

YOGA VIDYA *Westerwald*

Kurse • Workshops • Ausbildungen
Januar – Juni 2020

YOGA VIDYA
YOGA KURSE
IM ABENDKURS-
PROGRAMM

HAUS YOGA VIDYA WESTERWALD

*In der Nähe von Horhausen und Flammersfeld,
zwischen Altenkirchen und Neuwied.*

YOGA
Vidya

Yoga Vidya

Das Seminarhaus Yoga Vidya Gut Hoffnungstal bei Oberlahr bietet dir die ideale Atmosphäre zum Entspannen und Auftanken. Losgelöst vom Stress des Alltags kannst du in unseren schönen Räumen zur Ruhe kommen und zu dir selbst finden.

Das Haus gehört zum Yoga Vidya e.V., dem größten Träger von Yoga-zentren und Ausbilder von Yogalehrern und Ayurvedatherapeuten in Europa. Seit 20 Jahren wächst Yoga Vidya, mit inzwischen 4 großen Seminarhäusern und über 90 Yogaschulen.

Was ist Yoga?

Yoga ist ein praktisches Übungssystem, das harmonisierend und belebend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Es hilft, die ganze Persönlichkeit zu entwickeln, fördert Selbstbewusstsein, Konzentration und Wohlbefinden. Yoga umfasst verschiedene Übungswege, von denen der körperliche – das Hatha Yoga – am bekanntesten ist.

Hatha Yoga besteht aus 5 Säulen:

Körperhaltungen (Asanas) wirken auf den ganzen Körper. Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt, gekräftigt. Wirbelsäule und Gelenke werden beweglicher. Asanas stimulieren auch die inneren Organe und Drüsen, regen die Hormonproduktion und das Immunsystem an. Der ganze Körper wird gestärkt.

Atemübungen (Pranayama) geben dir mehr Energie, weil der Körper mit „Prana“, Lebensenergie, aufgeladen wird. Und weil Pranayama auch den Fluss des Prana harmonisiert, hilft es dir, den Geist zu konzentrieren und zu lenken.

Entspannung senkt den Energieverlust im Körper, Stress wird abgebaut. Das ganze Körper-Geist-System kommt zur Ruhe und regeneriert sich tiefgreifend.

Gesunde Ernährung hält dich fit und reinigt dich. Sie harmonisiert den ganzen Organismus und beruhigt den Geist.

Meditation und positives Denken schenken dir inneren Frieden. Dein Geist harmonisiert sich. Du lernst, im Einklang mit dir und deiner Umwelt zu leben. Wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, erfährst du dich selbst auf einer tieferen Ebene.

Komm vorbei und mach Yoga!

Du kannst aus einem umfangreichen und vielfältigen Kursprogramm auswählen: Wir bieten systematische Abendkurse, offene Yogastunden abends oder tagsüber, Workshops, Einführungstage, Wochenend- oder Wochenseminare und berufsbegleitende Ausbildungen. Tauche ein in Yoga, Meditation, Ayurveda, Mantra-Singen und vieles mehr!

WEITERE INFORMATIONEN:

yoga-vidya.de/westerwald

- Bitte bequeme Kleidung mitbringen und etwa zwei Stunden vor den Yogakursen nichts essen. Yogamatten, Kissen und Decken sind vorhanden.
- Kurse und offene Stunden bitte 15 Minuten vor Beginn an der Rezeption bezahlen. Versäumte Stunden können bis 2 Wochen nach Kursende kostenlos nachgeholt werden.

Du findest unser Haus an der B256 zwischen Oberlahr und Göllesheim. Einfach am Schild „Yoga Vidya e.V.“ in den Wald abbiegen.



**Bitte
für alle Veranstaltungen
vorher anmelden:**

Haus Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr
Tel. 02685 / 80 02-0 • Fax -20

E-Mail: anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de
Telefonzeiten: täglich 09:00-11:00 und 12:00-18:00 Uhr

30. APRIL 2020

Tag der offenen Tür

Wir laden dich ein, an diesem Tag der offenen Tür teilzuhaben. Nimm kostenlos an Yogastunden teil und lerne in Vorträgen über die Grundlagen des Yoga. Lass dich in die Meditation führen und beim Mantra-Singen mit Lebensfreude anstecken! Genieße unser vollwertiges 100% veganes Buffet.

Bitte vorher anmelden.

30.APRIL 2020, 11:00 - 21:00 UHR, TEILNAHME KOSTENFREI

YOGA IM YOGA VIDYA STIL

Einführungskurse

BITTE MELDE DICH VORAB TELEFONISCH ODER PER MAIL AN DER REZEPTION AN.

IM ABENDPROGRAMM:

Anfängerkurse

Yoga hilft dir, zu entspannen und dich mit neuer Kraft und Positivität aufzuladen. Eine systematische und gründliche Einführung ins Yoga: einfache Yogastellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung.

5 x 90 Minuten. Kursgebühr: 47 € ermäßigt 43 €

Die Kurse finden dienstags oder mittwochs statt, 19:00-20:30 Uhr.
In den Ferienzeiten Rheinland Pfalz finden keine Kursabende statt.

Kurstermine:

Dienstags: 25.2.- 31.3.20, 19.5.-16.6.20
Mittwochs: 15.1.- 12.2.20

Wir empfehlen, nach dem Anfängerkurs gleich den Aufbaukurs zu besuchen, da beide eine Einheit bilden.

Aufbaukurse

Vertiefe deine Yoga-Erfahrung. Du lernst die Grundstellungen genauer kennen, verfeinerst die Tiefenentspannungstechniken und erlernst weitere Atemübungen. Du erfährst mehr über Entspannung und positives Denken.

5 x 90 Minuten. Kursgebühr: 47 € ermäßigt 43 €

Die Kurse finden dienstags oder mittwochs statt, 19:00-20:30 Uhr.

Kurstermine:

Dienstags: 14.1.-11.2.20, 7.4.-12.5.20*
Mittwochs: 26.2.-1.4.20, 20.5.-17.6.20

*Während der Ferienzeiten in Rheinland-Pfalz finden keine Kursabende statt.

Weiterführende Infos unter: [YOGA-VIDYA.DE/WESTERWALD](https://www.yoga-vidya.de/westerwald)

Wochenendseminare

Yoga und Meditation Einführung

Die sanfte Yogastunde (auch für Anfänger geeignet) beginnt am Freitag um 16:30 Uhr. Das Seminar fängt um 20:00 Uhr an und endet am Sonntag um 14:00 Uhr. Die Teilnahme ist mit und ohne Übernachtung möglich.

3.-5.1., 17.-19.1., 31.1.-2.2., 14.-16.2., 6.-8.3., 3.-5.4., 24.-26.4.,
8.-10.5., 22.-24.5., 5.-7.6.

Kursgebühr:

*je nach Zimmerwunsch (bzw. Heimschläfer)
zwischen 108 € und 204 €*

AYURVEDA EINFÜHRUNG

15.-17.5., 16.-18.10.2020

Tagesseminare

YOGA EINFÜHRUNGSTAG

Ein Tag zum Entspannen und Aufladen mit neuer Kraft und Positivität. Einführung in Yoga und Meditation in Theorie und Praxis. Inkl. Mittag- und Abendessen.

3.5.2020, 10:00-18:45 Uhr, Kursgebühr: 64 €

OFFENE STUNDEN

Nach dem Besuch des Anfänger- und Aufbaukurses kannst du an den offenen Stunden teilnehmen, wann es dir am besten passt. Du erweiterst deine Kenntnis von Asanas und Pranayama, deine Erfahrungen vertiefen sich.

Freitag und Sonntag 16:30 Uhr Yoga für alle Stufen; Samstag und Sonntag Vormittag keine offenen Stunden, bzw. auf telefonische Nachfrage.
Mo. - Fr. 09:15-11:00 Uhr und Mo. - Fr. 16:15-18:00 Uhr
Yoga für alle Stufen

*Einzelpreis: 9 €,
ermäßigt 8 €*

*10er-Karte: 75 €,
ermäßigt 71 €*



**TAG DER
OFFENEN
TÜR**





YOGA VIDYA
Westerrwald

30. APRIL
2020

MANTRA SOMMER

Komm vorbei zu unserem Mantra Sommer Festival. 5 Tage lang kannst du singen, tanzen, lachen und Yoga praktizieren in der wunderbaren Natur des Westerwald Ashrams. Es wird zahlreiche Konzerte geben, diverse Workshops, eine vollwertige vegane Verpflegung, eine Healing Area mit Klangmassagen und vieles mehr. Komm vorbei und lass dich überraschen. Durch die herzliche, familienfreundliche und gemeinschaftliche Atmosphäre des Hauses und durch die Musik kannst du die Tiefe des Yoga für dich erfahren.

ANMELDUNG & INFOS: WESTERWALD@YOGA-VIDYA.DE &
MANTRASOMMERFESTIVAL.COM

Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal · 57641 Oberlahr
Tel. 02685/8002-0

05.-10. JULI 2020
YOGA VIDYA WESTERWALD
FESTIVAL

Special
Guests:

Kirtanias
Mantra Tribe
Dave Stringer
Prema Hara
Gaiatrees
und viele mehr

TÄGLICH UND KOSTENLOS:

Satsang - Meditation und Mantra-Singen

Jeden Morgen um 07:00 Uhr und jeden Abend um 20:00 Uhr treffen wir uns für etwa eine Stunde zur gemeinsamen Meditation (30 Minuten), anschließendem Mantra Singen, kurzem Vortrag und Lichtrituaal. Wenn du dich zur spirituellen Praxis in Gemeinschaft hingezogen fühlst oder einfach neugierig bist, wie Mantra Singen und gemeinsames Meditieren auf dich wirken, dann bist du herzlich eingeladen. Du musst dich nicht anmelden und die Teilnahme ist kostenlos.

Wir bitten dich, aus Respekt für die meditative Atmosphäre, einige Minuten früher in Ruhe im Raum anzukommen.



YOGA VIDYA
Westerwald

Highlights aus dem Seminarprogramm

Sowohl unter der Woche als auch an Wochenenden bieten wir ständig Seminare und Ausbildungen für Übernachtungsgäste an. Fordere unseren Jahreskatalog an oder schau auf yoga-vidya.de/westerwald

**4-wöchige
Yogalehrerausbil-
dung Intensiv:**
2.2.-1.3.,
17.5.-14.6.,
26.7.-23.8.

HIER EINIGE AUSGEWÄHLTE ANGEBOTE ALS BEISPIEL:

BHAKTISSIMO - BHAKTI PUR MIT GOVINDA 21.2.-23.2.2020

Govinda ist eine lebendige Verkörperung von Bhakti Yoga! Seine ganze Persönlichkeit, jedes Wort, jede Geste, sind reine Liebe und Hingabe an Gott, an die Schöpfung, an die Natur. Lass' dich bezaubern von seiner Leichtigkeit und der von innen kommenden Freude. mit Govinda Papaiah Setty

STRESS LASS NACH! YOGA BEI DEPRESSIONEN, STRESS UND BURN-OUT 28.2.-1.3.2020

Stressbedingte Beeinträchtigungen sind häufig beobachtete Phänomene in unserer Zeit. In diesem Seminar werden wir zum einen das Thema Stress erläutern, die Faktoren ergründen, die zum Stress führen, ausmachen, welche Konsequenzen andauernder Stress hat. Zum anderen werden wir lernen, wie man es schafft, dem Stress neu zu begegnen und bewusster mit ihm umzugehen. Mit Vesna Veberic

ROTATION UND DETOX 3.4.-5.4.2020

Twists helfen, die Wirbelsäule beweglich zu halten und sie lassen die Muskulatur des Brustkorbs elastischer werden. Drehungen massieren und bewegen die inneren Organe und werden als reinigende Haltungen angesehen. Detox Rotationen befreien die Atmung. Mit Carina van Anken

MANTRA INTENSIV MIT DEVADAS 24.5.-27.5.2020

Devadas teilt seine große Inspiration für Mantras mit dir. Beim Singen, Intonieren, Meditieren und einer Feuer Zeremonie mit Mantras sowie einer Mantra Yogastunde fällt es dir leicht, die Dimension der heilsamen Urklänge intensiv zu erfahren. Mit Devadas Mark Janku

**FAST JEDE WOCHE YOGA FERIENWOCHEN.
Zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen...**

3-stündige Sonntags-Workshops

Nutze die Gelegenheit, bei einem der Workshops Neues zu entdecken oder tiefer in ein Thema einzutauchen. Das anschließende Abendessen von unserem veganen Vollwert-Buffer ist inklusive.

Sonntags, 15:00- 18:45 Uhr, Kursgebühr: 20 € inkl. Abendessen.

Bitte bei Interesse mindestens drei Tage vorher fest anmelden und eine Rückrufnummer hinterlassen. Die Workshops finden ab 3 fest angemeldeten Teilnehmern statt.

telefonische Anmeldung: 02685 / 8002-0 oder

per E-Mail: anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de

ASANA INTENSIV SONNENGRÜß 9.2.2020

Bringe dich in Schwung mit fließenden, energetisierenden Sonnengrüßen und abwechslungsreichen Varianten.

KUNDALINI YOGA SPEZIAL 8.3.2020

Für Erfahrene Praktizierende. Mit intensiven Pranayama und langem Halten der Asanas, mit Konzentration auf die Chakras und das aktivierte Prana in deinen Körper.

KOPFSTAND, HANDSTAND, SKORPION 19.4.2020

Ein Workshop für Mut, Geduld, Stabilität und innere Stärke. Mit hilfreichen Tricks wirst du in einer harmonisch abgerundeten Yogastunde an diese Umkehrstellungen herangeführt.

MANTRA-WORKSHOP SPEZIAL ZUM MUTTERTAG! 10.5.2020

Öffne dein Herz durch gemeinsames enthusiastisches Singen von spirituellen Liedern und Mantras. Für alle geeignet die Spaß am Singen haben und das Yoga der Hingabe kennen lernen wollen.



Haus Yoga Vidya Westerwald

Gut Hoffnungstal • 57641 Oberlahr

Tel. 02685 / 80 02-0 • Fax -20

E-Mail: anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de

*Telefonzeiten: täglich 09:00- 11:00 und 12:00- 18:00 Uhr
yoga-vidya.de/westerwald*