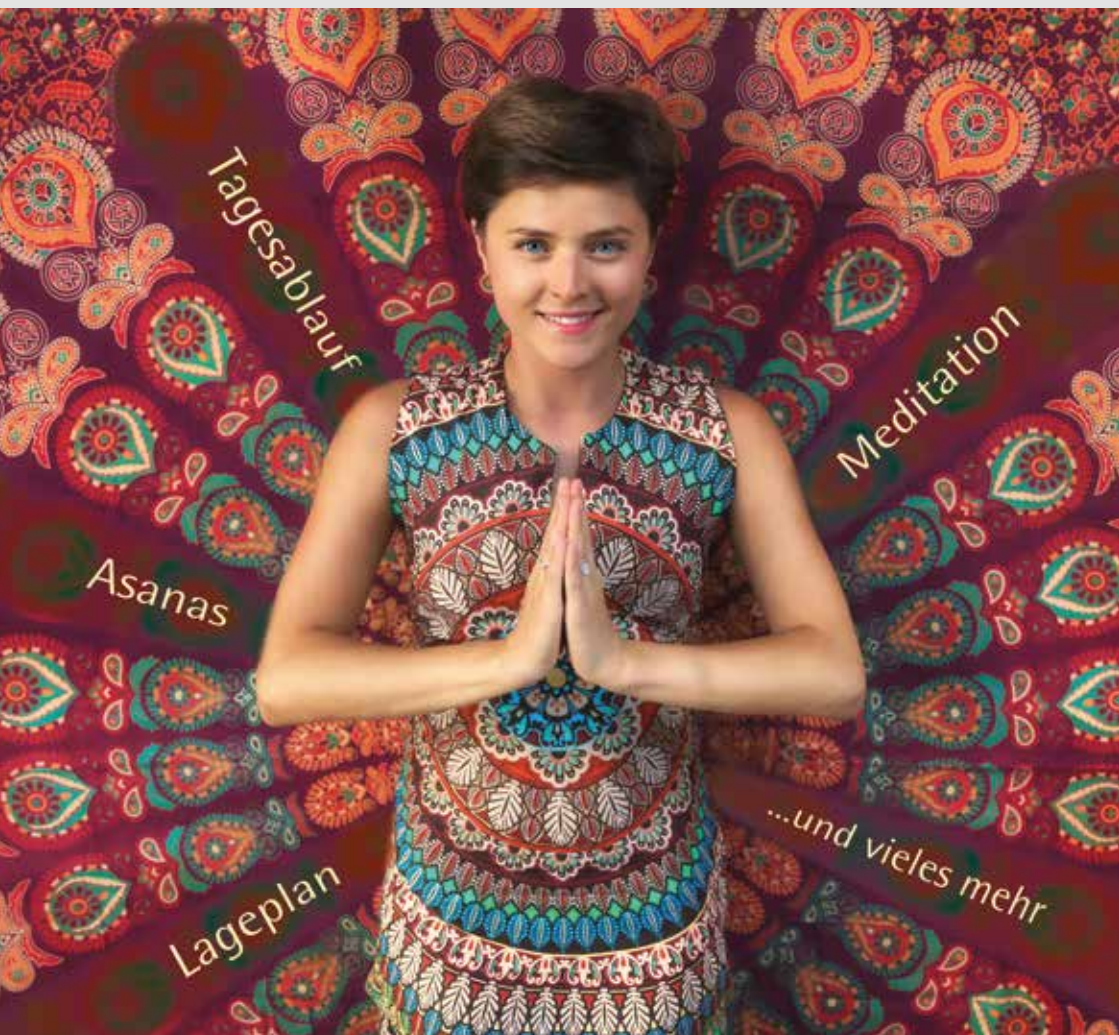


# Gästehandbuch

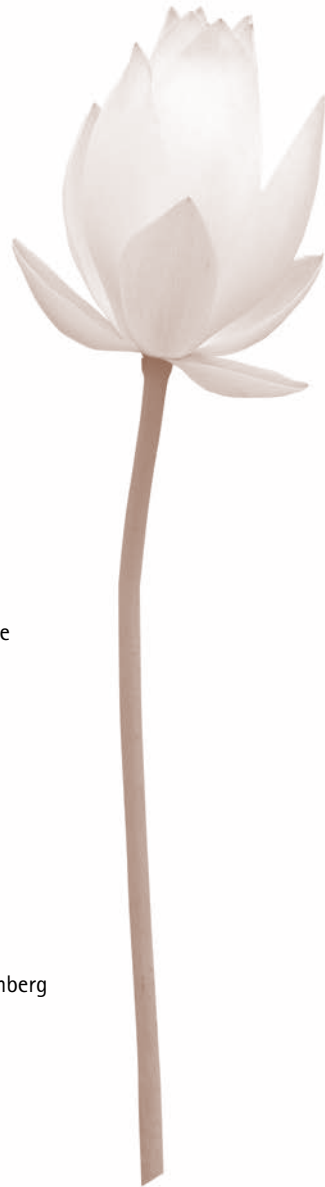


*namaste*

**YOGA**  
Vidya

# Inhalt

4	Chakrapyramide
5	Mahameru
6	Seminarhaus Shanti
7	Tagesablauf
8	Hausordnung
9	Haus- und Geländeplan
10	Lageplan Haus Shanti
11	Mahameru
13	Chakrapyramide – Lageplan Ebene 1
14	Chakrapyramide – Lageplan Ebene 0
16	Die Väter des Yoga Vidya e.V.
17	Yoga Vidya e.V.
17	Was ist Yoga?
18	Yoga Vidya Reihe
20	Yoga für den Rücken
21	Yoga Vidya Reihe 30 Minuten
22	Yogische Ernährung
22	Mantra-Singen
23	Meditation
24	Meditationstechniken
25	Bildnisse und Symbole
26	Shivalaya Kloster- und Retreatzentrum
27	Zusatzangebote für Ferien- und Seminargäste
28	Yogatherapie
29	Ayurveda
30	Aktiv-Wellness-Pakete
31	Boutique
31	Ganeshas Kinderwelt
32	Energiekonzept des Hauses
33	Länderwaldpark Silvaticum
34	Wanderwege
36	VitalWanderWelt und Yoga
37	Staatsbad Meinberg
38	Gesundheit in Bad Meinberg
39	Regelmäßige Veranstaltungen in Bad Meinberg
40	Freizeit-Aktivitäten
41	Stadtplan Bad Meinberg
42	Cafés und Restaurants
43	Stadtplan Horn
44	Ausflugsziele und Erlebnisevents
45	Highlights des Lipper Landes
47	Apotheken und Ärzte
48	Geschäfte und Banken
49	Busfahrpläne, Züge, Shuttleservice
50	Yoga unterrichten?
51	Yogalehrer/innen Ausbildung



# Herzlich willkommen bei Yoga Vidya Bad Meinberg

## Alle Ashram Sevakas und ehrenamtlichen Mithelfer heißen dich herzlich willkommen.

Dieses Handbuch hilft dir, dich im Haus und in der Umgebung zu orientieren. Du darfst es gerne mitnehmen und behalten. Ansonsten findest du im Haus Aushänge mit Lageplänen und den aktuellen Kursen. Bei weiteren Fragen wende dich bitte an die Rezeption oder an den Infopoint.

Um mal wieder zu entspannen, aufzutanken und in ruhiger Atmosphäre Yoga zu praktizieren, ist dies der geeignete Platz. Damit du auch alles ideal nutzen kannst, blicke kurz auf den Tagesablauf.

Manche Dinge mögen dir neu oder ungewohnt erscheinen. Deswegen bitten wir dich, die Hausordnung zu lesen. Wir bemühen uns fortlaufend allen gerecht zu werden. Für Änderungen, Wünsche und Vorschläge sind wir immer offen. Du kannst dazu auch unsere Feedbackkästen an Rezeption und Seminarplanung nutzen.

In diesem Sinne wünschen wir dir eine schöne Zeit.

*„Lokah Samastah  
Sukhino Bhavantu.“*

*(Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren.)*

*Dein Yoga Vidya Team*



# Chakrapyramide

## Nützliches für deinen Alltag

In unseren 3 Häusern bieten wir Platz für über 1.000 Gäste. Du bist entweder in der Chakrapyramide, im Mahameru oder in den großzügigen Räumlichkeiten im Haus Shanti untergebracht.

Tee und energetisch aufbereitetes Wasser bekommst du in der Chakrapyramide an den Teestationen vor dem Nadabrahma-Saal, dem Shiva-Raum und an dem Brunnen vor dem Sivananda-Saal, im Mahameru in den Speisesälen Haridwar und Vrindaavan und im Haus Shanti am Brunnen an der Rezeption.

Waschküchen mit mehreren Waschmaschinen und Trocknern befinden sich in allen drei Häusern im Keller. An der Rezeption gibt es Waschmünzen für 2,50 € (pro Waschgang/Trockner).



## Chakrapyramide

Die Chakrapyramide beherbergt zahlreiche **Yoga-Räume**. Generell findest du die meisten von Ihnen auf Ebene 0 und 1. Die Ebenen sind nach den Chakras, wie im Inhaltsverzeichnis dargestellt, benannt. Einen **Internet-Raum** findest du ebenfalls auf Ebene 0. Hier kannst du kostenlos bis 22:45 Uhr surfen. Einen Briefkasten findest du direkt vor dem Haupteingang der Chakrapyramide. So kannst du deinen Lieben

daheim auch einen persönlichen Gruß schicken. Wenn du sie aber lieber sprechen möchtest, befinden sich im Durchgang zum Gästehaus zwei Telefone, auf denen du dich zurückrufen lassen kannst.

Es lohnt sich auch, einen Blick auf die **Pinwand** vor dem Nadabrahma Raum zu werfen. Hier findest du allerlei Extra-Infos wie z.B. Mitfahrgelegenheiten. (Siehe auch [yoga-vidya.de/mitfahren](http://yoga-vidya.de/mitfahren)). Du darfst auch selber dort etwas aushängen.

Auf der Ebene 0 findest du an drei Standorten Schließfächer, in denen du deine Wertsachen sicher unterbringen kannst. Du erreichst sie am einfachsten, indem du die Treppe am Brunnen vor dem Sivananda-Saal hinuntergehst. Nach links geht es dann zum Schlafsaal 87, wo du im Flur die Schließfächer findest. Rechts kommst du im Gang zuerst am Schlafsaal 80 vorbei, wo sich die Schließfächer im Vorraum des Schlafsaals befinden, wenn du den Gang entlang weitergehst findest du weitere im Durchgang zum Zeltplatz. Die Schließfächer werden mit einer Zahlenkombination benutzt, so dass du keine Münzen brauchst.

Einen kleinen **Aufenthaltsraum** mit Fernseher zum DVD und Video schauen entdeckst du auf Ebene 1 des Gästehauses.



# Mahameru



Im Mahameru findest du neun **Speisesäle** für unsere leckeren Mahlzeiten. Die Namen der Speisesäle nehmen dich mit auf eine Reise zu den heiligen Orten Indiens. Im großen Hauptspeisesaal „Madurai“ findest du zweimal täglich unser reichhaltiges Buffet, dort, sowie in „Haridwar“ und „Vrindaavan“ gibt es zahlreiche Sitzgelegenheiten. In „Puri“ und „Dvarika“ hast du die Möglichkeit, typisch indisch auf dem Boden zu sitzen. In „Kaalady“ kannst du dein Essen in aller Stille im Schweigen genießen. Weitere Räume stehen für Seminargruppen und besondere Gäste zur Verfügung. Außerdem gibt es im Außenbereich rund um die Speisesäle eine Terrasse, auf der du deine Mahlzeit auch an der frischen Luft einnehmen kannst.

Gleich rechts im Eingangsbereich befindet sich der **Infopoint**. Der Infopoint ist üblicherweise von 8:15 Uhr bis 14:00 Uhr besetzt, an besonderen Tagen kann es geänderte Öffnungszeiten geben, die du jeweils dem Aushang dort entnehmen kannst.



Auf Ebene 7 kommst du direkt gegenüber vom Treppenaufgang zu zwei **Yoga-Räumen**. Dort oben hast du eine weite Aussicht über den Teutoburger Wald.





Im **Seminarhaus Shanti** findest du geschmackvoll eingerichtete **Gästezimmer** und 11 verschiedene **Yoga- und Seminarräume** mit einem ganz speziellen Ambiente. Im **Shanti-Devi-Raum** finden fast täglich Yogastunden statt. Der **Ananda-Saal** mit seiner offenen Fensterfront mit Blick ins Grüne, der **Schweigegarten**, das **Shivalaya Retreatcenter** als Ort der Stille und auch das **Café Maya** für Kaffeeliebhaber sind nur einige Beispiele für einen angenehmen Aufenthalt als Feriengast oder Seminarteilnehmer. Beim Cafe Maya gibt es WLAN.

Schräg gegenüber dem Café Maya findest du die **Boutique** mit ihrem breiten Angebot an Yogaliteratur, Yogakleidung, bio-veganen Leckereien und vielem mehr. Auch eine Auswahl schöner Postkarten und Briefmarken kannst du dort erwerben. (Weitere Informationen siehe Seite 31)

Die Yogatherapie-Seminare und entsprechende Beratungen finden im Erdgeschoss in den großzügig gestalteten Räumlichkeiten statt. Familien mit Kindern finden in **Ganeshas Kinderwelt** gleich die passenden Angebote für die Kleinen. Das **Schwimmbad** im **Rehazentrum Bad Meinberg** im Haus Shanti können Yoga Vidya Gäste zu bestimmten Zeiten kostenlos nutzen. Öffnungszeiten bitte an der Rezeption oder am Infopoint erfragen. Dort erhältst du auch kostenlose Eintrittskarten. Vergünstigter Eintritt für die Sauna im Rehazentrum 10,50€.

Die Rezeption im Haus Shanti kannst du täglich von 8:10 bis 19:50 Uhr, samstags bis 19:30 Uhr, am Freitag und Sonntag bis 22:30 Uhr erreichen. Hier erhältst du gegen eine kleine Gebühr auch frische Bettwäsche, Handtücher, Decken, Wärmflaschen, Wecker, Regenschirme, Tischtennisschläger und kannst du dir einen Föhn ausleihen.



### Seminarhaus Shanti Gastgruppen- und Seminarhausvermietung

Die großzügigen Räume von Haus Shanti, diesem Ort des Friedens, stehen dir gerne für deine eigenen Seminare, Veranstaltungen, Kurse und Kongresse zur Verfügung. Weitere Informationen und Buchung unter:

### Seminarhaus Shanti Gastgruppenbetreuung

Tel.: 05234/87-2332, Fax: 05234/87-2334

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

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

### Kloster- und Retreat-Zentrum „Shivalaya“.

Ein Ort der Stille und Einkehr. Hier kannst du spirituelle Tiefe und Frieden erfahren. Täglich Rezipitation und Meditation ab 5.00 Uhr sowie ganztägig individuelle Praxis in der Stille.

(Weitere Informationen siehe Seite 26)

**Rehazentrum Bad Meinberg** (siehe Seite 38)

### Tagesablauf für Seminargäste:

- 06:00 Pranayama (nur für Fortgeschrittene)
- 07:00 Satsang: Meditation, Mantra-Singen, kurzer Vortrag, Arati
- 08:05 Workshop/Vortrag
- 09:15 Yoga-Stunde
- 11:00 Brunch bis 12:00 Uhr mit vegan/vegetarischem Vollwertbuffet aus zertifizierter Bio-Küche, anschl. Pause
- 14:30 Workshop/Vortrag/weitere Aktivitäten
- 16:15 Yoga-Stunde
- 16:30 Ankommens-Yogastunde jeweils Freitag und Sonntag
- 18:00 Abendessen
- 20:00 Satsang: Meditation, Mantra-Singen, Vortrag, Arati
- 21:00 Seminarbeginn, Vorträge



### Tagesablauf für Feriengäste

Feriengäste können an den Satsangs, Yogastunden und den täglichen, offenen, spirituellen Programmen des Hauses teilnehmen. Die Zusatzangebote für Ferien- und Seminargäste findest du auf Seite 27 beschrieben.



# Hausordnung

Um den Aufenthalt an diesem spirituellen Kraftort (Ashram) so angenehm wie möglich zu gestalten und in Einklang mit der Natur zu sein, bitten wir dich, folgende Punkte als gemeinsame Regeln zu beherzigen:

Du kannst Bettwäsche gegen eine Gebühr von 5 € ausleihen sowie ein kleines Handtuch für 2 € und ein großes Handtuch für 3 €.

Bitte ziehe vor den Yoga-Räumen die Schuhe aus und stelle sie in die Regale.

Bitte nimm keine Speisen und Getränke (außer Wasser) mit in die Yoga-Räume.

Bitte führe in den Yoga-Räumen keine Alltagsgespräche, damit die besondere Kraft und Schwingung erhalten bleibt. Wir bitten darum in den Yogaräumen und auch im Speisesaal die Handys ausgeschaltet zu lassen. Bitte komme pünktlich zur Meditation, möglichst 5 bis 10 Minuten vorher. Nach Meditationsbeginn bis zum -ende nicht mehr eintreten.

Bitte trenne deinen Müll. Auf jeder Etage gibt es Papier-, Plastik- und Restmüllbehälter. Auf dem Hinterhof gibt es Container für Biomüll und Glas.

Bitte auf Fleisch, Fisch, Eier, Tabak, Drogen und Alkohol verzichten.

Hunde sind willkommen, jedoch im Haus bitte anleinen. Sie sind vom Spielplatz, aus den Yoga- und Meditationsräumen und vom Essensbereich fern zu halten. Dies gilt während der Mahlzeiten auch für die Essterrasse.

Hilf uns Energie sparen – der Umwelt und Kosten zuliebe:

Für die Heizperiode gilt: Stelle die Heizung auf 1, wenn du nicht im Zimmer bist. Bitte nur stoßlüften. Fenster nicht über längere Zeit gekippt lassen. Habe Verständnis dafür, dass ein zuständiger Mitarbeiter das Fenster schließt, wenn es tagsüber länger gekippt ist oder offen steht. Nachts kannst du es natürlich kippen, wenn du gewohnt bist, bei offenem Fenster zu schlafen, dann stell aber die Heizung bitte aus.

Gehe achtsam mit dem Wasser um.

Wir halten gemeinsame Nachtruhe bis nach der Morgenmeditation. Ab 22:00 Uhr bitte Zimmerlautstärke. Und ab 22:45 bis 7:30 Uhr nicht mehr sprechen. So pflegen wir die innere Achtsamkeit und bringen die Stille der Nacht mit zur Meditation.

Die Außentüren sind ab 22:45 Uhr verschlossen. Du kannst aber jederzeit hinaus.

Die Teilnahme an einer Meditation und einer Yoga-Stunde täglich ist für alle verpflichtend, auch für Ferien- und Wellness-Gäste und Mitnehmer (nicht für Gastgruppen und Reiseveranstalter). So kannst du am besten die Atmosphäre unseres Hauses genießen und ziehst den größten Nutzen aus deinem Aufenthalt.

Wir freuen uns, wenn du bei den Arbeiten im Haus mithelfen kannst. Durch diese freiwillige Unterstützung (ca. 45 Minuten täglich) wird unsere Gemeinschaft getragen, und die Seminarkosten können niedrig gehalten werden.

Es hilft uns besonders und wir freuen uns, wenn du dein Zimmer und Bad vor der Abreise reinigen kannst, den Müll wegbringst und das Bett abziehst. Putzmittel, Staubsauger, etc. findest du auf jeder Ebene in den Haushaltsräumen.

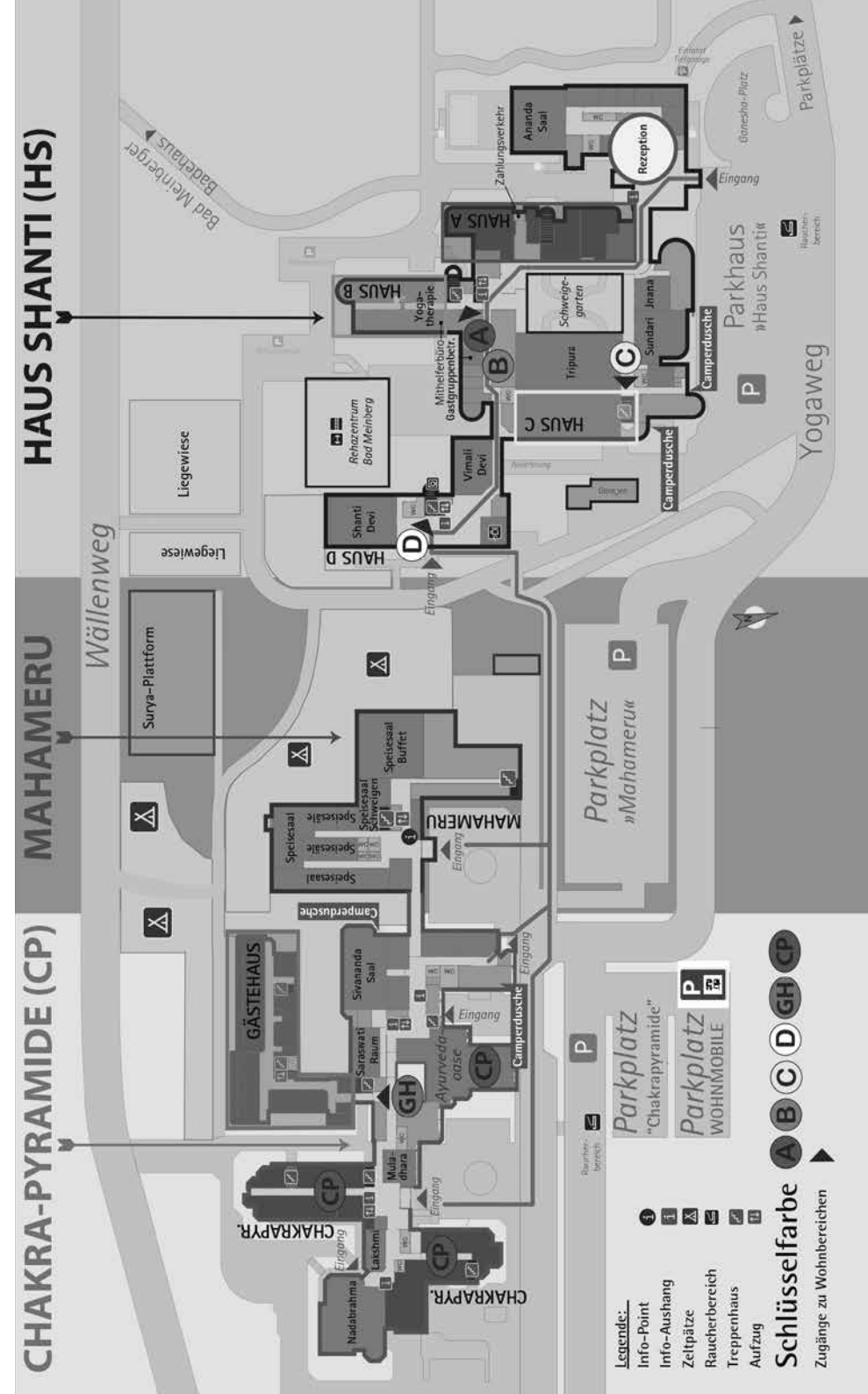
An deinem Abreisetag räume dein Zimmer bis 12:30 Uhr und lass die Tür offen. Für die geliehene Bettwäsche und Handtücher sowie den Badvorleger stehen in allen Häusern Wäschecontainer bei den Aufzügen bereit, in die du alles hineinlegen kannst. Dein Gepäck kannst du hinter der Rezeption im Bereich hinter der Glastür abstellen, falls du später abreist.

Deinen Zimmerschlüssel gib bitte bis 12:30 Uhr an der Rezeption ab.

Für Wertgegenstände können wir keine Haftung übernehmen. Bitte keine Wertsachen auf den Zimmern lassen, Tresore und Schließfächer nutzen.

Dein Yoga Vidya Team

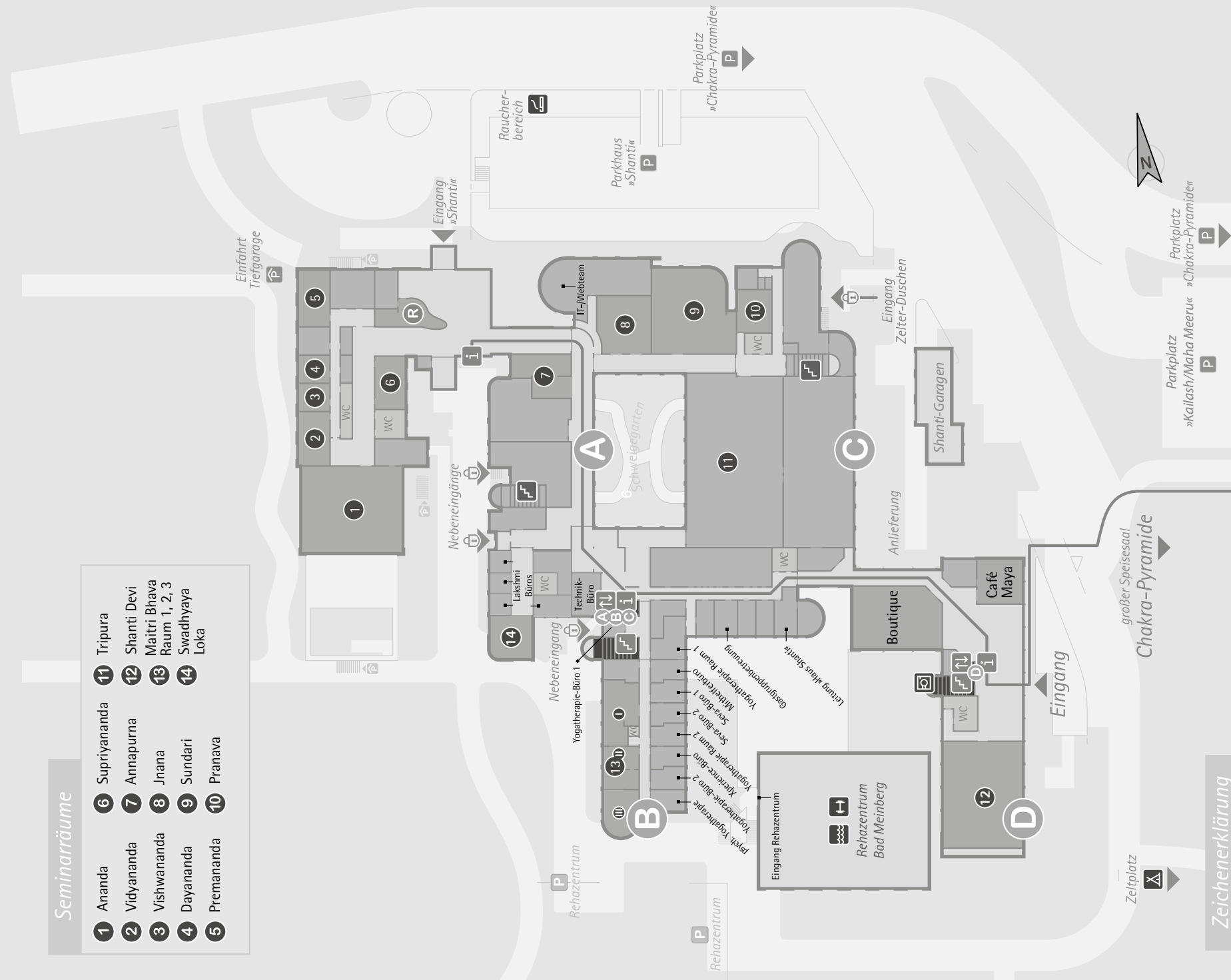
## Haus- und Geländeplan



# Lageplan Seminarhaus Shanti

## Seminarräume

- |               |                |                 |
|---------------|----------------|-----------------|
| 1 Ananda      | 6 Supriyananda | 11 Tripura      |
| 2 Vidyanda    | 7 Annapurna    | 12 Shanti Devi  |
| 3 Vishwananda | 8 Jnana        | 13 Maitri Bhava |
| 4 Dayananda   | 9 Sundari      | 14 Raum 1, 2, 3 |
| 5 Premananda  | 10 Pranava     | Swadhyaya       |
|               |                | Loka            |

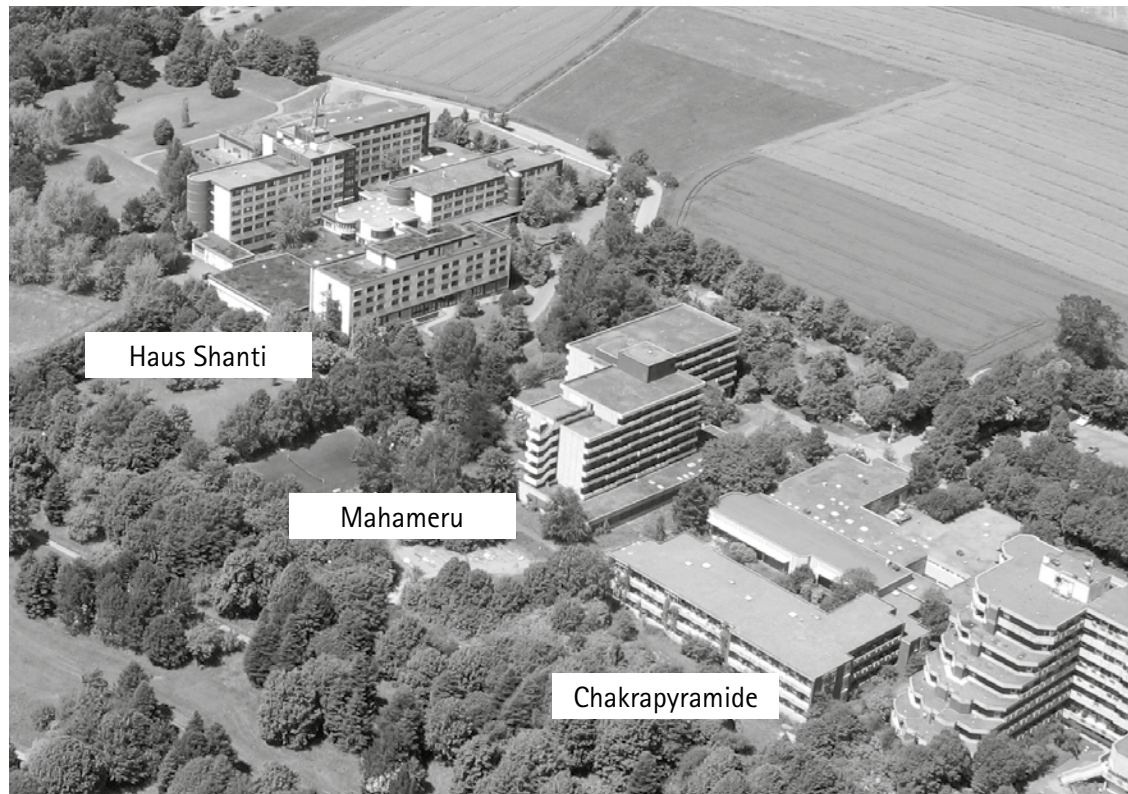


## Zeichenerklärung

- Standort
- Zutritt nur mit Schlüssel
- Rezeption
- Toiletten
- Zeltplatz
- Schwimmbad (Rehazentrum)

**A** Haus A

# Mahameru Erdgeschoss







## Die Väter des Yoga Vidya e.V.



### Swami Sivananda

1887-1963

Einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts und die inspirierende Kraft hinter unseren Zentren. Aufgewachsen in einer spirituellen

Familie in Südindien, besuchte er eine Missionarsschule und lernte so schon in der Kindheit, indisches und westliches Gedankengut zu verknüpfen. Anschließend studierte er Medizin, wanderte nach Malaysia aus und wurde Leiter eines Krankenhauses. Im Alter von 37 Jahren kehrte er nach Indien zurück, um in Rishikesh im Himalaya intensiv Yoga und Meditation zu praktizieren. In dieser Zeit erreichte er Samadhi, das Ziel aller Yoga-Praktiken: die Selbstverwirklichung.



### Swami Vishnu-devananda

1927-1993

Ursprünglich aus Kerala/Südindien. Langjähriger enger persönlicher Schüler von Swami Sivananda. Als Hatha Yoga Professor der Yoga Vedanta Forest Academy, Rishikesh, wurde er bald

eine weltberühmte Autorität auf dem Gebiet des Hatha und Raja Yoga. In den 1950er Jahren kam er im Auftrag von Swami Sivananda in den Westen und gründete die Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Center in Amerika, Kanada und Europa. Er hat einige wirkungsvolle Friedensaktionen durchgeführt, wie z.B. das Überfliegen der Berliner Mauer, der Einsatz in Belfast oder im Israel-Ägypten-Konflikt.



### Sukadev Bretz

Gründer und Leiter von Yoga Vidya. Sukadev wurde 1981 zum Yogalehrer ausgebildet und lernte 12 Jahre bei Swami Vishnu-devananda. 1992 gründete er die Yoga

Vidya Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren. Seit 39 Jahren eigene Yoga-Praxis, langjährige Aus- und Weiterbildungserfahrung. Er versteht es wunderbar, seine tiefe Weisheit, sein umfassendes Wissen und seine reichhaltige spirituelle Erfahrung anschaulich, aufgelockert, klar strukturiert und praxisbezogen weiterzugeben. So schenkt er dir durch seine Vorträge und seine starke persönliche Ausstrahlung viel Inspiration und ein tiefes Verständnis des Yoga und des spirituellen Weges.

Sukadev ist Buchautor („Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute“, „Das Yoga Vidya Asana Buch“, „Yoga Geschichten“, „Die Bhagavad Gita für Menschen von heute“, „Die Kundalini- Energie erwecken“, „Karma und Reinkarnation“, „Der Pfad zur Gelassenheit“) und Vorsitzender des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV).



## Der Yoga Vidya e.V.

Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, mit dem Ziel, den klassischen ganzheitlichen Yoga zu leben und weiterzugeben. „Yoga Vidya“ bedeutet „Das Wissen vom Yoga“.

Die Wissenschaft des Yoga in ihrem gesamten Spektrum umfasst Techniken der Gesundheitsvorsorge, der Selbstfindung, der Selbstverwirklichung und des Lebens in Harmonie mit den kosmischen Gesetzen. Beim Yoga Vidya e.V. arbeiten viele Helfer im Sinne des Karma Yoga ehrenamtlich. Auch die Sevakas sind hier aus Überzeugung und Freude am Yoga gegen ein nur sehr geringes Entgelt.

Mit niedrigen Kursgebühren versuchen wir, allen Menschen die Übung des Yoga zu ermöglichen. Spenden sind willkommen und von der Steuer absetzbar.

Yoga Vidya vertritt einen pragmatischen und gleichzeitig spirituellen Yoga in der Tradition des ganzheitlichen Yoga von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda, in der Interpretation und Weiterentwicklung von Sukadev Bretz.

Du wirst eine Fülle von körperlichen und geistigen Übungen kennen lernen. So kannst du herausfinden, was für dich am hilfreichsten ist. Auch Elemente anderer Systeme können integriert werden. Yoga steht in keinem Widerspruch zu irgendwelchen Aspekten des Lebens, sondern hilft dir, das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren.



## Was ist Yoga?

Es gibt viele verschiedene Meinungen darüber, was Yoga ist. Klassischerweise ist Yoga ein Jahrtausende altes Übungssystem, welches sich in Indien entwickelt und bewährt hat.

Yoga bedeutet übersetzt: **Einheit, Harmonie**. Yogaübungen können zu dreierlei verhelfen:

1. **Harmonisierung** des Lebens
2. **Erweckung** schlafender Fähigkeiten
3. **Vereinigung** mit dem wahren Selbst und dem kosmischen Bewusstsein.

### Wie wirkt Yoga und warum sollte ich überhaupt Yoga üben?

Egal, ob du **Entspannung** suchst, deinen Körper **gesund** erhalten möchtest, **flexibler** und beweglicher werden oder deine **Konzentration** und dein Gedächtnis verbessern willst, Yoga von deinem Arzt empfohlen wurde oder du einfach nur neugierig auf etwas „Neues“ bist: Beim Yoga bist du dafür richtig.

Yoga hat zahlreiche wunderbare **Wirkungen** auf **Körper, Geist** und **Seele**. Es können Rücken- und Kopfschmerzen beseitigt, Schulter- und Nackenverspannungen vorgebeugt werden. Du bekommst neue **Energie**, geistige **Klarheit**, neues **Selbstvertrauen**, stärkst dein **Immunsystem** und verbesserst deine **Aufmerksamkeit**.

Wenn du schon länger übst und deine Yoga-Praxis intensivierst, können deine **Intuition** und **Kreativität** aktiviert werden und künstlerische Fähigkeiten zum Vorschein kommen. Deine Willenskraft und deine persönliche Ausstrahlung werden ebenfalls erhöht.

Bei Yoga Vidya werden die Yogastunden nach dem Yoga Vidya Stil unterrichtet, der von Sukadev Bretz entwickelt wurde und auf der Lehre von Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda beruht.

# Yoga Vidya Reihe

# Yoga Vidya Reihe



**Anfangsentspannung**  
1-5 Minuten



**Mantras**  
Om Om Om  
Shanti



**Kapalabhati**  
3 Runden:  
40 - 80 Ausatmungen



**Wechselatmung**  
5-10 Runden  
Rhythmus 4:12:8



**Nachspüren**  
im Sitzen oder Liegen



**Sonnengebet**  
6-12 Runden



**Zwischenentspannung**  
Zwischen zwei Übungen 5-8  
Atemzüge



**Bauchmuskel-Übung**  
2 Minuten



**Stellung des Kindes**  
5-8 Atemzüge



**Kopfstand**  
1-3 Minuten



**Stellung des Kindes**  
5-8 Atemzüge



**Schulterstand**  
2-4 Minuten



**Pflug**  
30-120 Sekunden



**Fisch**  
1-2 Minuten



**Vorwärtsbeuge**  
2-5 Minuten



**Schiefe Ebene**  
30-60 Sekunden



**Bauchentspannung**  
Jeweils 5-8 Atemzüge



**Kobra**  
1-2 Minuten



**Heuschrecke**  
1-3 Mal



**Bogen**  
1-3 Mal



**Stellung des Kindes**  
5-8 Atemzüge



**Drehsitz**  
Jede Seite 1-2 Min.



**Krähe**  
Mehrals versuchen



**Stehende Vorwärtsbeuge**  
30-120 Sekunden



**Dreieck**  
Jede Seite 30-45 Sek.



**Tiefenentspannung**  
10 Minuten



**Meditation**  
1-20 Minuten, Om,  
Segens-Mantra, Om Shanti

# Yoga für den Rücken

# Yoga Vidya Reihe 30 Minuten



**Anfangs-  
entspannung**  
1-5 Minuten



**Kniebeuge**  
1-2 Minuten  
jede Seite



**Kreuzstreckung:**  
1-2 Minuten



**Drehübung:**  
1-5 Minuten  
jede Seite



**Kapalabhati**  
2 Runden



**Wechselatmung**  
5-10 Runden  
Rhythmus 4:16:8



**Sonnengebet**  
5-10 Runden



**Bauchmuskel-Übung**  
1-2 Minuten



**Zwischenentspannung**  
1-5 Minuten



**Schulterübung:**  
1-5 Minuten



**Halsdehnung:**  
1-5 Minuten  
jede Seite



**Sonnengebet für den  
Rücken oder Gehen auf  
der Stelle** 5-10 Runden



**Kopfstand**  
1-2 Minuten



**Schulterstand**  
3 Minuten



**Pflug**  
30 Sekunden



**Fisch**  
1 Minute



**Bauchmuskel-  
übung:**  
2 Minuten



**Halbe  
Vorwärtsbeuge:**  
2-5 Minuten



**Kobra:**  
1-2 Minuten



**Diagonales Boot:**  
1-3 Minuten  
jede Seite



**Vorwärtsbeuge**  
2 Minuten



**Kobra**  
30 Sekunden



**Bogen**  
30 Sekunden



**Diagonale Katze:**  
1-5 Minuten  
jede Seite



**Psoas-Dehnung:**  
1-2 Minuten  
jede Seite



**Drehsitz:**  
1-3 Minuten  
jede Seite



**Tiefenentspannung:**  
8 - 10 Minuten



**Stellung des Kindes**  
3-5 Atemzüge



**Drehsitz**  
Jede Seite 1 Minute



**Tiefenentspannung**  
5-8 Minuten



**Meditation**  
1-20 Minuten

## Die yogische Ernährung

## Mantra-Singen

## Meditation

Der Yogi geht davon aus, dass alles, was er zu sich nimmt, Einfluss auf Körper, Seele und Geist hat. Da er Körper, Seele und Geist gesund erhalten möchte, bemüht er sich möglichst, gesunde, vollwertige, wohlschmeckende und einfache, aber trotzdem lecker zubereitete Nahrung zu sich zu nehmen. Auf Fleisch verzichtet er gänzlich, und zwar aus ethischen Gründen, weil Gewalt gegen Tiere ausgeübt wird, aus physischen Gründen, weil Fleisch eine lange Verdauungszeit im Körper hat und ebenfalls oftmals viele Bakterien enthält, und vielen weiteren Gründen.

### Yogis unterteilen die Nahrung in drei Gruppen:

**1. Tamasige Nahrung:** Alles, was träge macht, wie z.B. Fleisch, Drogen, Essig oder Konserven.

**2. Rajasige Nahrung:** Alles, was unruhig macht, was die Leidenschaften anregt, wie z.B. Eier, Kaffee, weißer Zucker, scharfe Gewürze.

**3. Sattwige Nahrung:** Alles, was Energie liefert, leicht verdaulich ist.

### Zu der sattwigen Nahrungsgruppe gehören:

1. Vollkorn-Getreide
2. Hülsenfrüchte
3. Gemüse und Salate, möglichst roh
4. Obst



Das Singen von Mantras (Kirtan) ist eine wunderschöne, freudvolle Methode zur Erweiterung des Bewusstseins. Seit ewigen Zeiten singen Menschen, um ihren Gefühlen und Empfindungen Ausdruck zu verleihen. Vielleicht erscheint es dir beim ersten Mal etwas befremdlich in der Sprache Sanskrit mit vielen Menschen gemeinsam zu singen. Das ist nicht schlimm; du kannst die Mantras auch einfach auf dich wirken lassen, und wenn du irgendwann genug Mut gefasst hast, laut oder leise mitsingen.



Sanskrit als Sprache der Mantras hat eine besondere Kraft. Über die Kraft des Klanges können Energiekanäle im Körper gereinigt werden. Es hilft, das Herz zu öffnen und innere Gefühle der Liebe, Demut und Hingabe zu wecken. Mit Mantras kannst du auch Krankheiten heilen und Lebensfreude entwickeln.

### Allgemeines zur Meditation

Meditation wirkt am besten, wenn du sie regelmäßig übst. Schon täglich 5-10 Minuten können dir zu Entspannung, innerer Ruhe, geistiger Kraft und Gleichgewicht verhelfen. Wenn du ernsthaft an Fortschritten in der Meditation interessiert bist, kannst du die Dauer der Meditation auf 20-30 Minuten täglich steigern. In den höheren Stufen führt Meditation zur Erweiterung des Bewusstseins, zum Gefühl der Verbundenheit mit allen Wesen, zur Erweckung schlafender Fähigkeiten, zu tiefer Wonne, zu intuitivem Wissen und Selbsterkenntnis. Schließlich werden Körper und Geist transzendent und du erfährst die Einheit mit dem Absoluten.

Die besten Zeiten sind früh am Morgen und spät am Abend, wenn die geistige Schwingung am ruhigsten ist. Du kannst aber auch zu jedem Zeitpunkt meditieren, der in deinen Tagesablauf passt. Mache die tägliche Meditation zu einem unentbehrlichen Bestandteil deines Lebens.

Es ist hilfreich stets am gleichen Ort, vorzugsweise mit dem Gesicht nach Norden oder Osten, zu meditieren. Ein besonderes Meditationskissen, Meditationsdecke, Altar mit Kerze, Räucherstäbchen oder Aromalampe, spirituelle Bilder, Statuen oder Blumen helfen, eine starke geistige Schwingung zu schaffen und dich in die meditative Stimmung zu versetzen. Überbewerte diese Äußerlichkeiten jedoch nicht. Manch einer ist schon in der Bahn zu tiefen Meditationserfahrungen gelangt.

### Am Anfang der Meditation

Nimm eine bequeme Stellung mit geradem Rücken ein. Eine Stellung mit gekreuzten Beinen ist besonders für das Meditieren geeignet, da die Energie in einem Dreieck fließt. Lehne den Rücken nicht an die Wand, um die Energie nicht von der Wirbelsäule abzuziehen. Du kannst die Hände entweder falten oder auf die Knie bzw. auf die Oberschenkel legen. Sind die Hände auf Knien oder Oberschenkeln, können die Handflächen nach oben oder nach unten zeigen, Daumen und Zeigefinger berühren sich.

Bitte deinen Geist, eine bestimmte Zeit lang ruhig zu sein (z.B. 10 Minuten). Mit etwas Übung gelingt es dir dann, so lange zu meditieren, wie du willst, ohne nach der Zeit schauen zu müssen.



Mache eine einfache Entspannungstechnik, wie z.B. bewusstes Anspannen und Loslassen aller Körperteile, von den Füßen bis zum Kopf, oder tiefe Bauchatmung. Wiederhole ein Gebet oder eine Affirmation, wie z.B.: „Ich verbinde mich mit der kosmischen Energie“, „Ich bitte alle Meister/meinen Meister, mich zu führen“, „Ich schicke Licht und Liebe zu allen Wesen“. Du kannst auch dein höheres Selbst um konkrete Hilfe bitten: „Ich werde mutig sein“. „Bitte zeige mir die Lösung für...“

## 1. Einfache Mantra-Meditation

Dies ist eine anstrengungslose, absichtslose Meditation ohne aktive Konzentration. Setze dich gerade hin. Lasse den Atem so fließen, wie er will, ohne ihn zu beeinflussen. Wiederhole ein Mantra (wie OM, RAM oder Om Namah Shivaya) oder ein Wort wie „Liebe“, „Frieden“ oder „Stille“. Synchronisiere dieses Mantra/ dieses Wort mit deinem Atem. Wiederhole z.B. OM beim Einatmen und OM beim Ausatmen. Lasse dabei alles geschehen, ohne es zu beeinflussen.

Es macht nichts, wenn Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen sich überschlagen. Wiederhole einfach das Mantra und spüre den Atem. Versuche jedoch zu vermeiden, dich in das diskursive Denken (Nachdenken) zu verwickeln. Lass alles geschehen. Nach einer Weile wird der Geist von selbst zur Ruhe kommen. Erwarte dies jedoch nicht, sondern akzeptiere, was auch immer passiert.

## 2. Tratak

Stelle eine Kerze im Abstand von 2-5 Metern etwas unterhalb von Augenhöhe vor dich. Öffne die Augen und schaue in die Flamme, ohne mit den Augen zu zwinkern. Es ist gut für die Augen, wenn sie dabei feucht werden oder Tränen kommen. Bleibe entspannt.

Wenn die Augen jedoch anfangen zu brennen, oder es irgendwie unangenehm wird, schließe sie. Beobachte, was du jetzt vor deinem geistigen Auge siehst: Vielleicht ein Nachbild der Flamme, vielleicht verschiedene Farben und Formen, vielleicht nur Dunkelheit. Vielleicht spürst du auch einfach nur eine sanfte Energie zwischen den Augenbrauen. Akzeptiere alles, ohne etwas konkret zu erwarten. Wenn Gedanken kommen, öffne die Augen und schaue wieder in die Kerzenflamme.

## 3. Eigenschaftsmeditation

Die Eigenschaftsmeditation hilft dir, eine positive Eigenschaft zu entwickeln (z.B. Mut, Geduld, Willenskraft, Hingabe, Toleranz, Wahrhaftigkeit, Verständnis, Ausgeglichenheit usw.).

Suche dir eine Eigenschaft aus (z.B. Geduld). Gehe in folgenden Schritten vor: Wiederhole die Affirmation: „Ich bin geduldig – Om Om Om“ ein paar Minuten lang. Denke über Geduld nach, als ob du dir selbst einen Aufsatz über Geduld schreibst. Definiere Geduld, denke über die Vorteile nach, eventuell auch die Grenzen. Denke über jemanden nach, der selbst geduldig ist, eine real existierende Person, oder eine aus der Vergangenheit, aus Mythologie, Theater, Romanen oder Filmen (Dieser Schritt kann auch entfallen). Wiederhole „Om Geduld“ geistig. Spüre die Eigenschaft und das Gefühl der Geduld. Lass den Geist sich ganz im Gefühl der Geduld absorbieren.

Visualisiere dich selbst in Situationen, wie du geduldig handelst. Male dir künftige Situationen genau aus. Wiederhole erneut ein paar Male: „Ich bin geduldig Om Om Om“. Die Meditation wirkt am besten, wenn du die Affirmation vor dem Einschlafen und beim Aufwachen nochmals wiederholst, und sie am Tag in die Praxis umsetzt.

## Am Ende der Meditation

Vertiefe deinen Atem. Wiederhole ein Gebet oder eine Affirmation, ähnlich wie am Anfang. Wiederhole „Om“ drei mal laut. Bringe die Kraft, Ruhe und Energie der Meditation in dein tägliches Leben.

Du findest um das Haus Yoga Vidya verschiedene Plätze, die sich gut zur Meditation eignen. Du wirst bestimmt bald deinen Lieblingsplatz gefunden haben. Vielleicht ist es ja der Schweigegarten im Innenhof des Hauses Shanti, das Shivalaya Retreatzentrum, der Schamanenplatz neben dem Zeltplatz oder die Venusblume auf der Obstwiese hinter dem Haus Shanti. Dieses fünfblättrige Mandala entspricht genau dem Muster, in dem Venus und Erde innerhalb von 8 und 13 Jahren um die Sonne kreisen.

In unserem Haus findest du viele Bilder und Statuen verwirklichter Meister und Götter. Sie inspirieren und helfen uns – und besonders auch spirituellen Anfängern. Ein Bildnis Gottes ist eine Stütze. Oftmals brauchen wir eine Figur oder ein Bild, ein äußeres Symbol der Gottheit für die Verehrung. Es erinnert an Gott. Das materiell sichtbare Bildnis beeinflusst die Gedanken entscheidend.

Nicht alle können ihre Gedanken auf das Absolute ausrichten.

Die meisten brauchen eine konkrete Form, um sich darauf zu konzentrieren. Gewöhnlich gelingt es einem nicht, Gott überall zu sehen und alles so zu behandeln, als sei Gott darin gegenwärtig. Daher ist die Verehrung einer äußeren Form für den modernen Menschen am leichtesten.

Ein symbolischer Gegenstand ist hilfreich, um den Geist darauf zu konzentrieren. Die Ehrerbietung vor Bildern gibt es in vielen Religionen. Christen verehren das Kreuz; sie haben die Vorstellung des Kreuzes in ihrem Geist. Die Moslems stellen sich den Kaaba-Stein vor, wenn sie sich hinknien und beten. Die meisten Menschen auf der Welt verehren irgendein Idol. Sie haben das eine oder andere Bild in ihrer Vorstellung.

Auch das geistige Bild ist eine Form von Idol. Dies ist kein Unterschied der Art der Verehrung, sondern des Grades. Die meisten spirituellen Menschen schaffen eine Form im Geist und konzentrieren ihren Geist darauf.

Wenn deine Verehrung und Meditation stärker und tiefer wird, siehst du das Bildnis nicht mehr. Du siehst nur noch Gott allein, der reines Bewusstsein ist. Für den Anfänger ist das

Abbild jedoch hilfreich. Durch eine äußere Form der Verehrung kommt die innere Liebe zum Ausdruck. Der unstete Geist wird durch diese Form der Verehrung gefestigt. Der Aspirant fühlt nach und nach die Nähe Gottes, erlangt Reinheit des Herzens und überwindet allmählich seinen Egoismus.

Für den hingebungsvollen Verehrer Gottes ist jede Art von Bildnis der Körper Gottes, sei es aus Stein, Ton oder Messing, gemalt oder gezeichnet. Alle Materie ist eine Erscheinungsform Gottes. Gott ist in allem gegenwärtig. Alles ist ein Gegenstand der Verehrung, denn alles ist eine Manifestation Gottes, die darin verehrt werden kann.

Schon das Verehrungsritual als solches setzt stillschweigend voraus, dass der Gegenstand der Verehrung mit Bewusstheit ausgestattet angesehen wird. Diese Art, die Dinge zu sehen, kann man lernen und den Geist darin schulen.

*Auszüge aus „Feste und Fastentage im Hinduismus“ von Swami Sivananda. Hrsg.: Yoga Vidya Verlag*



# Shivalaya Kloster- und Retreatzentrum

# Zusatzangebote für Ferien- und Seminargäste

Das Kloster-/Retreatzentrum in der 4. Etage des Hauses Shanti ist ein Zentrum der Stille und des Rückzuges. Dort oben findest du eine Ruheoase mit viel Licht, eigenen Yoga- und Meditationsräumen und einem großen Dachgarten. Du kannst hier während deines Aufenthaltes bei Yoga Vidya jederzeit kostenlos und ohne Anmeldung praktizieren oder an den spirituellen Programmen teilnehmen. Damit dies wirklich ein besonderer Ort der Einkehr und Zuflucht für die Seele ist, bitten wir dich die Regeln, die hier gelten, einzuhalten.

## Tägliches Programm:

4:55 Uhr	Einrichten auf dem Meditationsplatz
5:00-6:45 Uhr	Rezitation und Stille Meditation für erfahrene Meditierende
5:55 Uhr	Gehmeditation – 5 Minuten
6:00-6:45 Uhr	Stille Meditation
9:30-10:00 Uhr	Om Tryambakam-Rezitation (machtvolles Heil- und Segensmantra)

## Wöchentliches Programm:

<u>Montags</u>	
9:00-9:30 Uhr	Rezitation des Guru-Mantras „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“
10:00-10:30 Uhr	Shiva Puja
13:00-13:30 Uhr	Bhagavad Gita Rezitation
<u>Dienstags</u>	
21:15-22:00 Uhr	Gute Nacht-Meditation mit kurzer Rezitation und Arati

<u>Mittwochs</u>	
16:30-18:00 Uhr	Krishna Puja
21:15-22:00 Uhr	Gute Nacht-Meditation mit kurzer Rezitation und Arati
<u>Donnerstags</u>	
9:00-9:30 Uhr	Rezitation des Guru-Mantras „Om Namo Bhagavate Sivanandaya“
13:00-13:30 Uhr	Bhagavad Gita Rezitation
21:15-22:00 Uhr	Gute Nacht-Meditation mit kurzer Rezitation und Arati

<u>Freitags</u>	
13:30-14:15 Uhr	Guru Puja
19:00-19:30 Uhr	Devi Puja

<u>Samstags</u>	
13:00-13:20 Uhr	Hanuman Chalisa Chanting (40 Strophen zur Verehrung von Hanuman)

Änderungen und Ergänzungen des Programms hängen an den Informationstafeln aus. Es werden hier auch unterschiedlich lange Schweige- und Meditationsretreats angeboten. Außerdem besteht auch die Möglichkeit einer individuellen Intensiv-Sadhana Beratung. Das Shivalaya steht allen ernsthaft Interessierten kostenlos zur Verfügung. Wir sind für eine Spende zum Unterhalt des Zentrums sehr dankbar.



Yoga Vidya e.V.  
IBAN:  
DE41 4726 0121 2150  
0784 00  
BIC: DGPBDE3MXXX  
VerbundVolksbank OWL eG  
Kennwort:  
Spende für Shivalaya

Feriengäste sind das ganze Jahr über jederzeit willkommen. Auch unsere Ferien- und Wellnessgäste bereichern ihren Aufenthalt mit Yogastunden, Tiefenentspannung, Meditation, Mantra-Singen, Vorträgen und Lesungen. Auf Wunsch gibt es Yoga-Einzelunterricht, Yoga-Therapie-Beratung, psychologische Beratung, spirituelle Lebensberatung, Ayurveda-Konsultationen, Massagen usw.

Zusätzlich bieten wir kostenlos ein vielseitiges Rahmenprogramm an:

## Täglich:

05:00 Uhr	Homa (Feuerritual) im Homa-Raum
18:20 Uhr	Kleine Puja im Krishna-Raum
19:00 Uhr	Om Namo Narayanaya-Singen für den Weltfrieden im Sivananda-Saal
19:25 Uhr	Stotra-Rezitation im Homa-Raum

## Freitags:

16:30 Uhr	Offene Yogatherapie-Stunde mit wechselnden Themen
15:30 Uhr	Hausführungen (Treffpunkt: Rezeption)
19:00 Uhr	Hausführungen (Treffpunkt: Rezeption)

## Samstags:

12:00 Uhr	Führung durch die Ayurveda-Oase Treffpunkt: Ayurveda-Rezeption Ebene 1
12:30 Uhr	Geführter Spaziergang durch das Silvaticum – Länderwaldpark (Treffpunkt Eingangsbereich Chakrapyramide)
12:30 Uhr	Nordic Walking (Treffpunkt Eingangsbereich Chakrapyramide)
12:30-13:15 Uhr	Info-Treffen zum Thema „Mithilfe und Sevaka werden“ im Raum Maitri Bhava 1
13:00-13:45 Uhr	Info-Treffen über die Eröffnung von Kooperationszentren, Om Büro, Ebene 1
19:15 Uhr	Kirtan-Singen im Saraswati-Raum

## Sonntags:

15:30 Uhr und 19:00 Uhr Hausführungen (Treffpunkt: Rezeption)

## Montags:

12:00 Uhr Führung durch die Ayurveda Oase  
19:00 Uhr Informationen über Angebote der Yoga-Therapie, Maitri Bhava

## Dienstags:

07:00 Uhr Klangmeditation mit Monochord  
13:00 Uhr Geführte Wanderung  
19:30 Uhr Meditativer Spaziergang (Treffpunkt Eingangsbereich Chakrapyramide)

## Mittwochs:

12:30 Uhr Nordic Walking (Treffpunkt Eingangsbereich Chakrapyramide)  
13:-13:45 Uhr Info-Treffen über die Eröffnung von Kooperationszentren, Om Büro, Ebene 1  
14:00 Uhr Kreatives Malen  
19:00 Uhr Naturspiritualität Satsang  
21:15 Uhr Mit sanften Klängen in die Stille

## Donnerstags:

12:15-13:15 Uhr Info-Treffen Yogalehrerausbildung  
13:45 Uhr Mandalas malen  
16:30 Uhr Guru Puja mit Arati und Meditation, im Homa-Raum  
20:00 Uhr Klang-Meditation im Vasishtha-Raum

An der großen Informationswand im Foyer des Haupteingangs findest du täglich die aktuellen **Angebote für alle Gäste** und wo diese stattfinden. Es gibt immer wieder zusätzliche und neue interessante Aktionen. Unsere Mitarbeiter an der Rezeption bzw. am Infopoint helfen dir ebenfalls gerne weiter.



Diese Ebenen stehen im engen Austausch miteinander. Deswegen findet manchmal bei einer physischen Erkrankung keine Heilung statt, wenn die anderen Ebenen nicht beachtet werden. Yogatherapie unterstützt dich auf allen Ebenen, um dein Optimum an Wohlbefinden zu erreichen.

### Psychologische Yogatherapie

Eine Synthese aus Ganzheitlichem Yoga und humanistischen Psychotherapiemethoden. Sie unterstützt:

- deine Bewusstwerdung und Seelenentfaltung
- innere und äußere Situationen klarer zu erkennen
- in Umbruchphasen neue Ziele zu finden
- bei der Sinnsuche
- und begleitet in Lebenskrisen

Die Techniken (z.B. spezielle Meditationen, Tiefenentspannungen oder Hypnose) werden ganz auf deine persönliche Situation abgestimmt. Die Beratungs- und Therapieräume befinden sich in großzügigen, freundlichen Räumen im Haus Shanti.

### Yoga-Therapie Kurzkonsultationen ohne Voranmeldung:

Montags bis samstags von 12:00 bis 12:30 Uhr. Diese kurze Beratung ist auf max. 15 Min beschränkt und kostet 10 €.

### Anmeldung zur Einzelberatung Yogatherapie

ist täglich von 13:00 – 14:00 Uhr direkt bei uns im Haus Shanti, Yogatherapie möglich. Hier kannst du dich auch beraten lassen.

Telefonnummer: 05234-872250  
 AB ist geschaltet, wir rufen so schnell wie möglich zurück (Yogatherapie@yoga-vidya.de). Buchungen für die Yogatherapie kannst du außerdem bei der Therapie-Anmeldung vor der Ayurveda Oase in der Chakrapyramide vornehmen.  
 Preis 1 Std. 40 €.

Yogatherapie ist die individuelle Anpassung klassischer Yoga-Techniken bei Beschwerden. Sie ist sehr gut sowohl mit anderen Naturheilverfahren als auch mit der Schulmedizin kombinierbar. Ganz egal wie deine Konstitution gerade ist – Yogatherapie ist für absolute Yogaanfänger als auch für erfahrene Übende geeignet.

### Ziele der Yogatherapie

- Linderung der Beschwerden und Aktivierung der Selbstheilungskräfte

### Heilung durch Ganzheitlichkeit

Die alten Yogis beschreiben fünf Ebenen, die für unsere menschliche Existenz wichtig sind:

- **Wonne-Ebene:** Das ist der Zustand der höchsten Zufriedenheit und Glückseligkeit.
- **Geistige Ebene:** Der Intellekt und das, was unseren Geist ausmacht.
- **Emotionale Ebene:** Unsere Gefühle und das einfache Denken.
- **Energie-Ebene:** Das Energiesystem, welches uns mit Leben erfüllt.
- **Physische Ebene:** Dies betrifft den Körper und seine Prozesse.



Massagen und Anwendungen sind täglich von 8:15 bis 18:45 Uhr möglich, zu den Massagezeiten kommen ca. 10-15 Minuten Ruhezeit hinzu.

Es besteht auch die Möglichkeit einer Ayurveda-Beratung:

### Kleine ayurvedische Konsultation:

Ein Einführungsgespräch zur Bestimmung deiner individuellen Konstitution. Gut geeignet, um einen Einstieg ins Ayurveda zu gewinnen, 30 Min. 23 €.

### Große ayurvedische Konsultation:

Ein ausführliches Gespräch zeigt dir Möglichkeiten, deine Bio-Energien wieder zu harmonisieren. Mit Behandlungsstrategien, Ernährungsempfehlungen und Tipps aus der Kräuterheilkunde, 60 Min. 48 €.

### Was ist Ayurveda?

Ayurveda bedeutet so viel wie „die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“. Sie ist eine der ältesten überlieferten Gesundheitssysteme mit einer über 5000-jährigen Tradition.

Ayurveda ist vor allem ein System der Vorbeugung und Heilung. Es zeigt uns, wie wir unsere Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten können.

### Basis von Ayurveda

Eine zentrale Rolle spielt die Lehre der drei Bio-Energien, auch Doshas genannt. In jedem Menschen wirkt eine bestimmte Zusammensetzung der Doshas Vata, Pitta und Kapha. Daher erklärt sich jedermanns Konstitution, Aussehen und persönliche Neigungen. Solange diese Bio-Energien im Gleichgewicht sind, ist der Mensch gesund. Die Ayurveda-Wissenschaft hat folglich zum Ziel, dieses Gleichgewicht auf körperlicher und seelischer Ebene aufrecht zu erhalten oder wiederherzustellen.

### Ayurveda-Massagen und ayurvedische Anwendungen:

Nutze deinen Aufenthalt in unserer stimmungsvollen, liebevoll eingerichteten **Ayurveda-Oase** und lasse dich mit **Anwendungen, Massagen, Packungen, Stirngüssen** usw. verwöhnen. Eine traditionelle Ganzkörpermassage (Abhyanga-Massage) dauert z.B. 60 Min. und kostet 52 €.



**Terminabsprache und Buchung in unserer Ayurveda-Rezeption** direkt neben unserer Ayurveda-Oase.

### Öffnungszeiten für Ayurveda- und Yogatherapie-Anmeldungen:

täglich (außer Di) 12:00-13:45 Uhr  
 dienstags 14:00-14:30 Uhr  
 Mi, Fr, So von 18:45-19:30 Uhr  
**Telefonische Beratung täglich 14:30-16:00 Uhr unter Tel. 05234/87-2123,**  
**E-Mail: ayurveda@yoga-vidya.de**

## Wellness-Pakete

Unsere **Aktiv-Wellness-Pakete** sind jederzeit individuell buchbar und dauern von Sonntag bis Freitag oder bis Sonntag.

### Yoga und Aquafitness

Mit Yoga und Aquafitness stärkst du Körper und Geist. Schwimmen im hauseigenen Schwimmbad. 2 x Aquafitness, 1x Sauna, 1x Ayurveda oder andere Massage.

### Yoga und Fitness

Ergänze die Wirkung des Yoga mit intensivem, täglichen Konditions- und Krafttraining im Fitness-Studio des Reha-Zentrums Bad Meinberg unter Anleitung erfahrener Trainer für ein ausgewogenes Trainingsprogramm. Tägl. Nutzung des hauseigenen Schwimmbads, 1x Sauna, 1x Massage.



### Yoga, Fitness und Indoor Cycling

Körperliche Anstrengung steigert dein Wohlbefinden, formt deinen Körper und erhöht deine mentale Leistungsfähigkeit. Wie das Paket Yoga und Aquafitness plus 1x Indoor Cycling, 3x Fitnessstudio, 1x Sauna und 1x Massage.

### Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage-Paket

Jeden Fr-So oder So-Di Entspannen und Auftanken! Yoga, Schwimmen, Sauna, Massage und Meditation. Besuch im Thermal-Mineralbad, Sauna und eine Ayurveda-Massage.

Bitte mind. 2 Wochen vorher anmelden.

## Boutique



Eine eigene Yoga-Matte und ein Kissen für Zuhause, eine CD oder ein Video mit der angeleiteten Yoga-Stunde oder mit den Liedern aus dem Satsang – Praktisches und Schönes rund um die Gesundheit und alternative Heilung für Körper, Geist und Seele. Räucherstäbchen, Edelsteine, Bilder, Öle, Yoga- und Ayurveda-Produkte, Kleidung, Postkarten, Kalender, Bücher zu Yoga und allgemeinen gesundheitlichen Themen, Vollwertsnacks für den Gaumen, Quellwasser in Flaschen und vieles mehr. All das findest du in der angenehmen Atmosphäre unserer Boutique.

Du kannst hier in Ruhe in schöne Musik-CDs reinhören oder in den neuesten Büchern schmökern. Wir freuen uns (auch sonntags) über deinen Besuch!

### Öffnungszeiten:

**Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag:**  
12:00-13:30 Uhr und 18:00-19:45 Uhr

**Freitag:** 11:30-15:00 Uhr 18:00-19:45 Uhr  
**Samstag:** 11:30-14:30 Uhr 18:00-19:30 Uhr  
**Sonntag:** 11:00-16:00 Uhr 18:45-19:45 Uhr

## Ganeshas Kinderwelt

Yoga macht Kindern besonders viel Spaß, fördert Konzentration und Selbstbewusstsein. Die Kleinen und Großen können dabei körperliche, geistige und seelische Harmonie erfahren.

### Ganeshas Kinderwelt im Haus Shanti:

Wir bieten im 1. Stock des Hauses Shanti Kinderyoga-Seminare an, welche stets Asanas, Mantra-Singen und Kindermeditation beinhalten. Unsere neuen Kinderyoga-Räume sind dank zahlreicher Sachspenden mit neuer Spielwiese und Matratzen, Büchern, Spielen, Malsachen, Stoffen, Bastelsachen und vielem mehr ausgestattet. Der ideale Ort zum Austoben, Basteln und Lesen. In den Seminaren gibt es auch Themenschwerpunkte: Musik, Theater, Piraten, 4 Elemente, Schneegestöber im Märchenwald und einiges mehr.



### Kinderbetreuung:

Kinderbetreuung ist auch außerhalb der Kinderseminare möglich. Bitte 2 Wochen vorher anfragen, ob dies zur gewünschten Zeit möglich ist. Ganztags: 70 €, während 1 Yogastunde: 15 €, während 2 Yogastunden 20 €, während 1 Yogastunde und Vorträgen: 25 €

Wichtige Erläuterung: Mit „während Yogastunden und Vorträgen“ sind nicht die kompletten Seminarzeiten gemeint, sondern die Zeiten 8:00 bis 11:00 Uhr, 14:00 bis 18:00 Uhr und 21:00. Ganztags ist 7:00 bis 11:00 Uhr, 12:00 bis 18:00 Uhr und 19:45 bis 22:00 Uhr.

### Kinderspielplatz:

Für unsere kleinen Gäste gibt es einen Kinderspielplatz auf dem Hausgelände an der Chakrapyramide.



# Energiekonzepte des Hauses

## Wehrener Biogasanlage

Ganz in der Nähe befinden sich drei flache Türme mit grünen Zipfelmützen. Diese hochmoderne Biogasanlage wird hauptsächlich mit Silomais, Rinder- und Schweinegülle sowie deren Mist betrieben. Durch einen optimierten Fäulnis- und Gärungsprozess wird Methangas gewonnen und zur Befeuerung von zwei 190 KW Blockkraftheizkraftwerken genutzt.



Durch die Kraft-Wärme-Kopplung erhalten wir nicht nur Strom, sondern durch den kurzen Übertragungsweg auch sehr effiziente Wärme. Somit wird einer der höchsten Wirkungsgrade erzeugt und die Umwelt geschont. Aus den eingesetzten Substraten wird nur der von der Sonne gespeicherte Kohlenstoff herausgeholt, alle Mineralien/Nährstoffe bleiben erhalten. So bleibt als zusätzliches Endprodukt ein hochwertiger Dünger übrig, welcher an die Lieferanten zurückfließt. Eine Symbiose mit Win-Win-Situation für die externen Betreiber, Natur, Umwelt, Mensch und unser Haus.



## Photovoltaik

Wir als spirituelle Gemeinschaft haben beschlossen, Solarkollektoren für Solarstrom auf dem Dach der Chakrapyramide von Yoga Vidya Bad Meinberg installieren zu lassen. Andreas Krenz, selbst Yogalehrer, betreibt die Solaranlagenfirma Solarbau Bonn. Er hat das Projekt auf eigene Rechnung und Verantwortung durchgeführt. So wollen wir einen weiteren Beitrag für die Gesundheit unserer Mutter Erde leisten und den CO2-Ausstoß verringern.



**Installiert:** 2010. Modultyp: Stream and Sunlink. Anlagengröße: 215 KW.

Die beiden Kraftwerke produzieren mehr Strom, als das Yoga Zentrum braucht – zumindest im Sommer. Die Biogasanlage soll, wenn alles nach Plan läuft, ganzjährig 80 Prozent des hauseigenen Strombedarfs decken. Die Abwärme, die als Nebenprodukt entsteht, wird den Ashram komplett mit Warmwasser für Leitungen und Heizung versorgen.

**Übrigens:** Nachweislich die beste Maßnahme, um den Treibgasausstoß in die Atmosphäre zu verringern ist, sich vegetarisch zu ernähren.

# Länderwaldpark Silvaticum

Das Silvaticum ist ein waldähnlich angelegter **botanischer Park**, direkt angrenzend an unser Haus. Er beheimatet eine große Vielfalt von Bäumen aus aller Welt. Seit 1960 kaufte der Landesverband Lippe mehrere landwirtschaftlich genutzte Flächen von insgesamt 40 ha an, um dort nach einer Idee des **Landesforstmeisters Dr. Splettstößer** diese ungewöhnliche Parkgestaltung anzulegen, wobei die nach Landschaften geordneten Waldgruppen durch weiträumige Wiesenflächen getrennt sind. So manche zugewucherten Areale erwecken einen sympathischen und geheimnisvollen Eindruck von zurückgekehrter Wildnis.



Das Silvaticum des Bad Meinberger Kurgeländes ermöglicht dir eine botanische Weltreise durch 14 Waldlandschaften der Erde. Alle Gehölze stammen aus dem klimatisch gemäßigten Vegetationsgürtel der Erde. Diese Beschränkung ist notwendig, um eine Winterhärte zu erreichen, die die Kultivierung im Freiland erst ermöglicht. Du kannst dort Bäume aus dem Mitteleuropäischen Auwald, dem Spreewald,

Ostpreußen, Pommern, dem Mittelmeerraum, den hohen Alpen, Oberitalien, dem Balkan und dem Kaukasus, Japan, China, dem Himalaya, den südlichen USA (Mississippi, Kalifornien, Sierra Nevada) und Nordost- und Nordwestamerika finden. Viele Bäume sind mit einem Namensschild versehen. Neu gibt es auch eine Allee mit dem „Baum des Jahres“ als Lehrpfad.

In unserem **Angebot für alle Gäste (siehe Aushang)** bieten wir z.B. jeden Samstag und Mittwoch einen Nordic-Walking Rundgang auf der ca. 5 km langen Strecke durch das Silvaticum und durch den Kurpark an. Dienstagabends treffen wir uns oft zu einem meditativen Spaziergang.

Auch das Nordic-Walking-Zentrum im Kurort Bad Meinberg bietet verschiedene Kurse an (im Stern-Gesundheitszentrum in der Brunnenstr. 87, Tel. 0171/6476600). Mit Silvaticum und Kurpark hast du hier ein Nordic-Walking-Paradies: Wunderschöne Natur, weicher Boden, vielfältige und abwechslungsreiche Strecken, z.T. speziell für Nordic Walking ausgewiesen.



## Wanderwege

### Das Vogelschutzgebiet Norderteich

Das naturgeschützte „Lippische Meer“ ist Ausflugsziel für Naturfreunde, ein Biotop für seltene Vogelarten und im Spätsommer Sammelplatz für Tausende von Staren.

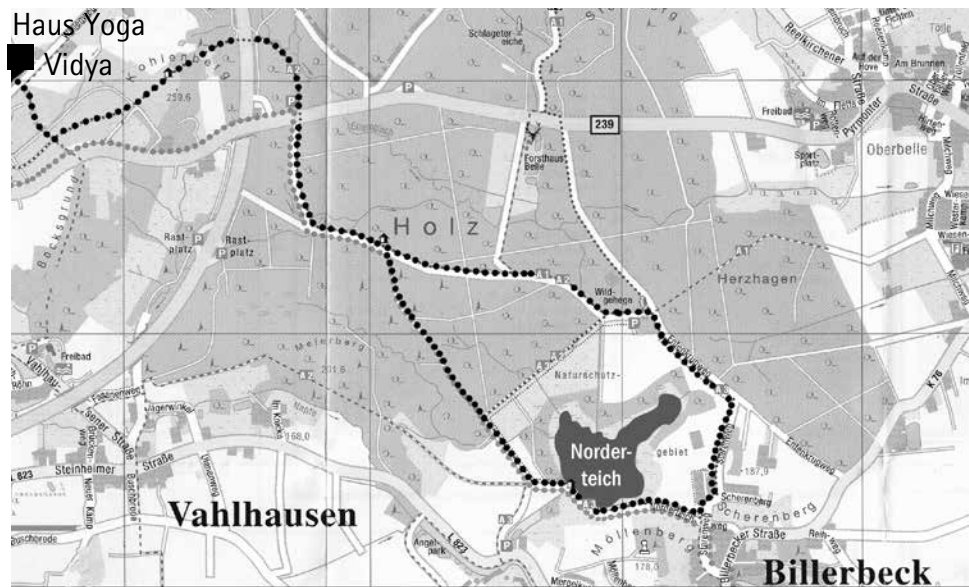
### Fußweg/Fahrradweg:

Vom Hauptausgang aus rechts am Haus vorbei, den Wällenweg schräg links überqueren und rechts in den Weg, über den Bach, links weiter den Rundweg Nr. 8 folgen, den Hügel hoch und runter, durch die Straßenunterführung rechts rum und jetzt aufgepasst! Links geht ein wunderschöner Barfuß-Weg durch den Buchenwald ab. Da durchschleichen, am Ende rechts zur nächsten Straßenunterführung. Weiter bis zur Beschilderung links Richtung Entenkrug, an der Schutzhütte rechts abbiegen, immer geradeaus direkt zum See. Um den See herum führt ein Rundweg, der dich zurück zum Gasthaus Entenkrug führt. Von dort zuerst dem Asphaltweg folgen, dann schräg rechts hoch in den Wald dem Weg Nr. A2 folgen, dieser trifft wieder bei

der Schutzhütte auf den gleichen Rückweg.

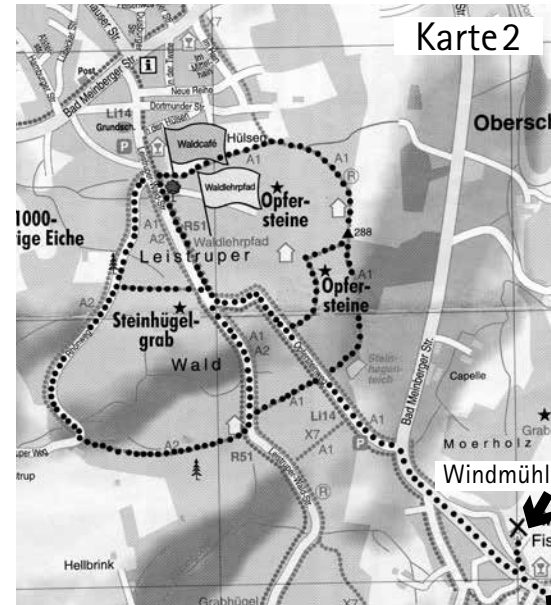
### Der Leistruper Wald

Ein aus historischer Sicht sagenumwobenes Gebiet, das eine 5-stündige Wanderung wert ist. Die **Opfersteine** weisen auf die Zeit vor der Christianisierung hin und liegen in dem seit alters her so bezeichneten „Alten Hain“. Dort sind der Quellteich „Steinhagen-Teich“ mit dem großen Opferstein, der Quellteich „Jackenborn“ und ein kleinerer Opferstein zu besichtigen. Das Steinhügelgrab am Immenweg stammt aus der Bronzezeit und wurde vor etwa 3500 Jahren angelegt. Hier wurde eine Bronzefibel gefunden, eine große Nadel, die das Gewand des Trägers zusammenhielt. Außerdem sind in der näheren und weiteren Umgebung noch weitere Gräber vorhanden. Die Funde aus den geöffneten Steinhügelgräbern befinden sich im Lippischen Landesmuseum in Detmold. Ein weiteres steinernes Dokument aus vorchristlicher Zeit ist der „Schalenstein“ mit 4 eingeschlagenen Schalen. Die schalen- oder



## Wanderwege

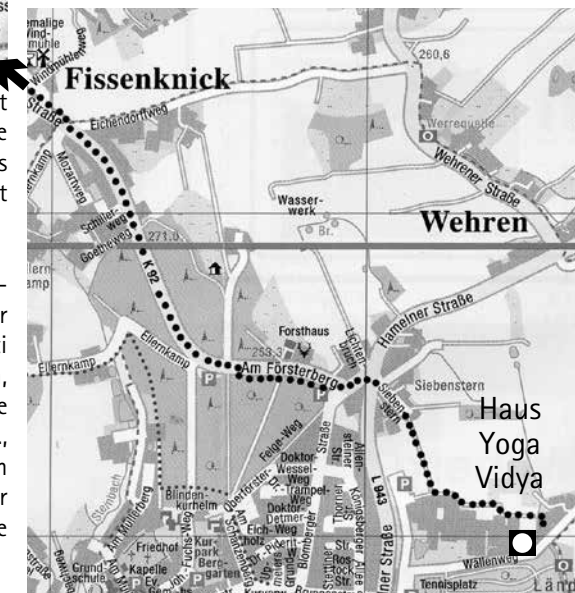
näpfchenartigen Vertiefungen wurden aus kulturellen Gründen eingearbeitet. Außerdem sind im Leistruper Wald noch eigenartige „Steinsetzungen“ zu finden. Nach ihnen benannte man den Leistruper Wald früher



„Steinhagen“. Der „Steinhagen-Teich“ erinnert noch an diese Bezeichnung. Kilometerlange Wälle ziehen sich entlang der Südseite des Waldes. Sie haben ihr Geheimnis noch nicht preisgegeben.

**Fußweg/Fahrradweg:** (Karte1) Vom Hauptausgang der Chakrapyramide aus links entlang der Straße, am Haupteingang des Hauses Shanti rechts in den asphaltierten Pfad einbiegen, durch den Siebenstern-Weg, die Hauptstraße überqueren, gegenüber in die Blomberger Str. rechts halten, „Am Försterberg“ hoch, vorbei an der Windmühle Fissenknick weiter, bis links der Opfersteinweg abgeht. Hier beginnen mehrere Rundwege, wie auf der Karte 2 angezeigt.

Die **Quelle der Werre** befindet sich im Bad Meinberger Stadtteil Wehren im Lipper Bergland auf 245 m ü. NN. Es handelt sich nicht um eine gefasste Quelle, sondern viel mehr um den Zusammenfluss einiger kleiner Rinsale, die fast unsichtbar in den umliegenden Sumpfgebieten entspringen. Direkt an ihrer Quelle ist die Werre noch nicht einmal einen halben Meter breit, aber bereits einige Kilometer weiter, im Kurpark von Bad Meinberg, ist sie zu einem stattlichen Bach herangewachsen, und wird dort seit den 1950er Jahren zu einem See, dem Kurparksee, aufgestaut. Sie mündet nach 69 km bei Bad Oeynhausen in die Weser. Diesen ca. halbstündigen Spaziergang kann man auch bei Regen machen, denn er führt auf asphaltierten Wegen entlang des Wällenwegs und der Wehrener Straße. An der Quelle gibt es eine Picknickmöglichkeit. Gehst du von hier noch ca. 100 m weiter, dann führt links ein autofreier Höhenweg mit herrlicher Aussicht zur Windmühle Fissenknick.



Wandern und Yoga halten Körper und Geist fit. Die Muskulatur wird gestärkt, das Herz-Kreislauf-System angeregt und das Gleichgewicht geschult. Die VitalWanderWelt rund um Bad Meinberg zeigt dir Möglichkeiten, mit Yoga-Übungen etwas für dein Wohlbefinden zu tun und Stress abzubauen. Eine Infotafel steht direkt auf der gegenüberliegenden Seite des Eingangs der Chakrapyramide. Hier beginnt auch die Route mit dem Thema „Ruhe“. Entsprechende Markierungen führen dich sicher auf deinem Pfad. Zudem werden dich Hinweistafeln an besonders gesuchten Punkten, zu heilsamen Bewegungs- oder Entspannungsübungen anleiten.

**Route: Moormeile, Thema „Bewusstsein“**

Auf einem Spaziergang von gerade mal 3,6 km vom Kurpark zum Moorabbauegebiet lernst du gute Gründe für die Ausübung von Yoga und kleine Basisübungen kennen. Auf dem Rundwanderweg erhältst du auch Informationen zum natürlichen Heilmittel Moor. Startpunkt der Tour: Kurpark Bad Meinberg. Markierung: Weißes V auf blauem Grund.

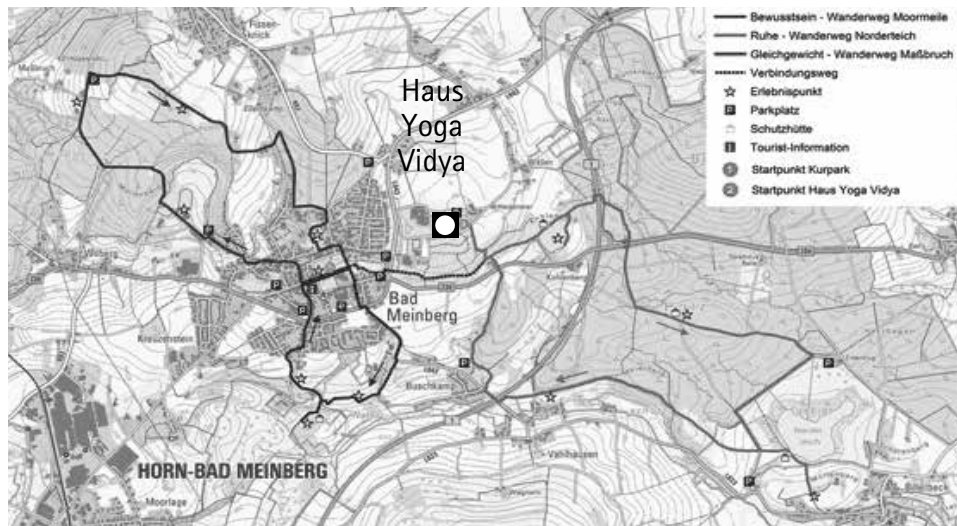
**Route: Maßbruch, Thema „Gleichgewicht“**

Dieser 6,4 km lange Rundwanderweg führt dich über die bewaldeten Berge im Südwesten von Bad Meinberg. An schönen Aussichtspunkten gibt es Yoga-Stationen mit etwas schwierigeren Übungen, die aber auch von Einsteigern bewältigt werden können. Erlebe auf diesem Weg, warum Wandern so gesund ist und wie du mit Yoga Rückenschmerzen lindern und vorbeugen kannst. Startpunkt der Tour: Kurpark Bad Meinberg. Markierung: Weißes V auf rotem Grund.

**Route: Norderteich, Thema „Ruhe“**

Auf dieser längsten Rundwanderung von 10,1 km Länge und mehreren leichten Anstiegen erkundest du die großflächigen Naturschutzgebiete im Bad Meinberger Osten. Der Weg führt durch die Buchenwälder des Beller Holzes und am Norderteich vorbei. Probiere hier Atemübungen, Meditation und Entspannungshaltungen aus, mit denen du zur Ruhe kommen und Stress vorbeugen kannst. Startpunkt ist bei uns am Haus Yoga Vidya Markierung: Weißes V auf orangem Grund.

Unter [teutoburgerwald.de](http://teutoburgerwald.de) findest du in der Kategorie "besondere Themenwege" weitere Informationen zu den einzelnen Routen.



Wir arbeiten eng mit der Tourist-Information Horn-Bad Meinberg zusammen. Gäste unseres Hauses haben daher besondere Konditionen im Thermalmineralbad „Bad Meinberger Badehaus“. Du bist ganz offiziell „Kurgast“ in Bad Meinberg und bekommst auf Anfrage an der Rezeption deine Kurkarte ausgehändigt. Mit der Kurkarte sind folgende Vergünstigungen und Vorteile verbunden: Kostenloser Besuch des Kurkonzerts und verschiedener Vorträge. Die erwirtschafteten Mittel der Kurkarte werden zweckgebunden zur Pflege des Kurorts, der Park- und Kuranlagen eingesetzt.

**Bad Meinberger Schwefelmoor**

Das „schwarze Gold“ im Bad Meinberger Stinkebrink vitalisiert, regeneriert und aktiviert. Es wärmt und umschmeichelt den Körper wie die Seele. Die Moorpackungen werden nicht nur bei Erkrankungen des Bewegungsapparats lokal eingesetzt, sondern auch bei Wellnessbehandlungen. Der Moor-Erlebnis-Pfad, informative Führungen für Gruppen oder die ganze Familie, köstlicher MoorKuchen oder auch eine MoorApp laden dazu ein, das Moor auf ganz individuelle Weise kennenzulernen und die fantastische und mystische Moorlandschaft für sich zu erschließen.

**Bad Meinberger Mineralwasser**

Seit mehr als 100 Jahren ist unser Heilwasser von zertifiziert gleichbleibender Zusammensetzung und Qualität. Es entspringt in den Tiefen unter dem Teutoburger Wald und dem Eggegebirge. Es erfrischt, ist gesund und reich an lebenswichtigen Mineralien wie Calcium und Magnesium. Es eignet sich optimal für die na-

triumarme Ernährung. Es ist ein Medikament ohne Beipackzettel.

**Bad Meinberger Kohlensäure**

Direkt unter dem historischen Kurpark befindet sich das größte balneologisch genutzte Kohlensäurevorkommen der Welt. Durch Gasbohrung wird es hier erschlossen und strömt aus 300 m Tiefe aus der Erde. Die Kohlensäure wird im Schwimmbad dem Wasser zugesetzt.



Weitere Informationen unter [hornbadmeinberg.de](http://hornbadmeinberg.de)

Das **Rehazentrum Bad Meinberg** befindet sich im Haus Shanti. In der Praxis für Physiotherapie und Physikalische Therapie werden verschiedene Anwendungen und Kurse angeboten, wie z.B., Solarium, Sauna, Schwimmbad und vieles mehr. Rehabilitationsport- und Fitnessprogramme, sowie Bewegungskurse im Wasser (Aqua-Power) und Indoor-Cycling runden das Programm ab.

**Für nur 7 € kannst du als Yoga Vidya Gast in dem schönen Fitnessstudio trainieren.**

### Öffnungszeiten:

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

Das **Schwimmbad** ist für dich zu bestimmten Zeiten **gratis** (Rezeption fragen).

Die Saunakarte für Yoga Vidya gibt es für 10,50 € an der Rezeption.

### Schwimmbad Bad Meinberger Badehaus

Das Badehaus verfügt über ein 25m Schwimmbecken und eine Meerwassersalzgrotte und ist in 5 Min. zu Fuß erreichbar. Die Schwimmbecken sind mit dem gesunden Bad Meinberger Thermalmineralwasser befüllt. Die Wassertemperatur beträgt zwischen 28° und 32°C, montags und dienstags sind Warmbadetage. 6,50 € für 90 Min. Schwimmen, Karten dafür erhältlich an der Kasse Badehaus.



Eintrittskarten für unsere Gäste für die Tageskarte Thermalbad und Sauna zum Sonderpreis von 12,50 € und Tageskarte Thermalbad und Infrarot von 8 € sind in der Boutique (Barzahlung und EC) und an der Rezeption (nur EC) erhältlich.

### Öffnungszeiten Schwimmen:

Mo bis Fr 8:00 – 21:00 Uhr  
Sa, So und feiertags 9:30 – 18:00 Uhr  
Letzter Einlass: 1 Stunde vor Badeschluss

### Meersalzgrotte im Badehaus

In der stimmungsvollen Meersalzgrotte spürst du die salzige Luft auf der Haut. Nimm die gesundheitsfördernden Wirkstoffe des natürlichen Salzes mit jedem Atemzug auf. Steigere deine physische und psychische Leistungsfähigkeit sowie die Abwehrkräfte des Körpers. Bereits ein 25-minütiger Aufenthalt in der Grotte ist so erholsam und wirkungsvoll für die Lungen wie ein Spaziergang am Meer.

Eintritt: 5 €.

Eintritt zur vollen Stunde ohne Voranmeldung möglich.

Telefonische Voranmeldung bei Gruppen: 05234/901289



### Tourist-Information / Kurverwaltung

Parkstraße 10 (im Historischen Kurpark)  
Tel. 05234/20597-0 oder -10

### Öffnungszeiten

Dienstag bis Freitag von 10:00 bis 17:30 Uhr  
Samstag von 10:00 bis 13:00 Uhr  
Montags, an Sonn- und Feiertagen ist das Büro geschlossen!



Der Brunnen-Tempel – Zentrum des Kurparks

### Sonntagsgottesdienst

Evangelische Kirche: 10:00–11:00 Uhr  
Katholische Kirche: 10:00 Uhr

### Kurkonzerte

Do 15:30 Uhr – Eintritt mit Gästekarte frei, ohne Gästekarte 5 €

### Frühschoppen/Kurkonzert

So 11:00 Uhr – Eintritt mit Gästekarte frei, ohne Gästekarte 5 €

### Mittwochswanderung

13:30 Uhr ab Busbahnhof Horn, Mittelstraße.

### Vortragsreihe

Di 19:30 Uhr im Ballhaus – Eintritt mit Gästekarte frei, ohne Gästekarte 5 €



Die Konzert-Muschel

### Wanderung ins Moor

Mittwoch 16:30 bis 18:00 Uhr, Treffpunkt am Brunnentempel – Eintritt mit Gästekarte frei, ohne Gästekarte 5 €

### Freitagswanderung

14:00 Uhr ab Brunnentempel im Kurpark kostenlos.



Relief an den Externsteinen

### Geführte Fahrradtouren in Lippe

Anfang April bis Ende Oktober finden samstags von 14:00 bis 17:45 Uhr kostenlos geführte Radausflüge des ADFC zu interessanten Zielen in der Region statt. Unterschiedliche Touren zwischen 25 und 30 km. Tagestouren bis 90 km sind möglich. Treffpunkt ist am Haus Havergoh in der Brunnenstraße 67. Infos unter Tel. 05234/9754 oder im Internet unter [adfc-lippe.de](http://adfc-lippe.de). Hier kann man sich auch Fahrräder und E-bikes ausleihen (Öffnungszeiten: 8:00–12:00 Uhr).

## Freizeit-Aktivitäten

### Kurgastzentrum

Mitten im Historischen Kurpark befindet sich das Kurgastzentrum. Hier finden Sie die Tourist-Information, den Heilwasserausschank, eine Leseecke, ein Kurtheater mit 700 Plätzen und verschiedene Tagungsräume.

### Kurtheater

Das Veranstaltungsprogramm im Kurtheater bietet unterschiedliche Sondergastspiele von Theater, Kabarett über Konzerte usw. Kartenvorverkauf in der Tourist-Information.

### Fahrräder mieten beim ADFC

Ein City-Rad kostet 8 € pro Tag und 48 € pro Woche. E-MTB 20 € pro Tag, City Bike Pedelec 17 € pro Tag. Auch Kinderräder, Kindersitze, Tandems etc. sind zu mieten. Du kannst aus 20 sorgsam ausgearbeiteten Radtouren des ADFC Lippe auswählen. Touren-Faltblätter mit guten Kartenskizzen, gekennzeichnet nach Schwierigkeitsgrad sind hier erhältlich.

ADFC im Gästehaus Havergoh, Brunnenstr. 67, Tel. 05234/9754. **Tägliche Öffnungszeiten 8:00-12:00 Uhr, Abholung der Fahrräder spätestens 12:00 Uhr und Rückgabe spätestens 20:00 Uhr**

### Nordic-Walking-Zentrum

Es werden vom Nordic-Walking-Zentrum verschiedene Kurse angeboten. Auskunft im Stern-Gesundheitszentrum in der Brunnenstr. 86, Tel. 0171/6476600.

### Segway Touren

Fahre mit dem Segway durch die wunderschöne lippische Natur und entdecke dabei viel Neues. Tel. 0176/72237470

### Wohnmobil-Hafen

Bedingungen für die Stellplätze findest du am Informations-Bord im Silvaticum Park (ca. 5 Geh

minuten entfernt). Anmeldung im Bistro-Café des „Badehauses“. Tel. 05234/901289

### Freibad

Durch das Silvaticum, am Café „Schau ins Land“ vorbei und dann den schönen Buchenwald hinter, kommst du in 15 Min. zu Fuß zum Meinberger Freibad. Öffnungszeiten im Sommer: Mo-Fr 14:00-20:00 Uhr, an Feiertagen, Wochenenden und in den Ferien ab 10:00 Uhr.



### Minigolf

im Kurpark Bad Meinberg. Öffnungszeiten: Mo-Fr. ab 14:00 Uhr, Sa ab 13:00 Uhr, So ab 10:30 Uhr, Tel. 0163/1476486 Es gibt daneben auch eine Boulebahn, die kostenlos genutzt werden kann.

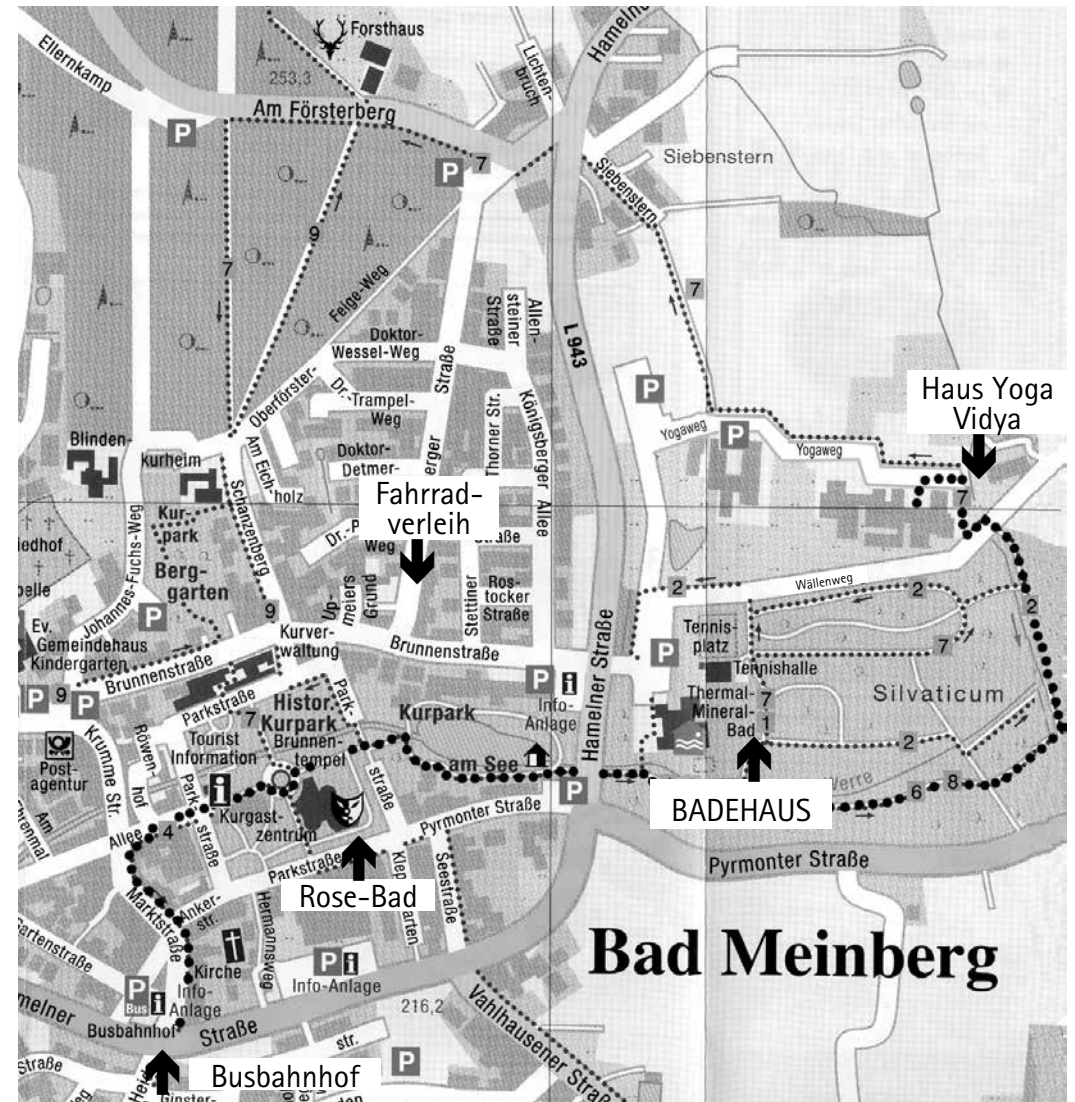


## Stadtplan Bad Meinberg

**Zu Fuß nach Bad Meinberg:** Das ist bei jedem Wetter ein schöner Ausflug von ca. 15 Minuten. Du gehst aus dem Eingang der Chakrapyramide heraus, rechts ums Haus herum, überquerst schräg links den Wällenweg und gehst rechts rein, folgst dem Weg über den Bach den Hügel rechts hoch und dann rechts herum

immer geradeaus durch das Silvaticum, dann durch eine Unterführung in den Kurpark entlang des Sees vorbei an den Kurhäusern zur Fußgängerzone.

Stadtplan und Umgebungskarte an der Rezeption oder am Infopoint erhältlich!



## Cafés und Restaurants

Bei uns bekommst du ja schon tolles Essen, vermutlich Deutschlands üppigstes Vollwertbuffet. Trotzdem, wer die Abwechslung liebt (und bis zum Satsang zurück ist...): Hier könntest du in Versuchung geführt werden (bleibe aber stark!).

**Café am See**, Brunnenstr. 106, Tel. 05234/205446 Mo-So. 9:00-18:00 Uhr, Di Ruhetag – *typisches Kurort-Ambiente*

**Hotel Café Schauinsland**, Pyrmonter Str. 51, Tel. 05234/8820-0, täglich 11:30-18:00 Uhr

**Eiscafé Dolomiti**, Krumme Str. 7, Tel. 0176/64139647, 9:00-20:00 Uhr, Sa Ruhetag – *Typisch italienisch*

**Eispavillon am Kurpark**, Parkstr. 4, Tel. 05234/919226, (nur natürliche Zutaten, aber viel Zucker!, ohne Farbstoffe, ohne Ei), ab 10:00 Uhr, Mo Ruhetag

**Meister Bäckerei Mellies**, Konditorei-Café, Marktstr. 8, Tel. 05234/98884, Mo-Fr 6:30-13:00 Uhr und 14:30-18:00 Uhr, Sa bis 13:00 Uhr

**Ristorante da Silvio**, Allee 19, Tel. 05234/880506, (Pizza, Pasta und tolle Tomatensuppe) 17:00-22:00 Uhr, Do Ruhetag

**Ristorante Pizzeria Bella Napoli**, Brunnenstr. 79, Tel. 05234/98220, Mo-So 11:30-14:00 Uhr und 17:00-23:30 Uhr, Di Ruhetag



### Andere Ortsteile Horn-Bad Meinbergs

**Waldhotel und Restaurant Silbermühle im Silberbachtal**, Neuer Teich 57, Cafe: Do, Fr, Sa 14:00-17:30 Uhr, So 9:00-17:30 Uhr, Restaurant: Mo-Sa 18:00-22:00 Uhr, So 12:00 bis 14:00 Uhr mit Seeterrasse und Spielplatz, Picknickplatz Ausgangspunkt für Wanderungen im Silberbachtal und auf den Velmerstot, Tel. 05234/2222

**Felsenwirt an den Externsteinen**, Horn-Bad Meinberg, Externsteiner Str. 35, Tel. 05234/2310, von April bis Oktober Di-Fr 10:00-18:00 Uhr, Sa-So 10:00-20:00 Uhr, Mo Ruhetag (nicht während Feiertagen und in den NRW-Ferien), von November bis März Sa und So 11:00 bis 17:00 Uhr bei gutem Wetter

**Windmühle Fissenknick**, Horn-Bad Meinberg, Windmühlenweg 10, Tel. 05234/919602, Mi, Do ab 18:00 Uhr, Fr und Sa 12:00-14:30 Uhr und 18:00-23:00 Uhr, So 12:00-14:30 Uhr und 17:30-21:00 Uhr, *freundliches Ambiente in alter Windmühle, schöne Terrasse*

**Royal Thai**, Horn-Bad Meinberg/Wilberg, Detmolder Str. 59, Tel. 05234/880956, Fr-Mi 12:00-14:30 Uhr, 17:30-22:00 (So bis 22:30) Uhr, Do Ruhetag, *asiatische Spezialitäten, teils auch vegetarisch/vegan*

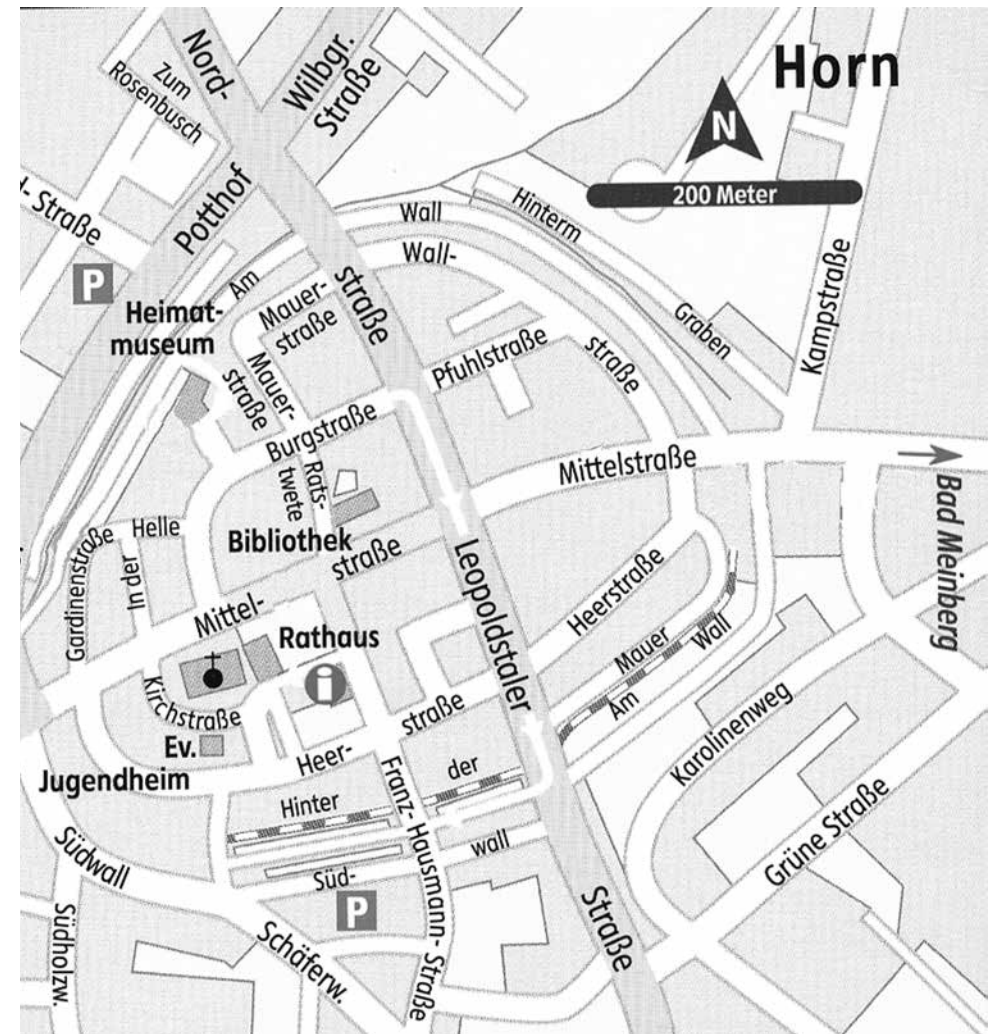
## Stadtplan Horn – Innenstadt

Das Land **Lippe** war 800 Jahre ein eigener Staat und ist heute Teil von Nordrhein-Westfalen mit der Rose im Landeswappen.

Der Ort **Horn**, bereits seit 1248 mit den Stadtrechten ausgestattet, ist eine der ältesten Städte Lippes. Der historische Ortskern aus der Weser-Renaissance ist in jedem Fall einen Besuch wert und 5 km von hier entfernt. Regelmäßig gehen Busse von dem Bad

Meinberger Badehaus nach Horn ab (siehe Bus-Tabellen Seite 49).

Ein historischer Stadtrundgang führt durch Kunst, Geschichte und Kultur. Mehr als 100 „Hörnchen“ als Wegweiser führen zu 12 Sehenswürdigkeiten. Der Rundgang endet auf dem Marktplatz und lädt zum anschließenden Shopping in individuellen Geschäften ein. Kostenfreies Parken ist selbstverständlich.



## Historischer Stadtkern Horn

Typisches Drei-Straßen-Schema der lippischen Stadtgründungen, Burg der lippischen Edelherrn, Stadtmauer-Reste mit die Innenstadt umgebendem Grüngürtel, Eulenturm, spätgotische Pfarrkirche, Rathaus mit Markt und Denkmal, Fachwerk- und Weser-Renaissance-Bauten.

## Burgmuseum Horn (Tel. 05234/98545)

Ein bedeutendes Baudenkmal der Landesgeschichte mit Burghof und umliegenden Gehöften. Die Burg beherbergt ein Museum mit Dauerausstellung (über Stadt, Burg und die Externsteine) sowie wechselnden Exponaten. Burgstr. 13, Freitag, Samstag und Sonntag von 14:00 bis 17:00 Uhr

## Stadt Detmold

Detmold hat eine schöne Altstadt mit Marktplatz, Kirche, Rathaus und dem Donopbrunnen. Es gibt eine Fußgängerzone mit vielen Geschäften und schöne Gassen mit gemütlichen Fachwerkbauten. Der Schlosspark mit dem Fürstlichen Residenzschloss ist eine Insel der Ruhe, ganz in der Nähe steht das Landestheater. Im Lippischen Landesmuseum erfährt man viel über die Geschichte der Region. Hier befinden sich auch ein Kino und nette Cafés und Restaurants.

## Freilichtmuseum Detmold

(Tel. 05231/706-105)

Im größten Freilichtmuseum Deutschlands erzählen mehr als 90 vollständig eingerichtete Gebäude aus allen Landschaften Westfalens den geschichtlichen Hintergrund ländlichen Bauens und Lebens. Zwischen Eingangsbereich und dem „Paderborner Dorf“ verkehren Pferdewagen auf dem Museumsgelände, auf dem auch drei Lokale in historischen Gebäuden die Besucher zum Rasten und Stärken einladen. Täglich wird altes Handwerk wie Mehl Mahlen, Schmieden, Töpfern usw. demonstriert. Von April bis Oktober täglich von 9:00 bis 18:00 Uhr, montags geschlossen.

## Freilichtbühne Bellenberg (Tel. 05234/205936)

Einzige lippische Naturbühne. Von Pflingsten bis September Vorstellungen in großartiger Kulisse im idyllischen Hochtal.

## Teuto-Kletterpark (Tel. 05232/699920)

Direkt am Hermannsdenkmal im herrlichen Buchenwald mit über 70 Kletterstationen. Im Sommer geöffnet am Wochenende und an Feiertagen von 10:00 bis 20:00 Uhr, und in den Ferien in NRW Di-So von 10:00 bis 20:00 Uhr.

## Lemgo: Hauptstadt der Weser-Renaissance

Ein einmaliger, wunderschöner historischer Stadtkern.

## Weser-Renaissance-Schloss Lemgo-Brake

(Tel. 05261/9450-0)

Das Museum in der weitläufigen Schlossanlage zeigt die Vielfalt der Kultur des Weserraumes im 16. und 17. Jahrhundert, die einen international beeinflussten eigenen Stil hervorbrachte.

## Ponyhof Flammenkamp in BM-Vahlhausen, Im Knicke 1

Tel. 05234/98914, Familie Kützemeier. 15 Pferde und Ponys, Reitunterricht für Kinder von 6 bis 14 Jahren, nach Vereinbarung. Nachmittags ab 14:00 Uhr, dienstags Ruhetag.

## Reit- und Fahrverein Bad Meinberg

Tel. 05234/98484

## Westernreiten in Blomberg, Marpestr. 59

(Tel. 05236/889901)

Unterrichtsstunden in Canadian Horsemanship.



## Naturschutzgebiet Externsteine bei Holzhausen (Tel. 05234/2029796)

Mit einer Fläche von 140 ha ist das Naturschutzgebiet am Fuße des Teutoburger Waldes ideal zum Wandern. Hauptanziehungspunkt ist das Natur- und Kulturdenkmal Externsteine, eine bis zu 38 m hohe Felsengruppe aus Osning-Sandstein, die schon vor ca. 10.000 Jahren die Menschen faszinierte, wie archäologische Funde belegen. In die Felsen sind mehrere Räume eingemeißelt, die als Pilgerstätten angesehen wurden.

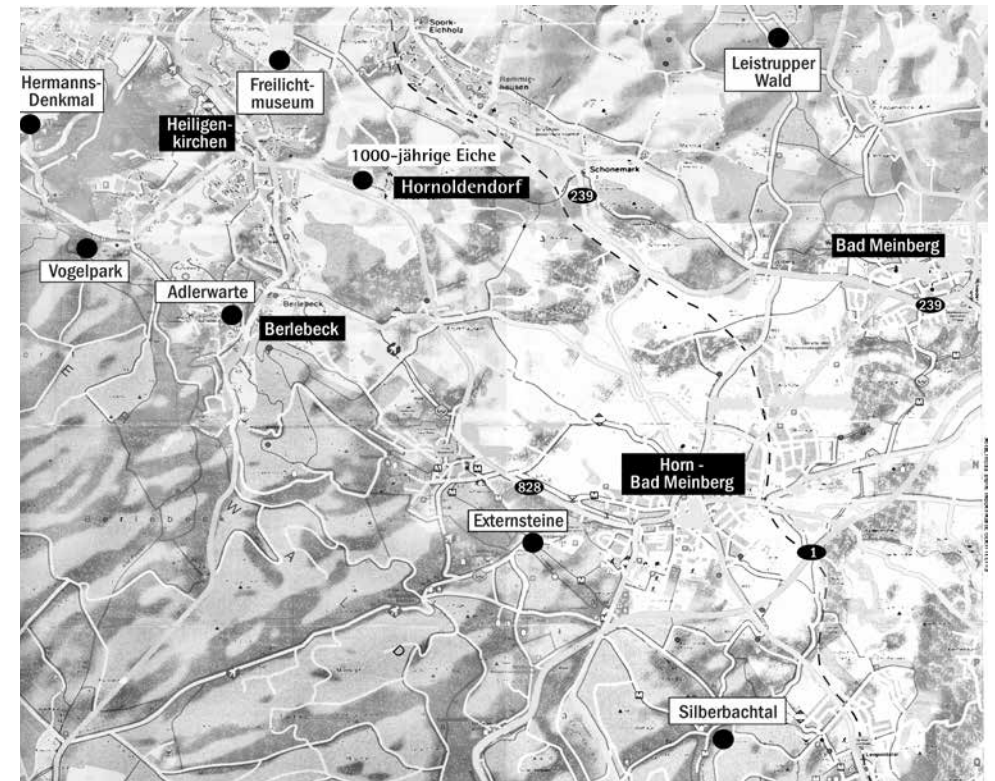
Rundwege sind auf Schautafeln ausgeschildert: bis zu 3,5 km um den See und durch den Wald bei den Steinen; bis zu 10,6 km zur Ruine Falkenberg und dem Vogeltaufe-Stein. Eine wunderschöne Aussicht genießt man auf dem 318 m hohen Bärenstein mit seiner Heidelandschaft aus Wachholder-,

Heidelbeer- und Heidesträuchern. Anstieg direkt hinter den Steinen.

**Mit dem Auto:** Durch Horn auf der L 828 Richtung Holzhausen, kurz nach Horn links auf Parkplatz. Fußweg zu den Steinen 10 Minuten.

**Mit dem Bus** kannst du auch bequem hin und zurück fahren; der Fahrplan ist auf Seite 49 abgedruckt.

**Zu Fuß** vom Haus Yoga Vidya: Kürzester Weg von ca. 4–5 Stunden hin und zurück: durch das Silvaticum und den Kurpark, geradeaus durch die Fußgängerzone, links in die Marktstr. bis zur Hamelnerstr., über Fußgängerampel geradeaus in die Straße „Auf der Heide“. Zum Teil sind die Externsteine auch ausgeschildert. An Mooranlage vorbei auf Trampelpfad. Bevor die ersten Häuser und die Teerstraße wieder anfangen rechts ins



Naturschutzgebiet. Dann auf der geteerten Straße links (nach dem Naturschutzdenkmal Eiche), und links halten bis zur Steinheimer Straße. Dort rechts auf Fußweg. Rechts über den Bahnübergang, dann immer Mittelstr. durch Horn-Zentrum folgen. Rechts in die Externsteiner Str. und linkem Fußweg folgen. Am Teich der Ausschilderung für Externsteine folgen.

### Tausendjährige Eiche in Hornoldendorf

Fährst du auf der L 828 noch weiter Richtung Detmold, geht es nach ca. 5 km rechts ab nach **Hornoberdorf**. Dort gleich erste Straße links rein zu einem alten Ritterhofgut, am Ende der Straße parken und 200 m weiter laufen. Im alten gepflegten Garten hat sich die mächtige Eiche über die Begrenzungsmauer ausgebreitet. Schöner Platz zum Meditieren.

### Silberbachtal und Velmerstot (468 m)

Das Silberbachtal am Fuß der Velmerstot – dem höchsten Berg des Teutoburger Waldes – gehört zu den romantischsten Wanderrevieren Lippes. Rundgänge von 1,5 km bis zu 5,5 km führen entlang idyllischer Bachläufe durch herrliche Wälder, vorbei an einer alten Schleifmühle und einem Sandsteinbruch. Mehrere wunderbare Plätze zum Meditieren. Ein Aussichtspunkt mit atemberaubender Fernsicht ist der ersteigbare hölzerne Eggeturm auf dem Velmerstot.

**Mit dem Auto:** Durch Horn, links die L 954 Richtung Leopoldstal, rechts zum Parkplatz am Gasthaus Silbermühle abbiegen. Dort sind die Routen auf Tafeln aufgezeigt.

### Adlerwarte Berlebeck Detmold,

#### Hangsteinstraße (Tel. 05231/47171)

Älteste und artenreichste Greifvogelwarte Europas mit über 180 verschiedenen Greifvögeln. Von den mächtigen Stein- und Weißkopfseeadlern, den Luftakrobaten Falken und den großen Geiern bis hin zu den Nachtvögeln Eule und Uhu – es ist eine eindrucksvolle Begegnung mit den Jägern der Lüfte. Vor allem bei den täglichen Freiflugvorführungen macht es viel Spaß, wenn die Darsteller

ihre Künste in beeindruckenden Flugmanövern und Sturzflügen zeigen, um zielgenau auf der Hand des Falkners zu landen. Öffnungszeiten vom 15.2. bis Mitte Dez. von 10:00 bis 17:30 Uhr. Freiflugzeiten um 11:00 und 15:00 (im Sommer auch 16:30) Uhr. **Mit dem Auto:** Durch Horn auf der L 828 Richtung Holzhausen, Berlebeck. In Berlebeck ausgeschildert.

### Vogel- und Blumenpark Heiligenkirchen/ Schilling, Detmold, Ostertalstr. 1

(Tel. 05231/4739)

Einen wirklich bunten Ausflug kannst du zu den vielfarbigen Blumen und Vögeln des Parks machen. Viele exotische Arten sind zu bestaunen und zu belauschen, und mit den spaßigen Papageien gibt es einiges zu lachen und auch zu schmusen. Der Park ist gefüllt von herrlichen Blumen, die den Geruchssinn betören. Für Kinder wird immer wieder ein Sonderprogramm mit Festen und Spielen angeboten. Öffnungszeiten vom März –Nov. Täglich von 9:00 bis 18:00 Uhr.

**Mit dem Auto:** Durch Horn auf der L 828 Richtung Holzhausen, an Hornoldendorf vorbei, durch Heiligenkirchen, weiter bis Schling. Dort ausgeschildert. Auf der L 828 geht es weiter zum:

### Hermannsdenkmal, Detmold, Grotenburg

Die 55 m hohe Statue des berühmten Cheruskerfürsten Hermann (Arminius) steht auf dem stark bewaldeten und 386 m hohen Teutberg, inmitten der darum gelegenen Ringwallanlage, die Grotenburg genannt wird. Erinnern soll das Denkmal an die berühmte „Schlacht im Teutoburger Wald“, bei der germanische Stämme unter Führung von Arminius den römischen Legionen im Jahre 9 n. Chr. eine entscheidende Niederlage beibrachten. Sie gilt daher heute als „Freiheitsstatue“ und als mahnendes Friedensdenkmal. Du kannst das Denkmal besteigen und die wunderschöne Aussicht weit über das Land genießen. Preis 4 €, Kinder 2 €. Es gibt auch eine Kombikarte mit den Externsteinen zusammen für 6 €.

Parkplatz ca. 500 m vom Denkmal entfernt.

### Ärztlicher Notfalldienst

Tel. 116 117

### Klinikum Lippe-Detmold

Tel. 05231/72-0

### Dr. med. Martin, Prakt. Arzt, Chiropraktiker

Stettiner Str. 20

Tel. 05234/98145

### Dr. med. Machalke, Innere Medizin Rheumatologe, Osteopathie, Physikalische und Rehabilitative Medizin

Parkstr. 43

Tel. 05234/901258

### Praxis im Kurpark Hausarzt, Allgemeinmediziner

Parkstr. 6

Tel. 05234/9190525

### Zahnärzte Dr. Wojak und Dr. J. Heithecker

Parkstr. 33

Tel. 05234/98131

### Zahnarzt Dr. Sommer

Brunnenstr. 106

Tel. 05234/99090

### Tierärztin

**Dr. Juliane Henkemeier**

Mittelstr. 111, Horn

Tel. 05234/1010

### Rose Klinik, Fachklinik für Traditionelle Chinesische Medizin

Parkstrasse 45-47

Tel. 05234/907520

### Bad Apotheke

Chinesischer Heilkräuterversand

(3 % Rabatt für Yoga Vidya Gäste)

Parkstr. 55

Tel. 05234/9762





## Geschäfte und Banken in Bad Meinberg

### **Bioladen**

Natur pur  
Allee 12, Tel. 05234/98765  
Mo bis Sa 9:00-12:30 Uhr  
und 15:00-18:00 Uhr,  
Mi und Sa nachmittags geschlossen

### **Blumen**

Bärbel Gausman, Allee 15, Tel. 05234/879772

### **Buchhandlung A Kelle**

Allee 5, Tel. 05234/98997

### **EDEKA Wiele**

Brunnenstraße 12  
Tel. 05234/91476  
Öffnungszeiten:  
Mo bis Sa 7:00-20:00 Uhr

### **Friseur**

Pro Hair  
Allee 2, Tel. 05234/ 919666

Friseur und Kosmetik  
Nicole Möller-Hannes  
Parkstr. 7  
Tel. 05234/9292

Dein Friseur – B. Köpke  
Brunnenstr. 77  
Tel. 05234/9411

Friseur in der Rose Klinik  
Parkstraße 45-47  
Tel. 05234/907503

### **Handarbeiten**

Andrea`s Glücksmasche, Allee 4  
Tel. 05234/8797570  
Mo bis Sa 9:30-13:00 Uhr,  
Mo, Di, Mi, Do 15:00-18:00 Uhr

### **KFZ-Werkstadt**

Jürgen Gresförder  
Bahnhofstr. 143, Tel. 05234/9726

### **Optiker**

SROKA, Röwenhof 2  
Tel. 05234/919311

### **Sanitätshaus**

Müller, Brunnenstr. 73  
Tel. 05234/2056874

### **Schuhe**

Sprenger, Allee 3, Tel. 05234/98111

### **Textilien**

Steffis Moden, Allee 1, Tel. 05234/99219  
Textilhaus Francksen, Allee 10  
Tel. 05234/9766

### **Sparkasse**

Paderborn-Detmold  
Allee 9, Tel. 05234/896090  
Mo, Fr: 09:00-12:00 und 14:00-16:00 Uhr  
Di, Do: 09:00-12:00 und 14:00-18:00 Uhr  
Mi: 09:00-12:00 Uhr

### **Volksbank**

Allee 1a, Tel. 05231/7080

### **Tourist Info im Kurpark**

Parkstr. 10  
Tel. 05234/20597-0 oder -10  
Mo bis Fr 10:00-17:30 Uhr  
Sa 10:00-13:00 Uhr

## Busfahrpläne, Zugsanreise und Shuttleservice

Du kannst den hauseigenen Fahrdienst zur Abholung vom Bahnhof Bad Meinberg 8:28-19:09 Uhr oder Bringen zum Bahnhof 8:53-19:28 Uhr nutzen.

Melde dich bitte rechtzeitig an der Rezeption oder telefonisch unter 05234/87-0 oder per E-Mail an [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de).

Die Züge verkehren zum Bahnhof in Horn-Bad Meinberg. Die Fahrpläne hängen an der Pinnwand aus (in der Chakrapyramide vor dem Nadabrahma-Raum links).

### **Auszüge Busfahrplan**

**Linie 782** zu den Externsteinen über Horn nach Detmold  
Abfahrtszeiten von der Haltestelle „Kurzentrum“ an der Hauptstraße an der Kreuzung gegenüber Wällenweg / Badehaus.

Montags bis Freitags: 7:57-17:57 Uhr, jede Stunde  
Samstags: 8:57 bis 16:57 Uhr, jede Stunde  
Sonntags: 12:27 bis 19:27 Uhr, jede Stunde

Fahrtzeit nach Horn/Marktplatz 19 Minuten, zu den Externsteinen bei Holzhausen 23 Min., 1000-jährige Eiche in Hornoldendorf 29 Min. und Detmold Bahnhof 44 Min.  
Preise: ab 2,30 € einfach

### **Linie 782**

zurück von den Externsteinen nach Bad Meinberg. Abfahrtszeiten von der Haltestelle Abzweigung Externsteine  
Montags bis Freitags:  
stündlich von 7:03 bis 20:03 Uhr  
Samstags: stündlich von 9:03 bis 20:03  
Sonn- und Feiertags: 12:03 bis 19:03 Uhr

### **Naturparkbus Touristik-Linie 792 mit Fahrradanhänger**

Mit dem Naturparkbus können Ausflügler von Ostern bis zum 1. November stündlich an Samstagen sowie Sonn- und Feiertagen insgesamt 14 spannende Ziele inmitten des Naturparks Teutoburger Wald/Eggegebirge erkunden.

### **Ab Busbahnhof Bad Meinberg Richtung Bad Pyrmont – Linie 792:**

stündlich ab 14.4 bis 1.11., 10:00-18:00 Uhr (**nur Sa/So und Feiertag**) mit den Zielen: Entenkrug Norderteich, Kirche in Wöbbel, Freizeitzentrum Schieder See, Markt in Bad Pyrmont.

Zum Busbahnhof Bad Meinberg kommst du mit Linie 772 oder 776 ab Haltestelle „Yoga-Zentrum“ (Zeiten siehe Fahrplan).

### **Ab Busbahnhof Bad Meinberg Richtung Detmold – Linie 792:**

Ab Ostern bis 1.11., stündlich 9:56-17:56 Uhr (**nur Sa/So und Feiertag**) mit den Zielen: Horn/Marktplatz, Externsteine, Berlebeck Adlerwarte, Heiligenkirche Vogelpark, Augustinum Hiddesen, Hermannedenkmal, Freilichtmuseum Detmold, Landesmuseum Detmold.

### **Preise für ein 9 Uhr Tages-Ticket:**

Einzelperson ab 5,60 €. Der Preis variiert je nach Reiseziel.  
Für Fahrradmitnahme im Hänger 1,50 €. Hunde kostenlos.

### **Taxi: ab/zum Bahnhof ca. 12 €**

Rainer Brandl, Tel. 05234/98805,  
0160/98101101  
Taxi Blomberger/Henke, Tel. 05234/9555  
Taxi Prasse: Tel. 05234/89933  
Taxi Wienke: Tel 05234/98147

### **Taxi: ab/zum Bahnhof ca. 25 €, 24 h**

Funk-Taxen Limberg  
0521-4345  
Residenz Taxi  
05231-27747  
Taxi Zentrale Detmold  
05231-28066

**Oder nutze unsere Mitfahrbörse** unter [yoga-vidya.de/mitfahren](http://yoga-vidya.de/mitfahren) oder unsere Pinnwand auf Ebene 1 der Chakrapyramide.



## Yoga unterrichten?

Yoga zu unterrichten ist eine erfüllende, verantwortungsvolle Aufgabe.

Ein/e Yogalehrer/in braucht dafür die solide Basis einer regelmäßigen Yoga-Praxis und genaue Kenntnis der Unterrichtstechniken. Nicht nur intellektuelles Wissen ist wichtig, sondern die Umsetzung des Erlernten im Alltag. Das erweckte Prana - die Lebensenergie - gibt dir die Ausstrahlung, die für eine/n Yogalehrer/in so wichtig ist. Das hilft dir auch dabei, Yoga in dein tägliches Leben zu integrieren.

## Yoga praktizieren!

Yoga entwickelt deine gesamte Persönlichkeit. Du spürst das durch mehr Gesundheit und Lebensfreude, Erfüllung in Partnerschaft, Familie und Beruf.

Mit regelmäßiger Praxis wächst der Kontakt zu deiner inneren und äußeren Natur. Du lernst deine verborgenen Fähigkeiten kennen und Schritt für Schritt zu erweitern. Yoga führt zu einem Bewusstsein höherer Ebenen des Seins und zur Entwicklung des Kontaktes mit dem Göttlichen.

Wir arbeiten mit den Techniken des seit Jahrhunderten erprobten ganzheitlichen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Dabei fließen Erkenntnisse aus Naturwissenschaft, medizinischer Forschung und Psychologie in den klassischen Yoga mit ein - und passen dieses System an die Gegenwart des 21. Jahrhunderts an.

Wir vertreten einen pragmatischen, undogmatischen und spirituellen Yoga. Du wirst in deiner Ausbildung eine Vielzahl von unterschiedlichen Techniken kennen lernen.

Auch Elemente anderer Systeme können integriert werden.



## Yogalehrer/in – die verschiedenen Ausbildungsmöglichkeiten

Art der Ausbildung	UE (à 45 Min.)	Beginn/Ort	Gebühr
4 Wochen	400	ca. jeden Monat in BM, WW o. NO	ab 2.011€
2x2 Wochen	400	ca. jeden Monat in BM, WW o. NO	ab 2.200 €
4x1 Woche	400	ca. jeden Monat in BM, WW o. NO	ab 2.320 €
8 Wochen Gurukula	400	14.7.-8.9.19, 13.10.-8.12.19 in BM	ab 2.011 €
2-Jahres-Baustein	620 mind.	ca. jeden Monat in BM, WW o. NO	ab 3.175 € im MZ
2 Jahre	723	ab Januar 2019 in den Zentren	ab 181 € Monat im MZ
3 Jahre	780	20.-22.9.19 in BM	ab 137 € Monat im MZ
Business Yogalehrer	550 mind.	Bausteinausbildung in BM und/oder München	
Hormon Yogalehrer (BYV)	550 mind.	Bausteinausbildung in BM	
Rücken Yogalehrer (BYV)	560 mind.	Bausteinausbildung in BM und einigen Stadtcentren	
Kinderyogalehrer (BYV)	620 mind.	Bausteinausbildung in BM	
Kinderyogalehrer (BYVG) (Übungsleiter)	108 mind.	Bausteinausbildung in BM	

## Vorbereitungsseminare zur Yogalehrer/innen-Ausbildung

Mit diesen Vorbereitungsseminaren kannst du tief ins Yoga einsteigen, die Grundlagen erlernen und erfahren: Asanas, Pranayama, Meditation, Mantra-Singen, Einführung in die Yoga-Philosophie. Ausführliche Information über die Yogalehrer Ausbildungen. Auch für Neueinsteiger geeignet. Seminarbeginn 20:00 Uhr, 16:30 Uhr Yogastunde möglich.

### 2019

14.-16.6.(BM), 5.-7.7. (WW), 12.-14.7.(BM), 19.-21.7. (WW), 16.-18.8.(BM), 13.-15.9. (NO), 20.-22.9. (BM), 18.-20.10. (BM), 22.-24.11. (BM), 13.-15.12. (BM)

MZ 142 €; DZ 174 €; EZ 208 €; S/Z 115 €

Ab 2020 gelten voraussichtlich andere Preise.

### Abkürzungen

BM=Bad Meinberg; WW=Westerwald;

AL=Allgäu; NO=Nordsee

MZ, DZ, EZ=Mehrbettzimmer, Doppelzimmer, Einzelzimmer

S/Z/Womo=Schlafsaal, Zelt, Wohnmobil



Yoga Vidya e.V.  
Gemeinnütziger Verein  
Yogaweg 7  
32805 Horn-Bad Meinberg

Tel.: 05234 / 87-0  
Fax: 05234 / 87-1875  
info@yoga-vidya.de  
yoga-vidya.de



Lippe

