

YOGA VIDYA WESTERWALD

YOGA VIDYA
YOGA-KURSE
IM ABENDKURS-
PROGRAMM



Kurse
Workshops
Ausbildungen
Januar – Juni
2019

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 Yogazentren 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 Yoga-Kursen nichts essen. Yoga-Matten, 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 Güllesheim. 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

Tag der offenen Tür: 1. Mai 2019

Wir laden dich ein, an diesem ganz besonderen Tag der offenen Tür teilzuhaben. Nimm kostenlos an Yogastunden teil und lerne in Vorträgen die Grundlagen des Yoga kennen. Lass dich in die Meditation führen und beim Mantra-Singen mit Lebensfreude anstecken! Genieße unser vollwertig-vegetarisches Buffet. Bitte vorher anmelden.

01. Mai 2019 , 11:00-21:00 Uhr, Teilnahme kostenfrei

Einführungskurse – Yoga im Yoga Vidya Stil

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 Yoga-Stellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung.

5 x 90 Minuten. Kursgebühr: 46,- € ermäßigt 42,- €

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

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

Kurstermine:

Dienstags: 08.01. - 05.02.19, 21.05. - 18.06.19

Mittwochs: 03.04. - 15.05.19

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: 46,- € ermäßigt 42,- €

Die Kurse finden dienstags und mittwochs statt, 19:00-20:30 Uhr. Alle 5 Wochen beginnt ein neuer Kurs!

Kurstermine:

Dienstags: 12.02. - 19.03.19, 02.04. - 14.05.19

Mittwochs: 09.01. - 06.02.19, 22.05. - 19.06.19

Weiterführende Informationen findest du unter yoga-vidya/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.

2019: 04.-06.01, 18.-20.01, 01.-03.02, 15.-17.02. 01.-03.03, 29.-31.03, 12.-14.04, 26.-28.04, 10.-12.05, 24.-26.05, 14.-16.06, 28.-30.06.

Kursgebühr: je nach Zimmerwunsch (bzw. Heimschläfer) zwischen 106,- und 200,- €

Ayurveda Einführung

2019: 05.-07.04., 06.-08.09.

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.

17.03.2019, 10:00-18:45 Uhr, Kursgebühr: 63,- €

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 offene 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: 73,- €, ermäßigt 69,- €


MANTRA SOMMER FESTIVAL

7. -12.
Juli 2019

Komm vorbei zu unserem Mantra Sommer Festival. 5 Tage lang kannst du zusammen singen, tanzen, lachen und Yoga praktizieren in der wunderbaren Natur des Westerwald Ashram. Es wird zahlreiche Konzerte geben, diverse Workshops, eine vollwertige vegetarische 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.



Special
Guests:



KIRTANIYAS
MANTRA TRIBE
MARCO BÜSCHER
PREMA HARA
SUNDARAM
GAIATREES

Anmeldung & Infos:

westerwald@yoga-vidya.de & mantrasommerfestival.com

Yoga Vidya Westerwald, Gut Hoffnungstal, 57641 Oberlahr

Tel. 02685 / 80 02-0

yoga-vidya.de/westerwald

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 Lichtrituel. 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.



*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*

Highlights aus dem Seminarprogramm

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

4-wöchige
Yogalehrerausbildung
Intensiv:
03.02. - 03.03.2019,
19.05. - 16.06.2019

Hier einige ausgewählte Angebote als Beispiel:

Sanftes Yoga mit Mantra und Klang- meditation 01.01. - 04.01.2019

Klänge, Musik und Stimme führen dich zu tiefer Entspannung. Du erlebst die Asanas ganz besonders bewusst, eine Reise zu dir selbst. Wir chanten auch sanft bis kraftvoll verschiedene Mantras.

Asana Flow 15.02. -17.02.2019

Getragen vom Atemrhythmus werden Asanas miteinander verbunden - mal langsam und besinnlich, mal dynamisch und kraftvoll. Du erhältst Werkzeuge, um die Lebensenergie zu aktivieren und auszudrücken.

Frei von Stress und Sorgen!? 29.03. - 31.03.2019

Stressbewältigung und hilfreiche Methoden der Stressprophylaxe. Andrej Lobanov (russischer Arzt) gibt dir viele Übungen und Tipps zur Wiederherstellung deiner Gesundheit. Mit sanftem Yoga, Mantra-Singen und Meditation. Russisch mit dt. Übersetzung.

Yoga für Nacken, Rücken, Schulterverspannungen 01.05. - 03.05.2019

Viele Menschen neigen zu Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Schlechte Haltung, langes Sitzen oder Stehen in der gleichen Position führt zu chronischen Verspannungen und Schmerzen. Lerne zu entspannen, andere Haltungen einzunehmen und dadurch Schmerzen zu mildern.

Yoga ab 50 29.05. - 31.05.2019

Regelmäßig praktiziertes Yoga erschließt dir eine neue Persönlichkeit. Du wirst überrascht sein, was alles möglich ist und welchen Gewinn du für deine Gesundheit aus dem Yoga ziehst!

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 vollwertig-vegetarischen Buffet ist inklusive.

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

Bitte bei Interesse mindestens drei Tage fest vorher anmelden und eine Rückrufnummer hinterlassen. Die Workshops finden ab 3 fest angemeldeten Teilnehmern statt. Anmeldung per E-mail unter anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de, Tel: 02685/8002-0.

Kundalini Yoga Einführung, Workshop 13.01.2019

Erhalte eine Einführung in das Kundalini Yoga nach Swami Vishnudevananda und Sukadev Bretz. Erlebe besondere Formen der Chakra Meditation in den Asanas, um mit deren energetischer Wirkung auf den Körper in Kontakt zu kommen.

Mantra-Singen 17.02.2019

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

Kopfstand, Handstand, Skorpion 07.04.2019

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

Asana Intensiv Sonnengruß 12.05.2019

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

Kundalini Yoga Spezial 23.06.2019

Für erfahrene Praktizierende. Mit intensivem Pranayama und langem Halten der Asanas, mit Konzentration auf die Chakras und das aktivierte Prana in deinem Körper.

Ab März 2019: 3-Jahres-Ausbildung zum/ zur Yogalehrer/in (BYV), jährlich 7 Wochen- enden und eine Intensivwoche

Entwickle deine gesamte Persönlichkeit in dieser umfassenden und praxisorientierten Ausbildung. Du lernst, Yogastunden für verschiedene Zielgruppen anzuleiten und erhältst Einblick in Anatomie, Trainings- und Entspannungslehre ebenso wie in die Yogaphilosophie. Gleichzeitig wirst du zu eigener intensiver Yogapraxis angeleitet und kannst so tiefe spirituelle Erfahrungen machen und deine wahre Natur besser kennenlernen.

Im ersten Jahr werden die Grundlagen des Unterrichtens und der Philosophie vermittelt. Ab dem zweiten Jahr geht es um die Vertiefung der Unterrichtstechniken und das Studium ausgewählter Schriften. Im dritten Jahr werden deine Kenntnisse weiter vertieft.

Weitere Informationen unter
anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de

Beginn: 29. März 2019

Ausbildungsgebühr: 36 Raten zu MZ 137 €; DZ 161 €; EZ 188 €;
Zelt/Womo/Heimschläfer 116 €

Ausbildung beinhaltet kostenlosen Zugang zu allen offenen Stunden und 20 % Ermäßigung auf alle Kurse und Seminare bei Yoga Vidya.

Kontakt:

Tel. 02685 / 80 02-0
anmeldung@westerwald.yoga-vidya.de
Haus Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal 1
57641 Oberlahr

Weitere Informationen

zu Ausbildungen und Seminaren findest du unter:
yoga-vidya.de/seminare
oder fordere unsere gedruckten Broschüren an unter
yoga-vidya.de/service/katalogbestellung

Dein Yoga Vidya Westerwald Team freut sich auf dich!

