

**YOGA VIDYA e.V. – 4 WOCHEN, DIE DAS LEBEN VERÄNDERN**

**Facharbeit im Seminarfach  
am Beruflichen Gymnasium Mühlhausen**

betreuender Fachlehrer :  
Frau Kellner

vorgelegt von:  
Cassandra Mähler  
Laura Cornelius

Bg Stk 06.4

Mühlhausen, den 28. Oktober 2008

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Yoga in Historie und Moderne</b>	<b>2</b>
2.1	Geschichte des Yogas	2
2.2	Hauptrichtungen und Stile	3
<b>3</b>	<b>Gründung des eingetragenen Vereins Yoga Vidya</b>	<b>5</b>
3.1	Swami Sivananda	5
3.2	Swami Vishnu Devananda	5
3.3	Sukadev Bretz	5
<b>4</b>	<b>Charakter der 4- Wochen Intensiv-Yogalehrerausbildung</b>	<b>6</b>
4.1	Leben in Gemeinschaft	6
4.2	Allgemeiner Tagesablauf	7
4.2.1	Meditation- mit Stille in den Tag	7
4.2.2	Singen befreit die Seele	8
4.2.3	Pranayama – das Wunder des Atems	8
4.2.4	Yogastunden für Körper, Geist und Seele	9
4.2.5	Karma Yoga- durch Staubwischen die Seele reinigen	11
4.3	Zeremonien als Höhepunkt	12
4.4	Bedeutung der Askese	13
<b>5</b>	<b>Yoga für Jugendliche am Beruflichen Gymnasium MHL</b>	<b>14</b>
5.1	Notwendige Vorbereitungen	14
5.2	Aufbau und Wirkung einer Yogastunde	15
5.3	Feedback der Teilnehmer und eigene Schlussfolgerung	16
<b>6</b>	<b>Erörterung- Yoga Vidya als Sekte</b>	<b>18</b>
<b>7</b>	<b>Schlusswort</b>	<b>20</b>

<b>8</b>	<b>Glossar</b>	<b>21</b>
<b>9</b>	<b>Anhang</b>	<b>24</b>
<b>10</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>43</b>
<b>11</b>	<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>45</b>
<b>12</b>	<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>46</b>
<b>13</b>	<b>Versicherung</b>	<b>47</b>

## **Bearbeitungsverzeichnis**

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>Cornelius, Mähler</b>
<b>2</b>	<b>Yoga in Historie und Moderne</b>	<b>Mähler</b>
2.1	Geschichte des Yogas	
2.2	Hauptrichtungen und Stile	
<b>3</b>	<b>Gründung des eingetragenen Vereins Yoga Vidya</b>	<b>Mähler</b>
3.1	Swami Sivananda	
3.2	Swami Vishnu Devananda	
3.3	Sukadev Bretz	
<b>4</b>	<b>Charakter der 4- Wochen Intensiv- Yogalehrerausbildung</b>	
4.1	Leben in Gemeinschaft	<b>Cornelius</b>
4.2	Allgemeiner Tagesablauf	
4.2.1	Meditation- mit Stille in den Tag	<b>Mähler</b>
4.2.2	Singen befreit die Seele	<b>Cornelius</b>
4.2.3	Pranayama – das Wunder des Atems	<b>Cornelius</b>
4.2.4	Yogastunden für Körper, Geist und Seele	<b>Cornelius</b>
4.2.5	Karma Yoga- durch Staubwischen die Seele reinigen	<b>Cornelius</b>
4.3	Zeremonien als Höhepunkt	<b>Cornelius</b>
4.4	Bedeutung der Askese	<b>Cornelius</b>
<b>5</b>	<b>Yoga für Jugendliche am Beruflichen Gymnasium MHL</b>	
5.1	Notwendige Vorbereitungen	<b>Mähler</b>
5.2	Aufbau und Wirkung einer Yogastunde	<b>Mähler</b>
5.3	Feedback der Teilnehmer und eigene Schlussfolgerung	<b>Cornelius</b>

<b>6</b>	<b>Erörterung- Yoga Vidya als Sekte</b>	<b>Mähler</b>
<b>7</b>	<b>Schlusswort</b>	<b>Cornelius, Mähler</b>
<b>8</b>	<b>Glossar</b>	
<b>9</b>	<b>Anhang</b>	
<b>10</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	
<b>11</b>	<b>Quellenverzeichnis</b>	
<b>12</b>	<b>Abbildungsverzeichnis</b>	
<b>13</b>	<b>Versicherung</b>	