

VIELE WEGE EIN YOGAVIDYA

Intensiv-
praxis

Aus- &
Weiter-
bildungen

Ayurveda &
Yogatherapie

Mantra-
Singen

Achtsamkeit

Rituale

Selbst-
findung und
Entfaltung

Satsang

Meditation

Spirituelle
Festivals
& Mantra
Konzerte

Yoga

Kinder,
Jugendliche
& Familien

„Ein Gramm Praxis
wiegt mehr als Tonnen
von Theorie“

Swami Sivananada

Yoga (er)leben • lernen • lehren
in Europas größten Yoga- und Ayurveda-Ashrams

GEMEINSAM EINZIGARTIG

Liebe Yogis und alle, die es werden möchten,

im Westen denkt man bei Yoga oft an ein körperliches Übungssystem, aber es ist ein breiterer Begriff. Er steht für Praktiken, die sowohl den Körper als auch den Geist entwickeln mit dem Ziel des spirituellen Fortschritts bis hin zur Gott-/Selbstverwirklichung/„Erleuchtung“.

Bei Yoga Vidya leben und lehren wir den sogenannten Yoga Vedanta, einer modernen Strömung des Hinduismus, in der Tradition des indischen Meisters Swami Sivananda. Dabei wird das klassische spirituelle Wissen des reinen Vedānta (Wissenschaft der Selbsterkenntnis und -verwirklichung) mit Yoga als integralem Übungssystem verbunden. Yoga Vidya zeichnet sich durch eine große Offenheit, Toleranz und Bandbreite aus. Und auch für jeden einzelnen Menschen kann Yoga zu etwas Besonderem werden.

Wir vergessen manchmal im Strudel des Alltags, wer wir wirklich sind.

Wir funktionieren für andere, treffen Entscheidungen, die wir nicht hinterfragen, eignen uns Gewohnheiten an, die hartnäckig bleiben - bis es uns nicht mehr guttut. Die Stimme in uns wird lauter, die fragt: Ist das wirklich mein Weg? Was ist der höhere Sinn im Leben? Höre ich noch die vergessene/verdrängte Sehnsucht der Seele nach der Erfahrung wahrer Liebe, Einheit mit dem Göttlichen?

Mit Yoga Vidya haben wir einen geschützten Ort geschaffen, eine spirituelle Oase der Besinnung, des Friedens inmitten einer herausfordernden Welt.

Yoga ist der Weg zu deiner Seele. Und genau wie dein wahres Selbst, ist auch dieser Weg einzigartig. Es gibt viele Möglichkeiten, ihn zu gehen. Alle führen letztlich zum höchsten Ziel, dem Gipfel der Verwirklichung.

Viele Wege – ein Yoga Vidya.

Bei uns erwartet dich ein ganzheitliches System aus Theorie und Praxis der Yogalehre mit einem traditionell-spirituellen Kern, angepasst an unsere Kultur und Gesellschaft:

Von Hatha Yoga- und Asana-Intensivseminaren, der bewussten Entfaltung deiner Fähigkeiten über therapeutisches Arbeiten, bis hin zu entspannten Ferienwochen oder Intensiv Meditationsretreats, dient alles deiner ganzheitlichen Entwicklung, der Reise zu deiner wahren Essenz. Ob du deine Yoga-Auszeit individuell gestaltest oder in unseren intensiven Meditations-Retreats einen Sprung auf deinem spirituellen Weg machst, sei dir sicher: Es wird eine inspirierende Reise zu dir selbst und dem göttlichen Kern in dir.

Und natürlich findest du auch anerkannte Aus- und Weiterbildungen bei uns - für einen beruflichen Neustart oder deine ganz persönliche Entwicklung.

Erlebe eine geschützte, kraftvolle spirituelle Atmosphäre und unvergessliche Momente. Bei denen dank unseres leckeren, bio-vegane Buffets auch dein Genuss nicht zu kurz kommt.

Willkommen im führenden Yoga Ashram außerhalb Indiens!

Lass uns gemeinsam einzigartig sein.

Dein Yoga Vidya Team

WIR AUF EINEN BLICK

1	GEMEINSAM EINZIGARTIG	
	ASHRAM Lebe woran du glaubst	3
5	YOGA FERIENWOCHE Eine besondere Zeit für dich	
	RETREAT Dein spiritueller Rückzug	6
7	KINDERYOGA Wurzeln und Flügel bekommen	
	YOGA URLAUB INDIVIDUELL Wir sind immer für dich da	9
11	YOGA UND MEDITATION EINFÜHRUNG Nicht aller Anfang ist schwer	
	YOGALEHRER:INNEN AUSBILDUNG Teile was du liebst	13
17	EIN GRAMM PRAXIS Unsere Grundreihe zum Mitnehmen	
	AUS- UND WEITERBILDUNGEN Dein spirituelles Abenteuer wartet	19
21	YOGATHERAPIE Aktiviere deine Superkräfte	
	UNSERE AKADEMIE Deine Brücke zwischen Yoga und Forschung	24
25	AYURVEDA Lerne die Wissenschaft deines Lebens	
	UNSER VEREIN Gemeinsam für eine bessere Welt	27
29	UNSER VERLAG Entdecke zeitloses Wissen	
	UNSERE GEMEINSCHAFT Lebe woran du glaubst	30
31	DIGITALER ASHRAM Nimm uns mit wohin du willst	
	YOGAWIKI Unser Wissen verbindet	33
35	ZEHN GRÜNDE FÜR YOGA	

LEBE WORAN DU GLAUBST

Unsere Ashrams sind Seminarhäuser und Rückzugsorte in einem. Yoga Vidya bietet dir mit ihnen vier Orte, an denen du – weit weg von deinem Alltag – zur Ruhe kommen und deine Seele wieder hören kannst. In besonderer Atmosphäre tauchst du in traditionelle indische Spiritualität ein, um deinen Yoga Weg zu finden, zu leben und zu genießen!

YOGA VIDYA BAD MEINBERG

Vielfalt und spirituelle Tiefe – ein einmaliges Ereignis

Mitten im Teutoburger Wald wartet eine einzigartige Erfahrung auf dich. In Europas führendem Yoga-Ashram und -Ausbildungszentrum findest du die ideale Atmosphäre, um deiner Spiritualität die Tiefe zu geben, die sich deine Seele wünscht. Als ehemaliges Kurhaus bietet dir unser Ashram eine tolle Mischung aus stiller Natur und lebendigem Kraftort. Unsere Vielfalt an Kursen ist ideal, um Yoga, Ayurveda und Meditation kennenzulernen oder zu vertiefen. Schon ein Wochenende an diesem besonderen Ort lädt dich auf mit frischer Energie und einem veränderten, spirituellen Lebensgefühl.

Spirituelle
Leiter und Gründer
Sukadev Bretz
Ashramleiter
Narendra Hübner
[yoga-vidya.de/
badmeinberg](http://yoga-vidya.de/badmeinberg)



YOGA VIDYA WESTERWALD

Paradiesische Stille für Körper,
Geist und Seele - im Wald



Ashramleiterin
Dana
[yoga-vidya.de/
westerwald](http://yoga-vidya.de/westerwald)



Mitten in paradiesischer Stille liegt unser Ashram Yoga Vidya Westerwald. Fernab von Straßenlärm und Alltagshektik bietet er dir die ideale Umgebung für Abstand vom Alltag, Muße, Zeit zur Selbstfindung und eine intensive Praxis, mit der du an diesem außergewöhnlichen Ort besonders spirituell wachsen kannst. Bei schönem Wetter finden unsere Yogastunden sogar auf der 108 m² großen Yogaplattform im Garten statt. Mitten in der Natur dieses Kraftortes verhelfen wir dir zu einer intensiven Reise zu Körper, Geist und Seele.



YOGA VIDYA NORDSEE

Atem für die Seele -
bei frischer Meeresluft



Ashramleiterin
Shivakami Bretz
[yoga-vidya.de/
nordsee](http://yoga-vidya.de/nordsee)



Was willst du Meer! Die Verbindung aus Nordsee und Yoga lässt dich wieder tief durchatmen und bietet spirituelle Erfahrung in einem. Ob beim intensiven Meditieren und Yoga Praktizieren oder bei meditativen Spaziergängen am wunderschönen Wattenmeer: Unser Ashram Yoga Vidya Nordsee ist ein wahrer Glücksgriff der Natur. Weites Land und Meer öffnen dein Herz, und schenken dir einzigartige Momente an einem ganz besonderen Ort.



YOGA VIDYA ALLGÄU

Kraftvolle Stärke für deine Seele -
bei beeindruckendem Bergpanorama



Ashramleiterin
Karuna M. Wapke
[yoga-vidya.de/
allgaeu](http://yoga-vidya.de/allgaeu)



Mitten im attraktiven Erholungsgebiet im Oberallgäu liegt unser Ashram Yoga Vidya Allgäu. In Maria Rain auf circa 960 m Höhe, idyllisch eingebettet in die Natur, bietet sich dir ein atemberaubender Blick auf die Alpen - bei freier Sicht sogar bis zur Zugspitze. Vor der erhabenen Kulisse der Bergwelt kannst du Yoga noch intensiver praktizieren und Körper, Geist und Seele vereinen. Inmitten dieser wunderbaren Natur kannst du leicht Zugang zu einer höheren Wirklichkeit bekommen.



Tel. Info und Anmeldung tägl. 8-20 Uhr:

BM 05234/87-0 · WW 02685/8002-0 · NO 04426/904161-0 · AL 08361/92530-0

EINE BESONDERE ZEIT FÜR DICH

URLAUB NUR FÜR DICH

Du wünschst dir eine Auszeit vom Alltag? Oder möchtest am liebsten deine Koffer packen? Dann hör auf dein Gefühl und denk nicht lange nach.

Wenn du eine besondere Zeit für dich und deine Seele brauchst, Yoga machen, dich sammeln und zur inneren Ruhe kommen möchtest - dann ist unsere Ferienwoche genau das Richtige für dich.

AUCH FÜR EINSTEIGER:INNEN GEEIGNET

Jede Woche von Sonntag bis Freitag kannst du ins Yoga einsteigen oder dich in der Ashramatmosphäre neu aufladen und inspirieren.

Dabei nimmst du täglich an Yogastunden für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene, Meditationen, Einführungsvorträgen in den integralen Yoga,

Mantra-Singen teil. Zusammen mit meditativen Spaziergängen, Ausflügen in die Natur, Massage-Workshops, zweimal am Tag leckeres gesundes Essen an unserem Bio veganen Buffet schaffst du dir eine unvergessliche Auszeit für alle deine Sinne und deine Seele.

Ab 280€

Mehr Infos
unter
yoga-vidya.de/ferienwoche



Hatha Yoga
Prävention Ferienwoche*
Krankenkassengefördert*
Bis zu 75€ Zuschuss möglich

Mehr Infos:

yoga-vidya.de/praevention



DEIN SPIRITUELLER RÜCKZUG

Mehr Infos
unter
yoga-vidya.de/retreat



In der Routine des Alltags fehlt uns oft die Zeit, nach dem Sinn zu suchen und uns auf die Essenz unseres Seins zu konzentrieren. Ein Retreat bedeutet genau das:

Eine Auszeit vom Alltag, Zeit, dich zurückzuziehen, Zeit für Besinnung, für tiefe Erfahrungen auf deinem spirituellen Weg. Ab und zu intensiv zu praktizieren und dann die Erfahrung sich im Alltag wieder bewähren zu lassen, ist der ideale Weg für eine natürliche, allmähliche spirituelle Transformation.

YOGA VIDYA BIETET RETREATS IN VIELEN EINZIGARTIGEN FORMEN

Vom klassischen Meditations- und Schweige-Retreat bis hin zu speziellen Themenretreats, die den Zugang zu tieferem Erleben über den Körper eröffnen oder spirituelle Retreats mit Wechsel von Vorträgen, Frage/Antwort und Meditation.

Unsere Ashrams bieten dir einen geschützten Raum weit weg von deinem Alltag - an denen du den wahrhaftigen Sehnsüchten und Zielen deiner Seele näherkommen kannst. Kleine oder größere Gotteserfahrungen sind gar nicht so selten und gar nicht so schwer - du musst dich nur dafür öffnen und das Wunder des Göttlichen auch erkennen.

Themenretreats

- Shivalaya Meditation- oder Stille Retreat
- Vipassana-Meditations-Schweigekurs
- Kabbala
- Chakra-Yoga und Meditation
- Mantra Meditation
- Meditations Klangretreat
- Schamanische Retreats
- Natur Retreat
- Anahata Retreat
- Yogatherapie-Retreats u.v.m.

WURZELN UND FLÜGEL BEKOMMEN

Mehr Infos
unter
yoga-vidya.de/kinderyoga



Kinderyoga ist für Kinder eine wunderbare Möglichkeit, zu sich zu kommen und in sich zu ruhen. Sie lernen, schon früh ein Einfühlungsvermögen für sich selbst und andere zu entwickeln und fühlen sich durch Kinderyoga geborgen und sicher. Und natürlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Sich austoben, die Fantasie spielen lassen und sich entspannen. Kinder haben einen riesigen Spaß, ganz nebenbei zu lernen- und bekommen die Wurzeln und Flügel, die sie zu einem glücklichen Leben brauchen. Yoga regt ihre Kreativität an.

KINDER LIEBEN YOGA

Beim Kinderyoga werden deine Kinder ganz spielerisch an die Yoga-Übungen herangeführt! Es geht dabei nicht um die korrekte Haltung der Pose, sondern um die Selbsterfahrung und den Spaß an Bewegung. Die Atem- und Entspannungsübungen verbessern die Motorik und Konzentrationsfähigkeit und helfen Kindern, besser mit schulischen und alltäglichen Herausforderungen umzugehen. Kinderyoga wird daher auch mit gutem Erfolg bei ADS und ADHS eingesetzt.

KINDERYOGA JEDES WOCHENENDE

Bei Yoga Vidya können Kinder im Alter von 3–12 Jahren jedes Wochenende einen Yoga Kurs machen! Und in den Ferien heißt es auch unter der Woche: Spielen und Singen • Kochen und Backen • Entdecken und Entspannen • Yoga und Meditation • Basteln und Austoben in der Natur. Spannende Themen wie Elfen und Drachen - Musik und Tanz - Ganesha und Naturforschung. Große Abenteuer warten auf die kleinen Yogis! Ab 72 €

Damit ihr beide euch ganz dem Yoga widmen könnt, finden die Kinder Yoga Seminare parallel zu deinem Seminar/deiner Aus- und Weiterbildung statt!

In Bad Meinberg jedes Wochenende von Freitag bis Sonntag - und in den Ferien durchgehend (für unsere anderen Ashrams erkundige dich bitte dort).

Individuelle Kinderbetreuung

Unsere beliebte Kinderbetreuung findet während deiner Yogastunden und dem Abendsatsang statt, damit du im Ashram ganz entspannt an unserem Programm teilnehmen kannst. Auf Wunsch ist eine Kinderbetreuung auch außerhalb unserer Kinderyoga Seminare möglich. Bitte frage dafür spätestens 2 Wochen vor deinem Aufenthalt an - unter: [Kinder\(at\)yoga-vidya.de](mailto:Kinder(at)yoga-vidya.de)

WIR SIND IMMER FÜR DICH DA

WENN DER BERG NICHT ZUM PROPHETEN KOMMT

...dann musst du eben in den Ashram kommen. Als Individualgast geht das ganz spontan, wann und solange du willst. Du möchtest Sorgen und Stress hinter dir lassen? Dich wieder mit dir selbst verbunden fühlen? Dein wahres Wesen erkennen? Mit einem neuen Lebensgefühl und neuer Kraft in dein Alltagsleben zurückkehren? Dann musst du nicht länger warten! Denn wir richten uns ganz nach dir und deinem Terminkalender.

Genieße die spirituelle und kraftvolle Atmosphäre in unseren Ashrams, tägliche Yogastunden, tiefe Meditationen und zwei Mal am Tag unser reichhaltiges bio-veganes Buffet! Alleine oder mit deinen Liebsten, ganz wie du möchtest.

INDIVIDUELLE RETREATS

RAUS AUS DEM ALLTAG – REIN INS ASHRAM-LEBEN

So könnte dein individueller Tag aussehen:

- 5:00 Meditation im Shivalaya oder Homa (*Feuerritual*) im Homaraum
- 6:00 Fortgeschrittenes Pranayama
- 7:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (*Licht-Zeremonie*)
- 8:05 Möglichkeit zu einem Vortrag/Workshop
- 9:15 Yogastunde
- 11:00 Brunch: veganes Bio-Vollwertbuffet
- 16:15 Yogastunde oder Meditationen in den Mahameru-Tempelräumen
- 18:00 Veganes Bio-Vollwertbuffet
- 20:00 Meditation, Mantra-Singen, Lesung/Vortrag, Arati (*Licht-Zeremonie*)

Die Möglichkeit an einem klassisch-hinduistischen Ritual wie Puja oder Homa oder an vedischen Rezitationen teilzunehmen.

Ab 43 € pro Nacht.

UNSER KOSTENLOSES RAHMENPROGRAMM - FÜR JEDEN ETWAS

Wir bieten dir eine bunte Vielfalt an allem, was dein Herz begehrt!

Unsere zusätzlichen Angebote sind für dich kostenlos - und variieren von Haus zu Haus.

- Meditative Spaziergänge • mystische Wanderungen zu Kraftplätzen • Mantra-Singen • Mantra-Konzerte
- indische Rituale • Fantasie- und Klangreisen • Mandala malen • Rezitationen • Nordic Walking
- Nachmittags- und Gute-Nacht-Meditationen • persönliche Segensrituale auf Anfrage

Jeder unserer Ashrams ist einzigartig! Erkundige dich einfach vor Ort. Du wirst sicher etwas finden, was deinen persönlichen spirituellen Bedürfnissen am besten entspricht.

ZUSÄTZLICH BUCHBAR

SPIRITUELLE UNTERSTÜTZUNG, FÜR GESUNDHEIT UND FÜR DEINEN ALLTAG:

- Ayurveda Massagen • Konsultationen • individuelle Behandlungspakete • Yogatherapie
- Spirituelle Lebensberatung

Mehr Infos

unter

yoga-vidya.de/individualgast



NICHT ALLER ANFANG IST SCHWER

Yoga hat dich schon immer interessiert, oder du hast gerade erst begonnen?
Du willst schon lange meditieren lernen, um deinen Alltagsstress besser zu bewältigen, oder weil dich ein inneres Gefühl der Leere und der Sinnsuche antreibt?

Aber du weißt nicht, wie du anfangen sollst?

Dann mach es dir mit unseren Yoga- und Meditation- Einführungsseminaren doch so einfach wie möglich.

EIN WOCHENENDE – ALLES DABEI

An einem Wochenende erfährst und lernst du in unseren Einführungsseminaren alles Wichtige über die Kraft des Yoga und der Meditation. Durch zahlreiche Körper- und Atemübungen, Meditationstechniken und Mantra-Singen lernst du, Yoga auch nach diesem besonderen Erlebnis-Wochenende in deinen Alltag mitzunehmen! Und lädst deine Akkus ganz nebenbei mit neuer Energie und spirituellem Berührt sein wieder auf.

UNSERE EINFÜHRUNGSANGEBOTE FÜR EINSTEIGER:INNEN

Yoga und Meditation Einführung

Der ideale Einstieg in integrales Yoga nach Swami Sivananda.
Jedes Wochenende. Ab 120 €.

Einführung Spezial: 4 Tage zum Preis von 3 Tagen
1 Mal monatlich. Ab 162 €.

Hatha Yoga Prävention für Anfänger:innen
(Krankenkassengefördert – Zuschuss bis 75€ möglich)

Mehr Infos:

yoga-vidya.de/seminare/titel/hatha-yoga-praevention-fuer-anfaenger



Mehr Infos
unter
yoga-vidya.de/einfuehrung



IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Wenn dich der Strudel des Alltags mitreißt, schenken dir Yoga und Meditation Ruhe und Kraft, um im Hier und Jetzt zu bleiben! An unserem Einführungswochenende lernst du diese Ruhe in dein tägliches Leben zu übertragen.

DIE HEILSAMEN KLÄNGE DES MANTRA-SINGENS ÖFFNEN DEIN HERZ,

damit du dich wieder verbunden fühlst. Unsere interessanten Vorträge und die praktischen Erfahrungen der Workshops geben dir ein fundiertes Wissen – rund um Yoga, Gesundheit und positivem Denken – mit. Viele erfüllende Momente erwarten dich!
An diesem Wochenende- und darüber hinaus.

TEILE WAS DU LIEBST

Yogalehrer:in sein, ist eine erfüllende Aufgabe. Denn was fühlt sich sinnvoller an als das, was du liebst und was dir guttut, an andere weiterzugeben? Damit du dein Wissen verantwortungsvoll mit anderen teilen kannst, bekommst du bei uns eine solide Basis aus deiner eigenen Yoga Praxis und Vermittlung von Unterrichtstechniken und Didaktik.

Mehr Infos

unter
yoga-vidya.de/yogalehrer-ausbildung



TEILE VERANTWORTUNGSVOLL

Damit du weißt, wovon du redest, lernst du Yoga in unseren Ausbildungen gründlich kennen. Alle unsere Yoga Ausbildungen basieren auf den Geheimnissen der jahrhundertealten Techniken des klassischen und integralen Yoga nach Swami Sivananda.

Wir vertreten gleichzeitig einen pragmatischen und spirituellen Yogaweg – den Yoga Vedanta – und integrieren Elemente anderer Systeme. Wenn es hilfreich und passend ist, fließen auch andere verwandte Techniken mit in deine Ausbildung ein. So kannst du am besten herausfinden, auf welche Weise du dein Wissen weitergeben möchtest. Altes und neues Wissen aus Naturwissenschaften und Psychologie runden unsere Ausbildungen ab, und geben dir eine ganzheitliche Basis als Yogalehrer:in.

UNSERE AUSBILDUNG – MUT ZUR EINZIGARTIGKEIT

Du lernst die Grundstellungen, Vorübungen und Variationen der Asanas, Pranayama und Meditationsarten selbst zu üben.

Mit Hilfe unseren individuellen Anleitungen, Hilfestellungen und Empfehlungen zum Üben findest du so heraus, welcher Yoga – DEIN Yoga ist. Du bekommst ein Gefühl für dich selbst! Du lernst, was Körper, Geist und Seele brauchen, um sich vereint zu fühlen, und über körperliche Übungen tiefere Schichten deines Seins zu harmonisieren und zu erfahren. Und diese wichtige Fähigkeit an andere weiterzugeben.

In unserer Ausbildung lernst du, wie du Yoga Übungen anleitest, Hilfestellungen gibst, Yoga Kurse aufbaust und die Yoga Stellungen an die individuellen Bedürfnisse deiner Schüler:innen anpasst.

UNSERE AUSBILDUNGSFORMEN – SO VIELFÄLTIG WIE DU SELBST

Wir wissen, dass deine Zeit kostbar ist! Deshalb bieten wir dir viele Möglichkeiten, damit du sie so unkompliziert wie möglich mit Yoga verbringen kannst.

Deinen Bedürfnissen und Terminplänen entsprechend, bieten wir mehrere Ausbildungsvarianten an! Von Kurzausbildungen zu Übungsleiter:innen für bestimmte Zielgruppen bis zur 3-jährigen Ausbildung zeichnet uns ein flexibles Ausbildungssystem aus, indem du aus verschiedenen Elementen und Bausteinen wählst.

So kannst du dir eine Ausbildung zusammenstellen, die sich an deine Zeit und Wünsche anpasst – und nicht umgekehrt.



UNSERE BELIEBTESTEN YOGALEHRER:INNEN AUSBILDUNGEN AUF EINEN BLICK. DU HAST DIE WAHL

4 Wochen intensiv - kurz und intensiv (Level 2)

Hast du vier Wochen am Stück oder vier Mal eine Woche Zeit? Dann führt dich diese Ausbildung zu einer tiefen, inneren Erfahrung und verleiht dir mit erwecktem Prana (*Lebensenergie*) genau die Ausstrahlung, die du als Yogalehrer:in brauchst.

Unsere 4-wöchigen Ausbildungen beginnen jeden Monat und können am Stück oder in einzelnen Wochen von dir absolviert werden! Auch gerne in verschiedenen Ashrams, wenn du unterschiedliche Orte erleben möchtest.

Ist Yoga nicht zu komplex für 4 Wochen, fragst du dich? Unsere 4-Wochen-intensiv-Ausbildung gibt es schon seit vielen Jahren und sie hat sich in der Praxis mehrfach bewährt. Sie gibt dir eine solide Basis. Am besten machst du dir selbst ein Bild.

4 Wochen intensiv
ab 2271 €.



2-Jahre-Centerausbildung – nah und ausführlich (Level 3 oder 4)

Möchtest du eine Ausbildung in deiner Nähe absolvieren? Jedes Jahr beginnt an vielen Orten in Deutschland unsere zweijährige Yogalehrer:innen-Ausbildung! Mit ihr kannst du in aller Ruhe tief in das Thema Yoga einsteigen, daran wachsen und dich bewusst weiterentwickeln.

Im ersten Jahr schulst du deine gesamte Persönlichkeit und schaffst dir eine solide Basis für deine eigene Praxis und zum Unterrichten. Im zweiten Jahr vertiefst du deine Übungen und widmest dich den klassischen Yoga-Schriften und der menschlichen Anatomie.

Wenn du möchtest, kannst du die gesamten 2 Jahre auch online teilnehmen!

Unsere 2-Jahres-Centerausbildung wird von den Krankenkassen anerkannt. Die Online-Ausbildung ist davon aber ausgenommen.

2-Jahre-Modulausbildung – individuell und ausführlich (Level 4)

Unsere Ausbildung im Modulsystem ist besonders beliebt- und das aus gutem Grund. Du sammelst Erfahrungen aus 5 unterschiedlichen Modulen, die du mit einem Zertifikat vorweisen und an deine Schüler:innen weitergeben kannst.

Die Grundlage der Modulausbildung ist die 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung. Darauf baust du die entsprechenden Weiterbildungsmodule auf - ob in einem kürzeren oder längeren Zeitraum, entscheidest du selbst.

Unsere 2-Jahre-Modulausbildung ist von den Krankenkassen anerkannt.

Sie entspricht mit 500 Stunden dem hohen Qualitätsstandard der Yoga Alliance, deren registrierte Yogalehrer:innen international hohes Ansehen genießen. Das ist besonders interessant für dich, wenn du im Ausland unterrichten möchtest.



3-Jahres-Yogalehrer:innen Ausbildung – regelmäßig und umfassend (Level 4)

Unsere 3-Jahres- Ausbildung ist ideal, wenn du Yoga nicht nur umfassend üben und erfahren, sondern auch in deinem täglichen Leben umsetzen möchtest! Durch die Regelmäßigkeit und Dauer der Ausbildung erlebst du die systematische Schulung und individuelle Führung, die du dir als angehender/r Yoga-Lehrer:in wünschst.

Die Ausbildung besteht aus sieben Wochenenden und einer Intensivwoche im Jahr und einmal 5 Tage.

So kannst du die Vorteile einer längeren Ausbildung - wie tiefe spirituelle Erfahrungen und inspirierende Kontakte mit Gleichgesinnten - noch besser genießen.



UNSERE YOGA VIDYA GRUNDREIHE MITTELSTUFE



Anfangsentspannung
(3-5 Minuten)



Om & Mantra



Kapalabhati
(3 Runden, 40-60-80
Ausatmungen)



Wechselatmung
Anuloma Viloma
(5-10 Runden, Rhythmus
4:16:8)

START



Sonnengruß
Surya
Namaskara
6-12 Runden



ASANAS



Bauchmuskellübungen
Navasana



Stellung des Kindes
Garbhasana



Kopfstand
Shirshasana



Skorpion
Vrishchikasana



Schulterstand
Sarvangasana



Pflug
Halasana



Fisch
Matsyasana



Vorwärtsbeuge
Paschimottasana



Schiefe Ebene
Purvotthasana



Bauch-
entspannungslage



Kobra
Bhujangasana



Heuschrecke
Shalabhasana



Bogen
Dhanurasana



Stellung des Kindes
Garbhasana



Drehsitz
Ardha Matsyendrasana



Pfau
Mayurasana



oder alternativ
Krähe
Kakasana



Stehende
Vorwärtsbeuge
Pada Hastasana



Dreieck
Trikonasana

ENTSPANNUNG



Endentspannung
Shavasana
(10-15 Minuten)



Meditation und
abschließendes
Om & Mantra

Dieser Übungsplan zeigt den Ablauf einer typischen Mittelstufenstunde im Yoga Vidya Stil. Er dient als Gedächtnisstütze und kann individuell angepasst werden. Der Plan ersetzt keine/n Yogalehrer:in, daher lass dir von einer erfahrenen Lehrperson die Übungen erklären und ggf. auch zeigen, wie du diese deinen Bedürfnissen entsprechend anpassen kannst.

„Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch“ (ISBN 978-3-943376-16-6) enthält weitere Informationen zum Yoga Vidya Stil.

Yoga Vidya, Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Tel. 05234 87-0
yoga-vidya.de info@yoga-vidya.de © Yoga Vidya

DEIN SPIRITUELLES ABENTEUER WARTET

Bist du bereit, dein Leben mit Yoga, Meditation und einem ganzheitlich-spirituell ausgerichteten Lebensstil zu bereichern? Dann bist du bei uns genau richtig!
Denn unser Wissen über die Geheimnisse jahrhundertalter Techniken geben wir gerne an dich weiter.

Unsere Aus- und Weiterbildungen stehen allen offen, die ganzheitliche Übungssysteme, Beratungs- und Behandlungsmethoden und verwandte Wissenschaften lernen, vertiefen und weitergeben möchten.

Sie sind aber auch für dich geeignet, wenn du dein Wissen nicht hauptberuflich, sondern für dich ganz persönlich einsetzen willst.

Dafür findest du bei uns spezialisierte Yogalehrer:innen-Weiterbildungen, Spirituelle Lebensberater:innen, Intensivkurse zu den wichtigsten und heiligen Schriften, Meditationslehrer:innen, Entspannungskursleiter:innen, Massage, Ayurveda Gesundheitsberater:innen und vieles mehr.

Unsere Aus- und Weiterbildungen gibt es in den verschiedensten Bereichen. Alle werden fachkundig geleitet und geben dir wichtige Werkzeuge in die Hand, mit denen du tiefer in ein Gebiet der ganzheitlichen Gesundheit und Lebensweise einsteigen kannst, und die du wunderbar für dich selbst und andere nutzen kannst.

Viele erleben unsere Aus- und Weiterbildungen als spirituelles Abenteuer, das ihr Leben völlig verändert – oder zumindest ein ganz neues Lebensgefühl bei ihnen hinterlässt.

DAS IST DAS BESONDERE AN UNSEREN AUSBILDUNGEN:

- Leichtes Lernen durch eine natürliche Verbindung von Theorie und Praxis
- Integration von Yoga, Meditation und Mantra-Singen
- Neues Wissen, gesteigerte Fachkompetenz, Energie auftanken
- Bewährtes, erfolgserprobtes Konzept mit gutem Ruf
- Hohe Qualitätsstandards
- Über 25.000 zufriedene Absolvent:innen
- Abschluss und Zertifikat bei allen Ausbildungen
- Inklusivpreise für Übernachtung, Yoga- und Rahmenprogramm
- Täglich 2x biologisch vegane Vollwertkost an unserem beliebten Buffet
- Integration durch Mithilfe und Kultivierung einer friedvollen Lebensweise
- Gemeinsam mit uns Gesundheit und Ökologie leben

Wir bieten dir ein unglaublich breites Spektrum an Themen, in denen du dich aus- und weiterbilden kannst. Auch die Erfahrung heilsamer Entspannung kommt durch unsere unterstützenden Massage- und Entspannungsleiter:innen-Kurse natürlich nicht zu kurz.

Schau doch einfach mal auf unserer Webseite vorbei, und plane dein nächstes Abenteuer mit uns

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



AKTIVIERE DEINE SUPERKRÄFTE



Aus unserer Sicht, der Sicht der Yogis, entstehen Beschwerden – egal, ob körperlich oder geistig – durch blockierte Lebensenergie. Die Ursachen dafür liegen oft tief im Verborgenen. Die Ganzheitliche Yogatherapie hilft dir, sie leichter zu erreichen und so gezielt deine inneren Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die Lehren der alten Yogis beschreiben fünf Ebenen, die für unsere menschliche Existenz wichtig sind: Die Wonne-, geistige, emotionale, energetische- und physische Ebene. Diese Ebenen tauschen sich untereinander aus, ihr Gleichgewicht sorgt für dein Wohlbefinden.

Oft findet bei einer physischen Erkrankung keine Heilung statt, weil die übrigen Dimensionen, die für uns Menschen so bedeutsam sind, nicht beachtet werden. Ganzheitliche Yogatherapie unterstützt dich deshalb auf allen Ebenen.

Im geschützten Raum kannst du dich öffnen, dein/e Therapeut:innen stellen sich ganz auf dich ein. Damit wir gemeinsam die Therapieform finden, die für dich am geeignetsten ist, bieten wir dir drei unterschiedliche Möglichkeiten an:



Mehr Infos
unter
yoga-vidya.de/yogatherapie



KÖRPERORIENTIERTE YOGATHERAPIE

Du hast körperliche Beschwerden und möchtest Unterstützung bekommen? Der ganzheitliche Ansatz besteht aus einem Gesprächs- und einem Übungsteil.

In einer Einzelberatung erfährt dein/e Berater/in, wie du dich fühlst, und was dein Thema ist. Dann entwickelt ihr gemeinsam ein Übungsprogramm, indem du Übungen angeleitet bekommst und dann möglichst genau berichtest, was du dabei erlebst. So entsteht ein Programm, das wir genau auf dich zuschneiden, damit du auch zuhause deine Selbstheilungskräfte aktivieren kannst.

PSYCHOLOGISCHE YOGATHERAPIE

Du brauchst psychische Unterstützung? Im geschützten Raum einer Einzelsitzung kannst du dich öffnen und wirst bei Schwierigkeiten unterstützt, die das Leben mit sich bringt. Unser Gespräch hilft dir, Situationen klarer zu sehen und deine Stärken zu erkennen und zu leben.

Bei gravierenden psychischen Beschwerden wie Ängsten, Depressionen, Essstörungen, Süchten oder Burnout kann die psychologische Yogatherapie dich als begleitende Maßnahme zur ärztlichen Behandlung unterstützen. Du kannst wahlweise 60 oder 90 Minuten für unser Gespräch vereinbaren.

SPIRITUELLE LEBENSBERATUNG

Du hast Fragen zu deiner spirituellen Praxis, erlebst spirituelle Momente und merkst, dass sich etwas in dir verändert? In unserer spirituellen Lebensberatung lernst du, Lebensthemen und Ereignisse spirituell einzuordnen und eine spirituelle Praxis in dein Leben zu integrieren. Wir helfen dir, deinen persönlichen Übungsplan zu gestalten, und Alltag und Spiritualität miteinander in den Einklang zu bringen.

Lass dich auf deinem spirituellen Weg von uns begleiten! Denn er bringt so manche Überraschungen und Erfahrungen mit sich.

DU WÜNSCHT DIR SPEZIELLE UNTERSTÜTZENDE THERAPIEVERFAHREN? DANN FRAG EINFACH NACH:

- Astrologische Beratung
- Spirituelle Hypnose/Coaching
 - Ernährungsberatung
 - Thai Yoga Massage
- ganzheitliche Klangbehandlung u.v.m.

Therapievereinbarung für Einzelsitzungen

Persönlich: täglich 13-15 Uhr

Telefonisch: 05234/87-2245 (unser AB ist geschaltet unter 05234/87-2250)

Email: yogatherapie@yoga-vidya.de

yoga-vidya.de/yogatherapie

Regelmäßige therapeutische Begleitung über einen längeren Zeitraum ist nur nach vorheriger Absprache möglich.

Unsere Akademie

DEINE BRÜCKE ZWISCHEN YOGA UND FORSCHUNG

Du möchtest dein Yogi-Wissen sinnvoll vertiefen? Dann findest du hier alle Seminare unserer Yoga Akademie:
Mehr Infos unter yoga-vidya.de/akademie



Das Ziel unserer Yoga Vidya International Academy ist es, die klassischen Yoga Praktiken des Yoga Vedanta nach Swami Sivananda mit der Vermittlung des intellektuellen Yogawissens zu verbinden. Gehe über unsere Brücke zwischen Yoga und der akademischen Welt.

Yoga für Herz und Verstand

Unsere Kurse erfordern eine große Hingabe. In der Regel basieren sie auf klassischen Schriften oder passender Sekundärliteratur. Du möchtest bei uns einsteigen? Dann kannst du das mit diesen Themen:

- indische Philosophie (*Vedanta, Sankhya*)
- wichtige Yoga Schriften (*Bhagavad Gita, Upanishaden*)
 - Vermittlung der Sanskrit Sprache
- typisch indische Rezitation (*Veda Chanting, Bhagavad Gita Chanting*)

Baue mit uns eine Brücke in die Yogaforschung

Uns ist es wichtig, Yoga eine breitere öffentliche Aufmerksamkeit in einem akademischen Rahmen zu bieten. Deshalb geben Expert:innen in unseren Seminaren ihre fundierten Theorien weiter und kombinieren sie mit den passenden Yoga-Praktiken. Außerdem kooperieren wir seit vielen Jahren mit verschiedenen Universitäten, um Yoga auf einem akademischen Niveau an dich weiterzugeben. Und haben viele wissenschaftliche Studien zu verschiedenen Wirkungen von Yoga und Meditation mit namhaften Wissenschaftler:innen durchgeführt.

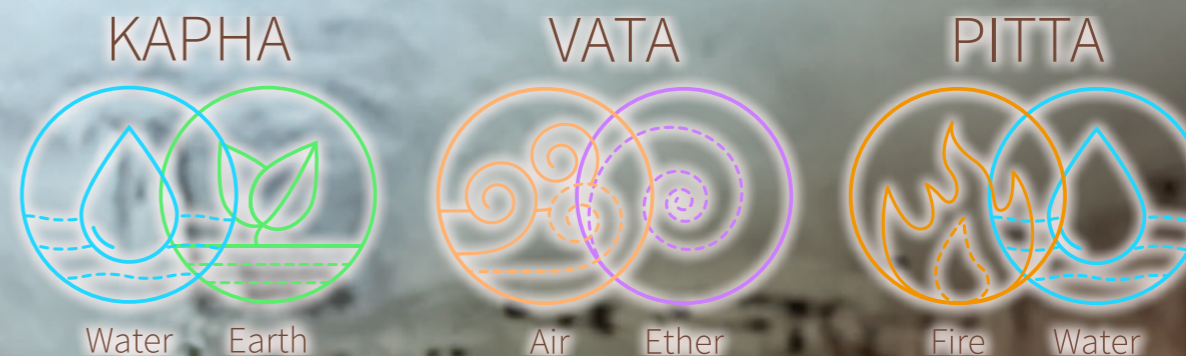
LERNE DIE WISSENSCHAFT DEINES LEBENS



Ayurveda ist das älteste überlieferte Gesundheitssystem der Welt. Grund genug, die traditionelle indische Heilkunst näher unter die Lupe zu nehmen und ihr eine wahrhaftige Chance zu geben. Swami Sivananda war Arzt und hat Ayurveda mit Schulmedizin verbunden und in sein Lehrsystem integriert.

Denn Ayurveda ist mehr als ein bloßer Ratgeber. Ayurveda ist eine Lebensphilosophie, die immer auch die spirituelle Komponente, Lebensweise und Yoga mit einbezieht. Das Ayurvedasystem steht für ein heilsames Leben im Einklang mit dir selbst und der Natur. Es ist für jeden individuell gestaltbar. Es schafft die Grundlage für ein rundum gesundes Leben auf allen Ebenen des Seins, indem es dich herausfordert, deine Lebensweise zu überdenken. Du lernst die notwendigen Schritte eigenverantwortlich zu gehen, um deinen einzigartigen Weg in Richtung ganzheitlicher Heilung zu beschreiten.

Im heutigen Indien ist Ayurveda fest in das dortige Gesundheitssystem verankert und der Schulmedizin gleichgestellt, da sich diese beiden Disziplinen auch in unserer modernen Gesellschaft sehr gut ergänzen. Warum solltest du diese uralte, bewährte Lehre also nicht auch in dein Leben integrieren?



AYURVEDA IST TYPsache

Denn aus den fünf Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther (*Raum*) bilden sich die drei Doshas. Sie spielen im Ayurveda eine elementare Rolle.

So ist der Vata Typ ein wahrer Luftikus
– Pitta Typen sprudeln nur so über vor hitzigem Tatendrang –
und der Kapha Typ ist ein geerdeter Fels in der Brandung.

Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen dieser faszinierenden Heilkunst sind über 5000 Jahre alt und wurden in Sanskrit verfasst. Worauf wartest du? Werde der Wissenschaftler deines Lebens.

Finde hier heraus, welcher Ayurveda Typ du bist und wie du eine typgerechte Lebensweise aufrechterhältst oder wiederherstellst und mache den Test:

yoga-vidya.de/ayurveda/ayurveda-test

Du weißt schon welcher Typ du bist- und möchtest alle unsere Ayurveda Seminare auf einen Blick?
Dann schau hier vorbei:

yoga-vidya.de/ayurveda



„Ayus“
bedeutet übrigens
Leben – und
„veda“
die Wissenschaft.
Ayurveda ist demnach
die „Wissenschaft vom
Leben“.

GEMEINSAM FÜR EINE BESSERE WELT

Yoga Vidya wurde 1995 als Religionsgemeinschaft von Sukadev Volker Bretz in Frankfurt gegründet- und als gemeinnützig anerkannt. Vereinzweck ist die Förderung der Religion und der Volksbildung, soweit sie diesem Ziel dient. Das heißt, er dient selbstlos dem Allgemeinwohl und der spirituell-religiösen Entwicklung.

Sukadev folgte damals der Eingebung, klassischen und integralen Yoga für alle zugänglich zu machen- und möglichst viele Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu unterstützen. Geboren 1963, entschied er sich schon als Jugendlicher für den spirituellen Weg zu Gott.

Sukadev praktizierte früh Yoga und Meditation, davon 12 Jahre bei seinem indischen Meister, wo er den Titel Acharya (Yogameister) verliehen bekam und zum Priester ernannt wurde. Er widmet seither sein Leben den Lehren des Yoga und uns dieses Wissen zu vermitteln.

YOGA
Vidya



Wir lehren den seit Jahrhunderten bewährten integralen Yoga Vedanta in der Tradition von Swami Sivananda- und leben nach der Grundidee:

- ♥ Yoga für tiefes spirituelles Erleben und Transformation
- ♥ Yoga für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung zu verbreiten
- ♥ ernsthaften Aspirant:innen einen Raum für spirituelles Wachstum zu bieten
 - ♥ Lichtpunkte im Lichtnetz der Erde zu setzen
 - ♥ Freude am Üben und Leichtigkeit im Leben zu fühlen

Unser übergeordnetes Ziel ist es Ananda, die innere Wonne und letztlich Erleuchtung, Gottverwirklichung, zu erfahren. Und mit diesem inneren Frieden, den Frieden in der Welt zu fördern.

Mit einer Mitgliedschaft in unserem Verein unterstützt du dieses Ziel und die Verbreitung von Yoga in Deutschland und Europa! Als Mitglied wirst du jährlich zu unserer Versammlung eingeladen und kannst aktiv an den Entscheidungen unseres Vereins mitwirken.

ENDECKE ZEITLOSES WISSEN



Unser hauseigener Verlag wurde 1994 von Sukadev Bretz gegründet und erhielt ein Jahr später offiziell den Namen: Yoga Vidya Verlag.

Er ist auf die Themen Yoga, Meditation, Ayurveda und spirituelles Leben spezialisiert. Im Mittelpunkt stehen Bücher von Swami Sivananda, Sukadev Bretz und klassische Schriften. Auf diese Weise erhältst du auch in unserer heutigen Zeit noch Zugang zu diesem alten und altbewährten Wissen.

Du findest in unserem Verlag aber auch viele weitere Themen, wie zum Beispiel Hatha Yoga Praxis im Yoga Vidya Stil, Business Yoga, vegane Ernährung, Kirtan und Mantras als Bücher, CDs oder MP3s.

Mit Übungsplänen, Postkarten, Poster und Lesezeichen bringst du Yoga in deinen Alltag und kannst auch deine Freunde erfreuen.

Stöbern lohnt sich! Hier findest du alles, was dein Herz und Geist begehrt:

yoga-vidya.de/verlag



LEBE WORAN DU GLAUBST

Bei Yoga Vidya kannst du Teil einer einzigartigen Community werden. Du kannst indisches Flair und die Tradition des Yoga Vedanta nach Swami Sivananda angepasst an die westliche Kultur leben und lehren.

Die Ashram-Sevakas und Mithelfer:innen leben und dienen in unserer Religionsgemeinschaft aus Idealismus und Freude am Yoga. So ermöglichen wir vielen Menschen das Üben von Yoga.

Wir sind eine große Yoga Community, in der die Bewohner:innen zusammen leben, dienen oder praktizieren. In unseren circa 80 Stadtcentern und vier Ashrams (Seminarhäusern) setzen wir uns unermüdlich dafür ein, einzigartige Zusammenkünfte für alle Menschen zu schaffen, die sich für eine bessere Welt einsetzen möchten, und dieselbe Sehnsucht nach innerem und äußeren Frieden haben wie wir.



So ist eine Gemeinschaft aus rund

250 hier lebenden Gemeinschaftsmitgliedern (Ashram-Sevakas)

400 ehrenamtlichen Helfer:innen

4.000 Vereinsmitgliedern

25.000 Yogalehrer:innen

zahlreichen mit uns verbundenen Übenden auf der ganzen Weltgewachsen, die daran glaubt, dass ein moderner und integraler Yoga den Herausforderungen unserer heutigen Zeit entgegenwirkt.

Teilst du unseren Glauben? Ob als Mithelfer:innen, externe Mitarbeiter:innen, Seminarleiter:innen, online Mithelfer:innen oder mit einer Spende - bei uns hast du viele Möglichkeiten, dich für das Gute einzusetzen!

Hier findest du alle Infos auf einen Blick:

yoga-vidya.de/mitarbeit



NIMM UNS MIT WOHIN DU WILLST

Und wenn du mal nicht im Ashram bist? Kein Problem!
Egal wo du gerade bist, Yoga Vidya ist für dich da! Mit unserer
Online Präsenz kannst du uns sogar mitnehmen, wohin du willst.

Erlebe unseren Ashram und unser einzigartiges Lebensgefühl digital - und fühle dich als Teil
unserer Yoga Vidya Gemeinschaft. Überall und an jedem Ort auf der Welt.
Hunderte kostenlose Yoga-Stunden, angeleitete Meditationen, tägliche Live-Satsangs, Online Kurse
und Ausbildungen warten auf dich. Starte mit uns in den Tag, bereichere ihn oder lasse ihn
ausklingen - du musst auf dein Yoga Vidya Gefühl nirgendwo verzichten.

Mehr Infos

unter
[yoga-vidya.de/online-
yoga-kurse](http://yoga-vidya.de/online-yoga-kurse)



Mehr Infos
unter
yoga-vidya.de/yogalive



Live-Energie aus dem Ashram

Jeden Morgen und Abend übertragen wir unseren Satsang live aus dem Sivananda Saal
in Bad Meinberg für dich auf YouTube. Eine wundervolle und praktische Art, dich mit der Energie
des Ashrams und unserer Gemeinschaft zu verbinden und deine spirituelle Schwingung zu halten,
auch wenn du nicht vor Ort sein kannst.

Kostenlose Online Kurse für alle

Bist du ein neuer oder erfahrener Yogi? Auf unserer Website findest du unsere wichtigsten Grundlagen-Kurse
wie "Yoga für Anfänger:innen", "Mantrameditation", "Vedanta Meditation und Jnana Yoga" und verschiedene
Pranayama Kurse - von einfach bis fortgeschritten!

So kannst du dir ganz bequem und fundiert eine gute Basis schaffen, um tiefer in unseren Yoga
einzusteigen- oder deine Praxis zu erweitern.

Yoga Vidya goes Youtube

Auf unseren zahlreichen Youtube-Kanälen findest du viel Inspiration und Themen, die uns bewegen.
Von ganzen Yoga- und Pranayama-Stunden, bis zu Anleitungen für Mantras, und spannenden
Vorträgen aus den Bereichen Yoga, Meditation, Ayurveda, Yogatherapie, Ernährung und vieles mehr.
Schau doch einfach mal vorbei.

Kennt du schon unsere Yoga Vidya App?

Mehr Yoga to go geht nicht! Lade dir jetzt kostenlos unsere App herunter -
und sichere dir das beste von Yoga Vidya für unterwegs.
Unsere Yoga-Stunden, Meditation und Pranayama praktisch und auf einem Blick für dich als Video und Audio!
Außerdem findest du hier unser großes Asana-Lexikon und praktische Timer zum Praktizieren und Anleiten.

Online Seminare zum Vertiefen

Wenn du noch etwas tiefer in unsere Yogalehre einsteigen möchtest, schau in unser Angebot nach
Online Seminaren und Ausbildungen.
Hier findest du ganze Seminare und Mitschnitte von Kongressen zum Streamen oder
herunterladen - und kannst dein Wissen ganz bequem von zuhause aus erweitern.

UNSER WISSEN VERBINDET

• Du brauchst schnelle Tipps und Infos? Erklärungen zu einem Begriff, oder eine Bedeutung fällt dir gerade nicht ein? Unser Yogawiki ist deine Informationsquelle rund um Yoga, Meditation, Ayurveda, Gesundheit und Spiritualität.

Im Yoga Wiki findest du eine große Auswahl an spirituellen Artikeln, Erläuterungen von Mantras und sogar ein Sanskrit-Wörterbuch.

Ein inspirierendes Lesebuch

Gib einfach zu einem bestimmten Thema deinen Begriff im Suchfeld ein oder nutze unser Sanskrit-Glossar. Von dort kannst du auch verwandte Themen anklicken. Hinter vielen Begriffen verbergen sich viele weitere Artikel von großen Yoga Meistern wie Swami Sivananda, Swami Chidananda, Swami Vivekananda, transkribierte Vorträge von Sukadev und Videos zum jeweiligen Thema.

So erhältst du mit Yogawiki ein inspirierendes Lesebuch, mit dem du nach und nach dein Hintergrundwissen aufbauen kannst.

YOGA
Vidya
wiki



Wikis leben vom Mitmachen

Unser Yoga Vidya Wiki ist ein Netz aus einer großen Anzahl an Einträgen, die alle miteinander verbunden sind. Die verschiedenen Bereiche sind viel zu umfangreich, um alleine beschrieben zu werden. Außerdem mögen wir Yogawikis die Idee, unser Wissen miteinander zu teilen und uns zu verbinden.

Möchtest auch du dein Wissen einbringen und helfen, dass unser Wissensnetz weiterwächst? Dann werde Teil unserer Gemeinschaft und schreibe als Wiki! Schicke einfach eine Mail oder deine Verbesserungsvorschläge an: wiki@yoga-vidya.de

Wir richten dir gerne dein eigenes Yoga-Wiki-Benutzerkonto ein!

Hier kommst du direkt zum Yogawiki - für Anfänger:innen, Fortgeschrittene und Profis:

→ wiki.yoga-vidya.de ←



ZEHN GRÜNDE FÜR YOGA

Werde jetzt
ein Yogi:
yoga-vidya.de/seminare



- ① Dein Körpergefühl verbessert sich.
- ② Du wirst gelassener im Alltag.
- ③ Deine Konzentration und Kreativität steigen.
- ④ Du lernst Mittel für Heilung (Therapie).
- ⑤ Du kannst dich mit spiritueller Schwingung aufladen.
- ⑥ Du bekommst Mittel für die Transformation und Gotteserfahrung.
- ⑦ Du wirst innerlich ruhiger.
- ⑧ Du übst spirituelle Praxis.
- ⑨ Du lernst Techniken für Gesundheit.
- ⑩ Du erfährst eine Persönlichkeitsentwicklung und steigerst deine Fähigkeiten.