

# yoga

aktuell



Deutschland € 6,50 • Österreich € 7,50 • Schweiz SFR 12,70  
Frankreich € 7,50 • Belgien/Luxemburg € 7,50 • Italien € 7,50 • Niederlande € 7,50 • Dänemark DKK 65,00 • Portugal € 7,50 (cont.) • Schweden SEK 72,00

## INTERVIEWS

**DR. DEEPAK CHOPRA**  
ACHTSAMKEIT IM HIER UND JETZT  
**DAVID LIFE, GERTRUD HIRSCHI,  
MILENA MOSER U.A.**  
SO BLEIBE ICH GESUND

**ANUSARA-YOGA**  
STABILITÄT UND  
BEWEGLICHKEIT ERHÖHEN

**INDIEN**  
REISE ZUM ARUNACHALA

**GRÜNE SMOOTHIES**  
ENERGY-DRINKS  
AUS DER NATUR

**DETOX-RITUALE**  
FÜR ZU HAUSE

**ADJUSTMENT-WORKSHOP**  
DIE BESTEN ASSISTS FÜR  
EFFEKTIVERE DREHHALTUNGEN



DOSSIER

# Gesund & Vital

mit yogischer Frühlingsreinigung

# Kinderyoga-Kongress

Die Tage vom 13. bis 15. Mai stehen in **Horn-Bad Meinberg** ganz im Zeichen von Yoga für die Kleinen

**Y**oga Vidya blickt inzwischen auf eine lange Kongress-Historie zurück und stellt mit organisatorischem Know-how sowie dank eines weit verzweigten Netzwerks immer wieder gehaltvolle Kongresse mit einem großen Aufgebot an Fachleuten und einer enormen Bandbreite an Vorträgen und Workshops auf die Beine. Diese bewährten Elemente kommen auch beim Kinderyoga-

Kongress vom 13. bis 15. Mai zum Tragen, für den Matangi Melanie Eichberger, Kinderyogalehrerin, Erlebnispädagogin und Trainerin für das Zentrum für Bildungsgesundheit, verantwortlich zeichnet. Rund 60 Referenten konnte sie für drei spannende und impulsgebende Tage zum Thema Kinderyoga gewinnen, darunter Dr. Nicole Goldstein, Marion Herrmann-Gorzolka, Birgit Rautenberg, Petra Proßowsky, Dr. Marcus Stück und viele weitere bekannte Experten. Wie immer ist die Veranstaltung kein „trockener“ Kongress, sondern gespickt mit viel Praxis und verschiedenen Möglichkeiten, das Zusammenkommen

gebührend als Gemeinschaftserlebnis zu zelebrieren. Was die Verpflegung betrifft, so dürfen sich die Teilnehmer wieder auf die ayurvedische Vollwertkost aus der Seminarhaus-Küche des Veranstaltungsortes Haus Bad Meinberg freuen. Gerade beim Thema Kinderyoga versteht es sich, dass auch für die kleinen Gäste gut gesorgt ist: Während des gesamten Kongresses findet eine Kinderbetreuung statt. ■

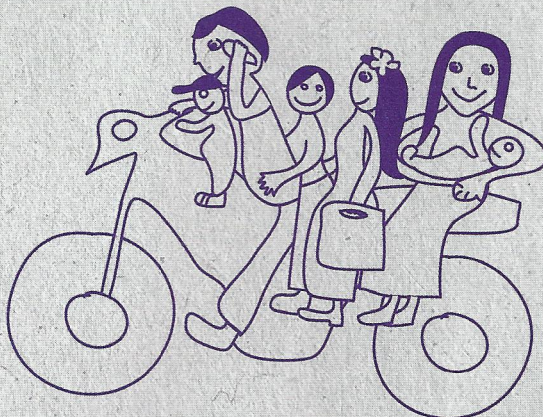
Internet: [www.yoga-vidya.de/events/kinderyoga-kongress-2011/start.html](http://www.yoga-vidya.de/events/kinderyoga-kongress-2011/start.html)

## Kultur-Kritzeleien

Indien at its best: Sehen und lächeln!

**A**n Indien beißt sich die westliche Autoindustrie die Zähne aus. Denn für einen Inder lohnt sich ein Auto erst ab zehn Angehörigen. Obwohl – dann nimmt man eigentlich schon fast wieder den Bus ...

### Das indische Familiengefährt



**two-wheeler, six-seater:**

Nur zwei Räder, dafür aber mindestens sechs Sitze ...

Und hoffentlich drei Leben!

#### Infos



**Katharina Middendorf** hat zusammen mit ihrem Mann Julian in Indien gelebt und dort viel erlebt: Heirat im Himalaya, Geburt der Tochter im Hotel in Rajasthan, Yogalehrer-

Ausbildungen von Süd- bis Nordindien, Gründung ihrer Yogaschule ... Besonders fasziniert die beiden die Lebendigkeit des indischen Alltags. Diese Momentaufnahmen hält Katharina Middendorf mit ihren „Kultur-Kritzeleien“ fest.

Internet: [www.justadiary.com](http://www.justadiary.com)

Julian und Katharina Middendorf leben in Berlin und führen dort ihre **Yogaschule nivata**.

Internet: [www.nivata.de](http://www.nivata.de)