

15. bis 17. November 2019

YOGA KONGRESS

Yoga - Weisheit & Dynamik

Unter der Schirmherrschaft von Malathi Rao Vadapalli, Indische Botschafterin Berlin



BYV

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V

YOGA
Vidya

Yoga Kongress 2019

Yoga – Weisheit & Dynamik

Yoga heißt Einheit und Harmonie – Yoga bedeutet Verbindung: Die Verschmelzung von Weisheit und Dynamik, die Zusammenkunft von Alt und Jung, die Fusion von Spiritualität und Sport, die Symbiose von Tradition und Moderne.

Wissen, Erkenntnis und Einfühlungsvermögen führen zu Weisheit. Daraus entsteht Gelassenheit und Geschick im Handeln. Weisheit bedeutet die Fähigkeit, das Alltägliche vom Standpunkt einer Höheren Wirklichkeit zu betrachten und aus dem Alltag abstrahieren zu können. Weisheit ist direkte Erfahrung. Im Jnana Yoga ist Weisheit bzw. Wissen (Vidya) der Weg zur Selbstverwirklichung. Indem man Atman bzw. Brahman erkennt – gibt es nichts mehr zu wissen, nichts mehr zu wollen.

Yoga gibt uns in seiner uralten Lehre Mittel und Wege an die Hand, weise zu werden, stets dynamisch und mit Begeisterung zum Höchsten zu streben: in jedem Alter und jeder Lebenssituation sowie bei jeder seelischen und körperlichen Konstitution, allein oder zusammen. Die (Unterrichts-)Praxis kann stets auf besondere Bedürfnisse und spezielle Zielgruppen abgestimmt werden.

Ganz gleich, ob du schon lange Yoga übst oder es neu für dich entdeckt hast – lass dich bereichern von einem Wochenende voller Inspiration, Austausch und Wachstum.

Spezialisiere und erweitere deinen Unterricht und deine eigene Praxis. Erlebe spannende Vorträge und Workshops.

Wie immer: Fundierte Theorie, viel Praxis, Vorträge, Workshops, Yogastunden, Meditationen, Mantra-Singen, Entspannungen, köstliches biologisch-vegetarisches/veganes Essen und eine hochenergetische Atmosphäre.

Essenszeiten: 08:00-13:00 Uhr und 17:30-19:15 Uhr

Yoga Vidya Bad Meinberg

Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel.: 05234 / 87-0
rezeption@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de



Veranstalter: Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) ist ein Yogalehrer-Berufsverband mit dem Ziel, Menschen durch das Üben des klassischen, authentischen Yogas zu Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterkenntnis und Bewusstseinsweiterung zu verhelfen.

Veranstaltungsort: Das Seminarhaus Yoga Vidya ist ein spiritueller Kraftort, wunderschön im idyllischen Teutoburger Wald bei Paderborn gelegen. Trotz der ruhigen Lage ist es leicht zu erreichen: per Auto (B239), Zug (Bahnhof Horn-Bad Meinberg) oder Flugzeug (Flughafen Paderborn, von dort Zug bis Horn). Genaue Anreise Infos erhältst du mit der Anmeldebestätigung.

Preise: siehe Seite 23 **Anmeldung:** siehe Seite 24

Donnerstag, 14. November 2019

**Spirituelle Einstimmung auf den Kongress
Konzert mit Frauke Richter**
von 21:00-22:00 Uhr

*Tauche ein in subtile und zugleich
kraftvolle Herzensklänge.*

Für alle, die schon früher anreisen und sich in Ruhe auf den Kongress einstimmen wollen.



Freitag, 15. November 2019

Ab 09:00 Uhr Anreise, Eintragung in die Einschreibe-Listen

12:30 **Begrüßung**

Sukadev Bretz, 1. Vorsitzender Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Malathi Rao Vadapalli, Indische Botschafterin und Schirmherrin

Grüßworte und Eröffnung mit Asana Vorführung

13:30-14:15 **Vortrag**

- » **Die Dynamik zwischen Wissen und Weisheit**
(Swami Nityamuktananda Saraswati)

14:30-15:55 **4 parallele Workshops**

- » **Die bipolare Atemdynamik – Für mehr Leichtigkeit in den Asanas!**

Ob wir ein lunarer Einatmer oder ein solarer Ausatmer sind hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Atemvorliebe, unsere anatomische Ausrichtung und unseren Schwerpunkt in den Asanas! Wer seinen Atemtyp kennt, kann viel leichter Haltungsblockaden lösen und von innen her die Stellung leichter aufspannen und durchströmen lassen. Das Ziel ist, den Atemfluss effizienter zu spüren sowie die Bewegungen und Haltungen für sich selbst individueller und freier anpassen zu können. (Janaki Marion Hofmann)



- » **Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues für Frauen und Männer**

Dinah Rodrigues hat verschiedene Hormon Yoga Reihen entwickelt – für Frauen, für Männer, für die Unterstützung bei Diabetes sowie Übungen gegen Stress, die in jede Hormon Yoga Reihe integriert werden können. Dieses Programm besteht aus Körperhaltungen (Asanas), speziellen Atemtechniken und Übungen zur inneren Energielenkung – als ganzheitliches System bewirkt es neben der Stimulierung der Hormondrüsen eine Aktivierung des Stoffwechsels und stärkt das Immunsystem. (Larissa Gaertner)

- » **Yogaweisheit und spirituelle Übungen – Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag**

Innere Ruhe und Gelassenheit können durch spirituelle Übungen und durch Befolgen von Yogaweisheiten erreicht werden. Wir praktizieren gemeinsam Übungen, die innere Freiheit bringen und Gelassenheit fördern. Erfahre anhand von Beispielen spannende Yogaweisheiten und wie sie in die Alltagspraxis umgesetzt werden können. (Nepal Lodh)

- » **Lust auf Seniorenyoga! Wie gestalten und wie und was praktizieren? Worauf achten?**

Erfahre, welche Möglichkeiten du beim Unterrichten von Seniorenyoga hast, welche Hilfsmittel du einsetzen und wie du die Yoga Vidya Grundreihe für Senioren abwandeln kannst. Welche Übungen kannst du mit dem Stuhl anbieten? Worauf solltest du noch achten und welche Hilfestellungen sind sinnvoll, welche nicht? Dich erwartet ein buntes Paket rund ums Seniorenyoga. (Mirabai Seifert)

14:30-17:30 **Maxi Yogastunde**

- » **Erkenne/erfahre Frieden und sei frei**
Vedanta Yogastunde (Atman Shanti Hoche)

14:45-15:45 **Vortrag**

- » **Christliche Begleitung an Lebensübergängen**
(Matthias Zizelmann)

16:15-17:45 **2 parallele Workshops**

- » **Die sieben Chakra-Persönlichkeitstypen – und dein spiritueller Weg**
Das Wissen um deinen Chakra-Persönlichkeitstyp ist ein wichtiger Schlüssel, um dein größtes Potenzial und deine Bestimmung zu erreichen. Es kann dir auch helfen herauszufinden, welche Art von Meditation, spiritueller Praxis und spirituellem Weg für deine eigene Reise am besten geeignet ist.
Shai Tubali, ein spiritueller Lehrer und Chakra-Experte, stellt die sieben Typen und ihre spirituelle Erfüllung in einem Vortrag und einer geführten Meditation vor. (Shai Tubali)
- » **Energie und Klangwirkung auf unser Energiesystem**
Klangschwingungen wirken auf die Chakras, Energiekanäle und die sieben Energiekörper, auch Aura genannt. Aber wie ist das möglich, wie können wir uns das genau vorstellen und welchen Einfluss können Klänge gezielt nehmen? (Maik Hofmeister)

16:15-18:00 **6 parallele Yoga-Stunden**

- » **Mantra Yoga** (Frauke Richter, Stefan Grothe)
- » **Partner Asanas** (Fabian Belser)
- » **Praxis Seniorenstunde** für verschiedene körperliche Level (Mirabai Seifert)
- » **Lach Yoga** mit Asanas (Susan Holze-Apell)
- » **Anfänger Yoga**
- » **Dynamisches Yoga**

18:20-19:00 **Kleine Puja** (indisches Ritual)

19:00 **3 parallele Veranstaltungen**

- » **Om Namó Narayanaya** Singen für den Weltfrieden
- » **Mitgliederversammlung** des Berufsverbands der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT)
- » **Information** über Yogalehrer Aus- und Weiterbildung, Berufsverbände, Ayurveda, Yogatherapie

20:00-22:00 **Satsang**

- » **Abendmeditation, Mantra-Singen, Arati** (Sukadev Bretz)
Inklusive 20:45-21:30
Vortrag
- » **Warum und wie können Menschen sich gegenseitig verstehen? – Neurowissenschaftliche Grundlagen der Empathie** (Prof. Dr. Joachim Bauer)

22:00-22:20 **Die Reise in die Befreiung des Selbst**
(Radharani Priya Wloka und Janavallabha Das Wloka)

Samstag, 16. November 2019

- 05:00 **Homa** (indisches Feuerritual)
- 05:00-5:50 **Pranayama** (Atemübungen für Fortgeschrittene)
- 06:00-6:30 **4 parallele Meditationen**
 - » **Stille Meditation** (Sukadev Bretz)
 - » **Mantra Meditation**
 - » **Ausdehnungs Meditation**
 - » **Bewegungsmeditation nach Yogi Bhajan** (Willem Wittstamm)
- 06:30-07:00 **Satsang**
 - » **Meditation, Mantra-Singen, Arati** (Sukadev Bretz)
- 07:10-07:55 **2 parallele Vorträge**
 - » **Das Licht des reinen Bewusstseins = Weisheit** (Prof. Dr. Gela Weigelt)
 - » **Weisheit, die durch die Entwicklung der Unterscheidungsfähigkeit erreicht wird: Viveka** (Amadio Bianchi)
- 08:10-08:55 **3 parallele Vorträge**
 - » **Yoga und Ayurveda – die innere Balance finden** (Julia Lang)
 - » **Gute Orte für Yoga und Meditation finden anhand dem Wuchs von Bäumen** (Guntram Stoehr)
 - » **Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues für Frauen, Männer und bei Diabetes** (Larissa Gaertner)



09:15-10:45 **5 parallele Workshops**

- » **Die Bedeutung von weiser Erziehung**
Das unmittelbare Ziel von Bildung sollte darauf abzielen, ein glückliches und friedvolles Leben zu führen, welches zum Wohle der Familie und der Gesellschaft beiträgt und uns auf den Weg des höchsten Ziels führt – zu „Moksha“ – der Selbstverwirklichung. (Harilalji)
- » **Chakra Balancing – Bringe deine sieben Chakras zu innerem Frieden und Harmonie**
Chakra Balancing ist der Prozess, der jedes Chakra in einen Zustand des inneren Friedens bringt und zur endgültigen Auflösung seiner Themen und Spannungen führt. Infolge solcher Prozesse werden die mentalen und emotionalen Welten harmonisch beruhigt; die spirituelle Weisheit beginnt jenseits des Geistes im Chakra zu erblühen. Jedes der sieben Chakras kann ein perfektes Gleichgewicht erreichen. Verschiedene Praktiken und Methoden ermöglichen dies. Mit geführter Meditation sowie Frage und Antwort. (Shai Tubali)
- » **Schwangerenyoga**
Erfahre Schwangerschaft und Geburt aus yogischer Sicht: Lerne Übungen, die dabei unterstützen, der inneren Weisheit von Körper, Geist und Seele zu folgen. Sowohl für Schwangere geeignet als auch für Yoga-Lehrer, die Schwangere unterrichten möchten. (Susan Holze-Apell)
- » **Gute Orte für Yoga und Meditation finden anhand dem Wuchs von Bäumen**
Bäume machen Unsichtbares sichtbar: Ihre Wuchsformen gehen in vielen Fällen auf Kraftfelder zurück, auf denen der Baum wächst. Solche Orte werden wir uns auf dem Gelände von Yoga Vidya anschauen. Wenn du die Wuchssphänomene kennst, kannst du gute Orte finden. Wenn du einmal die Sprache der Bäume entdeckt hast, wirst du mit anderen Augen durch Wald und Landschaft gehen. (Guntram Stoehr)
- » **Yoga50plus und seine Bedeutung in der Alzheimer und Demenz Vorbeugung**
Yoga50plus unterstützt dabei, der Bedrohung durch Demenz, Alzheimer und Parkinson mit den entsprechenden Asanas, aber auch seelisch-geistig entgegenzutreten. Auf körperlicher Ebene beschäftigen wir uns mit Übungen zur Koordination der Gehirnhälften, Anregung der Kopfdrüsen sowie mit interaktivem Partnernyoga. Auf feinstofflicher Ebene widmen wir uns speziellen Meditationen, die sogar im fortgeschrittenen Stadium wissenschaftlich erwiesen vorbeugend und lindernd wirken. (Willem Wittstamm)

09:15-11:00 **5 parallele Yogastunden**

- » **Mantra Flow** Von der Bewegung zur Ruhe. In der Ruhe bewegt sein. (Sundaram und Katyayani)
- » **Psychologische Yogatherapie** Ein Weg nach Innen – Hilfe zur Selbsthilfe in schwierigen Lebenssituationen (Shivakami Bretz)
- » **Asana Flow nach Lalita** (Lalita Furrer)
- » **Weisheit und Dynamik – FrauenYoga mit Klangschalen** (Amba Popiel-Hoffmann)
- » **Anfänger Yoga**

12:00-12:30 **Meditativer Spaziergang**
Führung durch die Ayurveda-Oase

13:00-13:30 **Wie eröffne ich ein Yoga Vidya Kooperations-Center?**

14:15-15:45 **6 parallele Workshops**

- » **Die musikalische Dimension/Dynamik des Yoga und yogische Weisheit in der Musik**
Erfahre persönlich die heilsame Kraft der Mantras, spüre die spirituelle Dimension des gemeinsamen Singens und tauche ein in die Weisheit des Nada Yoga. Das hingebungsvolle Singen von spirituellen Liedern ist die Sprache des Herzens, die jede/r verstehen kann. Mit intensiver Klang- und Körperarbeit. Erlebe, wie dein ganzer Körper tönt und schwingt. Erfahre die heilsame Kraft der eigenen Stimme und spüre die Herzensverbundenheit beim gemeinsamen Tönen. (Sundaram)
- » **Yoga für Studierende**
Wie können Studierende in ihrem schnelllebigen und unregelmäßigen Alltag unterstützt werden? Yoga bietet ein umfangreiches Repertoire, um Bewusstsein für sich selbst und Selbstfürsorge zu entwickeln. Lerne hier einfache Übungen für dich selbst und für deine TeilnehmerInnen. (Sara Keller, Noémie Hübner)
- » **Schamanische Reise zur Weisheit des Herzens**
Unsere Innere Weisheit ist immer abrufbar und ein guter Wegweiser auf dem dharmischen Weg zu unserer Bestimmung. Mithilfe von Trance reisen die Schamanen zu dem Inneren Guru, um dem Weg des Herzens zu folgen. Bitte eigene Rasselinstrumente mitbringen, wenn vorhanden. (Maharani Fritsch de Navarrete)



» **Yoga ist für alle da! Die Haupt-Asanas und ihre Varianten im Yoga50plus**

Welche Möglichkeiten bieten sich Menschen, die Yoga nicht mehr auf der Matte ausüben wollen oder können? Wir vertiefen unser Wissen über Wege, die feinstofflichen Aspekte der Asanas zu spüren, auch wenn wir nicht mehr auf der Matte yogieren. Wir spüren, wo sie uns helfen, den Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte gezielt und freudig zu begegnen. (Willem Wittstamm)

» **„Yoga ist Geschick im Handeln“ – die Weisheit der Bhagavad Gita als Praxisanleitung für den Alltag**

Tiefe Weisheit und alltagstaugliches Potenzial hält die Bhagavad Gita bereit. Du lernst einige wichtige Textstellen aus der Sicht einer westlichen Yogini kennen. Praktische Übungen helfen dir, dieses Wissen für deinen Alltag zu nutzen. So kannst du erfahren, wie die Weisheit der Bhagavad Gita ganz praktisch dein Handeln im Alltag klarer, erfolgreicher und freudiger machen wird. (Mangala Klein)

» **Verbunden mit der Natur – Spiritualität in allen Lebensphasen**

Möchtest du die Stille in der Natur wahrnehmen? Die Natur in ihrer reinsten und erhabensten Wirklichkeit erfahren? Einsichten und neue Erkenntnisse werden frei. Lasse dich ein auf das stille Abenteuer Natur! (Satyadevi Bretz)

14:15-17:15 **Maxi Workshop**

» **Homöopathisches Yoga LAM: Wiederherstellung der Gesundheit der Wirbelsäule und Arbeit in der Asana**

Die Praxis des homöopathischen Yoga vermittelt die Fähigkeit, das menschliche System mit Hilfe psychischer Kräfte (Aufmerksamkeit und Wille)

zu managen. Sie hilft dabei, den Zustand der Präsenz, die Technik der tiefen Konzentration und die meditative Arbeit zu meistern. Erfahre Yoga zur Wiederherstellung der Durchblutung und des Stoffwechsels der Wirbelsäule, Verbesserung der Nahrung der Bandscheiben. (Andrei Lobanov)



16:00-17:30 **4 parallele Workshops**

» **Der Konflikt zwischen Emotionen und Weisheit**
Wie erfolgt emotionale Hygiene und wie kann sie erhalten werden? Ähnlich wie körperliche Hygiene kann der Mensch auch Hygiene des Atems, des Geistes, des Intellektes und sogar des Selbst betreiben. Dies wird anschaulich für den modernen Geist dargestellt. (Harilalji)

» **Faszienyoga im Business**
Umsetzung der Fascial Fitness Prinzipien nach Dr. Robert Schleip ins Businessyoga, mit einfachen effektiven Übungen. (Purnima Dr. Elisabeth Kaiser)

» **Yoga für gesunde Verdauung**
Verspannte Muskeln und fasziale Strukturen im Bauch können zu einer Einschränkung der Verdauung führen, die in entzündlichen Prozessen münden können. Ernährungs- und Denkgewohnheiten haben großen Einfluss auf die Funktion der Verdauung. Etwas Theorie zu Verdauung, Muskeln und Faszien, Wahrnehmungsübungen, Yogaübungen zur Lösung von Spannungen im Bauchbereich, ausgiebiges Yoga Nidra, Hinweise für Ernährung. (Vedamurti Dr. Olaf Schönert)

» **Yoga Weisheit im Kontext zur Weisheit anderer Kulturen**
Weisheit geht weit über das Wissen hinaus; das sogenannte Wissen kann sogar zum Hindernis für Weisheit werden. Diese ultimative Weisheit ist weltweit in feminine Symbole gekleidet. Wenn wir die unterschiedlichen Kulturen und Traditionen betrachten, sehen wir, dass letztendlich die Weisheit von Yoga eins ist mit all diesen Traditionen. (Swami Nityamuktananda Saraswati)

16:00-17:45 **6 parallele Yogastunden**

- » **Fit und Happy Yoga** (Gauri Daniela Reich)
- » **Entdecke die innere Weisheit der Asanas** (Shivakami Bretz)
- » **Die Dynamik der Achtsamkeit – Kinder Yoga für Erwachsene** (Lalita Furrer)
- » **Die solaren und lunaren Atemtypen im Yoga** (Janaki Marion Hofmann)
- » **Bodywork Yoga**
- » **Anfänger Yoga**

- 18:20-19:00 **Kleine Puja** (indisches Ritual)
- 18:30-19:30 **Om Namō Narayanaya** Singen für den Weltfrieden
- 19:00-19:30 **Infostand**
» Aus- und Weiterbildungen und Berufsverbände
- 19:30-22:15 **Satsang**
» **Meditation, Mantra-Singen, Arati**
(Sukadev Bretz)
- Inklusive*
20:15-20:45
Preisverleihung
» **Der Yoga Vidya Preis für Innovation und Nachhaltigkeit** (Mangala Klein)
20:50-21:35
Vortrag
» **Der Konflikt zwischen Emotionen und Weisheit** (Harilalji)
21:35-22:05
Mantra-Singen (Sundaram)



Yoga – Weisheit und Dynamik
Wir suchen innovative Yogaprojekte!

Ehrung – Auszeichnung – Preisverleihung

am Samstag, den 16.11.2019 um 20:15 Uhr

Diesen Kongress widmen wir, der Berufsverband der Yoga Vidya LehrerInnen e.V. (BYV), den YogalehrerInnen und Yogaschulen, die durch besonderen Einsatz und Arbeit innovative und nachhaltige Yogaprojekte umsetzen.

Bewirb dich jetzt mit deinem Projekt!

Infos unter yoga-vidya.de/innovationspreis

Sonntag, 17. November 2019

- 05:00 **Homa** (indisches Feuerritual)
- 05:30-06:20 **Intensives Pranayama**
(Atemübungen für Fortgeschrittene)
- 06:30-07:00 **5 parallele Meditationen**
» **Stille Meditation**
» **Mantra Meditation**
» **Chakra Meditation**
» **Meditation Swasana Dhyanam** (Harilalji)
- 06:30-07:30 » **Klang Meditation** (Jeannine und Maik Hofmeister)
- 07:00-07:30 **Mantra-Singen, Vortrag, Arati**
- 07:30-08:15 **2 parallele Vorträge**
» **Friedensmeditation – Theorie und Praxis**
(Andrei Lobanov)
» **Hochschulprojekte des Yoga Vidya e. V.**
Erläuterung der Ausbildungsangebote, die der Yoga Vidya e. V. in Zusammenarbeit mit Hochschulen und Akademien durchführt. (Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker, Vedamurti Dr. Olaf Schönert, Mangala Klein)
- 08:30-10:00 **7 parallele Workshops**
» **In einer reizüberfluteten Welt die Macht über unser Leben zurückgewinnen? – Selbststeuerung und Selbstfürsorge aus neurowissenschaftlicher Sicht**
Die menschliche Freiheit und unser Glück hängen davon ab, dass wir zwischen den auf uns einwirkenden Reizen und unseren Reaktionen einen Zwischenraum des Innehaltens und der Muße schalten. Hoher Druck in der Arbeitswelt, Konsumangebote und eine ständige Exposition gegenüber den Signalen der digitalen Welt drohen den Menschen zu einer Reiz-Reaktions-Maschine zu machen. Wie können wir die Macht über unser Leben zurückgewinnen? Und warum ist die für unsere Gesundheit von Bedeutung? (Prof. Dr. Joachim Bauer)



- » **Fit und Happy mit Yoga – wie Yoga und Fitness zusammen passen**
Was bedeutet Fitness? Wie kann der Fitness-Aspekt in die Yogastunde integriert und als spirituelle Praxis angewendet werden? Im Praxis-Teil gibt es Übungen aus dem Fitness-Bereich (verschiedene Level) und wie diese als Yoga-Praxis mit spirituellem Hintergrund unterrichtet werden können. (Gauri Daniela Reich)
- » **Die Weisheit des Herzens**
Mit praktischen Übungen zur Öffnung des 4. Chakras, das – exakt in der Mitte der 7 Hauptchakras situiert – die Verbindung zwischen den weltlichen und spirituellen Ebenen darstellt. Durch die Erweckung und Verfeinerung der Herzenseigenschaften, wie Freundlichkeit, Hingabe, Toleranz, Wohlwollen, Mitgefühl, Offenheit und Respekt, nähern wir uns dem Göttlichen, der universellen Liebe, auch in uns Selbst. (Amadio Bianchi)
- » **Selbsterfahrung mit IT-Management**
Mit Meditation und achtsamen Körperübungen (Yoga) lassen sich genetische Vorgänge stimulieren – die Erklärung dazu liefert die sogenannte „Epigenetik“. Mit Körperübungen und angeleiteten Meditationen. (Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker)
- » **Sanskrit – Hymne an Kundalini**
Der Kuṇḍalinī-stava kann die eigene Praxis und den Unterricht wirkungsvoll ergänzen. Die Hymne wird erklärt und rezitiert, so dass du die Möglichkeit hast, dich u.a. auch an die korrekte Aussprache des Sanskrit zu gewöhnen. (Prof. Dr. Catharina Kiehnle)
- » **Prana Heilung**
Prana (Energie) ist dynamisch. Sobald der Energiefluss gestört ist, kommt es zu Befindlichkeitsstörungen in Körper, Geist und Seele. Physische und psychische Krankheiten können entstehen. Lerne, die subtile Energie Prana wahrzunehmen und in Fluss zu bringen. Übe dich darin, die Energie zu spüren, zu bündeln und gezielt zu lenken. Nutze dabei deine innere Weisheit des Heilseins! Einfache Techniken zur Selbsthilfe, aus verschiedenen therapeutischen Ansätzen, die mit Energie arbeiten. (Susan Holze-Apell)
- » **Optimierte und weise Yogapraxis für die spirituelle Entwicklung**
Eingebunden ist eine Hatha Yogastunde mit tiefer Bewusstwerdung der vielfältigen spirituellen Effekte der jeweiligen Technik und die beständige Verbindung mit dem spirituellen Herzen während der Praxis. (Chloé Hünefeld)

- 08:30-11:30 **2 parallele Maxi Yogastunden**
 - » **Klangyoga** (Jeannine und Maik Hofmeister)
 - » **Yin Yoga** (Udo Demmig)
- 10:15-11:45 **7 parallele Themenyogastunden**
 - » **Aufbruch zum inneren Frieden – Bereit für mein Leben** (Katyayani)
 - » **Glück und grüne Energie: Körper, Seele und Geist in Einklang bringen** (Willem Wittstamm)
 - » **Yoga für den Bauch** (Vedamurti Dr. Olaf Schönert)
 - » **Die innere Weisheit des Seins** (Kati Tripura Voß)
 - » **Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues bei Diabetes** (Larissa Gaertner)
 - » **Die 84 Hauptasanas in der Yoga Vidya Grundreihe**
 - » **Dynamik des Körpers** (Kay Hadamietz)
- 12:30-13:15 **Vortrag**
 - » **Yoga – Weisheit und Dynamik** (Sukadev Bretz)
- 13:15-14:00 **Abschluss mit Referenten und Spiritueller Segen/ Ende**
- 14:30 **Mitgliederversammlung des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV)**





Sukadev Bretz – Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen. 1. Vorsitzender des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). Buchautor. 40 Jahre eigene Yoga- und Meditationspraxis.

Referenten/innen in alphabetischer Reihenfolge nach Vornamen:



Amadio Bianchi (Swami Suryananda Saraswati) – Gründer der World Yoga and Ayurveda Community, Präsident des World Movement für Yoga und Ayurveda, der Europäischen Yoga Vereinigung und der Internationalen Schule für Yoga und Ayurveda. C. Y. Surya in Italien, Vizepräsident der International Yoga Confederation von New Delhi, Mitbegründer der European Yoga Association. Faszinierender Redner mit viel Wissen und Charisma.



Amba Popiel-Hoffmann – Yogalehrerin seit 1992 mit Weiterbildungen in Hatha Yoga, Meditation, Pranayama, Hormon Yoga, NLP, Klangmassage. Yoga und Hormon Yoga Ausbilderin, Spirituelle Lebensberaterin. Gründerin und Leiterin des Yoga-Vidya-Centers Darmstadt, 2. Vorsitzende des BYV. Organisatorin des Kongresses.



Andrei Lobanov – Yogameister aus Russland mit über 36 Jahren Lehrerfahrung und einem enormen Wissen über Körper und Psyche des Menschen. Er war lange Zeit als Arzt tätig, einer seiner besonderen Schwerpunkte ist die Yogatherapie.



Atman Shanti Hoche – Yogalehrerin (BYV), praktiziert Hatha Yoga seit über 40 Jahren. Eine bunte und mutige Yogini, die durch viele Reisen einen sehr reichhaltigen Erfahrungsschatz mitbringt. Seit 2005 Ausbilderin bei Yoga Vidya Bad Meinberg. Ihr Schwerpunkt liegt auf Privat-Yoga-Coaching.



Prof. Dr. Catharina Kiehnle – Indologin mit besonderem Faible für Mantras und Rezitation. Sie hat Arbeiten zu vedischer Philologie, Yoga, Bhakti, insbesondere auch zum Kundalini Yoga der Nath-Schule und zu Aspekten des Hinduismus veröffentlicht.



Chloé Hünefeld – Heilpraktikerin und Yoga Lehrerin. Praktiziert seit 1995 die traditionellen Yogapfade, mit Schwerpunkten in Tantra (hier vor allem Kashmir Shivaismus), Hatha und Karma Yoga. Sie unterrichtet an der Deutschen Akademie für traditionelles Yoga. Neben dem Aufbau des Berliner Zentrums der Akademie nebst Ashram ist sie Mitbegründerin der Stiftung zur Förderung des traditionellen Yoga.



Fabian Belser – Yogalehrer und Ausbilder, seit 2017 ist er Sevaka bei Yoga Vidya Meinberg.



Frauke Richter – Musikerin, Pädagogin, Yogalehrerin und Ayurveda-Masseurin. In der Musik findet sie lebendigen Ausdruck und Gemeinschaft, Verbundenheit und Vertrauen.



Gauri Daniela Reich – Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Vegane Ernährungsberaterin, ausgebildet in Yoga Personal Training, Inner Flow Vinyasa, Thai Yoga Massage und Yin Yoga, Lehrerin für Prävention und Gesundheitsförderung, Dipl.-Betriebswirtin. Ihr Unterricht zeichnet sich durch seine Vielfältigkeit und Leichtigkeit aus.



Prof. Dr. Gela Weigelt – Studium der Philosophie, Psychologie und Pädagogik in München und Hannover. 1987 Promotion zum Dr. phil. 1995 Professur an der FH in Hannover. Leitung des „Hof Schnega“ im Wendland.



Gudakesha Prof. Dr. Kurt Becker – Integrativer Yoga Psychologischer Berater (BYVG), Yogalehrer (BYV). Selbstständiger Unternehmensberater für Organisations- und Informationstechnik im Gesundheitswesen. Er verbindet in seiner Arbeit das westliche Hochschulwissen mit dem uralten Erfahrungsschatz des Yoga. Er ist Leiter des Yoga Vidya Zentrums Aachen.



Guntram Stoehr – Freier Architekt, Buchautor. In seinen Projekten verbindet er moderne Architektur mit Baubiologie, Geomantie sowie dem traditionellen Bauwissen des indischen Vastu. Seit 20 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit der Wirkung von Kraftfeldern in der Landschaft. Er vermittelt sein tiefes Erfahrungswissen in geomantischen Reisen, Seminaren sowie in seiner Schule für Geomantie und Vastu.



Harilalji – Acharya/Yogameister am Prasanthi Kutir Institut (Bangalore), ausgebildeter Yogatherapeut. Er lehrt Yogatherapie im klassischen ganzheitlichen Ansatz.



Janaki Marion Hofmann – Langjährige Yogalehrerin und –therapeutin, Entspannungs- und Meditationskursleiterin, Ayurveda Gesundheitspraktikerin, Resilienztrainerin, Dipl. Grafikdesignerin und Künstlerin. Als ganzheitlicher NLP- und Hypnose-Coach mit eigener Praxis ist es ihre Berufung, Menschen zu mehr Lebensglück und Gesundheit zu verhelfen.



Janavallabha Das Wloka – Beschäftigt sich seit 25 Jahren mit Ayurveda, Ausbildung an der Seva Akademie zum Ayurveda Spezialisten. Tätig als Vastuberater und Planer, Yoga-lehrer in verschiedenen Traditionen, Astrologe, Pranaheiler, Schamanischer Heiler. Bildet seit 15 Jahren Gesundheitsberater, Yogatherapeuten und Heiler aus.



Jeannine Hofmeister – Hat Jura/BWL studiert und leitet das Sevateam in Bad Meinberg. Ausgebildete Yogalehrerin (BYV), Ayurveda Therapeutin (BYVG) und Yogatherapeutin i.A. Unterrichtet mit viel Klarheit, Liebe und Hingabe. Gibt besonders gern Klangyogastunden und Klangreisen. Sie liebt es, Menschen die wohltuende Wirkung von Yoga, Ayurveda und Klängen näher zu bringen.



Prof. Dr. Joachim Bauer – Facharzt für Innere Medizin, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin. Neurowissenschaftler, Psychotherapeut und Autor viel beachteter Sachbücher. Er war viele Jahre in der neurowissenschaftlichen Forschung tätig, wo er sich mit Wechselwirkungen zwischen Psyche, Gehirn und Immunsystem befasste. Er leitete eine Forschungsgruppe, die Effekte des Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR untersuchte. Er praktiziert Yoga und beschäftigt sich mit den Effekten von Yoga auf Psyche und Gehirn.



Julia Lang – Heilpraktikerin, Ayurveda- und Yogatherapeutin. Seit 2012 leitet sie die Ayurveda Oase in Bad Meinberg und gibt Seminare und Ausbildungen zu den Themen Vegan, Ayurveda, Yoga und energetische Heilweisen. Sie ist sowohl vom tibetischen Buddhismus als auch vom Yoga Swami Sivanandas geprägt.



Kati Tripura Voß – Arbeitet als freie Dozentin an den Paracelsus Schulen und bei Yoga Vidya in den Bereichen Yoga, Ayurveda, Heilung, Meditation und Coaching sowie zusätzlich als Trauerrednerin und in der Sterbebegleitung in und um Eisenach.



Katyayani – Sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya Acharya. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Bekannt ist sie auch durch die Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra Yogastunden.



Kay Hadamietz – Erfahrener freiberuflicher Yoganomade. Seine Workshops fordern, motivieren und inspirieren. Er hat das traditionsübergreifende integrale Konzept von Xperience Yoga mitentwickelt. Stichworte: Präzision, Vielfalt, Humor, Herzöffnung, Vedanta, Yoga Personaltrainer, Meditationskursleiter, Ayurveda Gesundheitsberater, 12 Jahre Capoeira.



Lalita Furrer – Erfahrene Yogalehrerin und Ausbilderin in Shiatsu- und Thai Yoga Massage sowie pranischer Heilarbeit. Gründerin von Asana Flow, Leiterin des Yoga Vidya Zentrums Wiehl/Bielstein.



Larissa Gaertner – Dipl.-Pädagogin und Erzieherin, Yoga Lehrerin (BYV); Ashtanga. Begründerin der Hormon Yoga Akademie, zertifiziert von Dinah Rodrigues als Hormon Yoga Lehrerin für Frauen, Männer, Diabetes. Seit Jahren assistiert sie Dinah Rodrigues und organisiert HYL Ausbildungen in Strausberg, Zürich und Sardinien.



Maharani Fritsch de Navarrete – Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin und Ausbilderin, Schamanin und Sterbebegleiterin. Langjährige Erfahrung in Yoga und Meditationspraxis verschiedener Schulen und Traditionen (Sivananda Yoga, Zen, Sufismus, Gaudiya Vaisnava). In Peru konnte sie viele Heiltechniken vor Ort praktisch erlernen und erfahren.



Maik Hofmeister – Yogalehrer, Chakra Lehrer, Entspannungskursleiter, Ausbildung in Chakra Healing. Sehr erfahren im Umgang mit unterschiedlichen Klängen. Er liebt es, Menschen tief zu berühren durch Klangyogastunden, Klangmeditationen, Klangreisen und die 7 Chakra Methode.



Mangala Klein – Leiterin des Yoga Vidya Centers Münster. Sie ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis seit 2003 (Therapieschwerpunkte: Homöopathie und Klangmassage), Yogalehrerin, Meditationslehrerin und Diplom-Theologin.



Malathi Rao Vadapalli – Direktorin des Tagore Zentrum, Indische Botschaft Berlin. Schirmherrin des Kongresses.



Matthias Zizelmann – Seit 2015 evangelischer Pfarrer in Horn und Bad Meinberg, zuvor Pfarrstellen in Creglingen, Kempen und Bornheim. Studium der evangelischen Theologie in Tübingen, Münster und Bonn.



Mirabai Seifert – Mutter, Kauffrau, Betriebswirtin; Ausbildereignung IHK; seit 2009 Yoga- und Business Yogalehrerin, 2017 Ayurvedische Gesundheitsberaterin, angehende Yogatherapeutin, Unterrichtserfahrung aus Yogaschule und Heilpraxis.



Nepal Lodh – Indischer Yogameister und Vorsitzender der Deutsch-Indischen Hindu-Gesellschaft Bremen. Dipl.-Sozialwissenschaftler, professoraler Lehrbeauftragter und Buchautor. Als Yogatherapeut ist er in einer psychiatrischen Klinik und als Dozent an Volkshochschulen tätig. Seine Spezialthemen sind Persönlichkeitsentfaltung, indische Heilkunst, interkulturelle Kommunikation.



Noémie Hübner – Studentin an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe im Studiengang Sport-Gesundheit-Freizeitbildung. Dort ist sie außerdem Teil des Vorstands des Studentischen Gesundheitsmanagement. Sie ist im Yoga Vidya Seminarhaus in Bad Meinberg aufgewachsen und hat dort ihre Yogalehrerausbildung absolviert. Ihre Leidenschaft zum Yoga wird besonders in ihrer Freude am Unterrichten deutlich.



Purnima Dr. Elisabeth Kaiser – ExBankerin (Dipl.Kfm. und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Bankinstitut der LMU-München) und Kooperationspartnerin der Business Yoga Kooperation yogabiz. Sie hat die Business Yoga Lehrerausbildung mitkonzipiert und ist seit 2005 Leiterin des Yoga Vidya Zentrums München, wo sie auch Yogalehrer/-innen ausbildet. 2014 Ausbildung bei Dr. Robert Schleip (Uni Ulm) zur „Fascial Fitness Trainerin“.



Radharani Priya Wloka – Sport- und Gesundheitslehrerin, Yogalehrerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin. Fortbildungen im Bereich Psychologie und Coaching, systemische Transaktionsanalyse nach Eric Berne, Ho'oponopono. Langjährige Tätigkeit als Personal Trainerin und Beraterin in ganzheitlicher Gesundheitsprävention.



Sara Keller – Yogalehrerin (BYV), Studentin an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe im Studiengang Sport-Gesundheit-Freizeitbildung. Teil des Vorstands des Studentischen Gesundheitsmanagement.



Satyadevi Bretz – Neben ihrer Arbeit als Masseurin und medizinischer Bademeisterin, Ayurveda Therapeutin und Yogalehrerin ist sie sehr naturverbunden. Ihre Themen sind vor allem die Verbindung mit der weiblichen Kraft von Mutter Erde und Natur.



Shai Tubali – Spiritueller Lehrer, internationaler Autor und Filmemacher. Kombiniert das innere Wissen östlicher Weisheitstraditionen, westlicher Philosophie und Psychologie, um Menschen zu helfen, eine tiefe Transformation auf der psychischen und geistigen Ebene zu bewirken. Leiter von zahlreichen Seminaren und Retreats mit Menschen aus Europa, Indien, Israel und den USA.



Shivakami Bretz – Yoga Ausbildungsleiterin seit 1993, Heilpraktikerin (Psychotherapie), hat die „Psychologische Yogatherapie“ bei Yoga Vidya ins Leben gerufen. Sie war lange Jahre im sozialen Bereich tätig, entdeckte dort ihre Freude, Menschen in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung zu unterstützen. Sie liebt es, Brücken zu schlagen zwischen unterschiedlichen Traditionen wie Körperübungen und Selbstreflexion oder Raja Yoga und westlicher Psychologie.



Stefan Grothe – Gesundheits- und exam. Krankenpfleger, Yogalehrer, Wellnesstrainer, Entspannungstrainer, Ernährungsberater. Seit 1997 in der Krankenpflege und im Gesundheitssystem tätig, weshalb er einen einfachen/effektiven Yoga in Kliniken und Pflegeeinrichtungen etablieren möchte.



Sundaram – Seine reine Stimme nimmt seine Zuhörer mit auf eine Reise nach Innen und hinterlässt dort tiefe Freude und Frieden – der noch lange nachwirkt, wenn die Töne schon verklungen sind. Nutzt das Mantra- und Kirntansingen als Werkzeug, um uns in Resonanz mit unserem Herzen zu bringen. Er richtet unsere Achtsamkeit ganz auf das aus, was uns im Innersten berührt.



Susan Holze-Apell – Physiotherapeutin, Kinesiologin, Yogalehrerin und Yogatherapeutin mit langjähriger Erfahrung in der Therapie und im Unterrichten. Lachyogaleiterin mit regelmäßigen Lachclubtreffen in eigener Praxis in Heidelberg.



Swami Nityamuktananda Saraswati (Dr. Christa-Maria Herrmann) – Hat sich neben der Theologie auch in den Bereichen Erziehung, Psychologie und Philosophie – vor allem Taoismus und Zen – ausgebildet. Sie hat im Fachbereich Öko-Philosophie über die „Mahabhutas“, die „Fünf Großen Elemente“, promoviert. Sie unterrichtet in Indien und weltweit in Instituten, Ashrams und auf Konferenzen. Neben Yoga, Meditation und der Zen-Philosophie liegt ihr Schwerpunkt auf der „Divine feminine“ – der „göttlichen Weiblichkeit“.



Udo Demmig – Industriekaufmann, Bühnentänzer. Engagements in Chicago, Aachen, Kaiserslautern und Köln. Ausbildung zum Yogalehrer und Yogatherapeuten in Indien. Entspannungstrainer, Rücken Yoga Lehrer, Yin Yoga Lehrer und Business Yoga Lehrer. Sein Unterricht ist geprägt durch seine Körperarbeit im Tanz und seiner Erfahrung als Sevaka bei Yoga Vidya.



Vedamurti Dr. Olaf Schönert – Yogalehrer (BYV), Yoga Vidya Acharya, Koordinator der vereinseigenen Stadtzentren, Diplom-Kaufmann, erfahrener Ausbildungsleiter für Yogalehrer, Meditationslehrer (BYVG), systemischer Berater (BYVG), psychologischer Yogatherapeut (BYAT), Yin Yogalehrer (BYV). Weiterbildungen in Bodywork, Rücken-yoga, Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga sowie Yoga Nidra.



Willem Wittstamm – Autor mehrerer Fachbücher zum Thema Yoga in der zweiten Lebenshälfte. Mit seinen Seminaren „How to teach Senior Yoga Classes“ ist er in ganz Europa gefragt, unterrichtet aber auch mehrere Yoga 50plus-Gruppen in seinem Wohnort. Sein Fokus: Möglichkeiten zu vermitteln, welche Yoga gerade in der zweiten Lebenshälfte bietet: Aufrichtung, Beweglichkeit und Tiefe.

Seminargebühren (Preise pro Person)

Pauschal-Preise mit Übernachtung

Fr.-So. MZ 200 €; DZ 232 €; EZ 267 €; Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil 174 €

Zusätzliche Übernachtungen

MZ 51 €; DZ 67 €; EZ 84 €; S/Z/Womo 38 €

Tagespreise ohne Übernachtung

Fr. und So. je 44 €; nur Sa. 72 €

10% Ermäßigung für BYV-, BYVG- und BYAT-Mitglieder

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Für manche Workshops gibt es beschränkte Teilnehmerzahlen.

Alles inkl.: Kongressprogramm, Übernachtung, Bio vegan/vegetarische Vollwertverpflegung.

Bitte frühzeitig anmelden. Anmeldung siehe Rückseite

Kontakt Tel. 05234/87-0 Fax: -1875
E-Mail: info@yoga-vidya.de
E-Mail-Anmeldung: rezeption@yoga-vidya.de
yoga-vidya.de/kongress



Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den

Yogakongress in Bad Meinberg 15.-17. November 2019

Bitte per Post oder Fax an: Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg

Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg, Fax: 05234/87-1875

Anmeldung per E-Mail: rezeption@yoga-vidya.de

Name, Vorname.....

Str., Hausnr.....

PLZ, Ort.....

Tel. tagsüber..... abends

FaxE-Mail.....

Ich bin Mitglied in BYV, BYVG, BYAT.

Ich wünsche Unterbringung im:

EZ MZ DZ Schlafsaal Zelt/Wohnmobil (Preise S. 23)

Ich nehme nur teilweise teil und zwar am

Ich reise schon am Donnerstag an

Ich bleibe bis Montag (Preise S. 23)

Anzahlung..... (Minimum 25 €)

Restzahlung..... (fällig bei Überweisung 2 Wochen, bei Abbuchung 8 Tage vor Seminarbeginn)

Wir bitten zur Vereinfachung unserer Buchhaltung um Bankeinzugserlaubnis. Vielen Dank!

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige den Yoga Vidya e.V. _____ € von meinem Konto mittels SEPA-Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die SEPA-Lastschriften einzulösen.*

Name, Vorname.....

Adresse.....

IBANBIC.....

Ort, Datum, rechtsgültige Unterschrift.....

* Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Überweisung: Ich überweise die Anzahlung direkt bei Anmeldung und den Restbetrag spätestens 2 Wochen vor Kongressbeginn. Unsere Bankverbindung erhältst du mit der Anmeldebekräftigung.

Bitte unbedingt Seminardatum/-name auf Überweisungsträger schreiben und Beleg mitbringen!

Rückerstattung

Bis 15 Tage vor Beginn 100 % Rückerstattung abzgl. 25 € Bearbeitungsgebühr, Umbuchungen kostenlos möglich. Bei weniger als 2 Wochen bis Beginn 50 % Rückerstattung, bei Umbuchungen oder Rücktritt mit Gutschrift: 15 € Stornogebühr.

Datenschutzerklärung

Wir erheben personenbezogene Daten von dir zur Abwicklung der von dir ausgewählten Angebote und Dienste. Dies erfolgt insbesondere bei der Buchung eines durch uns durchgeführten Seminars, und z.B. durch das Ausfüllen eines Formulars.

Ich willige ein, dass Yoga Vidya e.V. meine personenbezogenen Daten zur Begründung, Durchführung und Abwicklung meines Vertragsverhältnisses verarbeitet und nutzt (notwendig für die Bearbeitung deiner Anmeldung).

Ich willige ein, dass Yoga Vidya e.V. mir Info-Material per Post zusendet.

Ich willige ein, den Yoga Vidya Newsletter per Mail zu erhalten.

Der Verwendung deiner personenbezogenen Daten für Werbezwecke kannst du jederzeit widersprechen. Sende eine Nachricht an: datenschutz@yoga-vidya.de oder Datenschutzbeauftragter, Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg / Weitere

Infos: yoga-vidya.de/datenschutz

Ort, Datum, Unterschrift.....