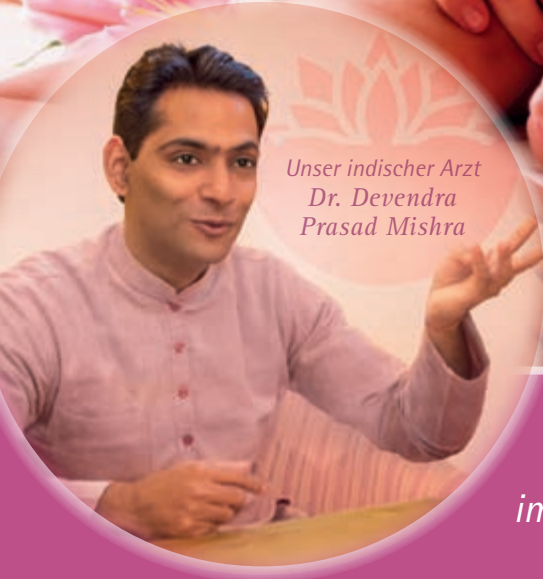


2022

# AYURVEDA & YOGA WELLNESS



*Unser indischer Arzt  
Dr. Devendra  
Prasad Mishra*

## *GESUND LEBEN*

*im Einklang mit der inneren  
und äußeren Natur*

- Ayurveda Wellness • Ayurveda Therapie • Ayurveda Seminare
- Ayurveda Aus- und Weiterbildungen • Yoga Wellness
- Fastenseminare • Aktiv- und Wohlfühlseminare



# Inhaltsverzeichnis

<b>Was ist Ayurveda?</b>	3
<b>Einzelangebote in der Ayurveda Oase</b> Ayurvedische Massagen und Anwendungen, andere Massagen	6
<b>Ayurveda Wellness Pakete und Kuren</b> Halb- und mehrtägige Ayurveda Wellness Pakete, „Vata“-, „Pitta“- und „Kapha“-Verwöhnwochenende, Ayurveda Beauty Wochenende, Vitalkur, Ama-Kur, Verjüngungskur	10
<b>Ayurveda Beratung und Therapie</b> Ayurvedische Konsultation, Ayurveda Therapie	16
<b>Ayurveda Seminare</b> Ayurveda Einführung, Yoga und Ayurveda Wellness, Ayurveda Massage, AyurYogaThaiMassage, Ayuryoga u.a.	18
<b>Ayurveda Aus- und Weiterbildungen</b> Ayurveda Gesundheitsberater, Ayurvedische Medizin, Massage Aus- und Weiterbildungen, Ayurveda Beauty und Wellness, Ayurveda Ernährungsberater, Ayurveda Koch, AyurYoga, Lebensberater u.a.	24
<b>Yoga Wellness bei Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg</b> Yoga Plus Pakete: Spontane Wohlfühl- und Fitness-Tage. Yoga Programm mit Schwimmen, Sauna und/oder Massage	30
<b>Yoga-Wohlfühl- und Aktiv-Seminare</b> Nordic Walking und Yoga u. a.	34
<b>Fastenseminare</b> Yoga Aktiv Fasten, Heil- und Reinigungsfasten, Fastenkursleiter Ausbildung, Individuelles Programm u. a.	36
<b>Yogaferien individuell</b>	39
<b>Allgemeine Informationen</b> An- und Abreise, Unterkunft, Tagesablauf, Mahlzeiten, Teilnahmebedingungen Anmeldeformular Ayurveda Therapeuten/innen und Anwender/innen Seminarorte siehe Rückseite	41 42 43
<b>Alle Seminare mit Yoga Programm, Mantra-Singen und Meditation.</b> Abkürzungen: AL: Allgäu; BM: Bad Meinberg; NO: Nordsee; WW: Westerwald; SL: Seminarleiter; MZ, DZ, EZ: Mehrbett-, Doppel-, Einzelzimmer, S/Z/Womo: Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil	

# Was ist Ayurveda?

*Ayurveda („das Wissen vom langen und gesunden Leben“) ist das älteste uns überlieferte Gesundheitssystem. Seine Wurzeln hat der Ayurveda in den Veden, den heiligen indischen Schriften. Er blickt somit auf eine 5000-jährige Tradition zurück.*

Ayurveda ist ein System der Vorbeugung und Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können. Ayurveda sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Er berücksichtigt die Wechselwirkungen des ganzen Organismus mit der Natur und Umwelt sowie die Beziehungen der verschiedenen Organsysteme im Körper zueinander. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Lehre von den drei Bioenergien (Doshas). Die Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha bezeichnen die Summe aller angeborenen Eigenschaften und Anlagen. In jedem Menschen wirkt eine bestimmte Zusammensetzung der Doshas, die seine körperlichen Eigenarten, sein Aussehen und seine persönlichen Neigungen und Abneigungen prägt. Sie regeln als die verborgenen Kräfte des Lebens alle biologischen, psychischen und physiologischen Funktionen des Körpers und des menschlichen Bewusstseins. Ist ihr Gleichgewicht gestört, so ist das Anfangsstadium einer Krankheit erreicht. Ayurveda ist die Kunst, dieses Gleichgewicht auf körperlicher und seelischer Ebene aufrechtzuerhalten bzw. wieder herzustellen.

**Mittel dazu sind:**

- eine fundierte Ernährungslehre, abgestimmt auf die individuelle Konstitution
- eine sehr kenntnisreiche Pflanzenheilkunde mit über 3.000 verschiedenen Pflanzen und Kräutern
- Reinigungstechniken (Panchakarma), Ölmassagen und andere Anwendungen
- spirituelle Yoga- und Meditationspraxis



# Ayurveda Oase in Bad Meinberg

Bei Yoga Vidya kannst du das gesamte Spektrum des Ayurveda erleben und seine wohltuenden Wirkungen erfahren. Im stimmungsvollen Ambiente unserer liebevoll gestalteten Oase kannst du dich mit ayurvedischen Anwendungen, Massagen, Packungen, Stirngüssen etc. verwöhnen lassen.

*Je nach deinen Wünschen und Bedürfnissen kannst du auswählen aus dem Angebot:*

**Ayurveda Massagen und Wellness:** Unser Ayurveda Team bietet dir mit viel Herz und Freude eine Vielfalt von wohltuenden Ölmassagen und traditionellen Anwendungen.

**Ayurveda Seminare:** In jährlich über 100 Seminaren kannst du den ayurvedischen Lebensstil, typgerechte Lebensführung, Ernährung und ihre Anwendung im Alltag lernen.

**Ayurveda Ausbildungen:** In unseren Ayurveda Ausbildungen lernst du Ayurveda sehr tief kennen und professionell anzuwenden (ab Seite 24).

**Ayurveda Therapie/Kuren:** Ayurveda Therapie ist eine ganzheitliche, sanfte und dabei sehr wirkungsvolle Behandlungsmethode. Sie hat sich bei vielen Beschwerdebildern bewährt.

**Die Besonderheit bei Yoga Vidya:**

**Ayurveda vegan =  
die Hochzeit von Yoga  
und Ayurveda**

Es fußt auf Ahimsa - nicht verletzen - und setzt daher keinerlei tierische Produkte ein. Die geschickte Kombination hoch wirksamer pflanzlicher Substanzen, in Übereinstimmung mit den alten Schriften, generiert eine mindestens ebenbürtige, wenn nicht überlegene Wirkung. In klassischer Weise wird bei uns Ayurveda mit Yoga und Meditation kombiniert.

**Kostenlose Besichtigung mit Führung und Kurzvortrag jeden Samstag und Montag um 12:00 Uhr**

Unsere Ayurveda Oase im Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg bietet dir ideale Möglichkeiten für ein spontanes Wohlfühl-Ayurveda-Erlebnis zum Aufladen, Regenerieren und Relaxen in einem einladenden, harmonischen Ambiente in mehreren Behandlungsräumen, Schwitzbad, Wohlfühlbad und Ruheraum. Unsere Ayurveda Spezialisten verwöhnen, beraten und behandeln dich fachkundig.

**Sprechzeiten der Ayurveda Oase Anmeldung:**

Hier kannst du dich über die verschiedenen Ayurveda Anwendungen und Pakete beraten lassen.

Telefonsprechzeiten täglich 14:30-16:00 Uhr  
Tel. 05234/87-2123

Direkte Terminvereinbarung vor Ort  
zu den Sprechzeiten:

**Öffnungszeiten Ayurveda Oase Anmeldung**

Täglich 12:00-13:45 Uhr  
außer Di. 14:00-14:30 Uhr  
sowie Mi., Fr., So. 18:45-19:30 Uhr

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

# Einzelangebote in der Ayurveda Oase

In Bad Meinberg: Täglich zwischen 8:15 Uhr und 18:45 Uhr. Zu den angegebenen Massagezeiten kommt jeweils eine Ruhezeit von 10–15 Minuten hinzu. Zur sicheren Buchung bitte vorab reservieren! Westerwald und Nordsee: Ayurveda Massagen nach Vereinbarung.

## Ayurvedische Massagen

Ayurvedische Öl-Massagen und Behandlungen vitalisieren auf einzigartige Weise das Körpergewebe. Der gesamte Organismus entspannt sich und wird mit neuer Lebensenergie versorgt. Alle inneren Kanäle öffnen sich und der Körper wird zur Entgiftung, Zellerneuerung und Heilung angeregt.

**Abhyanga-Massage:** („Die große Einölung“) Traditionelle ayurvedische Ganzkörpermassage und eine der bekanntesten Ayurveda Anwendungen. Sie verbindet harmonisch fließende Bewegungen, Techniken mit mehr Druck und sanften Ausstreichungen. Das einmassierte Öl reinigt und nährt alle Körpergewebe und stärkt das Immunsystem. 60 Min. 55 €; 90 Min. 78 €

**Marma-Massage:** Bei dieser Anwendung werden die Marma-(Vital-) Punkte intensiv massiert, eingebettet in eine wundervolle Ayurveda-Massage. Der Energiefluss im Körper wird aktiviert, Muskelverspannungen werden gelöst und Organfunktionen werden harmonisiert. Die Marma Massage hilft besonders auch bei Müdigkeit und Erschöpfung. 90 Min. 85 €

**Ayurvedische Entspannungs-Massage:** Eine individuelle Ayurveda-Massage, die je nach Wunsch angepasst werden kann. Die Massage löst Spannungen in den Muskeln und im Nervengewebe und steigert das Wohlbefinden. 45 Min. 45 €

**Synchron-Abhyanga:** Vierhändige Massage, bei der zwei Therapeuten aufeinander abgestimmt fließend den gesamten Körper ausstreichen. Eine unvergleichlich wohlthuende Erfahrung! 60 Min. 98 €

**Mardhana-Rücken-Nacken-Massage:** Kräftige Rücken-Massage mit tiefen Streichungen zur Stimulierung der Energiekanäle. 30 Min. 40 €

**Ayurvedische Rücken-Nacken-Massage (klassisch):** Löst grobe und energetische Blockaden durch speziell aufeinander abgestimmte und wohlthuende Massagetechniken. 30 Min. 30 €

**Mukhabhyanga:** Ayurvedische Gesichts- und Nackenmassage. Ein einzigartiges Wohlfühlerlebnis, das beruhigend auf das gesamte Nervensystem wirkt. Sie löst Stress und Sorgen, wirkt regenerierend und mildert Falten. 15 Min. 19 €

**Shiro- und Mukhabhyanga:** Kombinierte ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage. Intensives Entspannungserlebnis zum geistigen „Loslassen“. Lindernd bei nervlicher Anspannung, beugt vorzeitigem Haarausfall und Ergrauen vor. 30 Min. 30 €

**Padabhyanga:** Ayurvedische Fußmassage. Öffnet den subtilen Zugang zur Erde und wirkt sehr entspannend, stressreduzierend und stoffwechselaktivierend. 30 Min. 30 €

**Ayurvedische Bauch-Massage:** Bringt die Verdauungsenergie harmonisch in Fluss. Hilfreich bei psychischen Anspannungen, Frauenleiden, Energielosigkeit, Störungen im Bauch- und Beckenbereich. Kann Schmerzen im unteren Rücken lösen. 30 Min. 30 €

**Garshan-Massage:** Handschuhmassage, ist ähnlich wie die Abhyanga eine Ganzkörpermassage, jedoch ohne Öl. Garshan bewirkt eine erhöhte Zellstoffaktivität, besonders hilfreich bei Kapha-bedingter Trägheit, und bringt neue Frische und Vitalität. Die Haut wird glatt und seidig poliert, besonders hilfreich bei Cellulitis. 45 Min. 40 €; 60 Min. 52 €

**Udvardana:** (Pulvermassage) Aktivierende Ganzkörpermassage mit Kräutern, Salzen und speziellen Pasten. Als Peeling und zur Anregung des Stoffwechsels. Klassische ayurvedische Schönheitsanwendung für eine reine und geschmeidigere Haut. Dient zum Fettabbau, wirkt entschlackend und strafft das Bindegewebe. Kapha- und Vata-Mischung verfügbar. 60 Min. 66 €

Für die Ölanwendungen werden hochwertige Basisöle, wie Sesam-, Sonnenblumen-, Kokos- und Mandelöl verwendet, aus kontrolliert biologischem Anbau.

Auf Wunsch können gegen Aufpreis spezielle ayurvedische Kräuteröle verwendet werden, um die Wirkung der Massage zu intensivieren.

Preise für spezielle oder therapeutische Öle (z.B. Bala, Mahanarayana) auf Anfrage.





## Andere ayurvedische Anwendungen

**Shirodhara-Stirnguss:** Eine sehr beliebte klassische Ayurveda Anwendung. Nach einer Massage fließt warmes Öl über Stirn und Kopf. Der Shirodhara harmonisiert beide Gehirnhälften und schwemmt geistige Unreinheiten aus. Der Geist wird geklärt und beruhigt. Durch die Öffnung des dritten Auges verbessern sich Intuition und Konzentration. Aufgrund der unvergleichbaren geistigen Entspannung ist der Stirnguss auch indiziert bei Schlafstörungen und anderen nervlichen Störungen.

**Großer Shirodhara-Stirnguss:** 20-minütiger Ölstrnguss. Verbunden mit einer 55 Min. Ganzkörpereinölung. 75 Min. 108 €

**Mittlerer Shirodhara-Stirnguss:** 15-minütiger Ölstrnguss. Mit vorhergehender Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage. 45 Min. 66 €

**Pinda-Sveda:** Warme Beutelmassage mit individuell abgestimmten Kräutern. Besonders angenehme Stempel-, Klopf- und Streichmassage zur Straffung des Hautgewebes. Indiziert u.a. bei Gelenksbeschwerden, Stoffwechselsproblemen und Energielosigkeit. 60 Min. 66 €

**Svedana:** Ayurvedisches Dampfbad. Empfehlenswert nach einer Ölmassage, da die Hautporen sich durch Svedana öffnen, folglich das Öl besser aufgenommen wird und Giftstoffe im Körper leichter abtransportiert werden. Besonders schonendes Schwitzen, da der Kopf kühl gehalten wird und direkt im Anschluss liegend entspannt wird. 15 Min. 12 €

**Aromabad-Entspannung:** Aromabad mit entgiftenden Salzen (u.a. hochwertiges Jentschura® Badesalz mit gemahlener Edelsteinen). Wirkt entschlackend und entsäuernd. 30 Min. 22 €

**Naturkomresse:** Tiefenwirksame Rückenkomresse mit wärmendem Ingwer und weiteren Kräutern. Besonders empfehlenswert in Kombination mit einer Rückenmassage. 20 Min. 16 €

**Kati Basti:** (Kati – Lendenwirbelsäule; Basti – Blase) Ein Ring aus Kichererbsenmehlteig wird auf dem Rücken geformt und mit ausgewählten Ölen gefüllt. Die Ölwanne am Rücken wirkt auch bei starken Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden und ist eine klassische Regenerationsbehandlung für die Bandscheiben. 60 Min. 56 €

**Lepa:** Kräuterpackung z.B. mit Beinwell und medizinisierten Ölen zur Linderung von Rückenbeschwerden. 45 Min. 33 €

## Weitere Massagen

Massagetechniken mit unterschiedlichen Schwerpunkten zu vergleichsweise günstigen Preisen. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

**Thai-Yoga-Massage:** Durch passives Yoga, Akupressur und Massage wird der Energiefluss des Körpers harmonisiert. Eine aktivierende Anwendung ohne Öl, mit Kleidung. 60 Min. 52 €

**Schwangeren-Massage:** Abhyanga Ganzkörpermassage, angepasst an die Bedürfnisse in der Schwangerschaft. 60 Min. 55 €, 90 Min. 78 €

**Fußreflexzonen-Massage:** Durch die Massage von Reflexzonen am Fuß werden neben den klassischen Organzonen Energiepunkte stimuliert und die Meridiane aktiviert. 45 Min. 46 €

**Aroma-Rücken-Massage:** Zum Entspannen und Wohlfühlen. Du wirst umhüllt mit ätherischen Essenzen und genießt diese wunderbare Rücken-Nacken-Massage. 45 Min. 44 €

**Prana-Massage:** Ganzheitlich-ausgleichende und entspannende Ölmassage, welche auf die Energiezentren wirkt und die feinstofflichen Körperkanäle reinigt. 60 Min. 56 €

**Lomi Lomi:** Die hawaiianische Energiemassage gleicht Energiedefizite aus, löst Verspannungen und regt Selbstheilungsprozesse an. Sie kann helfen, alte Muster loszulassen. 60 Min. 58 €; 90 Min. 78 €

**Entgiftung Rücken:** Unsere Entgiftungsmassage für den Rücken ist die ideale Unterstützung für eine Reinigungskur. Auch bei hartnäckigen Verspannungen und Ablagerungen ist diese Massage besonders hilfreich. Durch den zähen Sirup wird die Haut zum einen genährt und zum anderen bis in die tiefsten Schichten in Bewegung gebracht. 30 Min. 40 €

**Ayurveda Beratung:** Siehe „Beratung und Therapie“, Seite 16.

Storno-Vereinbarung für alle Einzelanwendungen (siehe Seite 41): Bei Rücktritt, Umbuchung und Gutschrift bis 2 Tage vor Behandlungs- oder Beratungstermin kostenlose Änderung, danach besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.



# Wellness Pakete und Kuren

Gönne dir einen Vor- oder Nachmittag oder einen Kurzurlaub zum Aufladen, Regenerieren, Relaxen.

## Halbtagespakete

Die Anwendungen werden zusammenhängend gegeben.

Die Halbtagespakete bieten sich an, wenn du nicht so langfristig planen kannst oder einfach mal „reinschnuppern“ und dir etwas Gutes gönnen willst oder die wohltuende Wirkung von Ayurveda Anwendungen kennen lernen möchtest. Du kannst sie besonders gut mit einem Aufenthalt als Individualgast verbinden. Halbtagespakete sind übrigens auch ein ideales Geschenk!

### Ayurvedisches „Stress lass nach“-Programm

Entspannung pur für Körper, Geist und Seele

- Kleine Konsultation
- Abhyanga – Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Mittlerer Shirodhara – Stirnguss
- Aromabad oder Svedana

Dauer ca. 3 Stunden (ein Nachmittag oder ein Vormittag, ohne Übernachtung und Verpflegung) 150 €

### Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket Wohlfühltag – ideal als Zusatztag zu einem Seminar oder als Individualgast

Programm wie beim „Stress lass nach“ Paket, mit einer zusätzlichen Übernachtung und Bio-Vollwert-Verpflegung plus Yogastunde, Meditation, Mantra-Singen und Möglichkeit, am Vortrag teilzunehmen. MZ 202 €; DZ 218 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 187 €

### Verwöhntag Lotus

Balsam für Körper, Geist und Seele

- Abhyanga – Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Mukhabhyanga – Gesichtsmassage mit speziellem Öl
- Shiroabhyanga – Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja-Öl
- Peeling
- Ayurvedische Gesichtsmaske
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken des ganzen Körpers

Dauer ca. 3 Stunden  
(ohne Übernachtung und Verpflegung) 145 €

### Ayurvedisches Rückenpaket

Entspannung und Erholung für deinen Rücken

- Schmerzstillende ayurvedische Kräuterauflage
- Ayurvedische Rücken-Nacken-Massage mit einem ausgesuchten ayurvedischen Kräuteröl
- Shiroabhyanga – Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja Öl

Dauer ca. 2 Stunden  
(ohne Übernachtung und Verpflegung) 85 €

### Schönheits-Paket

- Sanfte Gesichtereinigung und Peeling
- Gesichtsmassage mit Mandel- oder Rosenöl
- Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja Öl
- Individuelle ayurvedische Gesichtspackung  
Dauer ca. 90 Minuten, 69 €



# Wochenend-Pakete

Beginn jeweils Fr., So., Mi. und nach Absprache

## Ayurveda Verwöhnwochenende

Ein Verwöhnwochenende für deine Dosha-Konstitution.

Die Anwendungen werden nach einer kleinen Konsultation entsprechend an deine Konstitution (z.B. Vata, Pitta, Kapha bzw. Mischtyp) angepasst, z. B.:

### „Vata-Verwöhnwochenende“

- Abhyanga-Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf oder Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Pinda Sveda (Stempelmassage) oder Kombinierte Kopf-Fußmassage

### „Pitta-Verwöhnwochenende“

- Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem

- Kräuterdampf oder Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Entgiftung Rücken oder Kombinierte Rücken-Fußmassage

### „Kapha-Verwöhnwochenende“

- Garshan-Massage – Handschuhmassage oder Abhyanga-Ganzkörpermassage mit aktivierendem Öl
- Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf oder Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Pranamassage oder Kombinierte Bauch-Fußmassage

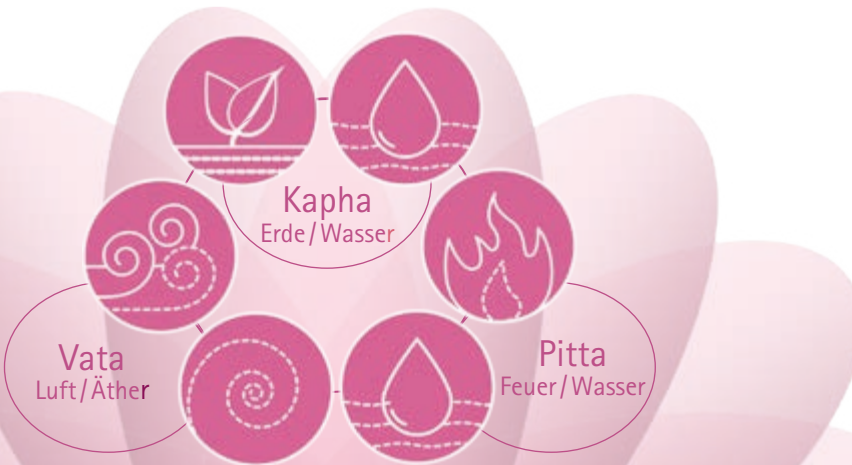
Preise (alles inklusive, am Wochenende):

Fr.-So.: MZ 319 €; DZ 352 €; EZ 387 €; S/Z/Womo 291 €

Auch So.-Di. oder Mi.-Fr. möglich:

MZ 303 €; DZ 338 €; EZ 372 €; S/Z/Womo 275 €

(Nur Anwendungen, ohne Yoga Programm, Übernachtung und Verpflegung 200 €)



## Ayurveda Beauty-Wochenende

- Mukhabhyanga – spezielle ayurvedische Gesichtsmassage
- Shiroabhyanga – Kopfmassage mit Bringraja-Öl
- Ayurvedische Gesichtsmaske
- Udvartana – besonders aktivierende Ganzkörper-Pastenmassage mit verjüngenden Kräutern
- Ayurvedische Fußmassage
- Svedana – Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf

Preise (alles inklusive):

Fr.-So.: MZ 283 €; DZ 316 €; EZ 352 €; S/Z/Womo 255 €

So.-Di.: MZ 268 €; DZ 301 €; EZ 336 €; S/Z/Womo 241 €

Auch Mi.-Fr. möglich.

(Nur Anwendungen, ohne Yoga Programm, Übernachtung und Verpflegung 164 €)

## Bei Übernachtung im Haus umfassen die mehrtägigen Pakete:

- 07:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit am Vortrag teilzunehmen
- 09:15 Uhr oder
- 16:15 Uhr Yogastunde (105 Min.) mit Anfangsentspannung, Atem- und Yoga Übungen, Tiefenentspannung
- 11:00 Uhr Brunch
- 18:00 Uhr Abendessen. Vegan/vegetarische, ayurvedische Vollwertverpflegung aus ökologischem Anbau (reichhaltiges Buffet)
- 20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit am Vortrag teilzunehmen.

Die Anwendungszeiten für dein gebuchtes Ayurveda Programm stimmst du mit der Ayurveda Oase ab.





## Mehrtägige Wellness-Kuren

Jede unserer Wellness-Kuren ist eine ideale Zusammenstellung wohltuender Ayurveda Anwendungen zu einem pauschal buchbaren Paket. Die idyllische Umgebung nahe den Externsteinen im Teutoburger Wald, individuelles Yoga- und Meditationsprogramm sowie die biologische vegan/vegetarische-ayurvedische Vollwertkost machen Ayurveda zu einem einzigartigen Erlebnis für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und tiefe Erholung.

**Anmeldungen zur Einzelberatung** nimmt gerne unsere Ayurveda Oase Anmeldung entgegen. Dort kannst du dich auch über die verschiedenen Ayurveda Anwendungen und Pakete beraten lassen.

Telefonprechzeiten der Ayurveda Oase Anmeldung  
Täglich 14:30 - 16:00 Uhr  
Tel. 05234/87 - 21 23  
[ayurveda@yoga-vidya.de](mailto:ayurveda@yoga-vidya.de)  
[yoga-vidya.de/ayurveda](http://yoga-vidya.de/ayurveda)

### Ayurvedische Vitalkur Tanke neue Kraft und Vitalität (3 Übernachtungen)

- Kleine ayurvedische Konsultation
- Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Kräuterölen
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Mittlerer Shirodhara - tiefenentspannender Stirnölfluss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Udvartana - Kräuterpastenmassage, wunderbar anregend und entspannend

- Svedana - Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf

Preise (alles inklusive, ohne Wochenende):

MZ 402 €; DZ 454 €; EZ 507 €; S/Z/Womo 362 €

Mit Wochenende:

MZ 418 €; DZ 469 €; EZ 521 €; S/Z/Womo 376 €

(Nur Anwendungen: 247 €)

### Ayurvedisches 4-tägiges Rücken-Fit-Programm

#### Ein einzigartig vitalisierendes Rückenverwöhnprogramm (4 Übernachtungen)

- Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
  - Naturkompressen für eine wohltuende, tiefwirksame und wärmende Rückenbehandlung
  - Spezielle Rückenmassage mit ausgesuchten ayurvedischen Kräuterölen
  - Yoga-Rückenübungen individuell angepasst mit Kurzvortrag (Einzelstunde) - falls verfügbar. Alternativ 45 Min. Aroma Rückenmassage.
  - Kati Basti - Ölbad auf dem Rücken mit ausgewählten Ölen
  - Lepa - Kräuterpackung zur Linderung von Rückenbeschwerden
  - Padabhyanga - ayurvedische Fußmassage
- Preise (alles inklusive ohne Wochenende):  
MZ 465 €; DZ 534 €; EZ 603 €; S/Z/Womo 411 €  
Mit Wochenende:  
MZ 480 €; DZ 548 €; EZ 617 €; S/Z/Womo 420 €  
(Nur Anwendungen, ohne Yoga Programm, Übernachtung und Verpflegung 260 €)

### Ayurvedische Verwöhnwoche Besonders zur Erholung und Regenerierung geeignet (5 Übernachtungen)

- Kleine ayurvedische Konsultation
  - 2 x Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
  - Svedana - Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf
  - Pinda Sveda - warme Beutelmassage, nährend und hautstraffend
  - Shirodhara - Stirnguß, mit Kopf- und Gesichtsmassage
  - Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
  - Teilmassage (30 Min.) je nach Bedarf: Gesicht-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage
- Preise (alles inklusive ohne Wochenende):  
MZ 608 €; DZ 694 €; EZ 780 €; S/Z/Womo 540 €  
Mit Wochenende:  
MZ 623 €; DZ 707 €; EZ 796 €; S/Z/Womo 554 €  
(Nur Anwendungen, ohne Yoga Programm, Übernachtung und Verpflegung 349 €)

### Kleine Ama-Entgiftungskur Entgiften und Entschlacken (5 Übernachtungen)

- Als Ama werden Toxine und Schlacken bezeichnet, die sich im Laufe der Zeit durch Ernährung, Umwelteinflüsse und schädigende Gewohnheiten im Körper gebildet haben. Durch diese Kur wird der Entgiftungsprozess im Körper angeregt, um Amas auszuscheiden. Spezielle Ernährungsempfehlungen, entgiftende Behandlungen sowie die Ausleitung über spezielle Kräuterpräparate fördern diese besondere Kur.
- Spezielle, entgiftende Ernährungsempfehlungen
  - Ausleitung über spezielle Kräuterpräparate
  - Ayurvedische Gesundheitsberatung mit Tipps zur Entgiftung
  - 2 x Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
  - 2 x Svedana - Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf
  - Je nach Konstitution Udvartana (Pulvermassage), Garshan (Handschuhmassage) plus Svedana oder eine zusätzliche Abhyanga plus Svedana
  - Spezielle Rückenmassage zur Entgiftung

- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- Teilmassage (30 Min.) je nach Bedarf: Gesicht-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Preise (alles inklusive ohne Wochenende):

MZ 596 €; DZ 676 €; EZ 767 €; S/Z/Womo 527 €

Preise mit Wochenende:

MZ 611 €; DZ 695 €; EZ 782 €; S/Z/Womo 542 €

(Nur Anwendungen, ohne Yoga Programm, Übernachtung und Verpflegung 337 €)

### Ayurvedische Verjüngungskur (7 Übernachtungen)

Durch ganzheitliche Pulver-, Pasten- und Handschuhmassagen wird der Stoffwechsel angeregt und eine Gewebestraffung erreicht. Der Entgiftungsprozess im Körper wird angeregt. Mit wirkungsvollen Ölen und dynamischen Behandlungsformen werden typische Problemzonen wie Po, Bauch, Oberschenkel und Unterarme massiert und behandelt.

- Einstündige ayurvedische Konsultation mit speziellen Ernährungsempfehlungen
- Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Pinda Sveda - warme Beutelmassage, nährend und hautstraffend
- Kopf- und Gesichtsmassage und ayurvedische Gesichtsmaske
- Garshan-Massage - aktivierende und gewebe-straffende Handschuhmassage
- Udvartana - besonders aktivierende Pasten- oder Pulvermassage mit Kräutern und Salzen
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken
- 1x Schwimmen und Sauna

Preise (alles inklusive):

MZ 721 €; DZ 840 €; EZ 960 €; S/Z/Womo 623 €

(Nur Anwendungen, ohne Yoga Programm, Übernachtung und Verpflegung 355 €)



# Beratung und Therapie

Für eine telefonische Beratung stehen die Ansprechpartner/innen der Ayurveda Oase.  
Anmeldung gerne zur Verfügung, täglich 14:30 - 16:00 Uhr, Tel. 05234/87 - 2123

Unser indischer Ayurveda Arzt in der Ayurveda Oase  
**Dr. Devendra Prasad Mishra**

Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda sowie der westlichen Medizin. Im Himalaya aufgewachsen, ist er besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension des ärztlichen Wirkens zugeneigt. Dr. Devendra leitete zuletzt eine Ayurveda Praxis in Rishikesh/Indien und die Kewalya Nature Care Society. Zudem hat er weltweit Ayurveda, Marma Therapie, Panchakarma Kuren und Phytotherapie unterrichtet.

Dr. Devendra lebt seit 2020 in Bad Meinberg. So hast du die großartige Möglichkeit im Yoga Vidya Ashram eine individuelle Konsultation bei ihm zu erhalten. Außerdem hält Dr. Devendra Vorträge und leitet wissenschaftliche Studien, Seminare und Ausbildungen im Rahmen des Centers of Excellence Ayurveda Vegan.

**Panchakarma Gruppen Kuren, Seminare und Ausbildungen mit Dr. Devendra:**

## Panchakarma Gruppen Kur\*

BM 9.-16.1., 13.-20.3., 26.6.-3.7., 18.-25.9.

(mehr Infos siehe S. 29)

## Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs\*

BM 1.-8.5. (mehr Infos siehe S. 25)

## Ayurveda Marma Therapie Ausbildung\*

BM 7.-14.8. (mehr Infos siehe S. 26)

## Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung

BM 13.-20.11. (mehr Infos siehe S. 28)

\*Englisch mit deutscher Übersetzung

## Ayurveda Beratung

### Große ayurvedische Konsultation

Ayurveda Therapie- und Gesundheitsberatung nach dem Tridoshakonzept. Speziell bei der großen Konsultation findet eine fundierte und umfangreiche Beratung hinsichtlich des individuellen Störungsbildes statt. Auf Wunsch wird ein detaillierter Ernährungsplan erstellt sowie weitere ayurvedische Behandlungsstrategien und Kräuterheilverfahren integriert.

60 Min. 58 €. Auch Online möglich: 60 Min. 54 €

### Kleine ayurvedische Konsultation

Bestimmung der individuellen Konstitution und eine kurze Beratung. Gut geeignet, um einen Einstieg ins Ayurveda zu gewinnen und sich selbst ein wenig mehr kennenzulernen. 30 Min. 24 €



## Ayurveda Therapie

Die vollständige Ayurveda Therapie umfasst Ursachenbeseitigung, Ausgleichen der Doshas (Bioenergien), Mobilisieren und Ausleiten spezifischer Giftstoffe, geistige Erholung und Regenerierung jedes Körpergewebes. Die Ayurveda Therapie wird von erfahrenen Ayurveda Therapeut/innen angeleitet.

### Im Rahmen der Ayurveda Therapie:

- Individuelle Anti Cellulite Behandlung
- Individuelles Gewichtsreduktionsprogramm
- Individuelle Panchakarma Kur
- Individuelle Detox Kur

### Ayurveda Therapie Preise

Tagespauschale tägliche Behandlungsdauer (alles inklusive):

Für 60 Min. tägliche Behandlungsdauer:

MZ 131 €; DZ 146 €; EZ 162 €; S/Z/Womo 117 €

(nur Anwendungen: 75 €)

Für 90 Min. tägliche Behandlungsdauer:

MZ 157 €; DZ 175 €; EZ 192 €; S/Z/Womo 144 €

(nur Anwendungen: 102 €)

Evtl. Mehrkosten für individuelle Diät und Therapiemittel.



# Seminare

*Eingebettet in Yoga Übungen, Meditation und Mantra-Singen wird das Seminar für dich zu einem „Jungbrunnen“ für Körper, Geist und Seele. Voraussetzungen für eine erfolgreiche Teilnahme sind Gesundheit, geistige Flexibilität und Natürlichkeit im Umgang mit dem eigenen Körper. Bei vorhandenen Krankheiten bitte vorher anrufen.*

**Es gibt in Bad Meinberg alle zwei Wochen, im Westerwald ca. einmal im Monat ein Ayurveda Seminar, das für alle offen ist.**

Jedes Wochenende in Bad Meinberg kannst du außerdem ideal mit dem Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket (siehe ab Seite 10) kombinieren. So kannst du wohltuende praktische Ayurveda Anwendungen als Abrundung deines Wochenendseminars erleben und genießen: Kleine Konsultation, Abhyanga, Shirodhara, Mukhabhyanga und Mineralsalzbad am Sonntag-nachmittag, inklusive einer weiteren Übernachtung.

**Alle folgenden Angebote sind Pauschalseminare** inklusive des gesamten Programms wie nachfolgend beschrieben und Yoga Programm (Meditation, Mantra-Singen morgens und abends, Yogastunden, Vorträge, Workshops) sowie vegan/vegetarische Bio-Vollwertkost.

**BM** = Bad Meinberg  
**WW** = Westerwald  
**NO** = Nordsee  
**AL** = Allgäu

## 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.

BM 28.1.-30.1./1.2 SL:

BM 11.-13./15.3. SL: Aditi Zeising

BM 1.-3./5.4. SL: Aditi Zeising

BM 13.-15./17.5. SL: Jyotidas Neugebauer

WW 27.-29.5. SL: SL: Bhavani Jannausch

BM 17.-19./21.6. SL: Karsten Unger

WW 29.-31.7. SL: SL: Dr. Sivakaran Namboothiri\*

BM 9.-11./13.9. SL: Jyotidas Neugebauer

BM 9.-11./23./25.10. SL: Aditi Zeising

BM 9.-11./13.12. SL: Aditi Zeising

### Ayurveda Einführung

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

### Ayurveda Einführung Spezial:

#### 4 Tage zum Preis von 3 Tagen

MZ 233 €; DZ 286 €; EZ 339 €; S/Z/Womo 194 €

\*Englisch mit deutscher Übersetzung

## 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. 10:00-18:00 Uhr. 65 €

BM 22.5. SL: Sven Hogenkamp , BM 14.8. , BM 27.11.

## 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.

BM 2.-7.1. SL: Karsten Unger

BM 18.-23.9. SL: : Vishnu-Shakti Wende

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

BM 25.12.22-1.1.23

MZ 574 €; DZ 691 €; EZ 813 €; S/Z/Womo 480 €

## 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 verschiedene Reinigungsmethoden und erhältst ayurvedische Tipps für den Alltag. Yogastunden, Meditation und Mantra-Singen sowie eine vollwertige vegetarische Ernährung runden diese erholsamen Tage ab.

BM 12.-14.8. SL: : Vishnu-Shakti Wende

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

## 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.

BM 8.-10.4. SL: Jyotidas Neugebauer

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

## Ayurveda für die Seele

Lasse deine Seele baumeln, genieße tiefe Entspannung in einem Ayurveda Massageworkshop und erlerne die Basis der ayurvedischen Massage. Konstitutionsanalyse und Ernährungstipps gemäß deiner Konstitution helfen dir, im Alltag das Erlernte weiterzuführen. Wunderschöne Natur, köstliches bio-veganes Essen und tägliche Yogastunden lassen dich Energie auftanken.

BM 3.-5.6. SL: Durga Devi

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

## Ayurveda Wohlfühl- und Gesundheitswochenende

Du eignest dir Grundkenntnisse in Entspannungstechniken, natürlichen Heilverfahren, Ayurveda und Aromatherapie an und lernst einfache Anwendungen für dich und andere. Erfahre die wohltuende und heilende Wirkung dieser Naturmethoden.

BM 20.-22.5., SL: Jyotidas Neugebauer

BM 18.-20.11. SL: Vishnu-Shakti Wende

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



### Ayurveda im täglichen Leben

Ayurveda ist ein 5000 Jahre altes System der Naturheilkunde mit Ursprung in der vedischen Kultur Indiens. Betrachte dein «Dosha», deinen spezifischen Körper-Geist-Typ, der dir ermöglicht, auf mehr Energie zuzugreifen und zu einer besseren allgemeinen Gesundheit verhilft. Du erhältst Tipps für die spezifische Ernährung für dein Dosha und tägliche einfache Übungen, die deine Energie verstärken.

BM 8.-10.7. SL: Chitra Sukhu

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

### Ayurveda Massage Wochenende

Lerne, deine innere Stimme wahrzunehmen und zu beachten, das persönliche Gleichgewicht im Fluss zu halten. In kleinen wirkungsvollen Schritten erfährst du verschiedene Aspekte der ayurvedischen Massage. Keine Vorkenntnisse nötig.

BM 24.-26.9., 23.-25.9.

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

### Ayurveda Selbstmassage

Erlebe ein Wochenende, das du dir selbst schenkst! Du wirst in die ayurvedische Konstitutionslehre eingeführt, erhältst Wissen über die Verwendung verschiedener (medizinischer) Öle und die Lage und Funktion wichtiger Vitalpunkte (Marmapunkte). Damit kannst du dich tyggerecht und wohltuend massieren.

BM 18.-20.2. SL: Sandra Witzemann

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

### Ayurveda Handmassage

Du lernst eine wohltuende Ölmassage für die Hände zu geben. Hände werden im Alltag stark beansprucht. Durch das Massieren werden Verspannungen

gelöst, Gelenke wieder beweglicher und der Pranafluss angeregt. Handmassagen wirken beruhigend und harmonisierend.

BM 1.-3.7. SL: Christin Gopika Friedla

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

### Ayurveda Fussmassage

Du lernst eine einfache und wohltuende Ölmassage für die Füße zu geben. Füße werden im Alltag stark beansprucht. Durch das Massieren werden Verspannungen gelöst, Gelenke wieder beweglicher und die Energiepunkte und -bahnen angeregt.

BM 26.-28.8. SL: Sandra Witzemann

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

### Ayurveda Gesichts- und Kopfmassage

Du lernst eine wohltuende Gesichts- und Kopfmassage mit erlesenen warmen Ölen zu geben. Sie wirkt verjüngend, pflegend und erfrischend sowie positiv bei Schlafstörungen, Stress und Verspannungen. Gesicht und Kopfhaut werden entspannt und angeregt, Haar und Haarwurzeln gestärkt.

BM 21.-23.1. SL: Nilakantha Gieseke

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

### Ayurveda Babymassage

Erlerne eine einfache Babymassage und bekomme Tipps für den Ausbau der Massage, wenn die Kinder größer werden. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird intensiviert, die Sinne des Babys angeregt. Die Massage fördert die Verdauung, den Schlaf und beruhigt. Evtl. Puppe mitbringen – zum Üben, wenn dein Baby schläft.

BM 11.-13.2. SL: Michaela Schwidder

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

### Thai Yoga Massage

Bedeutet übersetzt so viel wie „uralte heilsame Berührung“. Sie besteht aus passiven Streckpositionen und Dehnbewegungen aus dem Yoga, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen. Zehn ausgewählte Energielinien, die nach ayurvedischer Lehre den Körper als energetisches Netz durchziehen, werden über sanfte Dehnung und mit dem rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. Die Thai-Massage findet bekleidet auf einer Bodenmatte statt. In Partnerübungen erlernst du Sequenzen dieser wohltuenden Massagetechnik.

WW 8.-10.7. SL: Charry Devi Ruiz

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

NO 19.-21.8. SL: Charry Devi Ruiz

MZ 201 €; DZ 244 €; EZ 288 €; S/Z 170 €

### AyurYogaThaiMassage – Die Kunst der Berührung

AyurYogaThaiMassage (AYTM) ist eine einzigartige Körpertherapie in der Tradition des Leibarztes Budhas. Sie ist das Bindeglied zwischen Ayurveda und Yoga, und wird auch als „passives Yoga“ bezeichnet. Passive Yogaübungen, zielgerichtete Berührung und meditative Aufmerksamkeit intensivieren die eigene Wahrnehmung, Körper und Gemüt können sich regenerieren. Vertrauen und soziale Fähigkeiten wie Empathie können auf subtile und spielerische Art und Weise geübt werden.

BM 14.-16.1. SL: Lara-M. Vucemilovic

BM 11.-13.11. SL: Lara-M. Vucemilovic

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

### Ayuryoga

Erklärung der ayurvedischen Doshas Vata, Pitta und Kapha und ihre Beziehung zu Asanas und Pranayama. Hatha Yoga Stunden mit Anpassung und Erweiterung der Yoga Vidya Reihe an die drei Doshas. Die Synergie von Yoga und Ayurveda optimal nutzen. Geeignet für die eigene Praxis wie auch für neue Impulse für Yoga-Unterrichtende.

BM 28.-30.1. SL: Jeannine Hofmeister

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

### Fundamental Ayuryoga

Übe Asanas, Pranayama, Meditation und Entspannung entsprechend der jeweiligen Jahreszeit. Lerne, wie die Jahreszeiten nach der Elementenlehre des Ayurveda eingeteilt werden und wie du deine Yoga Praxis daran anpassen kannst.

BM 4.-6.11. SL: Gauri Daniela Reich

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

### Ayurveda Meditationstechniken

Meditation ist die höchste aller Yoga Praktiken. Meditation ist mehr als nur Schließen der Augen und ruhiges Sitzen: Sie bedingt Harmonie in Körper, Geist, Sinnen und Prana (Lebensenergie). Du lernst:

- Vorbereitungen und Hilfen für die Meditation
- Mantra, Yantra und Ritual
- Meditationstechniken für bestimmte Doshas (Grundenergien)
- Kräuter, Ernährung und Lebensstil für mehr Sattwa und Tiefe der Meditation.

BM 25.-27.2. SL: Karunamayai Arnold

BM 6.-8.5. SL:

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



### Ayurveda Heil-Mal-Workshop

Malen nach den Prinzipien von Ayurveda. Erschaffe kraftvolle und heilsame Bilder, erfahre die Wirkung der Farben aus Ayurveda Sicht. Schenke dir neue Kraft, Erkenntnisse und Wohlbefinden und trage zum Harmonisieren deiner Doshas bei. Einführung in die verschiedenen Techniken. Keine Malkenntnisse notwendig.

BM 10.-12.6. SL: Monika Jyoti Krabac

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

BM 10.-15.6. SL: Monika Jyoti Krabac

MZ 417 €; DZ 501 €; EZ 588 €; S/Z/Womo 349 €

### Naturheilkunde und Ayurveda für Frauen

Die Verbindung von europäischer Pflanzenheilkunde mit Ayurveda sowie praxisnahe Anregungen, wie du Kräuter, Gewürze, Tees und Öle für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden einsetzen kannst. Ein Massageworkshop, Ernährungsempfehlungen, Einsatz von Heilpflanzen u.v.m. runden das Wochenende ab. Du wirst mit einer bio-vegan/vegetarischen Küche verwöhnt und kannst Kraft tanken in der schönen Natur des Teutoburger Waldes.

BM 5.-7.11. SL: Durga Devi 4.-6.11.

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

### 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. Wir besuchen u.a. ein mystisches Frauenlabyrinth und den Externsteinen im Teutoburger Wald, wo schon viele Frauen tief berührende Erlebnisse hatten. Bitte Wanderschuhe mitbringen.

BM 5.-7.8. SL: Krishnashakti Stiboy

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

### Ayurveda für die Frau in den Wechseljahren

Du lernst Eigenschaften und Symptome der Menopause kennen und wie daraus resultierende Herausforderungen aus der Sicht des Ayurveda angegangen werden können. Durch die Praxis von Yoga, Ayurveda und Meditation werden deine Doshas harmonisiert. Mit wertvollen Tipps.

BM 7.-9.10. SL: Krishnashakti Stiboy

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

### Ritucharya – mit Ayurveda durch das Jahr

Die Jahreszeiten haben im Ayurveda eine große Bedeutung, denn Sonnenlicht, Klima, Planetenkonstellationen u.v.m. haben einen großen Einfluss u.a. auf unseren Stoffwechsel. Erfahre, wie du deinen Lebensstil, deine Ernährung und Aktivitäten optimal den Jahreszeiten anpassen kannst, um Harmonie auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene zu erreichen. Die indische Lehre des Ritucharya ist auch auf unsere Klimazonen übertragbar und leicht anzuwenden.

BM 29.-31.7. SL: Durga Devi

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

### Ayurveda vegan

Dieses Seminar ist eigenständig, aber auch empfohlener Baustein zur Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in. Es vermittelt dir zum einen ein fundiertes Basiswissen und lässt dich zum anderen genüsslich in die neue, kreative, rohkostbetonte Ayurveda-Küche eintauchen.

Superfoods und das Sammeln von Wildkräutern zur Herstellung von Smoothies und Suppen gehören ebenso dazu wie die Kreation ayurvedisch-typgerechter Salate, Soßen, Pesti, Desserts u.v.m.

BM 15.-17.7. SL: Ravindra Lenze

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

### Ayurvedisch Kochen

Du bekommst einen Einblick in die ayurvedische Ernährungsweise und lernst einige Grundrezepte kennen. Wir kochen zweimal gemeinsam. Yoga, Meditation und Mantra-Singen runden das Programm ab.

BM 25.-27.11. SL: Manikaran Goel, Annedore Kurzweil-Goel  
MZ 180 €; DZ 216 €; EZ 251 €; S/Z/Womo 155 €

### Europäische und ayurvedische Phytotherapie in der Hausapotheke

Vorstellung europäischer und ayurvedischer Heilkräuter, klassifiziert nach ayurvedischen Richtlinien. Dir wird das grundlegende Konzept der ayurvedischen Pflanzenheilkunde dargelegt, die einzelnen Pflanzen erläutert, die Darreichungsform als auch der pharmazeutische Name genannt. Mit Verkostung verschiedener Heilpflanzen.

BM 24.-26.6. SL: Kati Tripura Voß

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



# Ausbildungen und Weiterbildungen

Der Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten und der Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten führen verschiedene Ayurveda Ausbildungen wie auch die Ausbildungen zum/r Entspannungs-, Meditations-, Atemkursleiter/in und Fußreflexzonen-Masseur/in und andere durch.

Nähere Infos findest du in der Sonderbroschüre „Yoga Vidya Aus- und Weiterbildungen 2022“

Bitte anfordern

**Telefon: 05234/87-0**

**E-Mail: [info@yoga-vidya.de](mailto:info@yoga-vidya.de)**

**Internet: [yoga-vidya.de/ausbildungen](http://yoga-vidya.de/ausbildungen)**

## Teilnahmevoraussetzung:

Grundkenntnisse in Ayurveda, Offenheit für Yoga und Spiritualität. Weiterbildungen setzen meist die Gesundheitsberater-Ausbildung oder ähnliche Vorkenntnisse voraus. Manche Ausbildungen haben besondere Voraussetzungen. Details siehe Ausbildungsbroschüre.

Alle Ausbildungen mit Zertifikat werden vom Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater (BYVG) anerkannt.

## Ayurveda Ausbildung Vorbereitungseminar

Einführung ins Ayurveda in Theorie und Praxis: Ayurveda Gesundheitslehre, Dosha-Lehre, Ayurveda Massage, Ayurveda Anwendungen und Therapien. Information und Beratung über die verschiedenen Ayurveda Ausbildungen bei Yoga Vidya.

BM 7.-9.1. SL: Beret Ohlendorf

BM 25.-27.3. SL: Beret Ohlendorf

BM 2.-4.9. SL: Beret Ohlendorf

MZ 147 €; DZ 179 €; EZ 215 €; S/Z/Womo 119 €

## Gründungsseminar für Yogalehrer und Gesundheitsberufe

Informiere dich über alle Aspekte einer Existenzgründung. In diesem Seminar erlernst du die systematische Vorgehensweise von der Konkretisierung der Idee über das Sammeln erster Informationen, dem Knüpfen wichtiger Kontakte, Klären von Standortfragen, Formalitäten, Gründungen aus der Arbeitslosigkeit, staatliche Zuschüsse, u.v.m. Du bekommst die Möglichkeit, gemeinsam mit der Seminarleiterin erste Ansätze für deine Existenzgründung zu erarbeiten, so dass du deine Selbständigkeit auf gesunde Füße stellen kannst.

**Teilnahmevoraussetzung:** Yogalehrerausbildung, anderer Gesundheitsberuf oder du befindest dich zurzeit in Ausbildung.

BM 21.-23.10. SL: Ute C. Gerhardt

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

## Ayurveda Gesundheitsberater Ausbildung Intensivkurs

Ganzheitliche Ausbildung in allen Aspekten des Ayurveda in Theorie und Praxis. 4-Wochen-Intensiv, auch 2x2 Wochen oder 4x1 Woche möglich.

BM 31. 30.1.-27.2., 6.11.-4.12. SL: Janavallabha Das Wloka,

SL: Damodari Dasi Wloka fängt am 30.1.an

MZ 2.682 €; DZ 3.155 €; EZ 3.646 €; S/Z/Womo 2.306 €

1-jährige Ausbildung berufsbegleitend im Yoga Vidya Center Tübingen. Details bitte im Zentrum erfragen: [yoga-vidya.de/tuebingen](http://yoga-vidya.de/tuebingen)

## Ayurveda Medizin Ausbildung Grundkurs

Hier hast du die einmalige Gelegenheit, dir in einer systematischen, zweiteiligen Ausbildung unter der fachkundigen Anleitung eines traditionellen indischen Ayurveda Arztes das Wissen über die 5000 Jahre alte ayurvedische Theorie sowie über praktische Anwendungen anzueignen. Intensive 9-tägige Grundausbildung (mit Vertiefungsmöglichkeit im Aufbaukurs, der nur alle zwei Jahre stattfindet). Geeignet für Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater, Krankengymnasten, Masseure, Yogalehrer, um ihr Wissens- und Anwendungsspektrum zu erweitern, aber auch für interessierte Laien.

BM 1.-8.5. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra

MZ 730 €; DZ 849 €; EZ 971 €; S/Z/Womo 636 €

## Ayurveda Massage Ausbildung

Fundierte, gründliche Ausbildung in Abyhanga, der traditionellen ayurvedischen Ganzkörpermassage. Abyhanga verbindet auf harmonisch-fließende Weise mehrere therapeutische Techniken zur Heilung und Gesunderhaltung des Körpers.

BM 4.-18.3., 24.7.-7.8. SL: Galit Zairi

MZ 1.259 €; DZ 1.496 €; EZ 1.741 €; S/Z/Womo 1.072 €

Halbjährige Ausbildung berufsbegleitend im Yoga Vidya Stadtzentrum Tübingen.

Details bitte im Zentrum erfragen: [yoga-vidya.de/tuebingen](http://yoga-vidya.de/tuebingen)

## Ayurveda Rücken-Massage Ausbildung

Du lernst gezielte ayurvedische Maßnahmen zur Prävention und Besserung bei Rückenbeschwerden.

BM 15.-20.5. SL: Galit Zairi

MZ 490 €; DZ 576 €; EZ 663 €; S/Z/Womo 423 €



### 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.

BM 7.-14.8. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra  
MZ 662 €; DZ 781 €; EZ 901 €; S/Z/Womo 568 €

### Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage-Therapeut/innen

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

Pflichtbaustein für die Ganzheitliche Massage Ausbildung. Auch offen für andere Interessierte.

BM 13.-18.11. SL: Ramashakti Sikora  
MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €

### Ayurveda Beauty, Wellness und Kosmetik Ausbildung

Lerne, Schönheits- und Wellnessbehandlungen professionell vorzubereiten und durchzuführen:

- Grundlagen des Ayurveda
- Ganzheitliche Schönheitspflege (Saundarya) und Kosmetik
- Ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage
- Rezepturen für Masken (Ubatanas), Kräuter- und Schönheitsbäder
- Aroma- und Farbtherapie
- Hautanalyse und Hautpflege, Haarpflege

Bitte warme Socken, zwei Handtücher und ein Kompressentuch mitbringen.

BM 8.-15.5. SL: Galit Zairi  
MZ 662 €; DZ 781 €; EZ 901 €; S/Z/Womo 568 €

### Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

Als Ayurveda Ernährungsberater/in kannst du individuelle Ernährungspläne erstellen, Ernährungsberatung, Konsultationen, Workshops und Kochkurse anbieten.

WW 13.-18.3. SL: Michaela Schwidder  
BM 28.8.-2.9. SL: Janavallabha Das Wloka  
MZ 490 €; DZ 576 €; EZ663 €; S (nur BM)/Z/Womo 423 €

### Ayurveda Lebensberater Ausbildung

Kompaktausbildung in praktischen Grundlagen des Ayurveda, für Gesunderhaltung, Ernährung, Lebensweise. Besonders geeignet für Ayurveda Masseur, Yogalehrer, Gruppenleiter und andere Interessierte, die ganzheitlich beraten und begleiten wollen.

BM 7.-14.8. SL: Galit Zairi  
MZ 662 €; DZ 781 €; EZ 901 €; S/Z/Womo 568 €

### 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.

BM 28.8.-2.9. SL: Damodari Dasi Wloka  
MZ 490 €; DZ 576 €; EZ 663 €; S/Z/Womo 423 €

### Ayuryoga Massage Ausbildung

Du lernst die spezifische Ayuryoga Massage Sequenz, verschiedene Ganzkörper Massagetechniken, passive Yogadehnungen am Klienten uvm.

BM 7.8.-14.8. SL: Anne Wuchold  
MZ 662 €; DZ 781 €; EZ 901 €; S/Z/Womo 568 €

### Ayurvedische Marma Massage Ausbildung

In den Marmapunkten, bestimmten Energiepunkten, treffen Bänder, Gefäße, Muskeln, Knochen und Gelenke aufeinander. Durch sanfte kreisförmige Bewegungen auf einem Marmapunkt können Giftstoffe, gebundene Energien und unterdrückte oder blockierte Emotionen freigesetzt und aus dem Körper entfernt werden. Du lernst, diese Punkte zu lokalisieren und so an ihnen zu arbeiten, dass die Gesundheit in den verschie-

denen Organen des Körpers wieder hergestellt oder aufrechterhalten wird.

BM 20.-27.2. SL: Galit Zairi  
WW 21.-28.8. SL: Anantharavi Thillainathan\*  
BM 25.9.-2.10. SL: Julia Lang  
MZ 662 €; DZ 781 €; EZ 901 €; S (nur BM)/Z/Womo 568 €

### Mardhana Massage Ausbildung

Mardhana ist die ayurvedische Technik der kräftigen Massage. Du lernst gezielten Druck in der Massage anzuwenden, besonders auch Marmalehre und Marmapunkte. Dies löst tief sitzende Verspannungen, aktiviert den Entgiftungsprozess und intensiviert die Wirkung therapeutischer Öle.

BM 28.8.-4.9. SL: Kati Tripura Voß  
MZ 662 €; DZ 781 €; EZ 901 €; S/Z/Womo 568 €



# Panchakarma Gruppen Kur

mit  
Dr. Devendra Mishra

## Ayur Yoga Ausbildung

- Wirkung von Asanas, Pranayamas und verschiedener Meditationsformen auf die Doshas
- Einsatz spezifischer Asanas, Pranayama und Meditationstechniken zur Harmonisierung der Doshas
- Anpassung der klassischen Rishikesh-Reihe an die Bedürfnisse der Teilnehmer

Dieses Seminar ist sowohl für Yogalehrer als auch für Ayurveda Gesundheitsberater sehr empfehlenswert.

WW 15.-20.5. SL: Hridaya Loosli

BM 4.-9.9. SL: Vishnu-Shakti Wende, Dorothee Sievers

MZ 490 €; DZ 576 €; EZ 663 €; S (nur BM)/Z/Womo 423 €

## Ayurveda Koch Ausbildung

Lerne die Grundprinzipien der Ayurvedischen Küche. Theorie:

- Wichtigkeit der Geschmacksrichtungen
- energetische Wirkung der verschiedenen Nahrungsmittel und Zubereitungsformen
- Zusammenstellung von Menüs entsprechend der Konstitution (Doshas).

Praktische Zubereitung von indischen und ayurvedischen Gerichten. Geeignet sowohl für «Hobbyköche» als auch für professionelle Köche.

BM 29.7.-5.8. SL: Kuldeep Kaur Wulsch

MZ 662 €; DZ 781 €; EZ 901 €; S/Z/Womo 568 €

## Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung

Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen Anleitung von Dr. Devendra und Julia.

BM 13.-20.11. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra, Julia Lang

MZ 662 €; DZ 781 €; EZ 901 €; S/Z/Womo 568 €

Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. 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.

Während dieser Woche kannst du auf wunderbare Weise den Reinigungs- und Regenerationsprozess mit Lernen verbinden.

BM 9.-16.1., 13.-20.3., 26.6.-3.7., 18.-25.9.

SL: Dr. Devendra Prasad Mishra\*

MZ 647 €; DZ 759 €; EZ 872 €; S/Z/Womo 560 €

## Die perfekte Geschenk-Idee

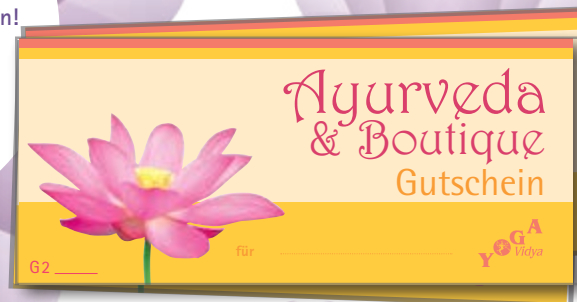
Ayurveda-Gutschein zum Verwöhnen!

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

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

Tel. 05234/87-2123

Täglich 14:30 -16:00 Uhr



# Yoga Wellness bei Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg

YOGA Plus Wellness-Pakete  
[yoga-vidya.de/wellness-pakete](http://yoga-vidya.de/wellness-pakete)

*Die Wirkungen des Yoga und der Bad Meinberger Heilmethoden.  
Spontan und flexibel mit Yoga, Meditation, Massage, Schwimmen ...*

**Yoga:** Die harmonisierende Wirkung von Yoga ist in vielen wissenschaftlichen Studien erwiesen und dokumentiert. Damit können die Gesundheit gestärkt und Heilungsprozesse unterstützt werden. Jeder, der auch nur etwas Yoga praktiziert, kann schon bald einige der wunderbaren Wirkungen des Yoga erfahren: ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung, Verschwinden von Rückenschmerzen und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, mehr Energie, neue Vitalität, geistige Klarheit, Stärkung des Immunsystems, neues Selbstvertrauen, Verbesserung der Konzentration.

Die Yogastunden im Haus Yoga Vidya sind immer dreigliedert: Asanas (Yogastellungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung. Morgendliches und abendliches Meditieren und Mantra-Singen lassen den Geist zur Ruhe kommen.

**Massagen** vertiefen den Erholungs- und Entspannungseffekt und können gezielt helfen, starke oder tief liegende Verspannungen zu lösen.

**Das Bad Meinberger Badehaus:** Die ideale Ergänzung für ein Rundum-Wohlfühlerlebnis: Großzügige Badelandschaft, 28° - 36° C warmes Wasser aus den natürlichen Mineralquellen Bad Meinbergs, mit großem Innen- und Außenbecken. Schöner Saunabereich mit Ruheräumen und Solarien.

**Nordic Walking** an der frischen Luft in den herrlichen Parks und Wäldern der Umgebung aktiviert den Kreislauf und stärkt das Herz und die Lunge. Von erfahrenen Trainern wirst du angeleitet zu den ausholenden, fließenden Bewegungen, die gleichzeitig auch die Schulter-, Arm- und Nackenmuskulatur stärken und dehnen.

Preiswerte  
Inklusiv-  
Angebote



**Alle Seminare** beinhalten morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, 1 Yogastunde (105 Min.) pro Tag, 2 vegan/vegetarische vollwertige Bio-Mahlzeiten sowie die Anwendungen der Bad Meinberger Heilmethoden je nach gewähltem Programm sowie Wellness Programm gemäß gewähltem Seminar.

**Teilnahmebedingungen:** Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitte während der Seminare auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak verzichten und an allen Kursprogrammen teilnehmen (Rauchen ist außerhalb unseres Geländes möglich). Anreisetag, Unterbringung, Tagesablauf (wenn nichts anderes angegeben), Abreisetag: Siehe Seite 41.

Die Yoga Plus Wellness-Pakete bieten dir die Möglichkeit an zwei Tagen unter der Woche (So.-Di., Mi.-Fr.), am Wochenende (Fr.-So.) oder eine Woche (5 Tage: So.-Fr. oder 7 Tage: So.-So.) das Yoga Programm (Yogastunde, Meditation, Mantra-Singen, Vortrag) im Haus Yoga Vidya mit Schwimmen, Sauna und Massagen zu verbinden - und das jede Woche!

**Alle Pakete inklusive** Yogaunterricht, Unterkunft, vegan/vegetarischer Bio-Vollwertverpflegung sowie Wohlfühl Programm je nach gewähltem Paket.







### Yoga Plus Paket A

#### Yoga, Schwimmen, Sauna und Meditation

Entspannen und Auftanken! Mit Besuch im Bad Meinberger Badehaus oder im hauseigenen Schwimmbad und Sauna. Geeignet für Anfänger und Erfahrene im Yoga. Möglich an jedem Wochenende oder unter der Woche von:

Fr.-So.: MZ 129 €; DZ 162 €; EZ 198 €; S/Z/Womo 102 €

So.-Di.: MZ 115 €; DZ 147 €; EZ 183 €; S/Z/Womo 87 €

### Yoga Plus Paket B

#### Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Entspannen und Auftanken! Besuch im Bad Meinberger Badehaus oder im hauseigenen Schwimmbad, Sauna und einer Ayurveda-Massage (auf Wunsch auch andere Massagearten, die im Haus angeboten werden).

Fr.-So.: MZ 183 €; DZ 217 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 156 €

So.-Di.: MZ 170 €; DZ 202 €; EZ 238 €; S/Z/Womo 142 €

### Yoga und Aquafitness

#### Jeden So.-Fr.

Lasse den Alltag hinter dir. Mit Yoga und Aquafitness oder Aquapower stärkst du Körper und Geist. Das Wasser reinigt und kühlt dich – du fühlst dich ganz leicht und getragen. Der Saunagang entspannt die Muskulatur, die Wärme hüllt dich in einen schützenden Mantel. Bei der Massage kannst du dich ganz fallen lassen. Alles Schwere und Belastende fällt ab. 5 Urlaubs- und Wellnessstage, nach denen du dich wie neu geboren fühlen wirst.

#### Dein Programm:

Täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Schwimmen im hauseigenen Schwimmbad.

2x Aquafitness (im hauseigenen Schwimmbad, von erfahrenen Trainern des Reha-Zentrums Bad Meinberg angeleitet)

1x Sauna

1x Ayurveda oder andere Massage

MZ 341 €; DZ 425 €; EZ 514 €; S/Z/Womo 274 €

### Yoga und Fitness

#### Jeden So.-Fr.

Ergänze die flexibilisierende und harmonisierende Wirkung des Yoga mit intensivem Konditions- und Krafttraining im hauseigenen Fitness-Studio – in Zusammenarbeit mit dem Reha-Zentrum Bad Meinberg. Tägliche Nutzung des Fitness-Studios, mit Anleitung und Unterstützung des Trainerteams für ein ausgewogenes Trainingsprogramm.

Tägliche Nutzung des hauseigenen Schwimmbads, 1x Sauna, 1x Massage.

#### Dein Programm:

Täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Schwimmen im hauseigenen Schwimmbad.

4x Fitness-Studio (mit Beratung und Unterstützung von erfahrenen Trainern des Reha-Zentrums Bad Meinberg), 1x Sauna, 1x Ayurveda oder andere Massage

MZ 350 €; DZ 434 €; EZ 523 €; S/Z/Womo 283 €

### Yoga, Fitness und Indoor-Cycling

#### Jeden So.-Fr.

Ergänze die flexibilisierende und harmonisierende Wirkung des Yoga mit intensivem Konditions- und Krafttraining im hauseigenen Fitness-Studio und Indoor-Cycling – in Zusammenarbeit mit dem Reha-Zentrum Bad Meinberg.

Körperliche Anstrengung steigert dein Wohlbefinden, formt deinen Körper und erhöht deine mentale Leistungsfähigkeit – also die ideale Ergänzung zum ganzheitlichen Yoga.

Indoor-Cycling ist ein ideales Ausdauerprogramm, bei dem alle Bereiche des Konditionstrainings im aeroben und anaeroben Bereich erfolgreich trainiert und verbessert werden.

Nutzung des Fitness-Studios, mittwochs Indoor-Cycling, mit Anleitung und Unterstützung des Trainerteams für ein ausgewogenes Trainingsprogramm. Tägliche Nutzung des hauseigenen Schwimmbads, 1x Sauna, 1x Massage.

#### Dein Programm:

Täglich 1-2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen, Schwimmen im hauseigenen Schwimmbad.

3x Fitness-Studio (mit Beratung und Unterstützung von erfahrenen Trainern des Reha-Zentrums Bad Meinberg)

1x Indoor Cycling (mittwochs, nur bei Voranmeldung – 2 bis 3 Wochen – möglich)

1x Ayurveda oder andere Massage

1x Sauna

MZ 342 €; DZ 426 €; EZ 515 €; S/Z/Womo 276 €



# Yoga Wohlfühl- und Aktiv-Seminare

Mit Yoga praktizierst du aktiv und passive Natur-Anwendungen unterstützen und verstärken die Wirkung und verhelfen dir so zu einer umfassenden, anhaltenden Regeneration und Erholung. Eine bessere Mischung zum Entspannen, Vitalisieren, Regenerieren und Heilen an Körper, Geist und Seele kannst du dir nicht wünschen!



## Tagesablauf Anreisetag:

- Ab 13:00 Uhr Anreise
- Zimmerbezug ab 15:00 Uhr
- Bitte spätestens bis 19:00 Uhr da sein
- Abholung möglich, täglich zwischen 8:30 Uhr und 19:15 Uhr
- 16:30 Uhr Yogastunde (Wahl zw. Anfänger- und Mittelstufen-Stunde)
- 18:00 Uhr Abendessen (großes Bio-Vollwert-Buffer)
- 20:00 Uhr eigentlicher Seminarbeginn mit Meditation, Mantra-Singen, Vorstellungsrunde, Vortrag

## Tagesablauf ab dem 2. Tag:

- 7:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag
- 9:15 Uhr oder 16:15 Uhr Yogastunde mit Yoga Stellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung (Wahl zw. Anfänger- und Mittelstufen-Stunde)
- 11:00 Uhr Brunch: großes Bio-Vollwert-Buffer

## Vormittags oder nachmittags:

Ayurvedamassage oder anderes Special, je nach gebuchtem Programm

- 18:00 Uhr Abendessen: großes Bio-Vollwert-Buffer
- 20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Vortrag. Seminarende nach dem Brunch ca. 12:30 Uhr

## Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation

Kurzurlaub zum Regenerieren, Aufladen und Relaxen.

### Tagesablauf:

**Fr.:** Yogastunde, Abendessen. 20:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, anschließend Begrüßung, Vorstellen des Programms

**Sa.:** Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nachmittags: Schwimmen und Sauna im Bad Meinberger Badehaus oder im hauseigenen Schwimmbad; Ayurveda-Massage

**So.:** Vormittags Meditation, Vortrag, Yogastunde. Nach dem Brunch Abschlussworkshop.

Seminarende ca. 14:30 Uhr

21.-23.1., 25.-27.2., 22.-24.4., 3.-5.6.,

30.9.-2.10., 16.-18.12

MZ 184 €; DZ 217 €; EZ 253 €; S/Z/Womo 156 €

## Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegan/vegetarischem Bio-Vollwert-Brunch und Abendessen. 10.00 - 18.00 Uhr. 65 €

BM 1.7., 30.10.



# Fastenseminare

*Fasten ist ein uraltes, universelles, großartiges Heilmittel der Natur. In vielen Kulturen und Traditionen galt und gilt das Fasten als heiliges Reinigungsritual. Es schafft Klarheit des Geistes, ermöglicht tiefe Einsichten in das eigene Innere und fördert die Heilungsprozesse. Das ganze Körper-Geist-System kann sich tiefgreifend erneuern und regenerieren. Blockierte Energien beginnen jetzt wieder zu fließen, so dass Körper, Seele und Geist sich mit neuer Kraft und Vitalität aufladen. Nach dieser Reinigungs- und Entschlackungserfahrung fühlst du dich leicht, hell und klar.*

## Wissenswertes zu unseren Fastenkursen

Damit du deine Fastenzeit als wirkungsvoll erleben kannst, ist es sehr hilfreich, wenn du folgendes beachtest und dich auch etwas vorbereitest:

**Den Anreisetag zum Entlastungstag zu machen, macht den Beginn deiner Fastenzeit leichter.**

- Nehme nur sehr wenig und leicht verdauliche Nahrung zu dir, z.B. Obst, verdünnte Obstsaftsäfte, Salat, gedünstetes Gemüse, fettfreie Brühe oder Kräutertee.
- Verzichte besser auf Milchprodukte, sie sind auf Grund des hohen Eiweißgehaltes eher schwer verdaulich. Es ist gut, erst bei einem richtigen Hungergefühl zu essen. Viel trinken hilft dabei!
- Bereits 3 Tage vorher solltest du Zigaretten, Alkohol, Kaffee und Süßigkeiten stark reduzieren oder besser weglassen.
- Seminarbeginn ist am Anreisetag um 20:00 Uhr, Raumbezeichnung siehe Aushang. Du kannst gerne ohne Aufpreis um 16:30 Uhr an der Yogastunde teilnehmen.

**Während des Fastens wird der Enddarm in regelmäßigen Abständen gereinigt.**

- Dazu benötigst du einen Irrigator, den du von zu Hause mitbringen oder hier vor Ort erwerben kannst.
- Diese Form der Reinigung wird ergänzt durch yogische Techniken, die wir gemeinsam erörtern. Sie sind ausreichend zur Vorbereitung des Darms.
- Wenn du jedoch bereits Erfahrung mit Techniken

zur Darmreinigung hast, kannst du diese natürlich vorab zu Hause ausführen, z. B. Shank Prakshalana, x-prep, FX Passage Salz, Glauber Salz oder Klistiere.

- Abführsalze, die während der Fastenkur benötigt werden, stellen wir zur Verfügung. Während der Fastenzeit wird um 11:00 Uhr frisch gepresster Frucht-/Gemüsesaft gereicht und um 18:00 Uhr Gemüsebrühe. Den ganzen Tag über stehen Kräutertee und Mineralwasser kostenlos zu deiner Verfügung. Am dritten Tag des Seminars werden wir gemeinsam das Fasten brechen, so dass wir noch 2 Aufbau tage haben.

## Bitte mitbringen:

- Für den Leberwickel 1 normal großes Handtuch und 1 Wärmflasche
- Warme und wetterfeste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk zum Spazierengehen oder Wandern
- Bade- und Saunasachen
- Bitte Einlaufgerät mitbringen. Falls du keines hast, kannst du es auch in unserem Shop vor Ort erwerben.

## Allgemeine Information

Bei allen unseren Kursen und Seminaren gehören täglich eine bis zwei Yogastunden mit Atemübungen, Körperübungen und Entspannung, zweimal täglich Meditieren, Mantra-Singen, Vorträge und Workshops zum Tagesablauf. Praktische Erfahrungen in der Gruppe werden ergänzt und gestützt durch begleitende Informationen aus den Vorträgen, die dir viel Wissenswertes rund ums Fasten bieten.

## Yoga Aktiv Fasten

Fasten entschlackt, reinigt und entlastet den ganzen Organismus. Nach anfänglichen Entgiftungserscheinungen fühlst du dich schon bald viel leichter und durchlässiger. Deine Wahrnehmung und Sinne werden geschärft. Du wirst besonders empfänglich für spirituelle Erfahrungen. Meditation und Yogaübungen fließen ganz von selbst.

Die Stoffwechselprozesse und Entschlackung werden gefördert durch die aktive Bewegung mit Yoga und Nordic Walking, Massage sowie die anregenden Wirkungen des Bad Meinberger Heilwassers, frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühe. Nordic Walking ist eine Trendsportart, die den Kreislauf besonders aktiviert und durch weit ausholende, fließende Bewegungen gleichzeitig auch die Schulter-, Arm- und Nackenmuskulatur stärkt und dehnt.

## Dein Yoga Aktiv Fasten Programm umfasst:

Jeweils morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, täglich eine Yogastunde, Trinkkur mit Bad Meinberger Heilwasser, Obst, Gemüsesaft und Gemüsebrühe, sowie 3x Massage, 3x Nordic Walking, 1x Bad Meinberger Badehaus mit Sauna, 1x Wanderung zu den Externsteinen. Am Ende dieser Aktiv Fastenwoche fühlst du dich wie neugeboren.

BM 23.-30.1., 13.-20.11. SL: Sharima Steffens  
MZ 633 €; DZ 750 €; EZ 874 €; S/Z/Womo 538 €

## Fastenwoche

Yoga und Fasten: eine ideale Kombination, um zu entschlacken, sich richtig wohlfühlen und zu starken spirituellen Erfahrungen zu kommen. Täglich Yogastunden, Meditation, Vorträge und Mantra-Singen. Fachkundige Fastenbetreuung.

WW 30.1.-6.2. SL: Amar Karen Fischer  
MZ 574 €; DZ 691 €; EZ 813 €; Z/Womo 480 €  
WW 25.-30.9. SL: Michael Josef Denis  
MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; Z/Womo 323 €

## Heil- und Reinigungsfasten

Der Körper ist auf Nahrungsenthaltung eingestellt und reagiert mit Gesundheit. Fasten entlastet, entschlackt und reinigt den Organismus. In Begleitung von erfahrenen Fastenleitern wirst du dich nicht nur über eine schönere Haut und schlankere Figur freuen, sondern auch Fastenkrisen zu überstehen lernen. Hinterher wirst du dich wohl und glücklich fühlen.

WW 3.-8.4. SL: Michael Josef Denis  
MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; Z/Womo 323 €



## Heil- und Reinigungsfasten Intensiv

Ein ausgeklügeltes Programm, um den Körper gründlich zu entschlacken: Fasten mit speziellen Säften und Gemüsebrühen, besondere Nahrungsergänzungsmittel (Reinigungskräuter, Mineralien), 3 Saunabesuche, 2 Ayurveda Massagen, täglich 2 Yogastunden, Meditation, Mantra-Singen. Nach diesen Tagen ist dein ganzes System rundum erneuert, die Haut gereinigt, die Verdauung vorzüglich, deine Augen strahlen, du bist aufgeladen mit neuer Energie und Positivität.

BM 18.-27.2., 25.3.-3.4. SL: Sharima Steffens  
MZ 809 €; DZ 961 €; EZ 1.119 €; S/Z/Womo 688 €

## 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 bereichern unseren Tagesablauf.

NO 20.-25.5., BM 27.2.-4.3., 4.-9.9., 16.-21.10  
SL: Kuldeep Kaur Wulsch  
MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z/Womo 323 €

## Genussvoll gesund – Basenfasten vegan

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

BM 10.-15.7., 27.11.-2.12 SL: Christiane de Jong  
MZ 404 €; DZ 489 €; EZ 576 €; S/Z/Womo 336 €

## Fit in den Frühling – Entschlacken mit 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, Gesprächsrunden.

NO 13.-18.3 SL: Omkari Tara Waibel  
MZ 391 €; DZ 476 €; EZ 563 €; S/Z 323 €

## Vitalkost Heilfasten

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

BM 13.-23.3. SL: Marcel Scherreiks.  
MZ 789 €; DZ 959 €; EZ 1.134 €; S/Z/Womo 655 €

## Fasten und Entgiften an der Nordsee NEU

Du wirst mit einfachen Tricks – hungerfrei – in deiner Fastenwoche begleitet. Nach den Fastenwanderungen am Strand lernst du täglich neue Entgiftungsverfahren aus dem Ayurveda und der Naturheilkunde kennen. Auf Wunsch Detox- und Abhyangamassagen einzeln extra buchbar.

NO 8.-15.5. SL: Amar Karen Fischer  
MZ 574 €; DZ 691 €; EZ 813 €; S/Z 480 €

## Fastenkursleiter Ausbildung

Lerne, als Fastenkursleiter/in selbstständig tätig zu werden mit Einzel- oder Gruppenberatung, Vorträgen, Fastenkuren am Wohnort oder im Urlaub, mit Einrichtungen der Erwachsenenbildung zu kooperieren wie VHS und Familienbildungsstätten, mit Ärzten, Kurverwaltungen, Kliniken und Wellnesshotels.

1. Woche Theorie, 2. Woche Praxis-Fastenwoche.  
BM 2.-16.10. SL: Premajyoti Schumann, Sharima Steffens  
MZ 1.259 €; DZ 1.496 €; EZ 1.741 €; S/Z/Womo 1.072 €

# Yogaferien individuell

*„Werde dein eigener Arzt. Unterstütze die Natur,  
aber zwinge sie nicht – lass die Natur dich heilen.“*

von Swami Sivananda

Individualgäste sind das ganze Jahr über jederzeit willkommen. Du kannst kommen, wann du willst, so lange du willst. Wenn du noch nie in einem Haus von Yoga Vidya warst, solltest du den Ankunftstag auf Freitag oder Sonntag legen, damit du eine Einführung ins Yoga und eine Hausführung bekommen kannst. Im Westerwald nur möglich, wenn du bereits ein Seminar bei Yoga Vidya besucht hast und den Tagesablauf kennst. Wir sind kein übliches Hotel, sondern ein vegan/vegetarisches und rauchfreies Yoga Seminarhaus. Auch unsere Urlaubs- und Wellnessgäste bereichern daher ihren Aufenthalt mit Yogastunden, Tiefenentspannung, Meditation und Mantra-Singen. Du hast darüber hinaus die Möglichkeit, täglich an Vorträgen über Yoga, Gesundheit und Spiritualität teilzunehmen.



## Zusätzliche individuelle Freizeitangebote

### Nordic Walking in Bad Meinberg

Mittwochs und Samstags bieten wir geführte Nordic Walking Touren in der wunderschönen Umgebung an. Du lernst die Technik unter Anleitung. Stöcke haben wir hier.

### Schwimmen und Sauna

In Bad Meinberg: Das Bad Meinberger Badehaus mit Außenbecken, Saunalandschaft und Meersalzgrotte liegt direkt neben uns (5 Min.). Vergünstigte Karten an der Rezeption.

Im Westerwald: Die Erlebnis- und Saunalandschaft Monte Mare in Rengsdorf lädt zum Relaxen ein.

An der Nordsee: Frieslandtherme in unmittelbarer Meeresnähe. Vergünstigter Eintritt mit Kurkarte.

Im Allgäu: Im Haus steht dir eine kleine Sauna zur Verfügung.

### Alternativ: Hauseigenes Schwimmbad und haus-eigene Sauna in Bad Meinberg

Unser Schwimmbad ist auf wohlige 32°C beheizt. Unsere Gäste bestätigen uns eine hervorragende Wasserqualität und eine angenehme Atmosphäre. Bei einer Wassertiefe von 1,34 Metern kannst du bei uns schwimmen und entspannen. Eintrittsbändchen und Öffnungszeiten (nur unter der Woche stundenweise) erfrage bitte an unserer Rezeption. Schwimmbadnutzung kostenlos, Sauna gegen Gebühr.

INDIVIDUALGAST PREIS – Pro Person				
Zeitraum	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
Fr. – So. pro Tag	60 €	77 €	95 €	47 €
So. – Fr. pro Tag	53 €	69 €	87 €	39 €

# Yogaferien individuell

## Ayurveda Wellness Anwendungen

Ein vielfältiges Massageprogramm erwartet dich in unserer Ayurveda Oase in Bad Meinberg (siehe Seite 6). Im Westerwald und an der Nordsee auf Anfrage.

## Wandern

Wir bieten regelmäßig geführte Wanderungen in der nahen Umgebung an. Du kannst die Natur in der Gruppe oder auch individuell entdecken.

## Fahrradfahren

Beim ADFC kannst du in Bad Meinberg Fahrräder mieten (10 Min. Fußweg) und/oder an geführten ADFC-Fahrradtouren teilnehmen. An der Nordsee: Mietfahrräder nach Vorbestellung im Haus verfügbar.

## Rehazentrum

Das Rehazentrum Bad Meinberg befindet sich ebenfalls auf unserem Gelände. Kompetent wird von unserem Partner alles zum Thema Krankengymnastik, Massage, Rehasport, Fitness und Wellness angeboten. Falls du dein Krafttraining bei einem Besuch in unserem Haus weiterführen möchtest, steht dir zum vergünstigten Tarif der Fitnessbreich zur Verfügung.

Bei diesen Besuchen entdeckst du weitere interessante Angebote. Solarium, Sauna, Schwimmbad, Schwimmkurse für Kinder, Indoor Cycling. Ein weites Spektrum an Wellness und Massage Angeboten rundet das Ganze ab.

Nutze die Möglichkeit eines virtuellen Rundgangs: [wellvita-badmeinberg.de](http://wellvita-badmeinberg.de)

**Öffnungszeiten:** Mo.–Fr. 8:00–21:00 Uhr,  
Sa. 9:00–13:00 Uhr; Tel. 05234/2068180

## Allgemeine Informationen

**Anmeldung:** Telefonisch unter 05234/87-0, per E-Mail [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de) oder Anmeldeformular. Mit der Anmeldebestätigung erhältst du eine ausführliche Anreisebeschreibung.

**Seminarbeginn/Anreisetag:** Zimmerbezug ab 15:00 Uhr, Möglichkeit zur Ankommens-Yogastunde 16:30 Uhr, Seminarbeginn 20:00 Uhr, für Individual- und Wellnessgäste 19:00 Uhr. Abholservice vom Bahnhof.

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

**Mahlzeiten:** Zwei reichhaltige, lactovegetarische, vegane, vollwertige Mahlzeiten (Brunch ab 11:00 Uhr, Abendessen ab 18:00 Uhr), mit Liebe zubereitet, mit vollwertigen Nahrungsmitteln aus kontrolliert-biologischem Anbau. Auf Sonderwünsche können wir eingehen (Absprache bitte mindestens eine Woche vorher).

**Bitte mitbringen:** Bettwäsche und Handtücher (oder erhältlich gegen eine Leihgebühr: 5 € Bettwäsche, 2/3 € Handtücher), Wecker, Hausschuhe, Schreibpapier, Stifte und Schnellhefter. Brillenträger: Hartschalen-Brillenetui.

**Seminargebühren:** Siehe Einzelbeschreibungen. Alle Preise inkl. Übernachtung und Mahlzeiten. Preisirrtümer und Druckfehler vorbehalten.

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

Bitte bei Buchung beachten: WW kein S, NO kein Womo, AL kein S/Z/Womo.

## Tagesablauf

07:00	Uhr	Meditation, Mantra-Singen, kurze Lesung, Vortrag
08:05	Uhr	Vortrag
09:15	Uhr	Yogastunde
11:00	Uhr	Brunch
14:30	Uhr	Workshop/Vortrag
16:15	Uhr	Yogastunde (oder Workshop)
18:00	Uhr	Abendessen
20:00	Uhr	Meditation, Mantra-Singen, Vortrag

*Durch die bestehenden  
Corona-Hygienevorschriften  
kann es zu  
Änderungen/Anpassungen  
in unserem Programm kommen.*

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

**Teilnahmebedingungen:** Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitte während deines Aufenthalts auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak verzichten und an allen Kursprogrammen teilnehmen. Das Haus ist rauch- und alkoholfrei. (Rauchen ist außerhalb unseres Geländes möglich). Verpflichtend ist auch für Urlaubsgäste die Teilnahme an den Meditationen und Yogastunden. Einzelanwendungen: Bei Rücktritt, Umbuchung und Gutschrift bis 2 Tage vor Behandlungs- oder Beratungstermin kostenlose Änderung, danach besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

**Rückerstattung:** 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:

- 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.
- Sollte ein Seminar wegen geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden. Ein Anspruch auf Fahrtkostenrückerstattung besteht nicht.

Yoga Vidya e.V. – Gemeinnütziger Verein, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel.: 05234/87-0, Fax: 05234/87-1875, [yoga-vidya.de](http://yoga-vidya.de), [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de) (Amtsgericht: Lemgo, Vereinsregister-Nr. VR 1274, Vertreten durch Volker Bretz)  
Yoga Vidya GmbH Yogaweg 1, 32805 Horn-Bad Meinberg, HRB 5489; Geschäftsführerin: Katja Ulbricht

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

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

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

Wellness-Paket: ..... von ..... bis .....

Unterbringung:  EZ  DZ  MZ  Schlafsaal  Zelt  Wohnmobil

Name, Vorname ..... Geburtsdatum .....

Anschrift .....

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

Wie hast du von uns gehört? .....

Für Preisermäßigung:  Ich habe das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet

Ich bin Mitglied im BYV

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

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

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

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

### Zahlungspflichtiger:

Name .....

Adresse .....

IBAN ..... BIC .....

Ort, Datum, Unterschrift:.....

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

### Überweisung

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

### 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](mailto:datenschutz@yoga-vidya.de) oder per Post: Datenschutz, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg.

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

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

Ich möchte gerne den Newsletter von Yoga Vidya e.V. bekommen. Meine E-Mail-Adresse lautet: .....

Ort, Datum, Unterschrift:.....

### Abholung auf Anfrage!

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

Ich habe von den Teilnahmebedingungen (s. Seite 41) Kenntnis genommen und übernehme die volle Verantwortung für meine Gesundheit.

Ort, Datum, Unterschrift:.....

### Bitte per Post/Fax an:

Yoga Vidya Bad Meinberg, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Fax: 05234 / 87 18 75

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr, Fax: 02685 / 8002 20

Yoga Vidya Nordsee, Wiarder Altendeich 10, 26434 Horumersiel, Fax: 04426 / 90 41 61 40

Yoga Vidya Allgäu, Lärchenweg 3, 87466 Oy-Mittelberg/Maria Rain, Fax: 08361 / 92 53 02 9

Tel. Anmeldung und Infos tägl. 8-20 Uhr BM: 05234/87-0; WW: 02685/8002-0; NO: 04426/90416-10; AL: 08361/92530-0

AY 2022

## Yoga Vidya Ayurveda Therapeut/innen und Anwender/innen

### Leiterin der Ayurveda Oase



**Adidivya Andre** – leitet seit 2019 die Ayurveda Oase. Dafür schöpft sie sowohl aus einer Jahre langen Erfahrung als Assistentin von Führungspositionen in internationalen Konzernen, als auch seit 2012 aus ihrem eigenen spirituellen Weg als Yogalehrerin und -Schülerin. Ayurveda Gesundheitsberaterin, Lomi Lomi Nui Therapeutin und energetische Heilerin. In Ayurveda – insbesondere in Massagen – sieht sie unendliche Möglichkeiten eingeschlossene, schlafende oder gestaute Lebensenergie zu befreien und somit diese in einen ewigen Kreislauf der Erneuerung zu führen.



**Aditi Heidi Zeising** – erfahrene Masseurin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin, Yoga Personal Trainerin sowie Yogalehrerin (BYV). Sie gibt Ayurvedische Massagen und Konsultationen.



**Dr. Devendra Prasad Mishra** – Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda sowie der westlichen Medizin. Im Himalaya aufgewachsen, ist er besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension des ärztlichen Wirkens zugeneigt. Dr. Devendra leitete zuletzt eine Ayurveda Praxis in Rishikesh/Indien und die Kewalya Nature Care Society. Zudem hat er weltweit Ayurveda, Marma Therapie, Panchakarma Kuren und Phytotherapie unterrichtet.



**Raphael Mousa** – Ausbildungen zum Yoga-lehrer und Yogatherapeuten sowie Tätigkeit im Therapie-Zentrum Arogyadham in Indien. Teilnahme an Kursen zu Ayurveda, Massage, Reiki und diversen Meditationsretreats. Studium der Ethnologie, Psychologie und Medizinanthropologie Südasien (M.A.). Schreibt seine Doktorarbeit über Austausch von Yoga und Psychotherapie. Sevaka in der Ayurveda Oase und der Yogatherapie.

### Ayurveda Oase Anmeldung:



**Monika Waschk** – Als gelernte Hotelfachfrau und Assistentin im Büromanagement schöpft Monika aus langjähriger Erfahrung im Kaufmännischen. Seit 10 Jahren folgt sie ihrer Berufung: Als Rezeptionistin in der Ayurveda Anmeldung möchte sie eine Wohlfühloase der Zufriedenheit schaffen. Ihre persönliche Inspiration zieht sie dafür aus den entspannt, vor Freude strahlenden Augen der Gäste.

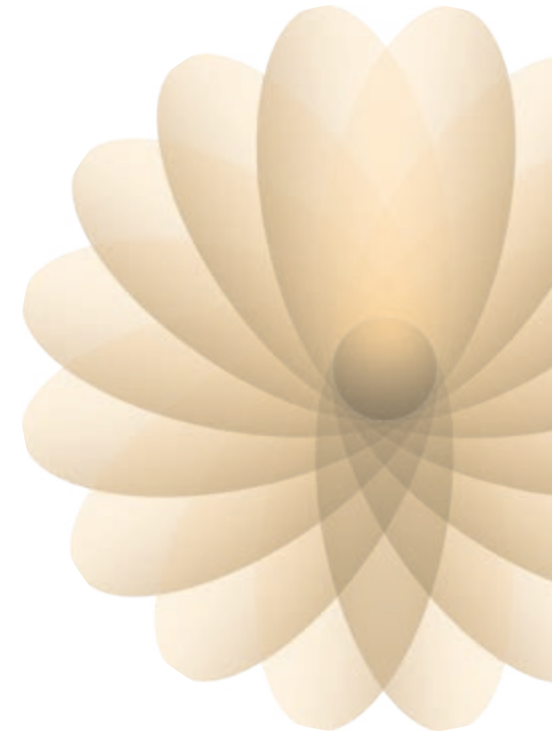
Und natürlich gibt es bei uns noch viele weitere Ayurveda Therapeuten, Seminar- und Ausbildungsleiter.

Wir können Therapeuten/innen aus organisatorischen Gründen nicht immer geschlechtsspezifisch einteilen.

### Unsere Ayurveda Produkte:

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

In unserer Ayurveda Oase Anmeldung erwartest dich eine hochwertige Auswahl ayurvedischer Produkte in Bio-Qualität.



## Europas größte Yoga und Ayurveda Seminarhäuser



### Yoga Vidya Bad Meinberg

Das Haus – ein dynamischer, lebendiger Ort mit einem vielfältigen Kurs- und Ausbildungsangebot. Europas führendes Yoga Seminarhaus und – Ausbildungszentrum bietet einen hervorragenden Raum, um Yoga kennenzulernen oder zu vertiefen, zu entspannen und sich mit neuer Kraft und Energie aufzuladen. Mit über 800 Betten, 30 Seminarräumen, separatem Schweigebereich, kleinem Videoraum, Bücherecke, kostenlosem Internet, W-Lan, Teestationen, Wasserbrunnen, kostenlose Nutzung des Schwimmbades des Reha Zentrums Well Vita zu ausgewiesenen Zeiten, Sauna gegen Gebühr. Idyllisch am Rande des Kurstädtchens Bad Meinberg gelegen, mit großem Park, bietet es viele landschaftliche und kulturelle Ausflugsmöglichkeiten, z.B. zu den Externsteinen.

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



### Yoga Vidya Westerwald

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

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



### Yoga Vidya Nordsee

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

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



### Yoga Vidya Allgäu

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

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