



Yoga
Wochenende
ab € 146

HAUS YOGA VIDYA

Auf einen Blick

- Europas größtes Yoga-Seminarhaus
- für Ayurveda- & Yoga-Begeisterte
- Naturparadies Teutoburger Wald
- Hannover/ Kassel ca. 100/120 km

Das Kurstädtchen **Horn-Bad Meinberg** ist bekannt für seine Heilmittel Moor, Naturkohlen-säure und Mineralheilwasser (stärkt Herz, Kreislauf, Atemwege und ist ideal bei Rheuma). In unmittelbarer Nachbarschaft befinden sich die **Externsteine**, ein Naturwunder und **alter Kraftort**, d.h. die Umgebung ist ideal zum Wandern und Kraftsammeln.

Yoga Vidya liegt idyllisch im Grünen am Stadtrand, direkt an einer weitläufigen Parkanlage. Die rein vegetarische Bio-Küche (kein Fisch, kein Fleisch, keine Eier) ist nach ayurvedischen und yogischen Gesichtspunkten ausgerichtet. **Vidya Vollpension:** 2 reichhaltige, lacto-vegetarische, vollwertige Mahlzeiten auch mit veganen Gerichten. 11 Uhr: ausgiebiger Brunch (= Frühstück u. Mittagessen). 18 Uhr: Abendbuffet mit großer Auswahl an Salaten und warmen Speisen. Ganz-tägig Kräutertees.

270 zweckmäßige **Zimmer** mit DU/WC, größtenteils Bk., 5 behindertengerechte Appartements, 10 Allergikerzimmer.

18 großzügige, helle und freundliche Übungs- und Gruppenräume für Yoga, Meditation und Seminare. 2 helle Speisesäle, Internetaura, Aufenthaltsraum, Bücherecke, Shop, Sonnenterrasse.

Rehabad im benachbarten Rehazentrum. **Thermal-Mineralbad** Bad Meinberg mit Sauna, ca. 5 Min. durch den Silvaticum Park.

Ayurveda Oase im Haus (tägl. geöffnet 8 bis 20 Uhr). Qualifiziertes Fachpersonal bietet ein vielfältiges Massageprogramm: Ayurveda-, Prana-, Thai Yoga-, Fußreflexzonen-, Chakra Energie-, Licht-, Klangmassagen,

Reiki, Ayurveda Gesundheitsberatung. **Indikationen:** Schmerzen aller Art, chronisches Müdigkeitssyndrom, Burn-out, Übergewicht, Allergien, rheumatische u. neurologische Beschwerden. **NEU: Yogatherapie** zur Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Yoga.

Haus Yoga Vidya an der Nordsee in Horumersiel: Yoga-Programme und Preise auf Anfrage.

Philosophie von Yoga Vidya

Haus Yoga Vidya ist ein Yogaseminarhaus, in dem Yoga, Meditation und Spiritualität nach indischer Tradition gelehrt, gelebt und weiter gegeben werden. Es gibt keinen täglichen Raumservice. Speisesaal mit Selbstbedienung. Das Personal und die Gäste leben rauch- und alkoholfrei. Ein wichtiger Aspekt des Yoga ist der achtsame Umgang mit der Natur und allen Lebewesen. Aus diesem Grunde ist die Ernährung rein vegetarisch. Im ganzen Haus besteht ein interaktives Mit- und Füreinander, die Mitarbeiter sind mit viel Liebe und Idealismus für Sie da.

fit inklusive

- Yoga, Meditation und Vorträge z.B. 7 Uhr: Meditation, Mantrasingen; 8 Uhr: Vortrag; 9.15 Uhr: Yogastunde, Pranayama, Tiefenentspannung; 14.30 Uhr: Vortrag; 16.15 Uhr: Yogastunde, Pranayama, Tiefenentspannung, 20 Uhr: Meditation, Mantrasingen
- geführte Spaziergänge (Di., Do., Sa.), Nordic Walking (Mi., Sa.), Wanderung (Di.)
- Benutzung v. Rehabad im Rehazentrum
- Transfer vom/zum Bahnhof

Yoga Wochenende

Einführung Meditation & Yoga

- 2 Übern./Vidya Vollpension
- Einführung: Yoga, Meditation, Vorträge
- **fit inklusive**

Yoga & Wellness

- 2/5 Übern./Vidya Vollpension
- 1/3x Massage (aus dem vielfältigen Massageprogramm)
- 1/2x Thermal-Mineralbad & Sauna
- **fit inklusive**

Ayurveda Wohlfühlwochenende

- 2 Übern./Vidya Vollpension
- ayurvedische Gesundheitsberatung mit Doshabestimmung
- 4 ayurved. Anwendungen je nach Konstitutionstyp z.B. Ganzkörper-, Seidenhandschuh-, Fuß-, Kopf- und Gesichtsmassage, Stिंगuss, Schwitzbad
- **fit inklusive**

Ayurveda Wohlfühlwoche 5 Ü/Vidya VP: angepasstes Programm.

Ayurvedakur

Ideal bei psychischer und emotionaler Überlastung, Verschlackung, Anti-Aging.

- 13 Übern./Vidya Vollpension
- ayurvedische Gesundheitsberatung
- alle ayurvedischen Behandlungen (Mo.-So. 90 Min. täglich) gemäß individuell festgelegtem Anwendungsplan
- 1x Thermal-Mineralbad & Sauna
- **fit inklusive**

Präventionszuschuss Viele Krankenkassen beteiligen sich mit bis zu € 75 bei allen Programmen, siehe S. 15

Ayurveda Verjüngungskur

- 7 Übern./Vidya Vollpension
- ayurvedische Gesundheitsberatung
- 1x Pinda Sveda (warme Beutelmassage)
- 1x Kopf- und Gesichtsmassage und ayurvedische Gesichtsmaske
- 1x Garshan Seidenhandschuhmassage (Gewebestraffung)
- 1x Udvartana (aktivierende Pulver- oder Pastenmassage)
- 1x Abhyanga (Ganzkörpermassage)
- 1x Mineralbad zur Entschlackung
- 1x Thermal-Mineralbad & Sauna
- **fit inklusive**

Kleine Amakur

ayurvedisch Entschlacken u. Entgiften

- 5 Übernachtungen
- ayurvedische Gesundheitsberatung
- entgiftende Ernährung & Kräutertees
- 2x Abhyanga (Ganzkörpermassage)
- 2x Svedana (Kräuterschwitzbad)
- 1x ayurved. Anwendung je nach Konstitutionstyp z.B. Udvartana (Pulvermassage), Garshan (Seidenhandschuhmassage), Abhyanga (Ganzkörpermassage)
- 1x entgiftende Rückenmassage
- 1x Aromabad zur Entschlackung
- 1x Teilkörpermassage (30')
- **fit inklusive**

fit Tipp



Preise pro Person in € Vidya Vollpension	Yoga					Ayurveda					Aufenthalt/ Verlängerung							
	Yoga Wochenende		Yoga & Wellness			Wohlfühl-Wochenende		Amakur		Wohlfühlwoche		Verjüngungskur		Ayurvedakur		je Ü/VP		
1.1.-31.12.2012	H 111	2 Ü/VP	H 111	2 Ü/VP	5 Ü/VP	H 111	2 Ü/VP	H 111	5 Ü/X	H 111	5 Ü/VP	H 111	7 Ü/VP	H 111	13 Ü/VP	H 111		
DZ/DU/WC	D11V	146	D21V	193	443	D31V	303	D41X	565	D51V	576	D61V	722	D91V	2147	D71V	60	66
EZ/DU/WC	E11V	176	E21V	223	513	E31V	333	E41X	640	E51V	651	E61V	827	E91V	2336	E71V	75	81

Anreise: Freitag und ab 5 U auch Sonntag 13-19 Uhr, Zimmerbezug ab ca. 15 Uhr, Abreise nach dem 11 Uhr Brunch, Zimmerfreigabe bis spätestens 11.30 Uhr. **Aufenthalt/Verlängerung:** inkl. Vidya Vollpension, 1x täglich Yoga & Meditation. Für FIT Gäste werden Bettwäsche und Handtücher vom Haus gestellt.

ANREISE Bahnhof: Horn-Bad Meinberg, ca. 5 km. Bahnpreise siehe letzte Seiten. **Transfer inkl.** (8.30 - 19.15 Uhr), nach Voranmeldung. **Flughafen: Paderborn**, Transfer ca. € 40 pro Strecke, vor Ort zu zahlen. **INFOS** Kurtaxe inklusive. **Parkplatz** inklusive. **Kinderermäßigung:** 2 Erw. + 1 Kind (0-2,9 J.) 100%, (3-12,9 J.) 50%. **Hunde:** auf Anfrage.