

Yoga in Theorie und Praxis

Verein Yoga Vidya lädt vom 13. bis 15. November zum Kongress nach Bad-Meinberg ein

Bad Meinberg (WB). Das zweite Wochenende im November steht beim Verein Yoga Vidya im Teutoburger Wald jährlich für eine der größten Veranstaltungen in der deutschen Yoga-Szene.

Beim mittlerweile 12. Yoga-Kongress werden mehr als 60 Referenten aus unterschiedlichen Yoga-Traditionen, sowie aus Wissenschaft, Medizin und Psychologie in Vorträgen über Wege und Wirkungen des Yoga sprechen, und die Teilnehmer in Workshops zu eigenen Erfahrungen anleiten. Es werden neue Studien zu Yoga und Meditation besprochen und vorgestellt, sowie praktische Anleitungen zum eigenen Üben gegeben.

Der Kongress richtet sich gleichermaßen an Journalisten, die über neue Entwicklungen zur Bereicherung des Alltagslebens informieren wollen, als auch an Menschen im Gesund-

heitswesen und in unterrichtenden Berufen. Für Neulinge im Yoga gibt es ein breites Feld von Workshops zur Auswahl.

Entspannung ist Grundlage für Regeneration und Gesundheit. Auf dem Kongress wird gezeigt, welche Techniken für welche Menschen passend sind. Yoga und Meditation bieten auch Wege zur Heilung bei vielen Beschwerdebildern an. Yoga-Therapie wird mit ihrer Wirkungsweise vorgestellt. Über die eigene Erfahrung erschließen sich viele Übende neue Wege zu ihrer Intuition – auch dazu sollen die drei Tage in Bad Meinberg Anregungen geben.

Neben dem Austausch mit Unterrichtenden, Forschenden und vielen anderen Interessierten gibt es in den zahlreichen Yogastunden auch Raum für praktische Übungen. Fortgeschrittene finden neue Herausforderungen. Anfänger werden beim ersten Üben begleitet. Und gerade Menschen des Typs »Ich-habe-schon-mal-Yoga-ge-



Auch Anfänger können schon in kurzer Zeit in Sachen Yoga den Bogen raus haben.
Foto: Yoga Vidya

macht-finde-aber-keine-Zeit-mehr« werden an diesem Wochenende vielleicht Inspiration finden, sich auch einmal wieder Zeit für sich selbst zu nehmen. Das ausführliche Kongress-

programm und eine Informations-Broschüre finden Interessierte im Internet unter



www.yoga-vidya.de/yogakongress