



## Leben und arbeiten in der Yoga Vidya Gemeinschaft

„Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche dich“ (Swami Sivananda) Ehrenamtliche Mitarbeit in Form von Seva, uneigennützigem Dienst, Karma Yoga ist ein wichtiger Aspekt im ganzheitlichen Yoga nach Swami Sivananda. Im Yoga Vidya Ashram ist es möglich, über die ehrenamtliche Mitarbeit 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, hast das „Yoga- und Meditation-Einführungsseminar“ besucht und bringst die Bereitschaft mit, dich während deiner Mithilfe-Zeit an folgende Regeln zu halten:

- streng vegetarische Ernährung (kein Fisch, kein Fleisch, keine Eier)
- kein Alkohol, keine Zigaretten, keine anderen Drogen
- Mitgliedschaft im Verein\*

## Für die ehrenamtliche Mithilfe hast du folgende Möglichkeiten:

- Als Gast hilfst du ca. 3h am Tag mit und zahlst die Hälfte des Preises der Zimmerkategorie in der du ein gebucht bist.
- Darüber hinaus kannst du dich ganz in die spirituelle Gemeinschaft integrieren, indem du täglich gemäß den Erfordernissen der Gemeinschaft und den zu erledigenden Aufgaben mithilfst (Seva), an Yogastunde und Satsang teilnimmst. Das bieten wir all unseren Vereinsmitgliedern an. Die Unterbringung im Mehrbettzimmer ist kostenfrei. Bei Zuzahlungen kannst du eine andere Zimmerkategorie wählen.

\* Die Vereinsmitgliedschaft kostet 15€ pro Jahr und kann mit 30 Tagen Kündigungsfrist zum Ende des Jahres gekündigt werden.  
Vereinsatzung: <https://www.yoga-vidya.de/netzwerk/yogavidya0/vereinsatzung/>

