



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 Mithelfer/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-videos.de/netzwerk/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!