



# KARMA YOGA

Ehrenamtliche Mithilfe  
bei Yoga Vidya

## **Leben und mithelfen in der Yoga Vidya Gemeinschaft**

„Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche.“(Swami Sivananda) Ehrenamtliche Mithilfe in Form von Karma Yoga ist ein wichtiger Aspekt im ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda. Im Yoga Vidya Ashram ist es möglich, über die ehrenamtliche Mithilfe an einem Leben in einer spirituellen Gemeinschaft teilzuhaben und Yoga zu praktizieren.

### **Als Mithelper/in**

- praktizierst du jeden Tag Yoga,  
z.B. in den offenen Yogastunden
- öffnest du dein Herz durch Meditation und gemeinsames  
Mantra-Singen
- ernährst du dich gesund mit biologisch-vegetarischer /  
veganer Vollwertkost
- bist du Teil einer spirituellen Gemeinschaft, die auf ethischen  
Grundwerten basiert und von Achtsamkeit, Respekt,  
Rücksicht und Hilfsbereitschaft im Miteinander geprägt ist
- entwickelst du dich körperlich, geistig, spirituell
- bekommst du eine andere Perspektive auf das Leben im  
Ashram
- und erlebst einen fantastischen Szenenwechsel:  
vom Alltag in den Ashram!



## **Voraussetzung für die Mithilfe\***

Du bist krankenversichert und bist bereit, dich während deiner Mithilfe an folgende Regeln zu halten:

- streng vegetarische Ernährung  
(kein Fisch, kein Fleisch, keine Eier)
- kein Alkohol, keine Zigaretten, keine anderen Drogen
- tägliches Praktizieren von Yoga Körper- und Atemübungen  
(Asanas und Pranayama)
- tägliche Teilnahme am Satsang (Meditation und Mantra-Singen)

## **Möglichkeiten der Mithilfe**

### *3 Stunden pro Tag als Individualgast*

Du bist Gast im Haus und zahlst die Hälfte des Preises der Zimmerkategorie, in der du eingebucht bist (nicht möglich während eines Seminars oder einer Ausbildung).

### *6 Stunden pro Tag als Vereinsmitglied\*\**

Als Vereinsmitglied hast du die Möglichkeit, dich 6 Std. am Tag einzubringen. Die Unterbringung in einem Mehrbettzimmer ist kostenfrei, bei Zuzahlungen kannst du eine andere Zimmerkategorie wählen.

\* Wir empfehlen dir, das „Yoga und Meditation-Einführungsseminar“ zu besuchen.

\*\* Die Vereinsmitgliedschaft kostet 15 € pro Jahr und kann mit 30 Tagen Kündigungsfrist zum Ende des Jahres gekündigt werden.

Vereinssatzung: [yoga-video-datenwerk/yogavidya0/vereinssatzung/](http://yoga-video-datenwerk/yogavidya0/vereinssatzung/)



## **Weitere Informationen**

Näheres über eine Mithilfe in einem der Yoga Vidya Ashrams findest du im Internet unter **yoga-vidya.de/gemeinschaft/** oder vor Ort:

### **Yoga Vidya Bad Meinberg**

Marcus Graupner  
Tel. 05234/87-2226  
mithilfe@yoga-vidya.de

### **Yoga Vidya Nordsee:**

Sergej Kaminar  
Tel. 04426/90416-10  
nordsee@yoga-vidya.de

### **Yoga Vidya Allgäu**

Kirill Serov  
Tel. 08361/92530-26  
mithilfe@allgaeu.yoga-vidya.de

### **Yoga Vidya Westerwald:**

Swami Divyananda  
02685/8002-0  
seva@westerwald.yoga-vidya.de

**Wir freuen uns auf dich!**