yoga Vidya Nordsee**

Der Ashram war früher ein Bauernhof, der in den siebziger Jahren zu einem Hotel/Pension umgebaut wurde. Er bietet eine familiäre, spirituelle und naturnahe Atmosphäre. Zum Grundstück gehören wunderschöne Rasenflächen, Kinderspielplatz, Obstwiese und herrliche alte Bäume. Große lichtdurchflutete Yogaräume mit Blick über das weite flache Land, das liebevoll geführte Ayurveda- und Yogacafé, die frische pranareiche Nordseeeluft, Wattwanderungen, machen deinen Aufenthalt zu einem besonderen Erlebnis. Abholung ab Bahnhof Wilhelmshaven (Preis auf Anfrage) möglich.

☎ Yoga Vidya · Wiarder Altendeich 10 · 26434 Horumersiel ☎ 04426/904161-0 ☎ -140  
**nordsee@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/nordsee**



**Yoga Vidya Allgäu**

Der Yoga Vidya Allgäu Ashram liegt auf ca. 1.000 m Höhe vor den Allgäuer Alpen. Eingebettet in einer attraktiven Ferienregion ist Maria Rain ein beliebtes, aber ruhiges Kur- und Erholungsgebiet zwischen Kempten und Füssen. Umgeben von vielen Badeseen und fernab von Straßenlärm und Feinstaub ist der Ort ideal für Yoga und Meditation. Direkt vor dem Haus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Alpen. In unmittelbarer Nähe befindet sich der Alpispitz bei Nesselwang und der Grünten. Ein Genuss für jeden, der Yoga in einer kraftvollen Naturumgebung praktizieren oder lernen möchte. Anreise mit der Bahn: Haltestelle Maria Rain aussteigen.

☎ Yoga Vidya · Lärchenweg 3 · 87466 Oy Mittelberg/Maria Rain ☎ 08361/92530-0 ☎ -29  
**allgaeu@yoga-vidya.de · yoga-vidya.de/allgaeu**

**Teilnahmebedingungen**

**Seminare, Pakete und individuelle Urlauber**  
 Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, verzichte bitte während der Yogaseminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak und nimm an allen Teilen des Kursprogramms teil. Verpflichtend ist auch für individuelle Feriengäste mindestens die Teilnahme an der Morgenmeditation und an einer Yogastunde am Tag.

**Ausbildungen**

Während der Ausbildungen gilt vollständiger Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Drogen, Fleisch, Fisch. Die Teilnahme an allen Programmen gemäß dem Tagesablauf ist Pflicht und Voraussetzung für das Abschlusszertifikat, einschließlich morgens und abends Satsang, die Yogastunden sowie täglich 45 Minuten Karma Yoga (Mithilfe) bei den Arbeiten im Haus. **Bei Aus- und Weiterbildungen ist es nicht möglich, später an- oder früher abzureisen.**

**Anmerkung zur Ausübung der Heilkunde**

Bitte beachte, dass es für die „Ausübung der Heilkunde“ gesetzliche Bestimmungen gibt. Die Ausbildungen berechtigen nicht zur „Ausübung der Heilkunde“ in Deutschland, wenn man die Zulassung durch die zuständigen staatlichen rechtlichen Organe noch nicht besitzt, also nicht niedergelassener Arzt, Psychologe oder Heilpraktiker bzw. Heilpraktiker für Psychotherapie ist.

**Zahlungsbedingungen/Rückerstattung**

Anzahlung Wochenende 25 €, Wochenseminare 100 €, mehrwöchige Kurse 250 €. Der Restbetrag ist bei Überweisung 2 Wochen vor Seminarbeginn fällig, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn, bei kurzfristiger Anmeldung mit der Anmeldung. Nur bei entsprechender Begleichung des Seminarpreises innerhalb dieser Fristen können wir deine Reservierung und deinen Zimmerwunsch garantieren. Bei Rücktritt weniger als 2 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50 % der Seminargebühr an (oder wahlweise Gutschrift des Gesamtbetrags). Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses bzw. Aufenthalts besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Sollte ein Seminar aus den Gründen a) oder b) storniert werden, kannst du zwischen einer kostenlosen Umbuchung, einer Gutschrift oder einer Rückerstattung bereits bezahlter Beträge wählen:  
 a) Falls der Seminarleiter erkrankt oder kurzfristig absagt, bemühen wir uns, einen gleichwertigen Ersatz zu finden. Du kannst entscheiden, ob du dann an dem Seminar teilnimmst oder nicht.  
 b) Sollte ein Seminar wegen geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden.

Ein Anspruch auf Fahrtkostenrückerstattung besteht nicht. Bei manchen Ausbildungen gelten spezielle Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen. Sollte ein Seminar abgesagt werden müssen, kannst du wählen: du kannst kostenlos umbuchen, eine Gutschrift oder eine Rückerstattung bereits geleisteter Zahlungen bekommen. Einige Ausbildungen bestehen aus 2 oder mehr Teilen, für die man sich nur als Ganzes anmelden kann. Bei diesen Ausbildungen sind Belegungen nur eines Ausbildungsteils nicht möglich, ebenso keine Rückerstattungen nach Beginn des ersten Ausbildungsabschnittes. Bei Ausbildungen, bei denen die Bausteine flexibel auswählbar und auch einzeln belegbar sind trifft dies nicht zu, da jeder Baustein für sich eine abgeschlossene Ausbildung oder Fortbildung darstellt.

**Alle in diesem Katalog ausgewiesenen Preise und Daten unter Vorbehalt. Druckfehler möglich. Preise können sich während des Jahres ändern!**

**Datenschutzerklärung**

Wir erheben personenbezogene Daten von dir zur Abwicklung der von dir ausgewählten Angebote und Dienste. Dies erfolgt insbesondere bei der Buchung eines durch uns durchgeführten Seminars/einer Aus-/Weiterbildung, die Teilnahme an Veranstaltungen, die Bestellung von kostenlosem Info-Material, und zum Beispiel durch das Ausfüllen eines Formulars. Mit der Anmeldung willigst du ein, dass Yoga Vidya e.V. deine personenbezogenen Daten zur Begründung, Durchführung und Abwicklung deines Vertragsverhältnisses verarbeitet und nutzt. Weitere Infos unter: [yoga-vidya.de/datenschutz](http://yoga-vidya.de/datenschutz), Kontakt: **datenschutz@yoga-vidya.de** oder per Post: **Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg.**

**Yoga Reisen**

Bis 30 Tage vor Reisebeginn Rückerstattung des Gesamtbetrags abzüglich der Anzahlung von 250€ (Indien 500€). Ab dem 29. bis 20. Tag vor Abreise 50% der Kosten. Ab dem 20. Tag ist keine Rückerstattung mehr möglich. Wir empfehlen eine Reiserücktrittsversicherung.

**Xperience Festival**

Die Anmeldung entspricht der Ticketbestellung. Daher ist der Gesamtbetrag für das Festival/ Ticket innerhalb von 14 Tagen nach Anmeldung zu bezahlen. Es ist keine Rückerstattung möglich.

**Spezielle Preise**

- Anreise ein Tag vor Seminarbeginn: gleicher Preis wie Tagespreis für individuelle Gäste (siehe S. 7, nur für Menschen empfohlen, die schon ein Seminar hier besucht haben)
- Abreise ein Tag nach Seminarende; nur Übernachtung/Abendessen: halber Preis 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 frühere Abreise, ohne dass dies auf dem Anmeldeformular erwähnt wurde: Normaler Seminarpreis, kein Abzug.

**Bitte mitbringen**

Bettwäsche, Handtuch, Hausschuhe, Wecker, Hartschalen-Brillenetui, biologisch-abbaubare Körperpflegeprodukte sowie alle persönlichen Sachen. Wenn vorhanden: Yoga-Matte, Meditationskissen, Meditationsdecke (können auch kostenlos ausgeliehen werden). Leihgebühr für Bettwäsche 5 €, für ein Handtuch 2/3 €.

**Bei Nichtbeachten der Teilnahmebedingungen kann der Teilnehmer vom Kurs ausgeschlossen werden. In diesem Fall, wie auch bei vorzeitigem Abbruch des Kurses, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.**

Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya unterstützen die spirituelle Entwicklung und fördern die Gesundheit. Sie können jedoch keine Therapie ersetzen. Unsere Lehrerinnen und Lehrer gehen mit größter Sorgfalt vor. Für auftretende gesundheitliche Beeinträchtigungen infolge der Teilnahme an den Angeboten unserer Ashrams kann Yoga Vidya jedoch keine Haftung übernehmen. Die Teilnahme geschieht in Eigenverantwortung. Bei physischen oder psychischen Erkrankungen bitten wir, vor einem Aufenthalt einen Arzt zu konsultieren.

**Impressum**

**Herausgeber:** Yoga Vidya e.V., 32805 Horn-Bad Meinberg  
**Leiter und 1. Vorsitzender:** Volker Bretz VR-Nr. 1274 beim Amtsgericht Lemgo  
**Kontakt:** Yoga Vidya e.V. Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg Tel.: 05234 / 87-0, Fax: -1875 E-Mail/Web: [info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de), [yoga-vidya.de](http://yoga-vidya.de)  
 Spenden sind herzlich willkommen und von der Steuer absetzbar.  
 Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, VerbundVolksbank OWL eG, BIC: DGPBDE3M, IBAN: DE41 4726 0121 2150 0784 00  
 Massagen, Einzelanwendungen sowie Wellness-Paketleistungen werden von der Yoga Vidya GmbH durchgeführt:  
 Yoga Vidya GmbH Yogaweg 1 32805 Horn-Bad Meinberg Tel.: 05234 / 87-22 09, Fax: -22 25  
**Geschäftsführerin:** Katja Ulbricht HRB 5489, Amtsgericht Lemgo, DE231175611  
**Fotos:** C. Sagasser, deposit, Harald Schnauder  
**Layout:** C. Sagasser

**Yoga ganzheitlich (er)leben**

Nicht nur Kopfstand und Atemkontrolle, sondern gelebte Ethik und Handeln im Einklang mit der Natur und allen Lebewesen. Hand in Hand für die Zukunft unserer Kinder.

**Bei uns ist alles bio!**

Lebensmittel aus biologischem Anbau haben eine höhere Qualität und schonen den Boden. Unsere Küche hat sogar ein Bio-Zertifikat bekommen und wir verwenden nur Putz- und Waschmittel aus 100% natürlichen Rohstoffen.

**Respekt vor allen Lebewesen**

Unsere Küche ist vegan ausgerichtet. Diese Ernährungsform trägt auch dazu bei, dass alle Menschen genug zu essen haben. Mit der gleichen Anbaufläche, die man zur Fütterung eines Rindes braucht, kann man 20 Menschen gut ernähren. Wir beweisen dies Tag für Tag.

**Unser Dach ist ein Sonnenkraftwerk**

Photovoltaik stinkt nicht, verursacht keinen Lärm und macht unabhängig. Die Sonne geht garantiert jeden Morgen wieder auf. Sonnenstrom ist auch aktive Friedensarbeit, denn die meisten Konflikte und Kriege in der Welt werden um Rohstoffe geführt.

**Recycling lebt vom Mitmachen**

Papier sammeln alleine nützt nicht viel – es muss auch jemand abnehmen. Du hast es gerade in der Hand. Wir verwenden Recyclingpapiere für unsere Drucksachen und das Toilettenpapier, denn die Produktion von Zellstoff aus frischem Holz benötigt erheblich mehr Wasser und Energie.

