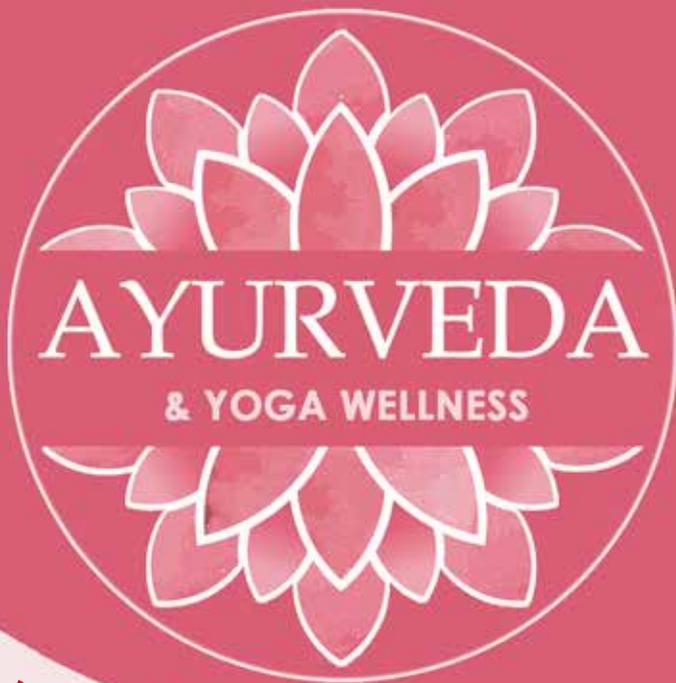


2020



**Gesund leben im Einklang mit der inneren und äußeren Natur**

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



**YOGA**  
Vidya

# Inhaltsverzeichnis

<b>Was ist Ayurveda?</b> .....	<b>3</b>
<b>Einzelangebote in der Ayurveda-Oase</b> .....	<b>6</b>
Ayurvedische Massagen und Anwendungen, andere Massagen	
<b>Ayurveda Wellness Pakete und Kuren</b> .....	<b>10</b>
Halb- und mehrtägige Ayurveda Wellness Pakete, „Vata“-, „Pitta“- und „Kapha“-Verwöhnwochenende, Ayurveda Beauty Wochenende, Vitalkur, Ama-Kur, Verjüngungskur	
<b>Ayurveda Beratung und Therapie</b> .....	<b>17</b>
Ayurvedische Konsultation, Ayurveda-Therapie	
<b>Ayurveda Seminare</b> .....	<b>19</b>
Ayurveda Einführung, Yoga und Ayurveda Wellness, Ayurveda Massage, AyurYogaThaiMassage, Ayuryoga u.a.	
<b>Ayurveda Aus- und Weiterbildungen</b> .....	<b>24</b>
Ayurveda Gesundheitsberater, Ayurvedische Medizin, Massage Aus- und Weiterbildungen, Ayurveda Beauty und Wellness, Ayurveda Ernährungsberater, Ayurveda-Koch, AyurYoga, Lebensberater u.a.	
<b>Yoga-Wellness bei Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg</b> .....	<b>30</b>
Yoga Plus Pakete: Spontane Wohlfühl- und Fitness-Tage. Yoga Programm mit Schwimmen, Sauna und/oder Massage	
<b>Yoga-Wohlfühl- und Aktiv-Seminare</b> .....	<b>34</b>
Nordic Walking und Yoga u. a.	
<b>Fastenseminare</b> .....	<b>36</b>
Yoga Aktiv Fasten, Heil- und Reinigungsfasten, Fastenkursleiter Ausbildung, Individuelles Programm u. a.	
<b>Yogaferien individuell</b> .....	<b>39</b>
<b>Allgemeine Informationen</b> .....	<b>41</b>
An- und Abreise, Unterkunft, Tagesablauf, Mahlzeiten, Teilnahmebedingungen	
Anmeldeformular .....	42
Ayurveda Therapeuten und Anwender .....	43
Seminarorte siehe Rückseite	
<b>Alle Seminare mit Yogaprogramm, Mantra-Singen und Meditation.</b>	
<b>Abkürzungen:</b> SL Seminarleiter, MZ Mehrbett-, DZ Doppel-, EZ Einzelzimmer, S/Z Schlafsaal/Zelt, Womo Wohnmobil, BM Bad Meinberg, WW Westerwald, NO Nordsee, AL Allgäu	

# 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



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.

# Ayurveda Oase in Bad Meinberg

**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 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. 52 €; 90 Min. 76 €**

**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. 83 €**

**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. 42 €**

**Synchron-Abhyanga:** Vierhändige Massage, bei der zwei Therapeuten aufeinander abgestimmt fließend den gesamten Körper ausstreichen. Eine unvergleichlich wohltuende Erfahrung! **45 Min. 61 €; 60 Min. 84 €**

**Mardhana-Rücken-Nacken-Massage:** Kräftige Rücken-Massage mit tiefen Streichungen zur Stimulierung der Energiekanäle. **30 Min. 36 €**

**Ayurvedische Rücken-Nacken-Massage (klassisch):** Löst grobe und energetische Blockaden durch speziell aufeinander abgestimmte und wohltuende 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. 18 €**

**Shiro- und Mukhabhyanga:** Kombinierte ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage. Intensives Entspannungserlebnis zum geistigen „Loslassen“. Lindernd bei nervlicher Anspannung, beugt vorzeitigem Haarfall 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. **20 Min. 20 €; 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. 39 €; 60 Min. 51 €**

**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. 65 €**

**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.**

**Vata/Pitta/Kapha-Öl-Aufpreis je nach Dauer:**  
für 30 Min. Massagen 1,50 €; 45 Min. 2,25 €;  
60 Min. 3 € und für 90 Min. 4,50 €.

Preise für spezielle und 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 Ölstrirnguss. Verbunden mit einer 55 Min. Ganzkörperinölung. 75 Min. 108 €

**Mittlerer Shirodhara-Stirnguss:** 15-minütiger Ölstrirnguss. Mit vorhergehender Nacken-, Kopf- und Gesichtsmassage. 45 Min. 65 €

**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. 65 €

**Ayurvedische Gesichtspackung:** Individuell angepasste und wohltuende Kräuterpackung, verbunden mit einer speziellen Gesichtsmassage. 30 Min. 21 €

**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. 11 €

**Aromabad-Entspannung:** Blütenbad mit entgiftenden Salzen (u.a. hochwertiges Jentschura® Badesalz mit gemahlenden Edelsteinen). Wirkt entschlackend und entsäuernd. 30 Min. 21 €

**Naturkompre:** Tiefenwirksame Rückenkompre 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. 55 €

**Lepa:** Kräuterpackung z.B. mit Beinwell und medizinierten Ölen zur Linderung von Rückenbeschwerden. 45 Min. 32 €

**Nasya:** Naseneinlauf mit Medizinöl, bei Stirn- und Nebenhöhlenproblemen, als Schönheitsbehandlung und zur Harmonisierung des Zentralen Nervensystems. 60 Min. 56 €

# 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. **45 Min. 38 €; 60 Min. 51 €**

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

**Klangschalen-Massage:** Verschiedene Klangschalen werden auf den Körper aufgelegt und übertragen ihre positiven Schwingungen. Diese sind als sehr angenehme, feine Vibrationen spürbar. Gleichzeitig werden neue Energien freigesetzt und die Selbstheilungskräfte mobilisiert. **45 Min. 39 €; 60 Min. 44 €**

**Chakra-Aura-Harmonisierung:** Die Harmonisierung der Energiezentren und des Energiekörpers lässt dich dein volles Potential entwickeln. Mit Kleidung. **60 Min. 52 €**

**Flow of light:** Eine reine Energiemassage durch Handauflegen, bei der der Anwender lichtvolle Informationen in den gesamten Körper gibt. Energetische Blockaden werden aufgelöst und tiefe Regenerierungskräfte erweckt. Mit Kleidung. **60 Min. 52 €**

**Aroma-Rücken-Massage:** Zum Entspannen und Wohlfühlen. Du wirst umhüllt mit ätherischen Essenzen und genießt diese wunderbare Rücken-Nacken-Massage. **45 Min. 43 €**

**Prana-Massage:** Ganzheitlich-ausgleichende und entspannende Ölmassage, welche auf die Energiezentren wirkt und die feinstofflichen Körperkanäle reinigt. **45 Min. 39 €; 60 Min. 52 €**

**Lomi Lomi:** Die hawaiianische Energiemassage gleicht Energiedefizite aus, löst Verspannungen und regt Selbstheilungsprozesse an. Sie kann helfen, alte Muster loszulassen. **60 Min. 57 €; 90 Min. 76 €**



**Entgiftung Rücken:** Unsere Entgiftungsmassage auf dem Rücken ist die ideale Unterstützung für eine Reinigungskur. Auch bei hartnäckiger Verspannung 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. 39 €**

**Ayurveda Beratung:**  
Siehe „Beratung und Therapie“, Seite 17.

*Storno-Vereinbarung für alle Einzelanwendungen (siehe Seite 41): Bei Rücktritt, Umbuchung und Gutschrift bis 2 Tage vor Behandlungs- oder Beratungstermin kostenlose Änderung, danach 50%ige Rückerstattung.*

# Wellness Pakete und Kuren

Gönn 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 Urlaubsgast 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
- Kleiner Shirodhara - Stirnguss
- Mukhabhyanga - spezielle Gesichtsmassage
- Aromabad

Dauer ca. 3 Stunden (ein Nachmittag oder ein Vormittag, ohne Übernachtung und Verpflegung) 148 €

### Ayurveda Wohlfühl-Plus-Paket

Wohlfühltag – ideal als Zusatztag zu einem Seminar oder als Urlaubsgast

Programm wie beim „Stress lass nach“ Paket, mit einer zusätzlichen Übernachtung und Vollwert-Verpflegung plus Yogastunde, Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit, am Vortrag teilzunehmen.

MZ 198 €; DZ 215 €; EZ 231 €; S/Z/Womo 185 €

## Verwöhntag Lotus

### Balsam für Körper, Geist und Seele

- Abhyanga – Ganzkörperölmassage mit gereiften, biologischen Ölen (alternativ auch Synchronmassage möglich, Aufschlag 35 €)
- Mukhabhyanga – Gesichtsmassage mit spez. 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), 143 €

## 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) 84 €

## Schönheits-Paket

- Sanfte Gesichtereinigung und Peeling
- Gesichtsmassage mit Mandel- oder Rosenöl
- Kopfmassage mit speziellem ayurvedischem Kopfmassageöl, z.B. Bringaraja Öl
- Individuelle ayurvedische Gesichtspackung
- Krönender Abschluss: ein kleiner Stirnguss – optional

Dauer ca. 120 Minuten

(ohne Übernachtung und Verpflegung), 101€,

ohne Stirnguss: Dauer ca. 90 Minuten, 68 €



# Wochenend-Pakete

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

## Ayurveda Verwöhnwochenende

**Ein Verwöhnwochenende für deine Dosha-Konstitution.**

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

### „Vata-Verwöhnwochenende“

- Abhyanga-Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Mittlerer Shirodhara – tiefenentspannender Stirnölguss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Teilmassage nach Wahl
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

### „Kapha-Verwöhnwochenende“

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

### „Pitta-Verwöhnwochenende“

- Abhyanga-Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Mittlerer Shirodhara – tiefenentspannender Stirnölguss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Teilmassage nach Wahl
- Mineralbad zum Entsäuern und Entschlacken

Preise (alles inklusive, am Wochenende):

Fr.-So.: MZ 314 €; DZ 347 €; EZ 381 €; S/Z/Womo 287 €

Auch So.-Di. oder Mi.-Fr. möglich:

MZ 299 €; DZ 333 €; EZ 367 €; S/Z/Womo 272 €

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 197 €)

## 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 279 €; DZ 312 €; EZ 347 €; S/Z/Womo 252 €

So.-Di.: MZ 264 €; DZ 297 €; EZ 331 €; S/Z/Womo 238 €

Auch Mi.-Fr. möglich.

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 162 €)





## Bei Übernachtung im Haus umfassen die mehrtägigen Pakete:

- 07:00 Uhr Meditation, Mantra-Singen, Möglichkeit zum Vortrag;
- 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. 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 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.

**Telefonspreichzeiten 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 Stirnölguss mit Kopf- und Gesichtsmassage
- Udvartana - besonders aktivierende Pasten- oder Pulvermassage mit Kräutern und Salzen
- Svedana - Schwitzbad mit ayurvedischem Kräuterdampf

Preise (alles inklusive, ohne Wochenende):  
MZ 397 €; DZ 448 €; EZ 500 €; S/Z/Womo 357 €  
Mit Wochenende:  
MZ 412 €; DZ 462 €; EZ 514 €; S/Z/Womo 371 €  
(Nur Anwendungen: 244 €)

## Ayurvedisches 4-tägiges Rücken-Fit-Programm Ein einzigartig vitalisierendes Rückenverwöhnprogramm (4 Übernachtungen)

- Abhyanga - Ganzkörpermassage mit gereiften, biologischen Ölen
- Naturkomresse für eine wohltuende, tiefwirksame und wärmende Rückenbehandlung
- Spezielle Rückenmassage mit ausgesuchten ayurvedischen Kräuterölen
- Yoga-Rückenübungen individuell angepasst mit Kurzvortrag (Einzelstunde)
- Kati Basti - Ölbad auf dem Rücken mit ausgewählten Ölen
- Lepa - Kräuterpäckchen zur Linderung von Rückenbeschwerden
- Padabhyanga - ayurvedische Fußmassage

Preise (alles inklusive ohne Wochenende):  
MZ 460 €; DZ 526 €; EZ 594 €; S/Z/Womo 405 €  
Mit Wochenende:  
MZ 473 €; DZ 540 €; EZ 609 €; S/Z/Womo 414 €  
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 256 €)

## 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: Gesichts-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Preise (alles inklusive ohne Wochenende):  
MZ 600 €; DZ 684 €; EZ 769 €; S/Z/Womo 533 €  
Mit Wochenende:  
MZ 614 €; DZ 697 €; EZ 785 €; S/Z/Womo 547 €  
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 344 €)

## Kleine Ama-Entgiftungskur

### Entgiften und Entschlacken (5 Übernachtungen)

Als Ama werden Toxine, 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:  
Gesichts-, Rücken-, Bauch- oder Fußmassage

Preise ohne Wochenende:

MZ 588 €; DZ 667 €; EZ 757 €; S/Z/Womo 520 €

Preise mit Wochenende:

MZ 603 €; DZ 686 €; EZ 771 €; S/Z/Womo 535 €

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 332 €)

## 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 711 €; DZ 828 €; EZ 947 €; S/Z/Womo 614 €

(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 350 €)

## Vegane Ernährungsberatung nach ayurvedischen Prinzipien

Interessiert dich die vegane Lebensweise? Möchtest du wissen, wie du dich und deine Familie auch in speziellen Lebenslagen gesund vegan ernähren kannst? Für grundlegende Tipps zur Umstellung und die Basics der veganen Ernährung gibt es die kleine Beratung: 30 Min. 23 €

Für eine umfassendere Beratung und bei speziellen Bedürfnissen, wie Schwangerschaft, Sport oder gesundheitlichen Problemen empfiehlt sich die große Beratung: 60 Min. 48 €



## Individuelle Ayurveda Detox Kur mit Julia Lang, Heilpraktikerin

Unsere speziell entwickelte, individuelle Reinigungskur vereint Elemente aus dem klassischen Pancha Karma mit naturheilkundlichen Ausleitungsverfahren und europäischen Kräut Zubereitungen. Ergänzend zur Entgiftung auf körperlicher Ebene bieten wir die Möglichkeit, auch auf tieferen Ebenen zu reinigen. Unterstützt wird dies durch sanfte psychotherapeutische Verfahren, wie Gespräche, Arbeit mit dem inneren Kind, schamanische Methoden, Familienstellen etc. Die Kur eignet sich auch sehr gut zur Ausleitung von Schwermetallen, insbesondere Quecksilber aus Amalgamfüllungen.

Mittels individuell durchgeführter Ölmassagen, Schwitzbädern, Stirngüssen, Frischkräuter-Zubereitungen sowie weiterer ayurvedischer und naturheilkundlicher Anwendungen werden Gifte in Körper und Geist gelöst und anschließend über sanfte Ausleitungsverfahren eliminiert. In Kombination mit Yogaübungen, Meditation und therapeutischen Gesprächen kann Ayurveda Detox zu neuem Wohlbefinden, besserem Körpergefühl, Gesundheit, Schönheit und einer harmonischen psychischen Verfassung führen. Wunderbar, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Alle Behandlungen werden nach einer umfangreichen Konsultation individuell auf dich abgestimmt. Eine spezielle Kost, Kräuter, Wildkräuter und Mikroalgen unterstützen den Reinigungsprozess.



Ayurveda Detox bei Yoga Vidya heißt, eingebunden zu sein in eine besondere spirituelle Atmosphäre, yogische Einfachheit bei gleichzeitig hoher Qualität der Anwendungen und vergleichsweise günstigen Preisen.

Je nach Konstitution können folgende Anwendungen indiziert sein:

- Abhyanga (Ganzkörpermassagen)
- Svedana (Dampfbäder)
- Shirodhara (Stirnölgüsse)
- Udvartana (Pasten/Pulvermassagen)
- Kizhi (Kräuterbeutelmassagen)
- Navarakizhi (Reisbeutelmassagen)
- Nasya (Nasen-Kopf-Reinigung)
- Virechana (therapeutisches Abführen)
- Vasthi (Darm-Einläufe)
- Vamana (therapeutisches Erbrechen)

Durchschnittliche Behandlungszeit: 90 Min. tägl.  
Termine auf Anfrage!

**7 Übernachtungen inklusive Gesamtprogramm**  
MZ 1.074 €, DZ 1.192 €, EZ 1.313 €, S/Z/Womo 982 €  
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 723 €)

**14 Übernachtungen inkl. Gesamtprogramm**  
MZ 2.080 €, DZ 2.314 €, EZ 2.556 €, S/Z/Womo 1869 €  
(Nur Anwendungen, ohne Yogaprogramm, Übernachtung und Verpflegung 1.403 €)

**Tagespauschale für individuelle Zusatzbuchung**  
MZ 157 €; DZ 175 €; EZ 192 €; S/Z/Womo 144 €  
(Nur Anwendungen: 102 €)

# 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 – 21 23



## Ayurveda Beratung

### **Große ayurvedische Konsultation**

Ayurveda Therapie- und Gesundheitsberatung nach dem Tridoshakonzept. Jeder Mensch hat eine individuelle Konstitution. Eine entsprechende Ernährung und Lebensführung zu pflegen, ist der Schlüssel zur Gesundheit. Speziell bei der Großen Konsultation findet eine fundierte und umfangreiche Beratung hinsichtlich des individuellen Störungsbildes statt. Die Ernährung wird auf die individuellen Bedürfnisse umgestellt sowie weitere ayurvedische Behandlungsstrategien und Kräuterheilverfahren integriert, die auch im Alltag angewendet werden können.

60 Min. 48 €

### **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. 23 €

# Ayurveda Therapie

Nach ayurvedischer Auffassung ist jede Krankheit auf ein bestimmtes Elementungleichgewicht zurückzuführen. Anders als in der modernen westlichen Medizin wird nicht das Symptom behandelt, sondern der Mensch als Ganzes. Körperorientierte (Yukti Vyapasraya), geistige (Sattvavajaya) und seelisch orientierte (Daiva Vyapasraya) Therapieformen ergeben ein fundiertes Behandlungskonzept. Die vollständige Ayurveda Therapie umfasst Ursachenbeseitigung, Ausgleichen der Doshas (Bioenergien), Mobilisieren und Ausleiten spezifischer Giftstoffe, geistige Erholung und Regenerierung jedes Körpergewebes.

Der Beginn jeder Ayurveda Therapie ist eine umfangreiche Konstitutionsanalyse. Diese zielt auf eine Beratung hinsichtlich Ernährung, Lebensweise sowie innere und äußere Kräutertherapie ab. Des Weiteren werden die Ayurveda-Behandlungen mit den indizierten Kräuterölen festgelegt. Entsprechend des Biotyps werden Reinigungs- und Ausleitungstechniken ausgewählt. Tägliche, angeleitete Meditations- und Yogapraxis unterstützen den Reinigungs- und Gene-sungsprozess äußerst wirkungsvoll.

Die Ayurveda Therapie wird von erfahrenen Therapeuten angeleitet. Ayurveda Therapie ist indiziert, um die Regenerierung des jeweiligen Gewebes zu erzielen, die gestörten Elemente auszugleichen, Krankheit verursachende Schlackenstoffe zu eliminieren und die Immunkraft zu stärken.

Indikationen: Verdauungs- und Stoffwechselstörungen, rheumatische Probleme, Unter-/Übergewicht, Schlafstörungen sowie nervliche Störungen, Allergien, Atemwegsbeschwerden, Hauterkrankungen - z.B. Neurodermitis -, Infektionsanfälligkeit, Bluthochdruck, etc.

Im Rahmen der Ayurvedatherapie möglich:

- Individuelles Gewichtsreduktionsprogramm

## Ayurveda Therapie Preise

Tagespauschale (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 €)



# 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. ein Mal 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 Yogaprogramm (Meditation, Mantra-Singen morgens und abends, Yogastunden, Vorträge, Workshops) sowie vegetarisch-vegane Bio-Vollwertkost.

**BM** = Bad Meinberg

**WW** = Westerwald

**NO** = Nordsee

**AL** = Allgäu

Tagesablauf siehe Seite 41





## 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 12.-17.4. SL: Gundi Nowak

20.-25.9. SL: Nilakantha Gieseke

MZ 386 €, DZ 469 €, EZ 555 €, S/Z/Womo 319 €

## Ayurveda für die Seele **NEU**

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 12.-14.6. SL: Durga Devi

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## 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 7.-9.2. SL: Nanda Schetelich

22.-24.5. SL: Stefanie Adams

20.-22.11. SL: Natascha Fleckenstein

MZ 178 €, DZ 213 €, EZ 248 €, S/Z/Womo 153 €

## 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.

Englisch mit deutscher Übersetzung.

BM 10.-12.7. SL: Chitra Sukhu

MZ 178 €, DZ 213 €, EZ 248 €, S/Z/Womo 153 €

## 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 31.1.-2./4.2. SL: Nanda Schetelich

BM 13.-15./17.3. SL: Stefanie Adams

BM 8.-10./12.5. SL: Sabine Steenbuck

BM 19.-21./23.6 SL: Alina Lorova

BM 11.-13./15.9. SL: Nanda Schetelich

BM 23.-25./27.10. SL: Aditi Zeising

BM 11.-13./15.12. SL: Krishnashakti Stiboy

Wochenende: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

Spezial: MZ 230 €; DZ 282 €; EZ 334 €; S/Z/Womo 191 €

BM 10.-12./13.4. SL: Stefanie Adams

BM 10.-12.4.: MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

BM 10.-13.4.: MZ 256 €; DZ 307 €; EZ 359 €; S/Z/Womo 216 €

## Ayurveda Wellnesstag

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. 64 €

BM 1.5., 17.8., 23.11.

MZ 178 €, DZ 213 €, EZ 248 €, S/Z/Womo 153 €

## 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 21.-23.8. SL: Sabine Steenbuck

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## 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 25.-27.9. SL: Sabine Steenbuck

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## 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.

NO 21.-23.8. SL: Charry Devi Ruiz

MZ 198 €; DZ 241 €; EZ 284 €; S/Z 168 €

## 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 17.-19.1., 6.-8.11. SL: Lara-M. Vucemilovic

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



## 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 24.-26.1. SL: Jeannine Hofmeister

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## Ayurveda Babymassage **NEU**

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 14.-16.2. SL: Michaela Schwidder

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## Die Magie der Berührung im Ayurveda

Bist du dir der Kraft der Berührungen, die du ständig genießt, bewusst? Es gibt verschiedene Konzepte der Berührung und ihrer Funktionen. Du betrachtest Berührung von einem klinischen Gesichtspunkt, wirst die Marmapunkte kennenlernen und lernen, wie du massierst.

Englisch mit deutscher Übersetzung.

BM 5.-10.7. SL: Veda Chaitanya

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €

## 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 10.-13.5. SL: Radharani Priya Wloka

MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; S/Z/Womo 192 €

## 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 6.-8.11. SL: Natascha Fleckenstein

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## Ayurveda Heil-Mal-Workshop **NEU**

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 12.-14.6. SL: Monika Jyoti Krabac

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## Vata Dosha Stabilisieren **NEU**

Die Synergie von Yoga und Ayurveda ist unschätzbar wertvoll. Erfahre, welche Übungen bei erhöhtem Vata besonders geeignet oder wegzulassen sind. Gesundheit, Wohlbefinden, Energieniveau und Konzentration werden nachhaltig verbessert! Grundkenntnisse in Yoga und Meditation nötig.

WW 4.-7.10. SL: Hridaya Loosli

MZ 231 €; DZ 280 €; EZ 333 €; Z/Womo 192 €



## Roh Vegan trifft Ayurveda

Möchtest du erfahren, wie du Rohkost besser vertragen oder ihre Wirkung für dich optimieren kannst? Tipps aus der Praxis einer erfahrenen Ayurveda Therapeutin helfen dir, vitale Nahrung gemäß deinem Konstitutionstyp anzupassen. Mit Einführung in die Grundprinzipien des Ayurveda Konstitutionsbestimmung und praktischer Umsetzung in der Küche.

BM 5.-7.6 SL: Julia Lang

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## 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 27.-29.3. SL: Alina Lorova, 17.-19.7. SL: Kati Tripura Voß

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## Ayurveda Vegan Kochen – Italian Style

Italienische Küche und Ayurveda? Warum nicht! Die Prinzipien des Ayurveda können jede Küche der Welt bereichern! Du bist eingeladen – in Begleitung einer echten Italienerin – zu einem Ausflug in ihre heimatische vegane Küche, zu Tagen erfüllt vom Duft sinnlicher Kräuter und der Zubereitung von Antipasti bis Dessert.

BM 26.-28.6. SL: Vilasini Valentina Greco

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## 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 31.1.-2.2., 27.-29.11. SL: Manikaran Goel,

Annedore Kurzweil-Goel

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## 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.-26.7. SL: Kati Tripura Voß

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## Naturheilkundliche Behandlungsansätze **NEU**

Erfahre ganzheitliche Heilung durch das Zusammenspiel uralter Heilverfahren: Europäische (Pflanzen-) Heilkunde, Ayurveda, Yoga und die Kraft der Natur. Lerne, dein Immunsystem zu stärken, belastbarer zu werden. So kannst du Gesundheit und Stille im Zentrum des Lebens erfahren.

BM 9.-14.8. SL: Kati Tripura Voß

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €

## Tinnitus mit Ayurveda lindern

Du erhältst eine klare Sicht auf Tinnitus und seine Ursachen und erfährst, wie du ihn mit ayurvedischen Methoden behandeln und ihm vorbeugen kannst. Mit Yoga, Meditation und Mantra-Singen.

BM 15.-17.5. SL: Kati Tripura Voß

MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €



# Aus- 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 2020“

Bitte anfordern

**Telefon: 05 234/87-0**

**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 Vorbereitungsseminar

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 10.-12.1., 4.-6.9. SL: Nanda Schetelich

BM 3.-5.4 SL: Radharani Priya Wloka

MZ 145€; DZ 177€; EZ 212€; S/Z/Womo 117€

## Gründungsseminar für Yoga- lehrer 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, uvm. 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 23.-25.10. SL: Ute C. Gerhardt  
MZ 178 €; DZ 213 €; EZ 248 €; S/Z/Womo 153 €

## 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 2.2.-1.3., 1.-29.11. SL: Janavallabha Das Wloka,  
Radharani Priya Wloka  
MZ 2.645 €; DZ 3.111 €; EZ 3.596 €; S/Z/Womo 2.274 €

**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; nächstes Mal voraussichtlich 2020). Geeignet für Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater, Krankengymnasten, Masseur, Yogalehrer, um ihr Wissens- und Anwendungsspektrum zu erweitern, aber auch für interessierte Laien.

Englisch mit deutscher Übersetzung.  
BM 28.6.- 5.7. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra  
MZ 720 €; DZ 837 €; EZ 958 €; S/Z/Womo 627 €

## 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 6.-20.3., 26.7.-9.8. SL: Galit Zairi  
MZ 1.242 €; DZ 1.475 €; EZ 1.717 €; S/Z/Womo 1.057 €

## Halbjährige Ausbildung berufsbegleitend im Yoga Vidya Stadtzentrum Tübingen.

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

## Ayurveda Kopfmassage Ausbildung **NEU**

Erlerne wirkungsvolle Massagetechniken für Kopf und Gesicht, sowie den Stirnguss, Shirodhara.

BM 6.-11.9. SL: Sabine Steenbuck  
MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €





## 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. Englisch mit deutscher Übersetzung.

BM 18.-25.10. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €

## Anatomische Grundlagen für Ayurveda und Massage-Therapeuten

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 und für den Vorbereitungskurs auf die Heilpraktiker-Kenntnisüberprüfung. Auch offen für andere Interessierte.

BM 22.-27.11. SL: Ramashakti Sikora  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €

## 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 15.-22.5. SL: Galit Zairi  
MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €

## Ayurveda Ernährungsberater Ausbildung

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

WW 29.3.-3.4. Michaela Schwidder

BM 6.-11.9. SL: Janavallabha Das Wloka

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S (nur BM)/Z/Womo 417 €

## 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 9.-16.8. SL: Galit Zairi

MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €

## Ayuryoga Massage Ausbildung

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

BM 2.-9.8. SL: Anne Wuchold

MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S/Z/Womo 560 €

## Fußreflexzonen-Massage Ausbildung

### Kompakt oder in 2 Teilen

Für Laien und in Heil- oder Pflegeberufen Tätige. Fußreflexzonen-Massage ist vielfältig einsetzbar: in der eigenen Familie, im Freundeskreis, in der physiotherapeutischen Praxis, in der Kranken- und Altenpflege, Naturheilpraxis, begleitend zu Fußpflege und kosmetischen Behandlungen und im Wellness-Bereich. Unterstützung und Hilfe bei Stress, psychischer Überlastung und körperlichen Erkrankungen. Es macht auch Anfängern Freude, mit dieser einfachen Methode sich selbst und andere zu behandeln und immer wieder die Erfahrung überraschender Veränderung zu machen. Das Zertifikat ist für die Ganzheitliche Massage Therapie Ausbildung anerkannt.

SL: Bhajan Noam

Kompakt: BM 12.-22.7. oder

Teil 1: 2.2.-7.2., Teil 2: 26.4.-1.5.

MZ 905 €; DZ 1.072 €; EZ 1.244 €; S/Z/Womo 773 €

Preis für Kompaktseminar bzw. Teil 1 + Teil 2 zusammen.





## 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 verschiedenen Organen des Körpers wieder hergestellt oder aufrechterhalten wird.

\*Englisch mit deutscher Übersetzung.

BM 22.-29.5., 16.-23.10. SL: Galit Zairi

WW 12.-19.6. SL: Anantharavi Thillainathan\*

MZ 653 €; DZ 770 €; EZ 889 €; S (nur BM)/Z/Womo 560 €

## 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 24.-29.5. SL: Hridaya Loosli

BM 30.8.-4.9. SL: Janavallabha Das Wloka,

Radharani Priya Wloka

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S (nur BM)/Z/Womo 417 €

## 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 2.-7.8. SL: Kuldeep Kaur Wulsch

MZ 483 €; DZ 568 €; EZ 654 €; S/Z/Womo 417 €

# Panchakarma Gruppen Kur

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. Tief-sitzende 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.

\*Englisch mit deutscher Übersetzung.

BM 15.-22.3., 4.-11.10. SL: Kati Tripura Voß, Nanda Schetelich

BM 21.-28.6. SL: Dr. Devendra Prasad Mishra\*

MZ 638 €; DZ 749 €; EZ 860 €; S/Z/Womo 552 €



## Die perfekte Geschenk-Idee

Ayurveda-Gutschein zum Verwöhnen!

Zu bestellen unter:  
[yoga-vidya.de/ayurvedagutschein](http://yoga-vidya.de/ayurvedagutschein)  
[ayurveda@yoga-vidya.de](mailto:ayurveda@yoga-vidya.de)  
Tel. 05 234 / 87 - 21 23  
tägl. 14:30 - 16:00 Uhr



# Yoga-Wellness bei Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg

Die Wirkungen des Yoga und der Bad Meinberger Heilmethoden

**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.

**Alle Seminare** beinhalten morgens und abends Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, 1 Yogastunde (105 Min.) pro Tag, 2 vegetarisch-vegane 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.



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

preiswerte  
Inklusiv-  
Angebote

Spontan und flexibel mit Yoga, Meditation, Massage, Schwimmen...

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, vegetarisch-veganer Bio-Vollwertverpflegung sowie Wohlfühlprogramm je nach gewähltem Paket.**





## Yoga Plus Paket A

### Yoga, Schwimmen, Sauna und Meditation

Entspannen und Auftanken! Yoga, Schwimmen, Sauna und Meditation. Yoga Plus Paket A 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 128 €; DZ 160 €; EZ 195 €; S/Z/Womo 101 €

So.-Di.: MZ 113 €; DZ 145 €; EZ 181 €; S/Z/Womo 85 €

## 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 181 €; DZ 214 €; EZ 250 €; S/Z/Womo 154 €

So.-Di.: MZ 168 €; DZ 200 €; EZ 235 €; S/Z/Womo 140 €

## 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 fühlst wirst.

### Dein Programm:

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

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

1× Sauna

1× Ayurveda oder andere Massage

MZ 336 €; DZ 419 €; EZ 507 €; S/Z/Womo 271 €

## 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 345 €; DZ 428 €; EZ 516 €; S/Z/Womo 280 €

## 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 337 €; DZ 420 €; EZ 508 €; S/Z/Womo 272 €



# Yoga Wohlfühl- und Aktiv-Seminare



Mit Yoga praktizierst du aktiv, passive Natur-Anwendungen unterstützen und verstärken die Wirkung und verhelfen dir 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 Asanas (Wahl zw. Anfänger- und Mittelstufen-Stunde) • 18:00 Uhr Abendessen (großes 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-, Mittelstufen- oder Fortgeschrittenen-Stunde) • 11:00 Uhr Brunch: großes Vollwert-Buffer

## **Vormittags oder nachmittags:**

Ayurvedamassage oder anderes Special, je nach gebuchtem Programm

- 18:00 Uhr Abendessen: großes 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

**BM 24.-26.1., 28.2.-1.3., 24.-26.4., 5.-7.6., 28.-30.8., 2.-4.10., 18.-20.12.**

**MZ 181 €; DZ 214 €; EZ 250 €; S/Z/Womo 154 €**



## Yoga Verwöhntag

Ein Tag, um dich richtig zu verwöhnen, den Alltag zu vergessen und die Seele baumeln zu lassen: Yogastunde, Spaziergang, Massage-Workshop und Meditation. Mit vegetarischem Vollwert-Mittagessen und Abendessen. 10.00 -18.00 Uhr. **64 €**

**BM 3.7., 1.11.**



# 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 Obstsäfte, 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 Anschlagbrett. 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 Spaziergehen 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 19.-26.1., 19.-26.4., 8.-15.11. SL: Sharima Steffens  
MZ 624 €; DZ 740 €; EZ 862 €; S/Z/Womo 531 €

## Fastenwoche **NEU**

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

WW 9.-14.2. SL: Michael Josef Denis  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €

## Heil- und Reinigungsfasten

Der Körper ist auf Nahrungsenthaltung eingestellt und reagiert mit Gesundheit. Fasten entlastet, entschlackt und reinigt den Organismus. In Begleitung einer erfahrenen Fastenleiterin 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 18.-23.10. SL: Premajyoti Schumann  
MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; Z/Womo 319 €

## Heil- und Reinigungsfasten Intensiv

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

BM 10.-19.1. SL: Patrick Dülks  
14.-23.2., 13.-22.3. SL: Sharima Steffens  
MZ 798 €; DZ 948 €; EZ 1.103 €; S/Z/Womo 678 €



## 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 15.-20.11. SL: Christiane de Jong

MZ 399 €; DZ 482 €; EZ 568 €; S/Z/Womo 332 €

## 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 15.-20.3. SL: Omkari Waibel.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z 319 €

## Vitalkost Heilfasten **NEU**

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 1.-6.3. SL: Marcel Scherreiks.

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €

## 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 4.-18.10. SL: Premajyoti Schumann, Sharima Steffens

MZ 1.242 €; DZ 1.475 €; EZ 1.717 €; S/Z/Womo 1.057 €

## Ayurveda Fasten

Wenn das Verdauungsfeuer zu schwach ist, können sich Übergewicht und Trägheit einstellen. Ayurvedisches Fasten entfacht es wieder. Während dieser sanften Methode wird der Körper mit Hilfe von Suppen und heißen Getränken gereinigt und entschlackt. Bewegung an frischer Luft, Massage-workshop, Yoga, Meditation, Mantra-Singen sowie Gesprächsrunden bereichern unseren Tagesablauf.

BM 2.-7.2., 18.-23.10. SL: Kuldeep Kaur Wulsch

MZ 386 €; DZ 469 €; EZ 555 €; S/Z/Womo 319 €



# Yogaferien individuell

„Werde dein eigener Arzt. Unterstütze die Natur,  
aber zwinge sie nicht – lass die Natur dich heilen.“ ~ 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 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 vegetarisch-veganes 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. Eintrittbändchen und Öffnungszeiten (nur unter der Woche stundenweise) erfrage bitte an unserer Rezeption. Schwimmbadnutzung kostenlos, Sauna gegen Gebühr.

INDIVIDUALGAST – Pro Person				
Zeitraum	MZ	DZ	EZ	S/Z/Womo
Fr.- So. pro Tag	59 €	76 €	93 €	46 €
So.-Fr. pro Tag	52 €	69 €	86 €	38 €



### 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 Fitnessbereich 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 / 20 68 180**



# 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

**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 50%ige Rückerstattung.

**Rückerstattung:** Bei Rücktritt weniger als 2 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50 % der Seminargebühr an (oder wahlweise Gutschrift des Gesamtbetrags). Unter 25-Jährige erhalten in Bad Meinberg und Westerwald 25 % Ermäßigung auf den S/Z/Womo Preis (Nordsee nur in der Nebensaison). 5 % Rabatt auf den Individualgast Aufenthalt in Ashrams für Mitglieder des Yoga Vidya e.V. Bei vorzeitigem Abbruch des Kurses bzw. Aufenthalts besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Sollte ein Seminar aus den Gründen a) oder b) storniert werden, kannst du zwischen einer kostenlosen Umbuchung, einer Gutschrift oder einer Rückerstattung bereits bezahlter Beträge wählen:

a) Falls der Seminarleiter erkrankt oder kurzfristig absagt, bemühen wir uns, einen gleichwertigen Ersatz zu finden. Du kannst entscheiden, ob du dann an dem Seminar teilnimmst oder nicht.

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

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 7, 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  Womo

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

Anschrift .....

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

Wie hast du von uns gehört? .....

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!

Mitfahrkarte: [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 / 80 02 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

# Yoga Vidya Ayurveda Therapeuten und Anwender

## Leiterin der Ayurveda Oase Bad Meinberg:



**Adidivya Andre** – Adidivya kann auf eine langjährige Erfahrung als Assistentin in internationalen Konzernen sowie im Finanzwesen zurückblicken. 2012 kam sie zum ersten Mal über Empfehlungen in Kontakt mit Yoga Vidya. Seit dieser Zeit wurden ihre Besuche in Bad Meinberg immer häufiger. Ebenso wuchs der Wunsch, mehr über den Yoga Weg zu erfahren. 2017 beschloss sie schließlich, ganz dem spirituellen Weg zu folgen und Teil der Yoga Vidya Gemeinschaft zu werden. Adidivya ist ausgebildete Yoga- (BYV), Yin Yoga- (BYV) sowie Aerial Yoga Lehrerin. Seit September 2019 ist sie die neue Leiterin der Ayurveda Oase.



**Marvin Schneider** – Marvin ist Physiotherapeut. Er wurde zudem von erfahrenen Ayurveda-Ärzten in ayurvedischer Medizin ausgebildet. Er gibt ayurvedische Anwendungen sowie Konsultationen.



**Steven Daniels** – Steven ist Ayurvedamasseur und Ayurveda Gesundheitsberater. Er hat diverse Ausbildungen im Bereich Ayurveda gemacht. Außerdem ist er Meditationskursleiter, sowie Yogalehrer mit Ausbildungen im Hatha Yoga, Vinyasa Power Yoga und Mantrayoga.



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



## Ayurveda Oase Anmeldung:

**Monika Waschk** – Monika ist seit vielen Jahren in der Ayurveda Oase Anmeldung tätig. Von ihr erhältst du Termine und wertvolle Informationen zu den einzelnen Behandlungen.



**Alina Lorova** – Alina ist Ayurvedische Gesundheitsberaterin und befindet sich in der 2-jährigen Ausbildung zur Yogalehrerin. Sie gibt Thai-Massagen, ayurvedische Anwendungen und berät Gäste in der Anmeldung.



**Jessica Beschmann** – Jessica ist Ayurvedische Gesundheitsberaterin. Sie gibt gerne Massagen und ist Yogalehrerin i.A.

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



**Julia Lang** – Julia ist Heilpraktikerin, Ayurveda- und Yogatherapeutin und leitet das Center of Excellence Ayurveda vegan. Sie gibt Seminare und Ausbildungen zu den Themen Vegan, Ayurveda, Yoga sowie energetische Heilweisen und ist sowohl vom tibetischen Buddhismus als auch vom Yoga Swami Sivanandas geprägt.

**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 erwartet dich eine hochwertige Auswahl ayurvedischer Produkte in Bio-Qualität. Bitte erkundige dich danach.

## 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](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)



### Yoga Vidya Westerwald

Yoga Vidya Westerwald im Naturparadies Rhein-Westerwald liegt sehr ruhig und idyllisch im Grenzbachteil 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. 02685/80 02-0 • Fax -20 • [westerwald@yoga-vidya.de](mailto: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 Horemersiel / 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 Horemersiel  
Tel. 04426/90 41 61-0 • Fax -40 • [nordsee@yoga-vidya.de](mailto:nordsee@yoga-vidya.de)



### Yoga Vidya Allgäu

Der Yoga Vidya Allgäu Ashram auf ca. 1.000 m Höhe gelegen bietet besonders Allergikern ein Wohlgefühl 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. 08361/92 530-0 • Fax -29 • [allgaeu@yoga-vidya.de](mailto:allgaeu@yoga-vidya.de)