Nr.: 44 I/2022

Yoga Vidya Journal

Jubiläumsausgabe

Einblicke in das Leben von Sukadev

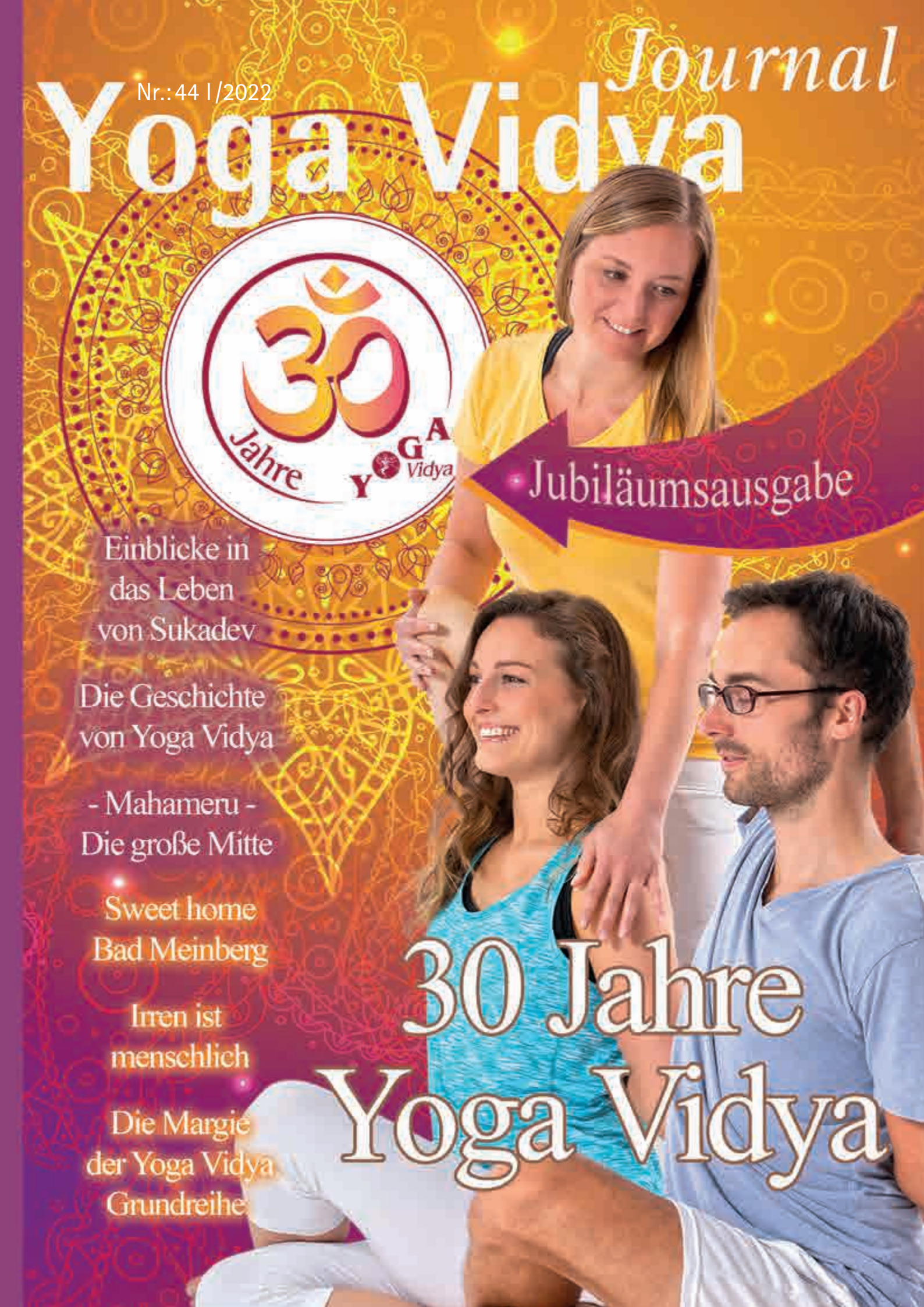
Die Geschichte von Yoga Vidya

- Mahameru - Die große Mitte

Sweet home Bad Meinberg

Irren ist menschlich

Die Margie der Yoga Vidya Grundreihe



30 Jahre Yoga Vidya



INFO

11. Ayurveda Kongress, Yoga Vidya Bad Meinberg

AYURVEDA KONGRESS

TRADITION UND WANDEL

24.-26.6.2022

Erlebe ein Wochenende voller Inspiration und Austausch in Bad Meinberg (Präsenz) oder wo du willst (Online). Auch Einzelveranstaltungen buchbar.

- Vorträge
- Workshops
- Yogastunden

und Podiumsdiskussion mit international bekannten Ayurveda-Experten. Konzerte runden das Programm ab.

10% Ermäßigung
für BYV-, BYVG- und BYAT-Mitglieder

Aktuelles Programm, Preis und Infos:
yoga-vidya.de/ayurveda-kongress

YOGA Vidya



INFO

„Together we make a difference“

Benefiz- und Aktionstag 9.7.2022
Konzertmuschel im Herzogenriedpark Mannheim

Ein Projekt von WiR – Wirksam in Resonanz
unter der Schirmherrschaft von Sukadev Bretz

Nachhaltigkeit • Musik • Yoga

- **Workshops, Austausch, Praxis 11-17 Uhr**
- **Abendveranstaltung mit Konzert 20-22 Uhr**

Nähere Infos unter: wir.sundaram.de

Einleitung

Wir feiern das 30-jährige Bestehen von Yoga Vidya.

Am 15. Juni 1992 eröffneten Sukadev Bretz und Eva-Maria Kürzinger das Yoga Center Frankfurt am Zoo und daraus entstand die größte Yogabewegung Europas. Die Grundlage des Erfolges ist das Vertrauen von Sukadev in Gott, Swami Sivananda und in jeden, der zu Yoga Vidya kommt, um Yoga zu lernen. Sukadev inspiriert und ermutigt andere, Yoga zu praktizieren und weiter zu verbreiten.
Es geht ihm um tiefe spirituelle Verwurzelung in Swami Sivananda`s ganzheitlichem Yoga und um weltoffene und undogmatische Vermittlung der Lehren. Also die Verbindung von Tradition und Moderne.
Stärken von Yoga Vidya sind die große Bandbreite und Vielfalt an Seminaren und Ausbildungen, das breite Spektrum der vermittelten spirituellen und gesundheitsfördernden Methoden und die Verbindung von traditioneller, authentischer Überlieferung mit den Bedürfnissen der Menschen von heute in unserer heutigen Gesellschaft.

In dieser Jubiläumsausgabe findest du die Dokumentation über die Entstehungsgeschichte von Yoga Vidya, gewinnst Einblicke in das Leben von Sukadev und seine Visionen und viele Artikel darüber, was sich in den letzten Jahren entwickelt hat, z. B. findest du Berichte über das Silvatikum - ein Park für alle, Brahma Vidya Hilfswerk, Musikfestival, Gastgruppen, die Entstehungsgeschichten von Verlag, Berufsverband und Center, eine Beschreibung der Kraftorte auf dem Gelände, die Jubiläumshymne und vieles mehr.
Auch in den Rubriken Ayurveda und Yogatherapie findest du viele Anregungen und Yogapraxis ist auch mit dabei. Natürlich gibt es wie immer ein tolles Rezept, dieses Mal die himmlische Mousse au Chocolat und ein *Ganga* Mandala, das du gerne auch ausschneiden kannst.

Viel Spaß beim Lesen

Om Namah Shivaya
Dein Redaktionsteam

Inhalt

Vorwort 4
Neues aus den Ashrams 4
Meditation der Freude 6
„Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche“ 8
Sonnengruß 9
Yoga Techniken für den „ Frühjahrsputz“ 10
Ayurveda und Yoga 13
Yoga Vidya Stadtcenter feiern ihr 30-jähriges Bestehen 16
Silvatikum 19
Interview mit Narendra 22
Einblicke in das Leben von Sukadev 24
30 Jahre Yoga Vidya - 15 Jahre Verbundenheit 28
Der Name Sukadev und seine Bedeutung 30
Interview mit Swami Nirgunananda 32
Die Geschichte von Yoga Vidya 34
Programm und Magie der Yoga Vidya Grundreihe ... 38
Unsere 4 Ashrams 42
Interview mit Katyayani 43
Der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen 46
Sweet home Bad Meinberg, Hymne 50
Kraftorte auf dem Yoga Vidya Gelände 52
Der Yoga Vidya Verlag – ein Überblick 56
Interview mit Sri Karthikeyan 58
Mahameru - Die große Mitte 60
Gastgruppen im Haus Shanti 63
Musikfestival 64
Brahma Vidya 66
Gleichnis 68
Yogatherapie 69
Rezept: Himmlische Mousse au Chocolat 72
Mandala 73
Verlag 74

Impressum

Herausgeber:
(V.i.S.d.P): Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) und Yoga Vidya e.V.

Anschrift der Redaktion:
Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

Bisherige Ausgaben als PDF: yoga-vidya.de/journal

Redaktion: Ruth Gassmann, journal@yoga-vidya.de

Layout/Satz: Claus Sagasser

Bildbearbeitung: Claus Sagasser

Fotos: Yoga Vidya e.V., deposit

Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand

Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser und Center, BYVG, BYAT, BYV

Yoga Vidya:
30 Jahre Friedensenergie verbreiten

Friedensenergie verbreiten - das ist das Anliegen von Yoga Vidya seit 1992. Wie wichtig Friedensenergie ist, erfahren wir diese Tage besonders stark. Yoga Vidya ist allerdings keine politische, sondern eine spirituelle Bewegung - die Menschen helfen will, friedlicher zu leben.

Was heißt es, Friedensenergie zu verbreiten im Alltag?

1. Gehe friedlich mit deinem Körper um. Gib ihm die rechte Nahrung, entspanne ihn, behandle ihn pfleglich.
2. Gehe friedlich mit deinen Emotionen und Gedanken um: Alles in dir hat seinen Sinn.
3. Spiritueller Friede ist aber kein Friedhofsfrieden: Du bist in beständiger Entwicklung. Gestalte diese Entwicklung.
4. Gehe friedlich mit deinen Mitmenschen um: Verschiedene Menschen haben unterschiedliche Ansichten. Respektiere diese - auch wenn du nicht mit allem einverstanden sein kannst.
5. Gehe friedlich mit unserer Erde und ihren Geschöpfen um: Ökologisches Handeln gehört zur Yoga Vidya Spiritualität dazu - und auch Mitgefühl zu unseren Tieren.
6. Lasse dich erfüllen von Göttlichem Frieden, lass Lichtenergie in dich hinein - und strahle sie aus. Dazu dienen die verschiedenen spirituellen Praktiken.

Letztlich bist du in der Tiefe deines Wesens göttlicher Natur, eins mit der Weltenseele, eins und verbunden mit allen Wesen.

Lasst uns in diesem Jubiläumsjahr Friedensenergie verbreiten – und selbst leben.

Neues aus den Ashrams

Bad Meinberg
Jubiläum

Wir begrüßen dich im Jubiläumsjahr 2022, im 30. Jahr von Yoga Vidya. Mit der Vision, Yoga in die Welt hinauszutragen, eröffnete Sukadev Bretz am 15. Juni 1992 das "Yoga Vidya Center am Zoo" in Frankfurt am Main. Das wollen wir feiern und haben ein interessantes Programm vorbereitet.

Siehe S. 39

Nordsee
Lebensmittel direkt vom Bauern

In diesem Jahr wurden die Lebensmitteleinkäufe umgestellt. Der Ashram kauft jetzt direkt von Bauern aus der Umgebung. Die Gäste sehen das bei der Anlieferung und sind begeistert. So konnte das Essenniveau hoch gehalten und die Kosten gesenkt werden.

Bad Meinberg
Jubiläumsseminar

15.-17.6.2022 mit Sukadev Bretz Präsenz + ONLINE

Themenwoche

zum Jubiläum 30 Jahre Yoga Vidya 17.-21.6.2022 Präsenz + ONLINE

Bad Meinberg
Jubiläums-Satsänge

Jubiläums-Satsänge mit Sukadev 20-21 Uhr

1 x Monatlich bis zum 31. Dezember 2022 vor Ort und Live Online

Allgäu
Renovierungen

Das letzte Quartal 2021 konnten wir in den unsicheren Pandemie-Zeiten nutzen, um im neuen Anbau, den Außenanlagen und den Renovierungen im bestehenden Haus notwendige Arbeiten fortzusetzen oder abzuschließen.

Der neue große Lakshmi-Raum hat nun schon im Oktober eine 4wöchige Yogaleherer/innen-Ausbildung beherbergt und erfreut sich allseits großer Beliebtheit.

Bad Meinberg
Online

Aufgrund der Corona Krise haben wir unser Online Angebot ausgeweitet und so kannst du auch in dieser Zeit auch von zuhause aus mit uns verbunden sein.

Allgäu
Jubiläums Yajna

Wir werden im Allgäu Ashram unsere 108 Stunden Yajna von 17. – 24.6., geleitet von Sitaram Kube, mit der 30 Jahre-Feier verbinden.

Nordsee
Ashramleitung

Ananda, die Ashramleiterin ist Juli 2020 in Rente gegangen und hat den Ashram verlassen.
Seit Mitte Oktober ist Shivakami R. Bretz an der Nordsee und leitet den Ashram. Sie wurde im Dezember offiziell vom Team gewählt.

Nordsee
Sevakas gesucht

Wir sind sehr wenige Sevakas. In allen Bereichen brauchen wir dringend neue Sevakas – für die Rezeption, für unser Seva- und Mithilfebüro, Küche, Haushalt und Handwerker.

Bei Interesse seva@nordsee.yoga-vidya.de

Bad Meinberg
Spenden

Wir danken für die bisher eingegangenen großzügigen Spenden. Dank der vielen Spenden die uns erreicht haben, ist es uns möglich die Auswirkungen der Pandemie auf unseren Verein zu reduzieren und diese zu überstehen.

Meditation der Freude

wie sie von Sukadev gelegentlich angeleitet wird. Zusammengestellt von Swami Nirgunananda. Wir wollen diese Meditation der Freude mit einer Visualisierung, einer Art Fantasiereise, machen. Finde deine Stellung in der du nach Möglichkeit etwa 20 Minuten. aufgerichtet sitzen kannst. Brustkorb nach vorne öffnen, aufrecht und gerade.

Krishna gilt in der indischen Mythologie als das Urprinzip, die Verkörperung von Freude, Leichtigkeit, Lebensfreude. Stelle dir vor, dass du dich jetzt mit deinem Bewusstsein auf eine Reise zu Krishna begibst. Eine wunderschöne Wolke senkt sich herab, auf die du steigst. Sie trägt dich über Wälder, Wiesen, Seen, Meere und dann siehst du unter dir einen breiten, in der Sonne glitzernden Fluss, den Yamuna-Fluß, und daneben ausgedehnte, blühende Blumenwiesen. Deine Wolke senkt sich langsam auf die Wiese.

Du steigst aus, gehst über die Wiese. Du hörst das Zwitschern von Vögeln, siehst die vielen verschiedenen blühenden Blumen, atmest ihren Duft und ein Stückchen weiter siehst du weiße Kühe. Sanfte freundliche weiße Kühe, die auf der Wiese liegen oder grasen.

Und du siehst Krishna mit blauer Haut - Symbol für Liebe, Mitgefühl, Herz -, in wunderschöne, fließende, glänzende Gewänder gehüllt. Er steht tänzelnd da mit seiner Flöte und lächelt dir zu. Dieses Lächeln weckt einen Widerhall in dir, in deinem Herzen. Es setzt sich fort in deinem ganzen Körper wie Wellen des Lächelns und der Freude. In deinem ganzen Körper, in deinem ganzen Geist und deiner Psyche. Wellen der Freude, der Leichtigkeit.

Und Krishna spielt auf seiner Flöte. Vielleicht kannst du die Klänge hören. Eine wunderschöne, harmonische Melodie die deine Seele berührt, die deine Seele ruft sich diesem höherem Glück, dieser höheren Freude mehr und mehr zu öffnen und zuzuwenden. Vielleicht bewegst du dich im Geiste tänzelnd leicht zu den Klängen der Flöte oder vielleicht setzt du dich auch einfach hin oder legst dich in deiner Vorstellung hin und lässt diese Klänge auf dich wirken.

Du lässt mehr und mehr diese Schwingung und Atmosphäre der Freude, der Leichtigkeit, in dein Herz, in dein ganzes Wesen einziehen. Diese Freude wird stark, immer stärker. Es ist kein Raum mehr für etwas anderes. Du weißt, ganz tief innen, im Grunde genommen ist alles gut. Im Grunde genommen bin ich immer geborgen in diesem Höchsten, Göttlichen. Im Grunde genommen, dank dieser Geborgenheit, gibt es nichts worüber ich mir Sorgen machen muss.

Meine wahre Natur ist diese Freude, für die Krishna archetypisch als Symbol steht.
Nimm weiter diese wunderschöne, harmonische Szenerie in dich auf. Lausche den Klängen der Flöte, lass die Leichtigkeit und Freude von Krishna dich ganz durchdringen, dein Herz, dein Wesen ganz erfüllen und ausstrahlen in alle Richtungen, dich leicht, strahlend, voller Freude machen.

Genieße diese Freude – Ananda – göttliche, unvergängliche, unendliche Freude, unabhängig von äußeren Umständen. Lass sie mit jedem Atemzug stärker und stärker werden, mehr und mehr dein ganzes Wesen erfüllen und ausstrahlen in die ganze Welt, während der nächsten Minuten in der Stille.

Wenn du willst kannst du für dich auch das Mantra wiederholen: „Anandoham – Ich bin Wonne."

Vertiefe langsam wieder deinen Atem. Nimm dieses Bild und das Gefühl der Freude mit. Bringe dein Bewusstsein mit der Wolke wieder zurück, ins Hier und Jetzt. Sei bewusst wieder hier in deinem Körper. Vertiefe den Atem. ■

OM OM OM



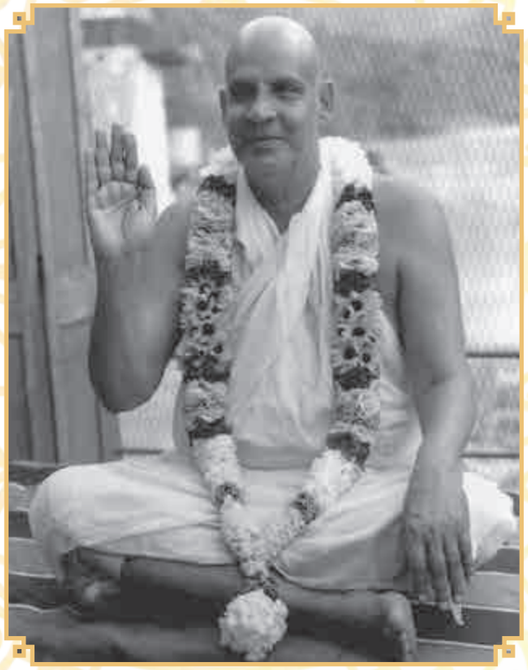
Swami Nirgunananda
ist Yoga Vidya *Acharya*. Sie leitet das Yoga Vidya „Shivalaya" Retreatzentrum. Durch intensive eigene Praxis strahlt sie eine starke spirituelle Kraft aus. So kannst du in der Meditation besonders tief gehen. In Seminaren, Aus- und Weiterbildungen vermittelt sie ganzheitliche Spiritualität und ihr Wissen lebendig, klar und alltagsbezogen.

Erlebe die spirituelle Kraft von Swami Nirgunananda in ihren Retreats.

Shivalaya Meditationsretreat mit Swami Nirgunananda und Rukmini Keilbar
Bad Meinberg, 17.–22.7.22, 9.–14.10.22
Stille – Schweigen – Sein. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären.
Ab 323 € pro Peron für 5 Übernachtungen

Shivalaya Stille Retreat mit Swami Nirgunananda und Rukmini Keilbar
Bad Meinberg, 18.–23.12.22
Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Täglich 3 lange Meditationssitzungen, kurze Gehmeditationen, Rezitation, systematische Anleitung und Begleitung, meditative Yogastunden. Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis. Die längere Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken und Ausruhen. Möglichkeit zu täglichen persönlichen Beratungsgesprächen. Du bist in unmittelbarer Nähe des Retreatzentrums untergebracht.
Ab 323 € pro Peron für 5 Übernachtungen

„Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche“



Über den Leitsatz von Swami Sivananda

Swami Sivananda, in dessen Tradition wir stehen, hat den ganzheitlichen Yoga gelehrt.
Sein Leitsatz „Diene, liebe, gib, reinige dich, meditiere und verwirkliche“ ist so etwas wie ein *Sutra*. Er ist die kürzest mögliche Form, den Yogaweg und seine Anwendung im täglichen Leben zu erklären, mit dem Ziel, den ganzen Alltag zu spiritualisieren und die Persönlichkeit ganzheitlich rasch, effektiv und kontinuierlich zu entwickeln.

Swami Sivananda war kein Freund gelehrter Vorträge, obwohl er über sehr viel Wissen verfügte. Dafür hatte er die Gabe höchste Weisheiten in sehr komprimierter Form, oft als kleine selbst komponierte Lieder, sehr eindrücklich zu vermitteln. Das folgende Lied sang er sehr oft, und es wird noch heute in seinem Ashram in Indien, in den Sivananda Ashrams und Zentren weltweit wie auch in den Yoga Vidya Zentren gesungen:

Serve, love, give, purify,
meditate, realize.
Be good, do good, be kind, be compassionate.
Adapt, adjust, accommodate.
Bear insult, bear injury, highest Yoga.
Inquire “Who am I”, Know Thy Self and be free.
Om Tat Sat Om Tat Sat Om Tat Sat Om
Om Shanti Om Peace Om Shalom Om

Deutsche Übersetzung, wie es in den Yoga Vidya Zentren gesungen wird:

Diene, liebe, gib, reinige Dich, meditiere und verwirkliche.
Sei gut, tue Gutes, sei mitfühlend.
Passe dich an, stelle dich ein, sei flexibel.
Trage Schmähung, trage Kränkung, höchstes Yoga.
Frag’ „Wer bin ich?“, erkenn’ Dein Selbst, und sei frei.

Om Tat Sat Om Tat Sat Om Tat Sat Om

Om Shanti
Om Frieden
Om Shalom

Sonnengruß

Affirmationen

1. Ich grüße das Licht.
2. Ich öffne mich zum Himmel.
3. Ich verneige mich vor dem Göttlichen.
4. Ich schaue nach vorne voller Zuversicht.
5. Ich bin stark und stabil.
6. Ich werde von Mutter Erde getragen.
7. Ich öffne mein Herz.
8. Ich bin verbunden mit Himmel und Erde.
9. Ich bin bereit zu lernen.
10. Ich verbeuge mich in Dankbarkeit.
11. Ich empfange kosmische Energie.
12. Ich bin.





Swami Saradananda
war viele Jahrzehnte Schülerin von Swami Vishnudevananda. Sie ist gebürtige Amerikanerin. Heute lebt sie in London und unterrichtet weltweit Yogaseminare, Aus- und Weiterbildungen.

„Das erste Mal kam ich 2003 zu Yoga Vidya, auf Einladung meines *Gurubhais* (Mitschüler beim gleichen Lehrer) Sukadev. Das Wetter im Westerwald war wunderschön und Bad Meinberg war gerade am Entstehen. Genau genommen war es so wunderschön im Westerwald, dass ich eineinhalb Jahre dort blieb. Und seit ich nicht mehr dort wohne, unterrichte ich weiterhin regelmäßig jedes Jahr dort.

Ein Leben im Haus Yoga Vidya mit seiner intensiven spirituellen Praxis ist dazu geschaffen, einem zu helfen, seine niedere Natur zu erneuern, sofern man bereit ist, seine negativen Angewohnheiten und Eigenschaften loszulassen, sich von seinen vorgefassten Meinungen, Vorurteilen und selbstbezogenen Interessen zu trennen.

Ohne regelmäßiges Praktizieren wird es schwer sein, sein Leben zum Positiven zu verändern. Diese Selbstdisziplin beinhaltet keine Unterdrückung, sondern ein schrittweises Kanalisieren und Lenken der instinktiven „niederen“ Natur.

Yoga Vidya bietet eine überwältigende Auswahl an Seminaren und Ausbildungen mit einer Vielzahl an Techniken, um innere Hindernisse wie Wünsche, Gier, Zorn, Eitelkeit usw. zu überwinden, mit denen man sich auf dem spirituellen Weg konfrontiert sieht. Es bietet auch eine förderliche Atmosphäre, in der man in Gesellschaft anderer spiritueller Menschen sein kann und Satsang – das Zusammensein mit anderen Menschen auf dem Weg – haben kann. Meine Dankbarkeit an Yoga Vidya und Sukadev dafür, dass es sie gibt!“

JE RUHIGER DU WIRST, DESTO BESSER KANNST DU HÖREN.
(Ram Das)

Wir freuen uns den folgenden Artikel von Swami Saradananda präsentieren zu können.

Yoga Techniken für den „Frühjahrsputz"

von Swami Saradananda aus dem Englischen übersetzt von Ruth Gaßmann

Viele Lebensstil Programme schließen Reinigung mit ein wie gesunde Ernährung und Fasten, aber sie gehen nicht so tief wie das in der Yoga Tradition üblich ist. Swami Sivananda hat das so ausgedrückt: „ Ein yogischer Lebensstil ist der eines einfachen Lebens und positiven Denkens.“

Yoga kann dem modernen Menschen helfen, Anspannung zu reduzieren und für einen guten Schlaf sorgen. Zusätzlich zu den Yogaübungen (*asanas*) und den Atemtechniken (*pranayama*) schließt Yoga Reinigungsübungen für Körper und Geist mit ein. Auf Sanskrit heißen sie Kriyas.

Das Frühjahr ist die beste Zeit für die tiefe Reinigung und es gibt auch einige innovative Wege um Unreinheiten zu eliminieren, die energetische Blockaden einschließen, die es verhindern, dass du eine strahlend gute Gesundheit genießen kannst.

Yoga gibt dir verschiedenen Reinigungstechniken um sowohl deinen Körper als auch die subtileren Energiekanäle, die Körper und Geist verbinden, zu reinigen. Die folgenden drei Praktiken benötigen wenig Zeitaufwand und geben gute Resultate, besonders wenn du dich gut ernährst und regelmäßig Yoga übst.

Mouna: Freiwilliges Schweigen

Üblicherweise versteht man unter Entgiften die Umstellung von Ernährungsgewohnheiten, Fasten und Darmreinigung. Um diese Entgiftungsprogramm zu vervollkommnen üben sich Yogis in Mouna (freiwilligem Schweigen), was man als Fasten vom Reden bezeichnen könnte.

Wenn du dir selbst eine ruhige Zeit gönnst, dann hat dein Geist die Möglichkeit, Erfahrungen besser bearbeiten zu können. Während der Schweigezeiten hast du die Freiheit deine innere Welt zu analysieren und um dich von geistiger und körperlicher Anspannung zu befreien. Ein paar Minuten in Stille können erfrischender sein als Entspannungsmusik zu hören. Stille gibt deinem Gehirn die Möglichkeit seine Funktion als Sinneswächter zu vermindern und um das, was verloren wurde durch kontinuierlichen Lärm, wieder zu restaurieren.

Denk nur daran, wieviel Energie du täglich für Small Talk verschwendest. Manche Menschen leiden unter eine Art verbalem Durchfall, was ihnen Energie raubt. Zuviel Reden lenkt den Geist ab und so wird es schwierig sich zu konzentrieren.

Versuche eine Stunde am Tag zu schweigen, oder verbringe einen Tag in der Woche im Schweigen. Mach das, wenn du nicht arbeiten gehen musst und nicht mit anderen Menschen interagieren musst. Vielleicht möchtest du Yoga praktizieren oder einfache manuelle Arbeit erledigen wie Gemüse schneiden. Höre keine Musik, schau kein Fernsehen und lese nicht. Auch zu schnelle Übungen oder was sonst Aufmerksamkeit benötigt, solltest du vermeiden.

Iss in jeder Woche eine Mahlzeit im Schweigen. Du wirst vielleicht bemerken, dass deine Verdauung besser wird. Iss nicht am Computer oder während du Nachrichten am Telefon checkst.

Zuerst wirst du viele Gedanken bemerken, die da aufkommen und dich daran hindern wollen, still zu sein. Vielleicht erinnerst du dich gerade daran, dass du einen wichtigen Anruf tun musst oder alte Sorgen und Emotionen mögen aufkommen. Erlaube dir nicht, dich mit ihnen zu beschäftigen. Deine Ängste werden weniger und es wird leichter werden, still zu sein, innen und außen.

Versuche diese stärkere geistige Bewusstheit mit ins tägliche Leben zu nehmen. Bevor du sprichst, „schreibe“ die Wörter innerlich. Sag nur was notwendig und was wahr ist. Wenn die Schweigepraxis deine sprudelnden Gedanken und deine Emotionen zur Ruhe kommen lässt, dann bemerke wie deine gesprochenen Worte mehr Kraft haben.

Elektro-Fasten
Oftmals Nachrichten checken und die Sozialen Medien durchforsten wird immer häufiger. Viele tun das bereits bevor sie morgens aus dem Bett aufstehen.
Um eine übermäßige Abhängigkeit zu bekämpfen, wählt eine immer größer werdende Zahl von Yoga Praktizierenden eine Zeit am Tag ohne Technik. Man kann das auch digitales Fasten, digitale Entgiftung, Dopamin Fasten oder digitalen Sabbat nennen. Das kann ein wirkungsvoller Weg sein um deine Beziehung mit der Technologie zu verbessern.
So wie Fasten von Nahrung eine bessere Kontrolle über Hunger erzeugt und das Potential hat, deine Beziehung mit Nahrung zu transformieren, kann sich zwanghaftes Verhalten, das mit den sozialen Medien verbunden ist, vermindern.
Such dir einen Tag in der Woche aus an dem du Elektro-Fasten praktizieren möchtest. Das bedeutet, dass du 24 Stunden lang das Telefon abgeschaltet lässt. Du wirst auch das Internet nicht benutzen und auch nicht fernsehen.

Das geistige Auge reinigen: Ajna Chakra
Die Reinigung des *Ajna Chakra* kann dir helfen klarer zu sehen, du siehst das große Bild des Lebens, du verbesserst dein Gedächtnis, entwickelst deine Vorstellungskraft, verbindest dich mit deiner Intuition, erweiterst dein Bewusstsein und entwickelst größere spirituelle Achtsamkeit. Es kann dein Denken klarer machen und eine harmonische Balance zwischen den verschiedenen Aspekten des Geistes schaffen.
Sitze in deiner ausgewählten Meditationshaltung, der Rücken ist gerade. Visualisiere deine Schulterblätter bis hinunter zu deiner Taille und versichere dich, dass dein Brustbein gehoben und die Bewegung deines Brustkorbs ungehindert ist. Schließe deine Augen. Reibe deine Hände aneinander bis du Wärme zwischen ihnen fühlst. Dann gib deine Hände auf deine Augen und bade sie in Dunkelheit. Nimm 5-8 Atemzüge, dann löse deine Hände und lege sie auf deine Oberschenkel.
Gehe mit deiner Achtsamkeit in die Mitte der Stirn und atme tief durch die Nase ein. Wenn deine Lungen voll sind, halte deinen Atem so lang es für dich bequem ist. Visualisiere eine Sphäre von hellem Licht in der Mitte deiner Stirn. Wenn du das Licht mit voller Konzentration beobachtest, dann wirst du Funken oder sogar Blitze bemerken.
Wenn du bereit bist, atme aus. Beobachte, wie sich das Licht in eine warme funkelnde Energie auflöst. Wiederhole die Übung 5-10 Mal täglich. Das kannst du überall machen zu jederzeit, immer wenn du das Gefühl hast, dass du ein bisschen Energie verlierst. ■



Swami Saradananda
ist eine international bekannte Yoga- und Meditations- Lehrerin die dich dazu inspiriert, zu praktizieren. Ihr Unterricht ist sowohl praktisch als auch theoretisch und immer erleuchtend. Sie ist oft als Gastlehrerin bei Yoga Vidya und sie hat einige Bücher geschrieben: „Chakra-Meditation", "Atem: Kraftquelles deines Lebens", "Entdecke die Kraft der Mudras", "*Kriyas*: Die reinigende Kraft des Yoga" und "Sitting Comfortably: preparing the body and mind for peaceful Meditation" (noch nicht in der deutschen Sprache erhältlich).
Zusätzlich zum Unterrichten und Schreiben hat Swami Saradananda in den Himalayas praktiziert und sie hat einen MA Grad in „Tradition von Yoga und Meditation" von SOAS, einem Teil der University of London.

Inspirierende Ausbildungen und Retreats mit Swami Saradananda

Chakra Lehrer Ausbildung
Bad Meinberg, 12.–19.8.22
Steige tief ein in Theorie und Praxis der Chakra-Lehre. Der Kurs ist speziell auf deine persönliche Entwicklung und die Entfaltung des kreativen Potentials deiner Schüler ausgerichtet: Wie kannst du die Chakras nutzen, um deine Ideen und Träume wahr werden zu lassen, und dies auch deinen Schülern vermitteln.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

Mudra-Lehrer/in Ausbildung
Bad Meinberg, 19.–26.8.22
Vertiefe dein Verständnis für diese kraftvollen Gesten um über die Hände psychische Energie für Meditation und Selbstheilung in bestimmte Kanäle des subtilen Körpers zu lenken.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

Meditationsretreat mit Swami Saradananda
Allgäu, 28.8.–2.9.22
Unsere spirituellen Retreats sind eine einzigartige Gelegenheit, am geistigen Reichtum und der spirituellen Tiefe international bekannter Yogameister/innen teilzuhaben. Swami Saradananda ist eine inspirierende Lehrerin, die dir hilft, deine Praxis zu vertiefen und zu verfeinern. Sie führt dich über Körper- und Energiearbeit zum ganzheitlichen Erleben, zu höherer Bewusstheit und Achtsamkeit. Mit ihren einzigartigen Chakra-Meditationen, speziellen Atemtechniken und exakten Yogastunden führt sie dich über Körper- und Energiearbeit zum ganzheitlichen Erleben, zu höherer Bewusstheit und Achtsamkeit.
Ab 335 € pro Person für 5 Übernachtungen

Ayurveda und Yoga

Eine Verbindung von Körper, Geist und Seele



von Dr. Devendra Prasad Mishra
Übersetzung aus dem Englischen von Raphael Mousa

Yoga Vidya wird als Organisation 30 Jahre alt. Von den Anfängen bis heute war die Reise für Yoga Vidya ein Zick-Zack-Kurs. Sehr interessant ist die Vereinigung von Ayurveda und Yoga bei Yoga Vidya.

→

Seit 12 Jahren bin ich mit Yoga Vidya verbunden und ich kann mit Stolz sagen, dass die Art der Ayurveda-Seminare, Workshops und Wellness-Therapien, die von Yoga Vidya angeboten werden, Weltklasse sind. Bei meinen Gesprächen mit den Teilnehmern hier habe ich festgestellt, dass die meisten von ihnen sehr zufrieden waren. Man trifft hier bei Yoga Vidya auch Menschen aus verschiedenen Teilen Europas und der Welt, die hierher kommen, um Yoga und Ayurveda zu lernen.
Warum ist die Verbindung von Ayurveda und Yoga so effektiv? Hier ist die Antwort:

Ayurveda und Yoga - gemeinsamer Hintergrund
Ayurveda und Yoga haben gemeinsame Wurzeln in den Schriften und der Philosophie der Veden. Diese Gemeinsamkeit ist nicht so sehr in den Anwendungen des Ayurveda oder in der Praxis des Yoga zu erkennen, sondern vielmehr in ihren jeweiligen Grundprinzipien.

Ganzheitlicher Ansatz

Ayurveda und Yoga fundieren beide auf der ganzheitlichen Natur und Einheit des menschlichen Körpers. Auch wenn es den Anschein haben mag, dass sich beide auf äußere Bereiche des Körpers beschränken, werden die tatsächlichen Wirkungen und gesundheitlichen Vorteile ganzheitlich erfahren. Beide Systeme und Ansätze basieren auf der Einheit von Körper, Geist und Seele und arbeiten mit ihr.

Das Konzept der drei Gunas (*Triguna*)

In der gesamten vedischen Literatur finden sich Hinweise auf die drei psychologischen und grundlegenden Qualitäten: *Sattva* (Reinheit), *Rajas* (Aktivität) und *Tamas* (Trägheit). Sie bilden die drei Grundenergien der Natur, mit denen die gesamte materielle Schöpfung verbunden ist. Wenn diese drei grundlegenden Qualitäten im Gleichgewicht sind, kann die Schöpfung potentiell stattfinden, aber sie ist ohne Manifestation. Wenn die *Gunas* nicht im Gleichgewicht sind, manifestiert sich die gesamte Schöpfung. Alle 24 Elemente der Natur leiten sich direkt oder indirekt von den drei Gunas ab.

Das Konzept des Panchamahbhuta (Fünf Grundelemente)

Fünf Grundelemente bilden die Grundlage für Ayurveda und Yoga. Diese fünf Elemente sind schwingende Lebensenergien und damit feiner als subatomare Teilchen. Jeder, der Yoga ernsthaft praktiziert, kann sie aus direkter Erfahrung wahrnehmen.

Das Konzept von Tridosha und sein praktischer Nutzen

Das Konzept des *Tridosha* hängt mit der individuellen Identität eines jeden Menschen zusammen. Da jeder Mensch nach dem Konzept des Ayurveda anders ist, sind nicht alle Praktiken für jeden Typ geeignet. Zum Beispiel wird eine *Kapha*-dominante Person eher geneigt sein, erholsames Yoga zu praktizieren, obwohl sie wahrscheinlich am meisten von einer Mischung aus aktiv gehaltenen Stellungen und Vinyasa Yoga profitieren würde, um Wärme und Leichtigkeit in den Körper und den Geist zu bringen. Für andere Körpertypen ist eine andere Form des Yoga von Vorteil.
Beim Aufbau einer lebenslangen Yogapraxis sollte man mit Übungen beginnen, die am besten zu dem vorherrschenden *Dosha* passen, und sich zu einer Praxis entwickeln, die dieses *Dosha* positiv harmonisiert, wenn es aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Das Konzept des Sharira und der Wiedergeburt

Der Mensch besteht, wie der ganze Kosmos, aus drei Teilen: *Sthula Sharira* (physischer Körper), *Sukshma Sharira* (Astralkörper) und *Karana Sharira* (Kausalkörper). Dieses Konzept der drei Körper gibt Antworten auf die Fragen, die mit dem Gesetz des Karmas und der Wiedergeburt zusammenhängen, bis alle *Sanskara* unserer Handlungen abgeschlossen sind.

Die Sankhya-Philosophie der Kosmologie

Die Sankhya-Philosophie ist eines der ältesten und einflussreichsten der sechs philosophischen Systeme (*Darshan*) des indischen Denkens, das weitreichende Auswirkungen auf den Glauben, die Werte und die Denkkonzepte von Ayurveda und Yoga hatte. Gemäß Sankhya ist das Universum aus 25 grundlegenden *Tattvas* (fundamentalen Prinzipien) abgeleitet. Das Wahrnehmen und Verstehen dieser Tattvas verfeinert die Unterscheidungskraft, bestätigt das Bewusstsein und bringt den Praktizierenden zur Selbstverwirklichung.



Sadvritta; Universeller Verhaltenskodex

Sadvritta bedeutet wahres Verhalten, wie es in der Form von *Yama* und *Niyama* im Yoga erwähnt wird. Ayurveda und Yoga gehen von einem universell gültigen Verhaltenskodex aus. Diese Prinzipien sind weder an Religionen, Kulte oder andere Glaubensrichtungen gebunden, noch sind sie an Zeit oder Raum gebunden. Sie umfassen grundlegende Prinzipien des menschlichen Verhaltens und bilden den wahren Kern aller dauerhaften Philosophien und Religionen.

Das Konzept der Reinigung

Ayurveda befasst sich in erster Linie mit dem Ausgleich der drei *Dosha*, *Agni*, *Dhatu* und *Mala*, auf der körperlichen Ebene und der Harmonisierung der Beziehung zwischen Geist und Seele auf der mentalen Ebene. In vergleichbarer Weise zielt auch Yoga darauf ab, den Körper durch *Shatkriya* (Reinigungsübungen), *Pranayama* (Atemübungen) und *Asana* (Körperübungen) und den Geist durch tägliche Meditationsübungen zu reinigen und dadurch das menschliche Bewusstsein zu fördern.

Das Konzept von Purushartha (vier grundlegende menschliche Ziele)

Ayurveda lehrt das Erreichen der vier Aspekten des Lebens, die als *Purushartha-Chatustaya* bekannt sind. Diese sind *Dharma*, *Artha*, *Kama* und *Moksha*. *Dharma* bedeutet eine rechtschaffene Lebensweise, *Artha* bedeutet eine rechtschaffene Art Wohlstand zu erwerben, *Kama* bedeutet die Erfüllung von Wünschen und *Moksha* ist die Befreiung vom Kreislauf des *Karma*, also die Befreiung von Wiedergeburt und das Eins sein mit der Quelle.

Gemeinsamkeiten in der Behandlung

Ayurveda und Yoga verwenden beide Kräuter, Reinigungstechniken, Ernährungsempfehlungen und Mantra-Singen zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Ayurveda betont die Vorteile von Kräutern zur Heilung von Krankheiten auf körperlicher und geistiger Ebene. Abgesehen davon ist *Sattvavajaya* als eine besondere Therapieform für psychologische und geistige Störungen bekannt.
In ähnlicher Weise verwenden fast alle Yoga-Lehrbücher die Terminologie des Ayurveda, wie *Dosha*, *Agni* und andere, um die Wirkung von *Asana*, *Pranayama* und Meditation zu erklären.
Ayurveda und Yoga haben also beide das Ziel, das Wohlbefinden des Menschen auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene zu fördern. Eine wahre Verbindung für die Harmonie von Körper, Geist und Seele. ■

Dr.Devendra Prasad Mishra



B.A.M.S., M.S.(Ay), Dip(Yoga), P.D.C.R. Bachelor und Master in Ayurveda Medizin, mit Schwerpunkten im traditionellen Ayurveda sowie der westlichen Medizin. Im Himalaya aufgewachsen, ist er besonders der Naturheilkunde und der spirituellen Dimension ärztlichen Wirkens zugeneigt. Dr. Devendra leitete zuletzt eine Ayurveda Praxis in Rishikesh/Indien und die Kewalya Nature Care Society. Er unterrichtete weltweit Ayurveda, Marma Therapie, Panchakarma Kuren und Phytotherapie. Dr.Devendra unterrichtete auch über 10 Jahre lang in verschiedenen Ayurveda Universitäten in Indien.
Seit 2020 lebt er in Bad Meinberg, gibt Vorträge und Konsultationen und leitet Studien, Seminare und Ausbildungen im Rahmen des Centers of Excellence Ayurveda Vegan.



Raphael Mousa

Raphael Mousa ist Yogalehrer und Yogatherapeut und schreibt seine Doktorarbeit über den Austausch von Yoga und Psychotherapie. Bei Yoga Vidya Bad Meinberg ist Raphael Sevaka in den Abteilungen für Yogatherapie und Ayurveda beschäftigt und gibt therapeutische Einzelsitzungen, Yogastunden, Pranayama, Yoga Nidra und Massagen.

Lasse dich von unserem Ayurveda Fachmann Dr. Devendra in die Welt der traditionellen indischen Heilkunst führen

Ayurveda Fußreflexzonen Therapie Ausbildung
Bad Meinberg, 22.–29.7.22
Fundierte und von einem kompetenten indischen Ayurveda Arzt geleitete Ausbildung. Englisch mit deutscher Übersetzung.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

Ayurveda Marma Therapie Ausbildung
Bad Meinberg, 7.–14.8.22
Unter der erfahrenen kompetenten Anleitung eines indischen Ayurveda Arztes lernst du, wie über die *Marmas* das *Prana* gesteuert werden kann, um Blockaden zu lösen und den Energiefluss zu stimulieren.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

Panchakarma Gruppen Kur
Bad Meinberg, 18.–25.9.22
Panchakarma stellt die wohl bekannteste und wirkungsvollste Methode zur Reinigung und Entgiftung des gesamten Körpers dar. Eine Kur, die dich von der Zelle her regenerieren und vitalisieren wird und dein Immunsystem stärkt.
Ab 560 € pro Person für 7 Übernachtungen

Die Yoga Vidya Stadtcenter feiern ihr 30-Jähriges Bestehen

Ein Rückblick



Wir als Centerbetreuung

sind für die Koordination der jährlichen Aussendungen der Journale, Kataloge und Flyer zuständig. Wir akquirieren neue Centerleiter (mobil oder lokal gebunden) und schließen Vereinbarungen ab. Wir beraten die Centerleiter am Telefon und unterstützen bei allen Fragen rund um Yoga-LehrerInnen Ausbildung, Prüfungen, ZPP etc. Wir koordinieren die Sendungen und Abholungen der YLA-Taschen und T-Shirts und weitere Projekte. Zu dem bieten eine Online-Plattform zum Informationsfluss zwischen den Centern und mit uns. Ferner sind wir Ansprechpartner für Fragen mit den Websites und dem Abbuchungssystem.

von Helen Guttowski

Die 80 Stadtcenter und vier Ashrams des gemeinnützigen Vereins feiern 30-jähriges Bestehen. Die Yogalehre in der Tradition von Swami Sivananda, einem bekannten indischen Yoga-Meister, zu verbreiten, hat sich Yoga Vidya auf die Fahne geschrieben und das mit Erfolg. Ein Rückblick:

Einmal 30 Jahre zurückgespult ins Jahr 1992: in Frankfurt entstand das erste Yoga-Vidya Stadtcenter ...am Zoo. Dies war auch im übertragenden Sinne bei der Namensgebung so gemeint; als Symbol für die Weite der wachsenden Gemeinschaft und die große Bandbreite an Lebenswesen und Herkunft. Es sollte eine bunte Mischung an Menschen ansprechen und es ermöglichen, gemeinsam zu praktizieren. Frei nach dem Motto: Yoga ist für jeden da! Vier Jahre später folgten weitere Gründungen, unter anderem das Stadtcenter in Koblenz, und dem Ashram im Westerwald. Die Seminarauswahl wuchs, Yogalehrer Aus- und Weiterbildungen fanden immer mehr Zulauf. Mit Meditations-Retreats und künstlerischen, sowie rituellen Seminaren wuchs auch die Gemeinschaft von Yoga Vidya. Während die Center wie Pilze aus dem Waldboden über Deutschland hinweg emporstiegen, wurde der Ursprungskontakt zu Rishikesh weiterhin gepflegt und bis heute aufrechterhalten. Sukadev, der Gründer des Yoga Vidya Vereins, hat nicht nur große Ziele, sondern lebt sie auch in vollen Zügen. Sanskrit-Studium, Rezitationslehre der klassischen indischen Schriften sind nur ein Teil seines persönlichen spirituellen Entwicklungsweges. Nicht zuletzt von seinen, aber auch von eigenen Inspirationsreisen nach Indien, profitieren auch heute noch viele Stadtcenter. Wie? Indem der Spirit, vor allem durch das Praktizieren von Yoga und Meditation, hochgehalten wird und die Räumlichkeiten dadurch geprägt sind. Aufregend war es auch 1996, als Shri Karthikeyan, ein direkter Schüler von Swami Sivananda, den Westerwald-Ashram einweihte. Durch seine Präsenz und der rituellen Zeremonie zur Einweihung entstand eine freudvolle Stimmung und eine spirituelle Aufladung füllte die Räumlichkeiten. Das Kölner Center wurde im Januar 2000 durch eine *Puja* mit Sri Kathikeyan eingeweiht. Weitere vereinseigene Zentren: Essen & Mainz folgten 2001. Der spirituelle Funke schwappt bei vielen Teilnehmern erst nach Start einer Kursteilnahme von Yoga-Stunden über, so die Erfahrung einiger Yogalehrer des Vereins.

Die Eröffnung des zweiten Yoga Vidya-Seminarhauses erfolgte im Jahr 2003 in Bad Meinberg. Es ist der bisher größte bestehende Ashram Europas. Bis 2009 entstanden über 50 Yoga Vidya-Kooperationscenter in ganz Deutschland. Das 3. und 4. Seminarhaus von Yoga Vidya an der Nordsee in Horumsiel/Wangerland in Friesland und im Allgäu wurden 2008 und 2013 eröffnet. Bis heute gibt es ca. 80 Yoga Vidya Stadtcenter in ganz Deutschland. Neben vereinseigenen Stadtcentern, wie Hamburg, Köln, Frankfurt und Mainz, die besonders viel Zulauf erfahren, sind auch Stadtcenter wie Speyer, Dresden und Münster (um nur ein paar zu nennen) sehr ambitioniert die ganzheitliche Yogalehre zu verbreiten. In den letzten Jahren sind auch immer mehr mobile Center in Städten entstanden. Das Besondere an diesem neuartigen Modell ist, dass sie über keine feste Location verfügen und öfters mal auch Hatha Yoga-Stunden unter freiem Himmel anbieten.

Die Antennen von Yoga Vidya

Die Yoga Vidya Stadtcenter sind die Antennen des Yoga Vidya Vereins.

Sie senden die ganzheitliche (integrale) Yogalehre durch meist selbstständige Centerleiter und Centerleiterinnen aus. Oftmals können sie gegenüber den großen Ashrams schneller auf äußere Umstände reagieren, wie beispielsweise aktuell in →

Pandemie-Zeiten, in denen neue Herausforderungen gekommen sind. Welche Regelungen lassen sich gut umsetzen? Welcher Mattenabstand ist ordnungsgemäß? Wie können Yogastunden hybrid oder rein online stattfinden? Was gut im kleinen Rahmen umsetzbar ist, lässt sich meist auch auf Ashramgröße übertragen. Ein steter Austausch zwischen den Stadtcentern und Ashrams ist wichtig und bringt in Zeiten von finanziellen Einbußen im besten Fall Vertrauen und Hoffnung.

„Das Anmeldeverhalten der Teilnehmer an Kursen und Ausbildungen wird immer kurzfristiger. Man sieht letztendlich erst wenn der Kurs beginnt wie viele Teilnehmer tatsächlich mitmachen." beobachtet Mangala, die Centerleiterin in Münster. Das vermehrte Aufkommen an Onlineangeboten ist nicht nur eine Digitalisierungskonsequenz, sondern auch Antwort auf die äußeren Umstände und Schutzverordnungen. Gut und wichtig für die Center in jetzigen Pandemie-Zeiten ist, mehrere Standbeine zu haben; neben offenen Stunden am besten auch Präventionskurse, Seminare und Ausbildungen anzubieten, eventuell ein kleiner Yoga-Bedarf-Shop im Center könnte unterstützend sein. Denn die Mieten für die Stadtcenter, die oft in Wohngebieten integriert sind, sind hoch - egal ob Pandemie oder nicht. Trotz hoher Mieten ist es vorteilhaft, nah an den Menschen dran zu sein. Ein Wohlfühlort in unmittelbarer Nähe ist für viele ein mittlerweile kaum weg zu denkendes Privileg.

„Mir geht es nicht sehr gut zurzeit, aber Yoga rettet mich." sagte eine Kursteilnehmerin in einem Stadtcenter.

Schneller zur Ruhe zu kommen, einen spirituellen Zugang finden , einen Ort zum „Auftanken" haben, eine Begegnungsstätte zum Wohlfühlen - für viele Menschen sind die Yoga Stadtcenter wichtiger als vor der Pandemie geworden. So auch die Beobachtung von Vedamurti, (vom Kölner Yoga Vidya Center). Centerleiter in Köln. Auch die spirituelle Lebensberatung als Angebot wird immer bedeutsamer.

Was führt Menschen in die Center und allgemein zum Yoga, insbesondere jetzt?

Zum Beispiel Menschen, die Meditation lernen wollen, einen roten Faden in ihrem Leben finden möchten; Menschen, die sich den größeren Fragen im Leben stellen, wie „was trägt mich durchs Leben?". Menschen, die Krankheit erfahren haben oder beruflich überfordert sind, die Einsamkeit erfahren oder Beziehungsprobleme haben. Ein großer Teil kommt aufgrund gesundheitlicher Aspekte, wie Rückenprobleme, die mit Yoga, guten Faszien-Dehnungen teilweise wieder in den Griff zu bringen sind. Es kommen Menschen, die Yoga in ihrer Kur kennengelernt haben und gemerkt haben, das tut Ihnen gut. Bei Körperverletzungen Verantwortung zu übernehmen, führt auch einige Menschen zum Yoga. Es gibt auch therapeutische und viele andere Gründe. Yoga vereint und ist neben dem zurzeit so einnehmenden Thema Corona ein Weg, sich wieder auf sich zu besinnen, außerdem hebt es die Stimmung. - Warum? Weil Yoga die Wahrnehmung nach innen lenkt. „Was ist mir wirklich wichtig?" Oftmals liegen die Antworten in der Erfahrung durch die Yoga-Praxis und führen dazu, dass es für die eigene Zufriedenheit eine Unabhängigkeit von den Aufgaben braucht, die das Leben einem stellt.

Centerleiter/innen als Vertrauenspersonen

Centerleiter und Centerleiterinnen werden oft zu Vertrauenspersonen, zu Wegbegleitern, die die Entwicklung der praktizierenden Menschen automatisch miterleben.

Viele Teilnehmer, die mittlerweile auch Vereinsmitglieder sind, kommen schon seit Jahren, der Bezug wird enger. Ganze Familien kommen und die Kinder starten teilweise ebenfalls mit Ausbildungen. Wer eine Yogalehrerausbildung hat, kann sich selbst an Seminaren/Workshops/ Ausbildungen beteiligen und individuelle Schwerpunkte setzen. Hier lässt Yoga Vidya allen Potentialen die freie Entfaltungsmöglichkeit. Möglichkeiten zu finden auch online und oder hybrid oder ganz in Präsenz zu unterrichten und sogar Yogalehrer auszubilden zahlt sich aus: Seit Beginn des Bestehens hat Yoga Vidya 21000 Yogalehrer und Yogalehrerinnen ausgebildet.

Hatha Yoga ist immer noch der beliebteste und weitverbreitetste Stil, der unterrichtet wird. Von allen Yoga-Stilen wird Deutschlandweit über 49 % im Hatha-Yoga Stil unterrichtet, laut einer Studie aus 2016 *.

Das Schöne ist, jeder Mensch ist willkommen, man muss nicht spirituell sein, um zu Yoga Vidya zu kommen, jeder darf so sein wie er/sie ist mit dem was er/sie mitbringt. Eines steht fest: Den Menschen tut klassisches Yoga mit seiner spirituellen indischen Philosophie untermalt schlicht und ergreifend gut. ■

Praktizierst du auch schon?

* Studie von Fitogram GmbH: 49% aller Yoga-Stile, die in Deutschland unterrichtet werden sind Hatha Yoga. https://content.fitogram.pro/blog/yoga-markt-in-deutschland-2016/

Vielen Dank
für das Mitwirken am Artikel durch Mangala Stefanie Klein (CL Münster) und Vedamurti Olaf Schönert (Centerkoordinator aus Köln), Niranjana Jan-Philipp Halle (CL Dortmund), verfasst von Helen Guttowski

Silvaticum

Ruhe finden und sich verbinden

von Atmajyoti Michaela Zapla

Ich laufe einen kleinen Pfad entlang. Er ist dicht bewachsen. Die Luft ist feucht, aromatisch schwanger vom Duft der Bäume, wie es für diese Region so typisch ist. Moos wächst auf den Bäumen. Die Werre, auf diesem Teilstück erst ein kleiner plätschernder Bach, begleitet meinen Weg.



Es duftet nach Erde. – Und plötzlich öffnet sich für mich der Blick – weitläufige Wiesen, wild bewachsen mit Gräsern und Kräutern, eingesäumt von Baumgruppen, die in Vielfalt und Formenreichtum wohltuende Kontraste setzen, der Himmel ganz weit und frei. Eine stille Welt, die mir Ruhe und Geborgenheit vermittelt. Mir scheint, als würde der Himmel die Erde küssen. Augenblicklich atmet mein Körper auf, meine Brust wird frei, mein Herz weit. Berührt bleibe ich einen Moment stehen, es wird ganz still in mir – und so trete ich ein, ein in den Silvaticum, als würde ich einen heiligen Ort betreten.

Das Silvaticum

Silvaticum, der lateinische Name für Länderwaldpark, ist ein Landschaftspark, der sich auf 40 ha erstreckt. Mehr als 3 km Weglänge verbinden in westlicher Richtung den dreiteiligen Kurpark im Ortskern von Bad Meinberg (Hauptkurpark, Bergkurgarten; Kurpark am See), dem Yoga-Campus von Yoga Vidya in nördlicher und dem geschlossenen Forstbereich in süd-östlicher Richtung. Architektonisch gliedert sich dieser Park in weitenräumigen Wiesenflächen, Höhenunterschieden und thematisch angeordneten Baumgruppen. Seine Waldlandschaften beheimaten mehr als 190 Gehölzkostbarkeiten aus 14 Regionen der Erde. Damit unterscheidet sich Bad Meinberg deutlich von der Deutschen Heilbäderlandschaft mit ihren üblichen Parkanlagen. Der Silvaticum verläuft parallel zur Südseite des Yoga-Campus und ist über den kleinen Anliegerweg an verschiedenen Stellen unmittelbar fußläufig zu erreichen.

In den Jahren 1960 und 1970 wurden nach und nach ursprünglich landwirtschaftlich genutzte Flächen für die Anlage des Länderwaldparks aufgekauft, darunter der „Erichshof“ sowie der Sportplatz von Bad Meinberg. Bereits 1961 wurde mit dem Anlegen der Wege begonnen. Unter der Trägerschaft des Landesverband Lippe und Leitung des Landesforstmeisters Dr. Arnold Spettstößer entstand ein einmalig schönes Erholungsgebiet. „Es kam bei dem vorhandenen reizvollen Gelände darauf an, eine großzügige weite Landschaft entstehen zu lassen, in der keine Gartenkunst im üblichen Sinne vorgeführt werden sollte.“

Dr. Arnold Spettstößer und dem Gartenmeister, Manfred Holste, der sich weiter der Pflege des Länderwaldparks annahm, ist Großartiges gelungen. Der Park fügt sich nicht nur unaufdringlich in die ihn umgebende Landschaft ein. Sie haben eine Harmonie des Unmerklichen geschaffen. Weiträumigkeit ist ein stilistisches Prinzip, dass sich im gesamten Park wieder findet. Begrenzung ist transparent gewählt, die allzu viel Dichte nicht verträgt. Baumprofile bilden einfache und ebenso großzügige Linien, die den Himmel mit einbeziehen. - Eine organische Balance von Himmel und Erde, von Weite und Raum. An schönen Sommertagen kreisen Rotmilane in hohen Lüften über den Wiesen und Baumwipfeln und vermitteln dir die unendliche Weite des Himmelraums. Eine immer noch reiche Vogelwelt hat hier ihr Zuhause. Es pfeifen munter Dompfaff, Stieglitz, Grün- und Buchfink, Meise und Co. Den Bunt- und Grünspecht kannst du ebenso finden wie Fledermäuse in der Dämmerung. Käuzchen rufen in der Nacht und begleiten das grasende Reh während Fuchs und Katze durch das Unterholz streifen.

Kauf Silvaticum im Jahr 2019

In den letzten Jahren hat sich dann der Landesverband Lippe mehr und mehr als Träger aus der Pflege zurück gezogen. 2019 konnte dann der Yoga Vidya e.V. den Silvaticum kaufen und hat es sich zur Aufgabe gemacht diesen schönen Landschaftspark für Groß und Klein auch weiterhin als öffentlichen Erholungsraum zu erhalten. Menschen aus der Region, Kur- und Rehagäste suchen ebenso Ruhe und Entspannung mit Hund, Kind und Pferd wie die Yoga praktizierenden Kursteilnehmer/innen und den auf dem Yoga-Campus lebenden Yogis von Yoga Vidya. Seither kümmert sich das Team um Inka Aichinger, Bereichsleiterin YV e.V., um die Balance zwischen den Bedürfnissen menschlicher und natürlicher Ordnung. „Bäume stellen eine wichtige Quelle von Sauerstoff, somit *Prana* dar. ... Durch das Umarmen von Bäumen ist deren *Prana* teilweise direkt spürbar. ... Die Meditation auf die gesamte Aura eines Baumes, das Rauschen seiner Blätter im Wind, seinen Duft oder seine Festigkeit ermöglichen tiefe spirituelle Erlebnisse. Auch unsere innere Natur – *Sat Chid Ananda* – unser wahres Selbst wird erfahrbar“ so Sukadev Bretz (Gründer und spiritueller Leiter von Voga Vidya e.V.) (**wiki.yoga-vidya.de/Baum**).

An dieser Stelle darf ehrlicherweise angesprochen werden, dass Yoga Vidya mit dem Kauf kein einfaches Erbe übernommen hat. Instandsetzung und Ausstattung des Parks mit Mülleimern und intakten Parkbänken sowie der Holzbrückchen, die über die kleine Werre führen, muss nachgeholt werden. Mit intakten Mülleimern und Baumpflegemaßnahmen wurde begonnen. Darüber hinaus wurden vermutlich in Unkenntnis der architektonischen Gliederung des Silvaticums, Bäume in Flächen und an Wegen nachgepflanzt, die das Prinzip der Weitläufigkeit und der Sichtachsen mit zunehmender Wuchshöhe zerstören werden – und damit die gelungene Harmonie dieses Parks. Diese Nachpflanzungen müssten zurück bzw. umgesetzt werden solange dies möglich ist ohne diese Bäume nachhaltig zu schädigen. – Es bleibt also noch viel zu tun!

Neben seiner Vielfalt und Schönheit ist der Landschaftspark auch reich an Kraftplätzen der Natur. Freunde und Kenner der Naturspiritualität wissen diesen Ort zu schätzen. Er birgt Kraftorte für Meditation und zum Aufladen mit unterschiedlichen Erdenergie-Qualitäten. Aus vertrauensvoller geomantischer Quelle wurde uns berichtet, der Silvaticum sei durchzogen von Energiebahnen, die in direkter Verbindung zu den Externsteinen stünden. Ein auch für Ungeübte gut zu identifizierender Kraftplatz ist die große Linde. Sie steht zentral im Silvaticum. Eine Bank darunter lädt zum Verweilen ein. Diese Linde und die unmittelbar dahinter liegende Wiese strahlen eine deutlich spürbare lebensbejahende Erdkraft aus. Dieser Platz lädt ein, einen spirituellen Steinkreis anzulegen. Satyadevi und wir Aktionsmitglieder „Ein Park für alle“ suchen hierfür noch Unterstützer/innen.

Für mich persönlich ist dieser Landschaftspark eine Liebeserklärung an das Höchste uns bekannte Bewusstsein, an die Urquelle allen Seins. Komm, und finde hier Ruhe und Verbundenheit!

Ein Park für alle

Schon bald nach dem Kauf machte sich eine kleine Gruppe Engagierter auf, die ersten Spendengelder zu sammeln. Initiatorin Susanne Sirringhaus gründete mit Inka Aichinger und Michaela Zapla die Aktion „Ein Park für alle“. Wir sammeln Spendengelder um den Verein Yoga Vidya finanziell zu unterstützen. ■











Atmajyoti Michaela Zapla
Betriebs-/Personalwirtin, Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Business Coach, zertifizierte Trainerin bei psychosomatischen Beschwerden, Teamleiterin Yogatherapie und Psychologische Yogatherapeutin i.A. Mit ihrer Arbeit in der Personalentwicklung und als Business Coach war es ihr stets ein Anliegen, den einzelnen Menschen als Individuum anerkennend, stärkend zu begleiten. Bei ihrer späteren Arbeit mit seelisch belasteten Erwachsenen und jungen Erwachsenen entstand in ihr der tiefe Wunsch, mit einem ganzheitlichen System einfühlsam den individuellen Heilungsweg begleiten zu können. Im integralen Yoga fand sie ein Übungssystem, das sie bis heute fasziniert und überzeugt.

Seminare mit Atmayoti

Yoga und Meditation Einführung
Bad Meinberg, 13.–15.5.22
Erfahre Yoga und Meditation in allen Aspekten.
Ab 110 € pro Person für 2 Übernachtungen

Meditation lernen
Bad Meinberg, 25.–27.11.22
Du erlernst die Grundtechniken der Meditation und bekommst wirksame Hilfestellungen, um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Yogatherapeutische Gruppenkur mit individuellen Einzelsitzungen 2.–11.9.22
Die Yogatherapeuten von Yoga Vidya unterstützen dich mit ihrer vielseitigen Erfahrung auf dem Weg zum Heil sein.
Ab 597 € pro Person für 9 Übernachtungen





Interview mit Narendra, dem Ashramleiter in Bad Meinberg

Wir feiern das 30-jährige Bestehen von Yoga Vidya. Wie erklärst du dir den immensen Erfolg von Yoga Vidya?
Der über Jahrzehnte ständig gewachsene Zuspruch ist gar nicht so einfach zu verstehen oder zu erklären. Was in persönlichen Begegnungen deutlich wird, ist zum einen die tiefe spirituelle Verwurzelung in Swami Sivananda´s ganzheitlichem Yoga und zum anderen die weltoffene und undogmatische Vermittlung dessen. Also die Verbindung von Tradition und Moderne.
Im ganzheitlichen Menschenbild gilt die Sehnsucht nach spiritueller Erfahrung und Entwicklung als ein Grundbedürfnis. Anscheinend bietet Yoga Vidya für viele Menschen genau das, was ihnen die Erfüllung dieses Bedürfnisses auf ideale Weise ermöglicht.

Wie lange praktizierst du schon Yoga?
Seit 41 Jahren praktiziere ich fast täglich Hatha Yoga und seit 30 Jahren tägliche Meditation und alle anderen Praktiken des ganzheitlichen Yoga.

Was hat dich bewogen in einen Ashram zu gehen?
Der dringende Wunsch, mein Leben ganz auf spirituelle Entwicklung und Vervollkommnung auszurichten gepaart mit großer Begeisterung für Yoga und einer tiefen Verbindung und Hingabe zu Gott und Swami Sivananda.

Wann hast du die Ashramleitung übernommen?
Ich glaube 31.12.2015, keine genaue Erinnerung

Wie hat sich Yoga Vidya in den letzten Jahrzehnten entwickelt?
Es hat eine schrittweise Öffnung für viele Ansätze und Methoden gegeben, die mit dem ganzheitlichen Yoga verwandt sind oder ihn gut ergänzen. Yoga Vidya ist damit bunter geworden, das Angebot vielfältiger.
Zugleich sind aber auch die spirituellen Kernaspekte gestärkt worden durch besondere zusätzliche Seminare, Retreats oder auch Orte wie dem Shivalaya.

Was macht Yoga im Westen so populär?
Yoga kann so gut wie jeder irgendwie praktizieren. Der Einstieg ist sehr niederschwellig möglich, z.B. Anfängerkurse an VHS.
Es kann sehr günstig sein, wer es braucht findet aber auch exklusive teure Angebote.
Die Wirkungen von Yoga sind medizinisch nachgewiesen und anerkannt, Kurse werden von Krankenkassen seit Jahrzenten unterstützt. Dadurch gibt es eine breite gesellschaftliche Anerkennung und zugleich ist es indisch-exotisch.
Es gibt so viele Gründe für die wachsende Verbreitung.
Sicherlich haben die Beatles mitgeholfen, deren Ashramaufenthalt und Yogaexperiment in den ‘70ern aufgrund ihrer Popularität viele inspiriert hat.

Als Ashramleiter hast du eine große Verantwortung. Wer oder was unterstützt dich dabei am meisten?
Einen besonderen Segen erhalte ich als Mensch aber auch ganz Yoga Vidya durch Gott, Swami Sivananda und andere große Heilige und Meister, für mich persönlich ist Jesus eine wichtige Quelle von Energie und Inspiration.
Darüber hinaus sind wir ein großartiges Team, angefangen natürlich bei Sukadev, aber auch den Bereichsleitern in Bad Meinberg und den anderen Ashramleiterinnen und dem Centerkoordinator und im Grunde allen Sevakas. Jeder leistet seinen Beitrag und als große Gemeinschaft stützt jeder jeden.

Die Corona Zeiten sind eine große Herausforderung für alle. Wie gehst du damit um?
Om, Halleluja und Kyrie Eleison. Ich tue was ich kann, eins nach dem anderen. Beten hilft!
Ich habe viel hilfreichen und auch fröhlichen Austausch mit anderen.
Hilfreich ist ein sachlicher und pragmatischer Umgang mit den äußeren Herausforderungen, während der Geist auf spirituelle Dinge fokussiert bleibt. Die eigene, ständige, tägliche und vielfältige Yogapraxis ist dabei notwendig und Gemeinschaft mit anderen ernsthaften Aspiranten und *Sadhakas*, wie z.B. im Satsang. Dadurch verliere ich mich nicht in den äußeren Herausforderungen mit all seinen Schwierigkeiten, sondern bleibe in innerem Frieden und innerer Freude.

Was ist das Ziel von Yoga Vidya?
Durch die Verbreitung und Praxis des ganzheitlichen Yoga, inspiriert durch Swami Sivananda, den Menschen, der Schöpfung und dem Göttlichen zu dienen. ■









Narendra Hübner
absolvierte die Yogalehrerausbildung in den Sivananda Yoga Zentren und leitete als ehemaliger Balletttänzer eine eigene Ballettschule. Er studierte Musik und Instrumentalpädagogik. Er ist Leiter des Hauses Yoga Vidya Bad Meinberg und Verantwortlicher für den Ausbildungsrat und Ausbildungsrichtlinien bei Yoga Vidya.

Lasse dich von Vielseitigkeit Narendras inspirieren

Hilfen auf dem spirituellen Weg für den erfahrenen Aspiranten
Bad Meinberg, 26.–28.8.22
Der Weg zur Selbstverwirklichung steckt voller Überraschungen, Prüfungen, Versuchungen und Aufgaben. Lerne, wie du auf dem spirituellen Weg gut voranschreiten und dich stets von Gottes Führung getragen fühlen kannst.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mantra Yogalehrer/in Ausbildung Intensivwoche mit Narendra und Katyayani
Bad Meinberg, 25.11.–2.12.22
Lerne systematisch Yogastunden mit Mantra-Begleitung zu geben. Du lernst u.a.: Wie kannst du Mantras in den Yogaunterricht einbauen, Themenyogastunden mit Mantras konzipieren, Mantras gezielt auswählen und einsetzen, je nach Zielsetzung. Mantras zur Harmonisierung, Mantras für bestimmte Eigenschaften u.v.m.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

Kirtan und Mantrasingen Kursleiter-Ausbildung
Bad Meinberg, 30.12.22–6.1.23
Du erlernst Menschen ins Mantra-Singen einzuführen, Kirtangruppen zu etablieren, Mantraseminare zu geben und Menschen Freude am Singen zu vermitteln.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen



Einblicke in das Leben von Sukadev

Sukadev Volker Bretz (* 3. Februar 1963 in Bad Kreuznach) ist der Gründer und Leiter von Yoga Vidya, Seminar- und Ausbildungsleiter, Autor mehrerer Bücher und Vorsitzender des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV). Sukadev Volker Bretz lernte 12 Jahre bei Swami Vishnudevananda.



Elternhaus und Jugendzeit

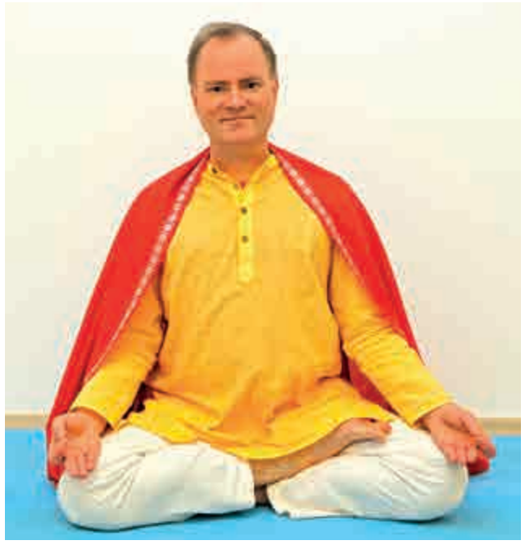
Volker Bretz wuchs als zweitältester von drei Söhnen in einer Unternehmerfamilie auf. Seine Eltern sind Karl-Fritz Bretz und Erika Bretz, seine beiden Brüder Hartmut und Norbert Bretz. Schon als Kind hatte er erste spirituelle Erfahrungen. Volker Bretz wuchs in Gensingen auf, wo bereits sein Großvater die Firma „Bretz & Co." begründet hatte, und besuchte dort auch drei Jahre lang die Grundschule, in der er die dritte Klasse übersprang. 1972-1980 folgte der Besuch des Stefan-George-Gymnasiums in Bingen.

Schon als Kind hatte Sukadev Antennen für Übersinnliches. Hier ein kleiner Einblick in seine frühen Erfahrungen:



Gerade wenn ich in der Natur war, dann sah ich überall Lichtwesen. Engelsgestalten, Naturwesen waren da und ich konnte sogar mit ihnen sprechen. Natürlich dachte ich lange Zeit, jeder hätte diese Wahrnehmungen. Doch immer, wenn ich davon zu sprechen begann, stellte ich fest, dass es offenbar nur mir so ging.
Eine ungewöhnliche Erfahrung für ein Kind ist das, zumal wir uns doch alle danach sehnen, „normal" zu sein, – wir alle wollen doch besondere Erfahrungen mit unseren Mitmenschen teilen. Ich merkte schnell, dass ich mit so einem Thema auch bei den Erwachsenen nicht gut ankam. So lernte ich früh, dass es besser ist, manche Dinge für sich zu behalten. Damals, und gerade auch in unserer Familie war es einfach nicht üblich, Kinder in solchen Sachen zu ermutigen. Im Gegenteil, man bügelte das eher ab."
Neben dem Lesen, besonders geschichtlicher Bücher, galt ab 1976 sein besonderes Interesse dem Reiten. Mit jungen Jahren las er bereits Werke der klassischen deutschen Literatur (Lessing, Goethe und Schiller) sowie viele Bücher von Hermann Hesse und C.G. Jung, die ihn faszinierten und sein Interesse an Mystik und Spiritualität entfachten. Als Jugendlicher wuchs sein Interesse an Techniken zur Entfaltung des geistigen Potentials und er befasste sich mit psychologischer, philosophischer, theologischer, esoterischer und spiritueller, auch historischer Literatur.
Er entwickelte die Fähigkeit des „Speed-Readings" und nahm sich vor, täglich ein Buch zu lesen. Das Lesen der Bücher von Thorwald Dethlefsens „Das Leben nach dem Leben" sowie „Das Erlebnis der Wiedergeburt" erweckten besonders sein Interesse an Esoterik.

Sukadev über sich:



Ich selbst war ja behütet und in wohlhabendem Hause aufgewachsen. Aber ich las viel und informierte mich. Das Leid in Afrika und in Äthiopien, der Hunger in der Dritten Welt machte mich betroffen und ich war entsetzt darüber, was sich in Deutschland zu Zeiten des Holocaust ereignet hatte. Gleichzeitig fühlte ich mich hilflos, ich konnte doch gegen so viel Unheil nichts ausrichten. Es ergab sich, dass ich mit dem Reiten begann. Aber auch hier war mein Zugang zu diesem Sport ein komplett anderer als üblich. Für mich ging es darum, eins zu werden mit einem anderen Lebewesen. Ich versuchte, telepathisch mit dem Pferd zu kommunizieren und irgendwann ist mir das auch gelungen.



Wenn das Pferd auf der Weide war, stand ich daneben und nahm mit dem Tier Kontakt auf. Ich spürte irgendwann genau, wo es als nächstes hingehen wollte und was es vorhatte. Dann fing ich damit an, ihm kleine Befehle zu geben und das Pferd folgte. Oft bin ich auch ohne Sattel und Trense geritten. Dann habe ich aufgehört zu denken und das Pferd laufen lassen. Das waren meditative Erfahrungen. Ich konnte die Welt mit den Augen des Pferdes sehen. Doch eben diese große Verbundenheit war es dann auch, die mir letztlich das Reiten wieder verleidete. Weil hier der Mensch der Chef ist, der, der die Befehle gibt. So erschien mir dadurch diese große Verbundenheit auf gleicher Ebene wieder gestört.
Ich fing an zu lesen. Vielleicht hat es auf andere geradezu besessen gewirkt, ich fand es aber klasse, mit einer speziellen Methode, dem speed reading, innerhalb kürzester Zeit Werke der klassischen deutschen Literatur, Lessing, Goethe, Schiller und Hermann Hesse zu verschlingen. Das Werk von C.G. Jung faszinierte mich und mein Interesse an Mystik und Spiritualität erwachte."

Erster Kontakt mit den Lehren



1978 erlernte Volker Bretz anhand von Büchern erste Meditationstechniken. Durch die Werke von Swami Omkarananda, eines Schülers von Swami Sivananda, kam er in ersten Kontakt zu dessen Lehren. Fasziniert davon, begann er mit 17 regelmäßig Meditation und Yoga zu praktizieren. Beim Durcharbeiten von Übungen aus den Werken von Franz Bardon in der Zeit von 1979-1981 machte er mystische Erfahrungen und bekam Zugang zur Feinstoffwelt.
Nach dem Abschluss des Gymnasiums im Jahre 1980 (als Jahrgangsbester), studierte er nach einem mehrmonatigen Praktikum in der elterlichen Firma in München Betriebswirtschaft mit Nebenfach Psychologie und schloss 1983 im Alter von 20 Jahren sein Studium zum Diplom-Kaufmann ab. Das Thema der Diplomarbeit lautete: „Determinanten der Arbeitsmotivation. Eine Analyse vergleichbarer Ansätze aus westlicher und indischer Psychologie".
Während seines Studiums wurde er auf das Sivananda-Yoga-Zentrum in München aufmerksam, wo er im Herbst 1980 durch einen Vortrag erstmals von der Vedanta-Philosophie, dem Mantrasingen und der Spiritualität des Yoga tief berührt wurde. Schon bald besuchte er regelmäßig zweimal wöchentlich den Satsang und nahm an einem Meditationskurs bei Swami Durgananda teil. Dieser Kurs wurde über mehrere Jahre fortgesetzt; Sukadev besuchte ihn bis 1984.

→

Seine erste Yogastunde hatte er im Januar 1981 bei der fast erblindeten, über 70-jährigen Swami Ramananda, einer Schülerin von Swami Vishnudevananda. Im Mai 1981 begegnete er erstmals Swami Vishnudevananda persönlich und erhielt eine Mantraweihe. Ab Oktober 1981 wohnte er in sehr einfachen Verhältnissen im Münchner Sivananda-Yoga-Zentrum und arbeitete dort als Sevaka. Auch die Astrologenschule von Wolfgang Döbereiner besuchte er in seiner Münchener Zeit zwei- bis dreimal wöchentlich.
Sukadev Volker Bretz beendete 1981 die Yogalehrer-Ausbildung in den Sivananda-Zentren und 1982 nahm er an der fortgeschrittenen Yogalehrerausbildung bei Swami Vishnudevananda in Kanada teil.



Anschließend erhielt er die Einweihung als *Brahmacharin* (Schüler). Ab diesem Zeitpunkt lernte und lehrte er zwölf Jahre als Schüler unter Swami Vishnudevananda.
Mitarbeiter in den Sivananda Yoga Vedanta Zentren
Von Juli 1983 bis Dezember 1991 war er Vollzeitmitarbeiter in den Sivananda-Yoga-Zentren und war Leiter der Yogazentren in Wien, Genf, Paris, London, New York und Los Angeles. 1985 wurde Sukadev als „Swami Sukadevananda" in die Mönchsgelübde (*Sannyas*) eingeweiht. Im Jahre 1988 war er als persönlicher Assistent von Swami Vishnudevananda tätig und Leiter des Hauptsitzes der internationalen Sivananda-Yoga-Zentren in Val Morin, Kanada.



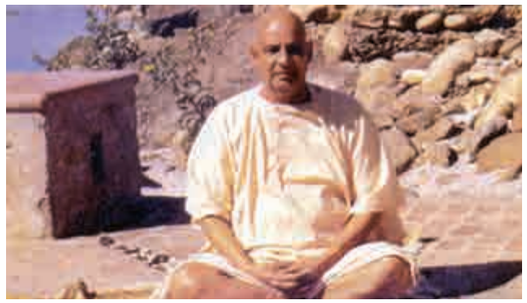
Swami Vishnudevananda ernannte Sukadev 1990 zum „*Acharya*" (Yoga Meister), berief ihn in den Vorstand der Sivananda Yoga Vedanta Zentren (EBM). Im selben Jahr übergab Swami Vishnudevananda die Leitung der Zentren an seine Nachfolger.
Zu Sukadevs Tätigkeiten gehörten unter anderem die Ausbildung von Yogalehrern in Amerika, Kanada und Spanien. Er gab Yogastunden, Meditationskurse und unternahm Vortragsreisen durch Amerika und Europa. Aus der intensiven Praxis und der umfangreichen Lehrtätigkeit entwickelte er spezielle Weisen, wie die Rishikeshreihe auf besondere Zielsetzungen angewandt werden kann:

- Rishikeshreihe für Energie-Erweckung und Harmonisierung: Langes Halten der Stellungen mit Chakra-Konzentration
- Rishikeshreihe für geistige und psychische Entwicklung: Langes Halten der Stellungen mit Affirmationen, Selbstbefragung und Visualisierung
- Rishikeshreihe für Flexibilität und körperliche Entwicklung: Viele Variationen, ohne Zwischenentspannung, gezielter aber spärlicher Einsatz von Hilfsmitteln wie Bänder, Wand und Kissen
  (Vgl. Sukadev Volker Bretz: „Das Yoga Vidya Asana Buch". Yoga VidyaVerlag, Oberlahr 2003, S. 34–52)

Swami Vishnudevananda lehrte Sukadev auch das Unterrichten von fortgeschrittenem *Pranayama* und das Unterrichten von Kundalini Yoga-Intensivseminaren. Daraus entwickelter er *Pranayama*-Kurse und Kundalini Yoga-Intensiv-Kurse.
Um 1991 entband Swami Vishnudevananda Sukadev von seinen Mönchsgelübden und entließ ihn aus dem Vorstand. Aus Swami Sukadevananda wurde wieder Sukadev. Anschließend leitete Sukadev das Sivananda Yoga Center in Toronto. Im Dezember 1991 verließ Sukadev Volker Bretz die von Swami Vishnudevananda gegründeten Zentren. Er begab sich auf eine Reise durch Amerika, Israel und Indien und verbrachte mehrere Wochen im Sivananda Ashram in Rishikesh. Dort hatte er eine Vision von Swami Sivananda. In dieser Vision wurde ihm klar, dass es seine Aufgabe war, nach Deutschland zurückzukehren, um dort Yoga zu lehren und eine größere Yoga-Bewegung zu gründen. So legte er 1992 die Grundlage für den Yoga Vidya e.V. in Deutschland.

Sukadev über seine Vision

Verstorbener Yogameister erscheint in der Nacht



„Es war die Nacht, als wir seines 100. Geburtstages gedachten, damals, 1987 in Kanada. Ich wachte um 3 Uhr auf und ging zum Meditieren in unseren Hauptraum. Nach vielleicht einer halben Stunde sah ich ihn dann. Swami Sivananda stand vor mir, leuchtend, strahlend und streckte seine Hand nach mir aus. Dieses Gefühl kann ich nur als einen Zustand von Wonne und Weite beschreiben. Er gab mir den Auftrag, das Yoga zu verbreiten, denn dadurch könnte eine friedvolle und mitfühlende Welt entstehen. Eine ökologische Welt, die in verschiedenen Traditionen ihre Basis hat. Ich sollte aber kein Swami mehr sein, kein Mönch, und ich sollte das Yoga mit einem größeren Anteil von westlichen Philosophien verbinden. Werte aus Humanismus und Demokratie müssten dabei sein.

Leitung von Yogazentren auf der ganzen Welt – Bad Meinberg wird „Yoga-Stadt"



In den folgenden Jahren war diese Vision fest in meinem Bewusstsein. Ich leitete Yogazentren weltweit, bis mir im März 1992 der Meister ein zweites Mal erschien. „Ich sollte zurück nach Deutschland gehen", sagte er und in Frankfurt ein Yogazentrum und einen Ashram aufbauen. Mittlerweile ist daraus ein großes Netzwerk geworden. Mein Lebenstraum hat sich in Bad Meinberg erfüllt und in den vielen tausend Ablegern in ganz Deutschland.
Beim Yoga geht es um drei Ebenen: Zuerst verhilft es einem persönlich zur Harmonie, Gesundheit und Entspannung. Man fühlt sich besser und kann daher auch besser mit anderen umgehen. Die zweite Ebene betrifft die inneren Erweckungserfahrungen. Viele Menschen erreichen dabei andere Ebenen ihres Bewusstseins und lernen viel über ihr Innerstes. Dann kommt irgendwann die dritte Ebene. Hier geht es um Transzendenz. Man macht im besten Fall die Erfahrung, dass man eben nicht nur Körper und Psyche ist, sondern mehr als das. Man spürt sich selbst als göttliche Kraft im Weltgeschehen. Auch bin ich davon überzeugt, dass unser Leben von einer höheren Warte aus gesteuert wird,– was einen freilich nicht von der eigenen Verantwortung dafür entbindet. Ich fühle mich glücklich, dass ich ein Instrument sein kann, dass ich helfen kann, dass sich Yoga in der Welt immer mehr manifestiert." ■



Sukadev Volker Bretz
ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen.

Inspiration durch Sukadev in Seminaren für fortgeschrittene Aspiranten

Sadhana Intensiv – Fortgeschrittene Praxis für den erfahrenen Übenden
Bad Meinberg, 17.6.–1.7.22
Ein zweiwöchiges Hatha-Yoga-Intensivprogramm für Energie-Erweckung, spirituelle Entwicklung und Entfaltung deiner geistigen Fähigkeiten, aufbauend auf fortgeschrittenem *Pranayama* wie es Swami Vishnudevananda gelehrt hatte. Intensives Praktizieren von *Pranayama*, *Mudras* und *Bandhas*, zusammen mit Asanas, *Mantra*-Singen und Meditation. Studium einer der klassischen Hatha Yoga Schriften.
Ab 748 € pro Person für 14 Übernachtungen

Spirituelle Lebensberatung Ausbildung
Bad Meinberg, 10.–17.7.22
Lerne, Menschen auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten und zu beraten. Ein außergewöhnliches Seminar, um den spirituellen Weg und seine vielfältigen Verzweigungen in der Tiefe zu begreifen.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

Unterrichten von fortgeschrittenem Pranayama und Kundalini Yoga
Bad Meinberg, 31.7.–5.8.22
Lerne Menschen in fortgeschrittenes *Pranayama* anzuleiten und durch Kundalinierweckungs-, Energie- und andere Bewusstseinserfahrungen zu begleiten.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

30 Jahre Yoga Vidya

15 Jahre Verbundenheit

von Gopi Jana Kretschmer

Als ich hörte, dass Yoga Vidya 30-jähriges Jubiläum feiert, war mein erster Gedanke

Wow! Yoga Vidya ist fast so alt wie ich!



Ich war 19 Jahre alt, als ich begann über YouTube, Sukadevs Yoga Anfängerstunden mitzumachen. Das war vor 15 Jahren, als Yoga Vidya schon erstaunlich gut bei YouTube vertreten war. Yogastunden, *Pranayama* und angeleitete Meditationen werden schon lange von Yoga Vidya über YouTube weitergegeben. Die Vision von Sukadev und den vorhergegangenen Meistern wie Swami Sivananda ist und war immer schon, Yoga so weit wie möglich zu verbreiten und vielen Menschen zugänglich zu machen.

Tradition meets Moderne- den Zeitgeist erfassen

Yoga Vidya steht in erster Linie für ein klassisches Yogasystem, welches seine Wurzeln im Advaita Vedanta hat. Wer seine Yogalehrer Ausbildung bei Yoga Vidya macht, erhält fundierte Kenntnisse über die 6 Yoga Wege, theoretisch und ganz praktisch. Ganzheitliches Yoga, wie es Swami Sivananda gelehrt hat, wird bei Yoga Vidya unterrichtet und weitergegeben. Doch nicht nur Techniken, Rituale und heilige Schriften wird man bei Yoga Vidya im Ashram kennenlernen, sondern auch ganz hautnah miterleben, was es heißt, den Alltag und die Arbeit zu spiritualisieren. Wer möchte kann im Ashram-Alltag mithelfen und erhält Einblicke und Inspirationen, ganz praktischer Natur. Zu Beginn der Arbeit ein Mantra rezitieren, im Büro einen kleinen Altar mit Blumen und Bilder stehen haben und vor dem Essen ein Gebet sprechen, sind alles Kleinigkeiten die in ihrer täglichen Ausführung einen großen Unterschied machen und unser Leben bereichern.

Die starken Wurzeln klassischer Yogatradition, ermöglichen es Yoga Vidya die Flügel umso mehr zu weiten. Wer die Angebote von Yoga Vidya im Internet oder im Katalog nachschaut, findet Seminare, Ausbildungen und Weiterbildungen die weit über das klassische Yogasystem hinausgehen. Schamanische Naturrituale, Tanz Seminare, Heiler- und Energiearbeiten, und noch vieles mehr wird man dort finden. Das drückt die Offenheit und den Zeitgeist Yoga Vidyas aus.

So habe ich als Seminarleiterin hier die Möglichkeit, ein Seminar wie z.B. Yin Yoga & Trance anbieten zu können. Gleichzeitig ist es mir auch wichtig, die Tradition des klassischen Yogas, wie wir sie bei Yoga Vidya praktizieren, weiterzugeben und zu erhalten. Diese Kombination aus Tradition und Moderne, schafft Raum für Neues und macht es interessant und vielfältig.

Eine besondere Zeit- 30 Jahre Yoga Vidya mitten in der Corona Krise

30 Jahre aktiv Yoga weitergeben, heißt auch, 30 Jahre lang immer wieder zu überprüfen, was sich verändern soll, was ergänzt werden kann und was vielleicht auch gehen darf.

Ich selber sträubte mich zu Beginn der Pandemie Anfang 2020, Yoga meinen TeilnehmerInnen online anzubieten. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt noch ein eigenes Yogastudio und dementsprechend eine gewisse Verantwortung für ein alternatives Angebot. Doch mit der Zeit gewöhnte ich mich an die Praxis, Yoga via online zu unterrichten. Mir kam Sukadev in den Sinn, der mich damals mit seiner Yogastunde über YouTube erreichte und nachhaltig bereicherte. Die anfängliche Abneigung vor dem Bildschirm Yoga zu unterrichten, blockierten unnötig meine Kreativität und Handlungsfreude.

Ja, es ist etwas anderes, Yoga live in Präsenz in einem Raum zu unterrichten und zu praktizieren. Die Wirkung jedoch, die jede/r einzelne Teilnehmer/in beim online Yoga spüren kann, wenn er/sie in die Asanas und Pranayamas bewusst hineinspürt, bleibt dieselbe. Ich habe dies so erfahren, als ich selbst Teilnehmerin in verschiedenen online Yogaseminaren war. Das bewusste Reinspüren in den Körper und das Wahrnehmen, findet in mir selbst statt und nicht im Außen. Gerade jetzt dürfen wir alle noch intensiver lernen, uns von festgefahrenen Meinungen zu lösen, um Raum für Neues zulassen zu können. Das Altbewährte muss nicht weichen, doch sollten wir daraus kein Gefängnis werden lassen und uns damit neue Chancen und Möglichkeiten vorenthalten. Wenn wir offen und neugierig bleiben, können neue Dinge zu uns kommen, die nicht vorhersehbar sind und segensreich wirken. Altes bewahren und dem Neuen Raum und Chance geben. So schafft es Yoga Vidya auch nach 30 Jahren, sowohl altbewährt und traditionell- sowie jung, frisch und inspiriert, durch die aktuelle Krise. Beweglichkeit in Körper und Geist- nicht Anhaften an Umständen und Dingen dabei authentisch und integer zu bleiben, ist mit Sicherheit eine Herausforderung.

Yoga Vidya schafft diesen Spagat, denn hier sind eben Yogis am Werk. ■

Ich bin sehr dankbar darüber, dass Sukadev die Kraft und den Mut hatte, Yoga Vidya vor 30 Jahren zu gründen. Damit entstand die Möglichkeit, authentisches Yoga zu praktizieren, ohne weit dafür reisen zu müssen.
Om Namah Shivaya
30 Jahre Yoga Vidya- JAY!





Gopi Jana Kretschmer
unterrichtet Yoga u.a. in sozialen Einrichtungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und geistigen Behinderungen. In ihren Seminaren lässt sie das einfließen, was sie inspiriert und praktiziert. Yoga, Mantras, Klänge und Tanz.
Sie ist Yoga-/ Mantrayogalehrerin, Meditationskursleiterin, Trance Tanz Leiterin und angehende Gestalt-/ Musiktherapeutin. Sie gründete 2018 soham-ananda.de, wo man weitere Arbeiten von Gopi finden kann.

Beeindruckende Seminare mit Gopi

Yin Yoga und Trance – Live Online
29.–31.7.22
Bewege dich zwischen tiefer Stille und ekstatischer Trance – dabei bleibst du immer Herr deiner Sinne. Erfahre Raum für Intuition, Kreativität und Lust am Leben. Lerne Trance und die Verbindung zum Yin Yoga in Theorie und Praxis kennen (viel mit Augenbinde). Voraussetzung: Psychische Stabilität.
87 €

Dich selbst annehmen – Liebe dich so wie du bist mit Gopi Jana und Bernardo Juni
Nordsee, 18.–23.9.22
An diesem Wochenende widmen wir uns der Selbstliebe und Selbstannahme.
In dem wir uns begegnen finden wir heraus, wo wir gerade stehen und wie wir uns selbst empfinden.
Durch Übungen in Zweiergruppen, finden wir uns selbst.
Bhakti, Yin Yoga und schamanische Reise formen den Rahmen dieses Seminars.
Freu dich auf das gemeinsame Singen mit Gopi Jana und Bernardo. Handy während dem gesamten Seminar ausgeschaltet lassen!
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Asana Intensiv – Shiva & Shakti online
14.–16.10.22
Kraftvolle Asanas, sowohl aus dem Hatha Yoga, sowie aus dem Yin Yoga aktivieren deine Shakti Energie. Geschichten von Shiva/Shakti machen das Seminar noch lebendiger und bunter. Wir tanzen *Tandava*, der Tanz von Shiva/Shakti eine Bewegungsmeditation aus dem kaschmirischen Shivaismus. Mantra-Singen und Begleitung während der Asanas bringt dich noch mehr ins Hier und Jetzt.
Ab 87 €

Der Name Sukadev und seine Bedeutung

Ein spiritueller Name kann Aspiranten - Geistlichen, aber auch Laien (Yogaschüler/innen und –Lehrer/innen ohne Zölibat) - auf ihrem spirituellen Weg gegeben werden und er stammt oftmals aus dem Sanskrit oder Hindi. Frei übersetzt bedeutet Sukadev so viel wie: „der mit guter Freude strahlt".

Bedeutung der drei Silben „Su-Ka-Dev"
Silbe „Su"

Su (*Sanskrit:* सु *sū*) steht für „gut". Die ursprünglichen Wortbedeutungen von Su gehen über „gut", „ausgezeichnet", „richtig", „tugendhaft" bis hin zu „schön", „leicht" und „richtig". Su wird meist verwendet als Vorsilbe (*Präfix*).

Silbe „Ka"

Ka (*Sanskrit:* क *kā*) ist eine eigenständige Silbe. Ka ist außerdem die Bezeichnung eines Buchstabens, des ersten Konsonanten im Sanskrit Alphabet. In seiner Wortbedeutung kann Ka ein Fragewort sein, das so viel bedeutet wie „was", „wer" oder „welches". Ka findet auch als Nachsilbe (*Suffix*) Verwendung, welche in diesem Fall bspw. als Verkleinerungsform (Diminutiv) dient oder auf eine Ähnlichkeit hinweist. Ein Beispiel hierfür ist *Putraka*, was so viel wie „kleiner Sohn | Söhnchen" bedeutet. Eine weitere Verwendungsmöglichkeit dieser Silbe als Adjektiv wie z.B. *Sattvika*, das, was *sattwig* ist, das *Sattwige*. In einer selteneren Verwendung kann Ka auch als Substantiv verwendet werden. Ka als eigenständiges Wort bedeutet „Freude", „Glück", aber auch „Strahlen", „Leuchten", „Licht". Ka ist auch ein Beiname von Brahman, von Vishnu, von *Yama* und *Prajapati*. Zusammengesetzt könnte *Suka* somit frei übersetzt werden mit „das kleine Gute", oder auch einfach „gut".

Silbe „Dev"

Dev ist die verkürzte Schreib- und Sprechweise von *Deva* (*Sanskrit:* देव). Das Sanskritwort *Deva* bedeutet „Lichtwesen", „scheinend" oder „strahlend". *Deva* als Adjektiv bedeutet auch „himmlisch" oder „göttlich". Es wird meist übersetzt als „Gott" oder „Gottheit". *Deva* bezeichnet dabei aber nicht „Gott" als das Göttliche, sondern eher einen Aspekt Gottes. Dieses Sanskritwort entspricht den Engeln der christlich-jüdischen Mythologie. *Deva* wird im Hindi meist verkürzt zu Dev. Bei spirituellen Namen wird oft das Wort *Deva* verkürzt in die Hindi Aussprache Dev. So sagt man Brahmadev und eben auch Sukadev.

Die weibliche Form von *Deva* ist *Devi* (*Sanskrit:* देवी), „die göttliche Mutter" die ihrerseits die göttlichen Aspekte in ihren weiblichen Formen verkörpert (*z.B. Durga, Kali, Lakshmi oder Saraswati*). Zu den göttlichen Aspekten in ihrer männlichen Form zählen Gottheiten wie *Vishnu, Shiva, Brahma, Ganesha* oder *Hanuman*.

Wort „Su-Ka-Dev"

Sukadev bedeutet in seiner kombinierten Form frei übersetzt: „der Strahlende [*Dev*] der guten [*Su*] Freude [*Ka*]".

Sukadev als alternative Schreibweise für Shukadeva:
Shukadeva war der Sohn von *Vyasa*, einer der großen Heiligen, Yogis und Meister im *Mahabharata* und in den *Puranas*. *Shukadeva* heißt Papageiengott: *Shuka* heißt Papagei. *Deva* kann man hier als Gott übersetzen, entspricht auch der Bedeutung „Engel" in der christlich-jüdischen Mythologie. *Shuka*, Papagei, soll ausdrücken: Der große Heilige *Shukadeva* wollte nichts aus seinem Ego heraus sprechen, sondern das, was Gott ihm eingegeben hat. Er war Sprachrohr Gottes. *Shukadeva* kann man auch übersetzen als Papagei Gottes, Sprachrohr Gottes.

Sukadev als alternative Schreibweise für Sukhadeva:
Sukhadeva bedeutet „Strahlender der Freude" oder auch „derjenige der durch Gott Freude erfährt". *Deva* heißt Gott bzw. Engel und *Sukha* Vergnügen, Freude.

Sukadev Volker Bretz: Der Name des Yoga Vidya Gründers leitet sich von allen drei bisher genannten Schreibweisen her. Auf Sukadevs ursprünglichem Yogalehrer Ausbildungszertifikat steht „Sukhadev"; Auf seinem *Acharya* Zertifikat steht „Sukadev"; Viele Inder sprechen seinen Namen „*Shukadeva*" aus. Aber wenn man bei der Schreibweise „Sukadev" bzw. *Sukadeva* bleibt, bedeutet sein Name „Licht der guten Freude".

Sukadev über seinen Namen „Sukadev"
Ich werde oft gefragt, was mein Name eigentlich bedeutet und wo er herkommt und ob man. *Shukadev* oder *Sukhadev* sagen soll.
Als ich meine Yogalehrerausbildung mitgemacht hatte, habe ich einen Namen bekommen. Ich wurde *Sukhadev* genannt und mit ‚h' geschrieben. Während der Yogalehrerausbildung wurde mir auch die Bedeutung des Namens gesagt, „Engel der Wonne.
Shukadev, er wird auch einfach *Shuka* genannt, ist der große Heilige aus dem *Bhagavatam*, der schon von Kindheit an tiefe spirituelle Erfahrungen gemacht hat, sehr früh Gott verwirklicht hatte, der *Jnana* und *Bhakti* miteinander verbunden hatte, der große Sohn von *Vyasa*.

Ich wurde also Sukadev genannt, Engel der Wonne, aber mein Lehrer sagte, dass der Name von *Shukadeva* kommt, aus der *Bhagavatam*. Bis heute habe ich mich nicht ganz entschieden, ob ich jetzt mehr zu *Sukhadev* werde oder *Shukadeva*, also mit *Shuka* und nicht mit *Sukha*. Und letztlich ist das auch so ein bisschen das, was den ganzheitlichen Yoga ausmacht: weder das eine, noch das andere, sondern beides miteinander verbinden.

Und so kann ich sagen, dass ich nicht weiß, wie man meinen Namen richtig schreibt. Wenn man mich bitten würde, meinen Namen auf *Devanagari* zu schreiben, müsste ich mich entweder für *Shukadev* oder für *Sukhadev* entscheiden oder ich würde eben ein neues Wort kreieren.

In diesem Sinne, nenne ich mich Sukadev, was eine Mischung von Sukhadev und Engel der Wonne ist. Ich bemühe mich, Freude zu strahlen und ich sehe meine Mission darin, anderen Menschen auf dem spirituellen Weg weiterzuhelfen, das Licht des Selbst spürbar zu machen. Ich will Menschen etwas glücklicher, freudevoller machen, auch wenn mir das nicht immer gelingt, aber ich bemühe mich, und zum anderen ist für mich tatsächlich auch der *Shukadev*, der *Shukadeva*, aus der *Bhagavatam* ein großes Ideal und in vielerlei Hinsicht habe ich mich auch deshalb mit *Shukadeva* identifizieren können, weil ich auch sehr früh mit Yoga begonnen habe und schon sehr früh mystische Erfahrungen hatte. Aber natürlich, *Shukadeva* hat dann relativ zügig Gott vollständig verwirklicht, ich dagegen bin weiter auf dem spirituellen Weg.

■



Sukadev Volker Bretz
ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya. Er versteht es wunderbar, tiefe Weisheit humorvoll weiterzugeben. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren, hinter allem einen höheren Sinn zu sehen und mehr Energie und Herz in den Alltag zu bringen.

Seminare mit Sukadev

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev
Bad Meinberg, 11.–16.9.22
Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Bitte mitbringen: *Japa Mala* und Götterbild (über den Aspekt Deines Mantras).
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Gelassenheit entwickeln
Bad Meinberg, 4.–6.11.22
Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Du erlernst machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Erfolg im Leben und Selbstverwirklichung
Bad Meinberg, 11.–13.11.22
Konkrete Techniken für größeren Erfolg und höhere Leistungsfähigkeit. Für ein Leben in Harmonie mit dem Göttlichen und dir selbst. Übungen zur Kontrolle des Geistes, zur Überwindung von Schüchternheit und Depression, zur Stärkung von Konzentration, Gedächtnis und Willenskraft, für die Entwicklung von Intuition und Kreativität.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Interview mit Swami Nirgunananda



Wir feiern dieses Jahr 30 Jahre Yoga Vidya. Wie lange praktizierst du schon Yoga?

Mit Hatha Yoga habe ich vor über 30 Jahren begonnen – meine Praxis ist also schon ein bisschen älter als Yoga Vidya. Zuerst bin ich zum Yoga aus gesundheitlichen Gründen gekommen, wie es vielen Menschen so geht: Rückenprobleme und Kopfschmerzen vom vielen Sitzen und Arbeiten am Bildschirm und Stress. Aber gleichzeitig war da auch immer, mein Leben lang, eine tiefe innere Suche und Sehnsucht nach „mehr“, nach etwas Tieferem als dem, was oberflächlich so das normale Leben ausmacht.

So habe ich parallel dann auch schon mit Meditation angefangen, wo ich sehr schnell gemerkt habe, dass das eine tiefe Wirkung hat.

Wie lange bist du schon bei Yoga Vidya?

Seit 1999. Damals gab es nur den Yoga Vidya Ashram im Westerwald, die anderen Seminarhäuser in Bad Meinberg, an der Nordsee und im Allgäu kamen dann erst später im Laufe der Jahre.

Wie hast du zu Yoga Vidya gefunden?

Über die oben erwähnte Suche nach einem tieferen Sinn des Lebens. Und es war ganz sicher auch eine Führung und Fügung, wie sie eben kommt, wenn diese tiefe Sehnsucht der Seele erwacht ist.

Jedenfalls wollte ich eine Yogalehrer-Ausbildung machen und stieß dabei auf die 4-Wochen-Yogalehrer-Ausbildung bei Yoga Vidya. Das hat mich sehr angesprochen: Etwas Intensives, was in 4 Wochen Urlaub zu machen war. Im Laufe der Ausbildung gingen mir dann ganz viele Lichter auf, nämlich dass ich nicht allein war mit meiner Suche, sondern dass es seit Jahrtausenden Menschen gegeben hat, die sich dieselben existentiellen Fragen gestellt haben. Und nicht nur das: Sie haben auch Antworten darauf gefunden und uns diese Erfahrung weitergegeben, zusammen mit einem ganzheitlichen Yoga-Übungssystem, das uns ermöglicht, diese Erfahrungen selbst zu machen.

Was schätzt du besonders an Sukadev?

Seine Genialität auf so vielen Gebieten, seine unerschöpfliche Energie, seine Beständigkeit, mit der er seit vielen Jahrzehnten seine ganze Lebenskraft und Energie in die Weitergabe von Yoga und spirituellem Wissen hineingibt. Und trotzdem gleichzeitig eine Bescheidenheit bewahrt hat.

Gibt es eine Begebenheit, an die du dich besonders gerne erinnerst?

Vieles – letztlich ist das spirituelle Leben eine einzige beständige Erfahrung und ein Abenteuer, wenn man einen offenen Geist bewahrt und das Leben insgesamt als ein interessantes Schauspiel beobachtet.

Sehr viel gerade in meinen Anfangsjahren bei Yoga Vidya hat mir natürlich die Teilnahme an zahlreichen Aus- und Weiterbildungen mit Sukadev und vielen internationalen Lehrern/Lehrerinnen gegeben, auch die Begegnung mit diesen internationalen Meistern und Meisterinnen.

Und natürlich meine *Sannyas*-Weihe im Jahr 2011, der ja eine Vision in der Meditation vorausging und wo dann in der Folge auch das Shivalaya-Retreatcenter innerhalb des Ashrams in Bad Meinberg entstanden ist.

Wie erklärst du dir den immensen Erfolg von Yoga Vidya?
Was macht die Stärke von Yoga Vidya aus?

Aus meiner Sicht ist der „Erfolg“ hauptsächlich die Kraft und der Segen von Swami Sivananda, der hinter Yoga Vidya steht und besonders durch Sukadev als Instrument für Swami Sivanandas Mission wirkt und natürlich durch alle hindurch wirkt, die sich selbstlos für die Verbreitung von Yoga und Spiritualität in dieser Tradition einsetzen und in dieser Tradition ernsthaft praktizieren. Solange das der Fall ist, werden der Segen und die Führung von Swami Sivananda auch da sein.

Auf einer praktischen Ebene sind sicher Stärken von Yoga Vidya die große Bandbreite und Vielfalt an Seminaren und Ausbildungen, das breite Spektrum der vermittelten spirituellen und gesundheitsfördernden Methoden und die Verbindung von traditioneller, authentischer Überlieferung mit den Bedürfnissen der Menschen von heute in unserer heutigen Gesellschaft.

Was ist heute die Bedeutung von Yoga für den Einzelnen und in der Gesellschaft?

Der ganzheitliche Yoga hat heute und sicher als Auswirkung der Pandemie eine wichtige Aufgabe in mehrfacher Hinsicht:

- Menschen einen Halt, Kraft und Energie zu geben in einer Zeit vielfältigster Herausforderungen
- Entspannung und Regeneration, die für die körperliche und ganzheitliche Gesundheit grundlegend sind in einer stressigen Umwelt
- Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit und Stabilität
- gibt mehr Energie, um den Alltag gut zu bewältigen
- Schenkt eine neue Sichtweise, nämlich die täglichen Herausforderungen nicht mehr nur als Hindernisse anzusehen, sondern als Chance, daran zu wachsen und Achtsamkeit und Introspektion zu betreiben. So wird alles im Alltag interessant und zu einem Teil des spirituellen Lebens
- Eine wichtige Friedenskraft: Wenn viele Menschen mehr in Harmonie und Frieden mit sich selbst sind, strahlt das auch in die Atmosphäre aus bzw. wirkt sich insgesamt auch auf das Miteinander in der Gesellschaft aus.

Du gibst Meditationsseminare im Shivalaya Retreatzentrum.
Was bedeutet für dich Meditation. Was soll der Mensch in der Meditation lernen?

Meditation ist für mich das Wichtigste und Essentiellste überhaupt.

Meditation wirkt natürlich auf verschiedenen Ebenen.

Auf einer relativen Ebene hilft sie unter anderem,

- Körper und Geist und Psyche zu harmonisieren und zu einer gewissen Ruhe zu führen.
- etwaige unterbewusste Inhalte können geklärt und integriert werden
- gibt Energie und Vertrauen in uns selbst, in eine Führung, die wir mit zunehmender Praxis von innen heraus erfahren, in das Göttliche, wenn wir so wollen
- entwickelt Achtsamkeit, das heißt, wir sind auch im Alltag mehr im Hier und jetzt und leben somit sehr viel bewusster und intensiver und mit mehr Lebensfreude

Und auf einer etwas höheren (oder tieferen) Ebene schenkt sie uns:

- die Erfahrung von unbeschreiblicher Freude von innen heraus
- von einer gewissen Grund-Zufriedenheit und Gelassenheit
- Herzensöffnung und allumfassende, überpersönliche Liebe
- tiefe Ruhe und Stille
- Zugang zu unserer innersten Essenz, unserer Quelle, unserem wahren Sein.

All das geschieht und entwickelt sich als natürlicher Prozess bei regelmäßiger Meditationspraxis.

Was liegt dir besonders am Herzen, was du Menschen mit auf den Weg geben möchtest?

Wenn du merkst, dass Yoga und Meditation dir gut tun, dann praktiziere! Bleibe regelmäßig dabei, mache mindestens ein Minimum jeden Tag und ab und zu mal praktiziere eine Weile – eine Woche oder mehrere Wochen – intensiver. Du wirst eine Transformation und eine ganz neue Sichtweise und Erfahrungsebene bekommen. Der Erfolg kann nicht ausbleiben, denn du näherst dich in diesem Prozess immer mehr dem, was du in deiner Essenz eigentlich schon bist und verwirklichst schließlich die Einheit mit allem.

Wie Swami Sivananda sagt: „Meditiere, meditiere, meditiere. Vergeude keine Minute. Zeit ist kostbar.“ ■

Shivalaya

Swami Nirgunananda

ist Yoga Vidya *Acharya*. Sie leitet das Yoga Vidya „Shivalaya“ Retreatzentrum. Durch intensive eigene Praxis strahlt sie eine starke spirituelle Kraft aus. So kannst du in der Meditation besonders tief gehen.

Retreats

mit Swami Nirgunananda

siehe S. 7

Die Geschichte von Yoga Vidya

















Hier haben wir für dich eine Übersicht über 30 Jahre Yoga Vidya zusammengestellt.



1987

Sukadev hatte eine Vision vom großen Yogameister Swami Sivananda, welche die Verbreitung des Yoga in großem Stil beinhaltete. Yoga wird immer populärer und zu einem wichtigen Bestandteil in der neu entstehenden Weltkultur werden.



1992

Am 15. Juni eröffneten Sukadev Bretz und Eva-Maria Kürzinger das Yoga Center Frankfurt am Zoo. Das Frankfurter Center war somit das erste Stadtcenter und weitere sollten im Laufe der Jahre folgen.



1992

Anfang dieses Jahres hatte Sukadev seine zweite Vision von Swami Sivananda. Dabei ging es um die Verbreitung des Yoga, dieses Mal spezifischer in Deutschland, und zwar in Frankfurt. Er sollte in Frankfurt eine Yogaschule eröffnen, die innerhalb von 5 Jahren eine große Yogabewegung in Deutschland und Europa zur Folge hätte. Diese Vision war recht genau. Sukadev sah in dieser Vision einen großen Ashram mit Platz für 1.000 Gäste mit ca. 200 Mitarbeitern und damit verbunden eine weite Verbreitung und Akzeptanz des ganzheitlichen Yoga in allen Bevölkerungsschichten und Gesellschaftsbereichen.



1993

Die erste 2-jährige Yogalehrerausbildung wurde konzipiert und durchgeführt.



1994

Gründung des Yoga Vidya Verlages.

Mitglied im BYV Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

1995

Die beiden Vereine, der „Yoga Vidya e.V.“ und der „Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V. (BYV)“ wurden gegründet

1995

Die erste Yoga Vidya 4-Wochen-Yogalehrer-Ausbildung nach dem bewährten Konzept von Swami Vishnudevananda fand statt. Diese Ausbildung hatte Sukadev Bretz bereits seit vielen Jahren unterrichtet und weiterentwickelt.



1996

Eröffnung des ersten Yoga Seminarhauses, die ehemalige Mühle im Westerwald.

1996

Das zweite Yoga Vidya Stadtzentrum wurde in Koblenz eröffnet.





1998

Erster Yoga Kongress

2003



Am 11. Oktober wurde in der ehemaligen Kurklinik „Silvaticum“ das weiträumige Haus Yoga Vidya Bad Meinberg im Teutoburger Wald eröffnet.

Seit 2003



Zusammenarbeit mit Universitäten (zunächst Bielefeld, später Magdeburg, Gießen, Witten-Herdecke) auf dem Gebiet der Yoga- und Meditationsforschung.

2004



Erster Ayurveda Kongress

2008



In Horumersiel an der Nordsee entstand der lang ersehnte Ashram am Meer. Seitdem können Yogaferien am Meer angeboten werden.

2009



Erwerb der ehemaligen „Parkklinik“– das „Projekt Shanti“ entstand.

2010



Erster Business Yoga Kongress

2011

Projekt Shanti entwickelt sich weiter: Neben dem Bereich für Gastgruppen entstand ein neuer großzügiger Yogatherapie- und Psychologische-Yogatherapie-Trakt, die Ganesha Kinderwelt sowie das Shivalaya-Retreatzentrum als Ort der Stille und Einkehr für ernsthafte spirituelle Aspiranten

2011



Eröffnung 80. Yoga Vidya-Zentrum in Freiburg.

2012



Der Zehntausendste Absolvent erhielt sein Yoga Vidya-Yogalehrerzertifikat.

2013



Einweihung des Ashrams im Allgäu.

2015



Swami Divyananda wurde Ashramleiterin im Westerwald und Narendra Ashramleiter in Bad Meinberg.

2016



Das große Yoga Vidya Hatha Yoga Buch“ erschien im Yoga Vidya Verlag, ebenso die „Bhagavad Gita für Menschen von heute“ mit einem Kommentar von Sukadev.
Hochschul-Zertifikatslehrgang „Wissenschaft des Yoga Vidya“ wurde eingerichtet.
Initiierung von Experience Yoga für junge Leute.

2017



Am 11.7.2017 wurde eine Einweihungs*puja* im ehemaligen Gästehaus Förster in Bad Meinberg, jetzt Haus Surya, veranstaltet. Gemeinsam zelebrierten wir den Erwerb und luden den Raum bei einer schönen *Puja* mit viel positiver Energie auf. Das Haus Surya bot einigen Sevakas ein neues Zuhause und es hält bis heute für Gäste schöne Unterkunftsmöglichkeiten bereit.
Anlässlich des Xperience Festivals wurde eine Außenwand des *Mahameru* wundervoll bemalt. Das Gemälde stellt die Göttin Saraswati da.

2018



Yogareisen nach Indien, Sahara, Ägypten, Dänemark, Griechenland, Ostsee, Assisi und Schweden waren einige der Yogareiseziele 2018 von Yoga Vidya. Der neue Tripurasaal wurde mit 530 m² der größte Yogaraum des Ashrams und gehört wohl auch zu den größten Yogaräumen in Deutschland. Damit haben wir auch Platz für größere Gastgruppen, für besonders beliebte Yogastunden und andere besondere Veranstaltungen.

2019



Nach nur anderthalb Jahren Sanierungsdauer eröffnete Yoga Vidya e.V. am 7. April 2019 mit einem großen Tag der offenen Tür seinen mittleren Gebäudekomplex. Der Hauptsitz des größten Yoga-Anbieters außerhalb Indiens erweiterte sich damit auf insgesamt drei aktiv genutzte Gebäudekomplexe. “*Mahameru*”, Sanskrit “Die große Mitte”, steht seitdem Gästen, Seminarteilnehmer/innen und Vereinsmitgliedern mit der größten europäischen vegan-vegetarischen Bio-Küche, 228 neuen Zimmern und rund 10.000 qm hinzugewonnener Fläche für erweiterte Angebote rund um Yoga, Meditation, Ayurveda und ganzheitliches Wohlbefinden zur Verfügung.

2020



Erwerb neuer Unterkünfte für Sevakas und Mitarbeiter: Haus Mangala und Haus Chandra in Bad Meinberg und zwei Häuser im Westerwald.
Corona wurde zu einer großen Herausforderung. Unser Corona Hygiene- und Sicherheitskonzept wurde und wird beständig an die sich ständig wandelnden Anforderungen der jeweiligen Corona Verordnungen und Sicherheits- und Hygienekonzepte der betreffenden Bundesländer angepasst. Es entstanden viele neue Online Seminare, Workshops, tägliche Online-Yogastunden und Satsangs. Sie sollen über die Krise hinaus auch weiter angeboten werden. Die Zoom-Seminare bieten dir die Möglichkeit, bequem von zu Hause aus Yoga Vidya ganz nah zu sein, dir Wissen anzueignen und spirituell zu wachsen.

2021



Im Jahr 2021 blieb Corona die größte Herausforderung. Wir haben unser Online Angebot weiter ausgebaut um allen Teilnehmern/innen die Möglichkeit zu geben mit uns zu lernen und in Verbindung zu bleiben. Darüber hinaus freuen wir uns, dass viele Menschen durch ihre Spenden dazu beitragen, dass wir die Angebote aufrechterhalten können.

2022

30 Jahre YOGA Vidya

Wir schauen mit Zuversicht in die Zukunft und freuen uns, dass wir in diesem Jahr das 30-jährige Bestehen von Yoga Vidya zelebrieren können.



Wir begrüßen dich im Jubiläumsjahr 2022

Ein vielfältiges und inspirierendes Programm erwartet dich.
Programmübersicht
Jubiläums-Satsänge mit Sukadev
In unseren Jubiläumssatsangs erzählen wir die spannende Geschichte von Yoga Vidya. Jeden Monat gibt es einen speziellen Satsang, der ein Thema zur Vision, Werdegang und Tradition aufgreift.

Die Feierlichkeiten dauern bis Dezember 2022.
20-21 Uhr:
1 x Monatlich
bis zum 31. Dezember 2022
vor Ort und Live Online

Jubiläumsseminar 15.–17.6.2022 mit Sukadev
Bretz Präsenz + ONLINE
Vorträge, Yogastunden [meditativ bis fordernd], *Pranayama* Sessions, Meditationen und Mantra Konzert bieten auf allen Ebenen Inspiration und spirituelle Erfahrungen. Du kannst auch deine persönlichen Fragen zu Yoga und Spiritualität stellen.
Preise: MZ 151 €, DZ 179 €, EZ 208 €, Schlafsaal/Zelt 129 €

Themenwoche zum Jubiläum 30 Jahre Yoga Vidya
17.–21.6.2022 Präsenz + ONLINE
Zum 30jährigen Jubiläum laden wir dich in unseren Bad Meinberger Ashram ein: Ein wundervolles kostenloses Programm erwartet dich, online und in Präsenz: Erfahrene Lehrer*innen bieten Inspiration, Wohlbefinden und Entspannung durch Yogastunden, Meditationen, Vorträge und Konzerte.
Wir lassen diese besonderen Tage zum Weltyogatag ausklingen, der jährlich am 21.6. stattfindet und zum Ziel hat, dass Menschen auf der ganzen Welt unterstützt werden mit Yoga eine gesunde Lebensweise zu führen.
Buntes Programm und Bio-vegetarisches Buffet. Alles kostenlos! Bitte vorher anmelden.
Wenn du übernachten möchtest, gelten die Individualgastpreise pro Nacht: MZ 53 €; DZ 69 €; EZ 87 €; S/Z/Womo 39 €

Programm Yoga Vidya Allgäu

Yajna Woche im Allgäu – 108 Stunden vedische Feuerzeremonie
17. – 24.6.22
In diesem Seminar zelebrieren wir unter dem Motto des Jubiläums eine kraftvolle *Yajana* Feuerzeremonie.

Stadtcenter Yoga Vidya Köln

Sonntag, 19. Juni, ab 19:00 Uhr
Kirtanabend aus Anlass des 30-jährigen Jubiläums von Yoga Vidya im Freien.
Ein unvergeßliches, erhebendes Natur-und Gemeinschafts- Erlebnis. Mit Mantras und *Arati*, unter Berücksichtigung der Abstands- und Hygieneregeln.
Bitte bringt eine Yogamatte oder Decke mit.
Du bist herzlich eingeladen!
Ort: Direkt am Rheinufer in Köln.



Tradition und Ziele von Yoga Vidya

Yoga Vidya vertritt den ganzheitlichen Yoga von Swami Sivananda in der Interpretation und Weiterentwicklung von Sukadev Bretz.

Swami Sivananda 1887–1963
Einer der großen Yoga-Meister des 20. Jahrhunderts. Er wirkt als inspirierende Kraft hinter unseren Zentren.
Aufgewachsen in einer spirituellen Familie in Südindien, besuchte er eine Missionsschule und lernte so schon in der Kindheit, indisches und westliches Gedankengut zu verknüpfen. Anschließend studierte er Medizin, wanderte nach Malaysia aus und wurde Leiter eines Krankenhauses. Im Alter von 37 Jahren kehrte er zurück nach Indien, um in Rishikesh im Himalaya intensiv Yoga und Meditation zu praktizieren. In dieser Zeit erreichte er *Samadhi*, das Ziel aller Yoga-Praktiken, die Selbstverwirklichung. Angezogen von der Macht seiner Persönlichkeit und seiner liebevollen Ausstrahlung kamen viele Schüler zu ihm. Swami Sivananda schrieb viele Bücher. Ins Deutsche übersetzt sind u.a.: „Göttliche Erkenntnis“, „Wissenschaft des Pranayama“, „*Japa*-Yoga“, „Parabeln“, „Hinduistische Festtage“ und „Autobiographie“. Sein Leitspruch war: „Diene, liebe, gib, reinige, meditiere,verwirkliche“. Einige seiner Schüler, Swami Vishnudevananda, Swami Chidananda, Swami Satchidananda, Swami Satyananda, Boris Sacharow und André van Lysebeth gehören zu den Wegbereitern des Yoga im Westen.

Sukadev Bretz
Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya und Vorsitzender des Berufsverbands der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV). Yogalehrer und -Ausbilder seit 1981, eigene Übungspraxis seit 1979. Er ist Diplom-Kaufmann mit Nebenfach Psychologie. Buchautor („Yoga Vidya Asana Buch“, „Yogaweisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute“, „Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute“, „Die Kundalini-Energie erwecken“, „Karma und Reinkarnation“ u.a.).
Sukadev Bretz ist direkter Schüler von Swami Vishnudevananda. Er war zeitweise sein persönlicher Assistent und hat viele seiner Zentren mit aufgebaut und mit geleitet. Swami Vishnu verlieh ihm den Titel Yoga *Acharya* (Yoga-Meister). Als Jugendlicher war Sukadev von den Möglichkeiten des menschlichen Geistes fasziniert, übte Techniken des mentalen Trainings und Meditation. 12 Jahre lebte er in den Zentren seines Meisters Swami Vishnudevananda, der ihn durch intensive spirituelle Praxis zu tiefer Erfahrung und Einsicht führte. 1992 gründete er die Yoga Vidya Zentren, um einen ganzheitlichen, lebensnahen Yoga zu lehren. Yoga Vidya hat inzwischen 4 große Yoga Ashrams, über 80 Yoga Vidya Zentren und 21.000 ausgebildete Yogalehrer.



Ziele von Yoga Vidya
Die Wissenschaft des Yoga, hat sich in Indien über viele Jahrhunderte entwickelt. Yoga umfasst ein breites Spektrum von Techniken der Gesundheitsvorsorge, Heilung, Körper- und Energie-Arbeit, Psychologie, Selbsterfahrung, Selbstverwirklichung und der spirituellen und religiösen Entwicklung für ein Leben in Harmonie und Einklang. Die Weisheit, Übungen und Techniken des Yoga können gerade im Leben des modernen westlichen Menschen sehr wertvoll sein.
Yoga steht in keinem Widerspruch zu irgendwelchen Aspekten des Lebens, sondern hilft dir, das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren.

Was ist Yoga?
Es gibt viele verschiedene Meinungen darüber, was Yoga ist. Klassischerweise ist Yoga ein jahrtausende altes Übungssystem, welches sich in Indien entwickelt und bewährt hat. Yoga bedeutet übersetzt: Einheit, Harmonie. Yogaübungen können zu dreierlei verhelfen:
1. Harmonisierung des Lebens
2. Erweckung schlafender Fähigkeiten
3. Vereinigung mit dem wahren Selbst und dem kosmischen Bewusstsein.

Yoga ist ein ganzheitliches, offenes Übungssystem, dass mit Techniken und Weisheitslehren aus verschiedensten Traditionen und Kulturen verbunden werden kann.
Dazu gehören insbesondere Ayurveda, *Vastu* (indische Wohnraumlehre) und andere vedische Wissenschaften. Durch diese Verbindung mit anderen Kulturen und Weltreligionen kann Yoga einen wertvollen Beitrag zur Völkerverständigung und zum Dialog der Kulturen leisten.
Der Yoga Vidya e.V. steht in der Tradition des indischen Arztes und Yogameisters Swami Sivananda und bezieht in seiner Arbeit Yoga in seinem ganzen Spektrum sowohl klassischer wie auch moderner Entwicklungen mit ein.
Wie im klassischen Indien kann die Übung des Yoga auch mit beruflicher Ausbildung, Weiterbildung und Fortbildung und anderen beruflichen Fähigkeiten verbunden werden.

Aktivitäten und Ziele
Der Zweck des Vereins ist die Volksbildung durch die Verbreitung des Wissens, der Lehre, der Übungen und der Techniken des Yoga und verwandter Disziplinen. Der Verein verfolgt volksbildnerische, gemeinnützige Zwecke. Der Satzungszweck wird insbesondere verwirklicht durch
1. Errichtung von Zentren, in denen Yoga und verwandte Disziplinen gelehrt werden
2. Errichtung von Yoga Seminarhäusern
3. Durchführung von Kursen, Workshops, Wochenenden, Seminaren, Veranstaltungen und Vorträgen, in denen die verschiedensten Aspekte des Yoga und verwandter Disziplinen gelehrt werden
4. Durchführung von Ausbildungen, Weiterbildungen und Fortbildungen auf dem Gebiet des Yoga und verwandter Disziplinen
5. Durchführung von Forschungsarbeiten, die sich mit der Wirkung der Yoga-Übungen (auch im Zusammenhang mit verwandten Disziplinen) beschäftigen
6. Einladung von Gastreferent/innen, Lehrer/innen und Meister/innen aus dem In- und Ausland
7. Organisierung von Kongressen auf dem Gebiet des Yoga und verwandter Disziplinen
8. Verbreitung von Schriften und Veröffentlichungen über Yoga und verwandter Disziplinen

Einige unserer Grundprinzipien:
- Klassisches Yoga in der Tradition von Swami Sivananda
- moderne Unterrichtsdidaktik
- spiritueller Hintergrund
- jeden wählen lassen, welche Teile des Yoga er/sie hilfreich findet
- alles mit dem Ziel, Ananda, innere Wonne, zu finden und im Leben auszudrücken.

Als gemeinnütziger Verein werden keine Gewinne gemacht; etwaige Überschüsse fließen in Projekte für die weitere Verbreitung des Yoga, um die obigen Ziele zu verfolgen

Die übergeordneten drei Hauptziele sind:
- Weite Verbreitung des Yoga in Deutschland und Europa für Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und spirituellesWachstum
- Schaffung von Gelegenheiten zum schnellen spirituellen Wachstum für ernsthafte Aspiranten in der Tradition von Swami Sivananda,
- Vergrößerung der Kräfte des Friedens und des Verständnisses auf der Erde durch Aufbau weiterer Lichtpunkte im Lichtnetz der Erde in Verbundenheit mit anderen spirituellen und ökologischen Traditionen ■

Unsere 4 Ashrams:



Yoga Vidya Westerwald seit 1996
im Naturparadies Rhein-Westerwald
Du sehnst dich nach Entspannung, möchtest Yoga kennenlernen, vertiefen, erweitern oder dich intensiv im Yoga ausbilden lassen? Dann wirst du dich bei uns wohlfühlen! Fernab von Straßenlärm und Alltags-Hektik bietet dir das Haus die ideale Umgebung für Erholung und intensive Praxis. Es liegt absolut ruhig inmitten des lieblichen Grenzbachtals im Naturparadies Rhein-Westerwald, eingebettet in sanfte Hügel und wunderschöne Mischwälder.

Unterbringung:

Die Zimmer sind einfach, schön und individuell gestaltet. Wir verwenden bevorzugt ökologische Wandfarben und Baumaterialien. Es gibt Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer. Bäder bzw. Duschen befinden sich auf den Etagen. Oder übernachte mit deinem Zelt direkt am klaren, plätschernden Grenzbach. Für dein Wohnmobil gibt es extra Stellplätze mit Campingbad.



Yoga Vidya Bad Meinberg seit 2003
im Teutoburger Wald
Yoga Vidya Bad Meinberg ist der größte Ashram außerhalb Indiens. Seit 1993 hat sich Yoga Vidya kontinuierlich zu Deutschlands größtem Ausbildungszentrum für Yogalehrer/innen entwickelt. Der Yoga Vidya e.V. hat bisher ca. 21.000 Yogalehrer/innen ausgebildet.
Internationale Yogameister und ausgebildete Yogalehrer/innen bieten dir ein breites Spektrum an fundiertem Wissen und Erfahrung in Form von Seminaren und Weiterbildungen. Hier kannst du deinen Yoga Weg vertiefen und dich mit gleichgesinnten Menschen verbinden.

Unterbringung:

Für unsere Gäste stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer zur Verfügung - fast alle mit Dusche, WC und Balkon. Schlafsäle mit 6-12 Betten. Zelten in den Grünanlagen beim Haus ist romantisch und besonders günstig. Dein Wohnmobil kannst du auf unseren Parkplatz stellen oder nebenan im Wohnmobilhafen (mit Strom) parken.



Yoga Vidya Nordsee seit 2008
Yoga am Meer – frische Luft und weiter Blick
Unser Seminarhaus an der Nordsee mit dem Charme des Wattenmeeres hat sich zu einem sympathischen Ferienashram entwickelt. Am Rande des Nordseeheilbads Horumersiel im Wangerland gelegen, 3 km zum Strand, bietet es dir mit vielfältigem Programm im familiären Ambiente optimale Voraussetzungen, dich zu erholen und aufzutanken. Lichtdurchflutete Yogaräume stehen für die Praxis zur Verfügung, der Hauptraum bietet einen herrlichen Blick auf die Landschaft.

Unterbringung:

Es gibt 47 Zimmer, teilweise mit Dusche/WC. Zusätzliche Badezimmer sind auf den Etagen. Neben den Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern sowie Schlafsälen gibt es als Attraktion ein kleines Hexenhäuschen am Rande unserer Zeltwiese. 2 Wohnmobilplätze, 2 Tierfreundezimmer und 2 Allergikerzimmer runden unser Angebot ab.



Yoga Vidya Allgäu seit 2013
Der Yoga Vidya Allgäu Ashram ist unser jüngstes Seminarhaus und wurde 2013 eröffnet. Er liegt auf ca. 1.000 m Höhe unmittelbar vor den Allgäuer Alpen. Eingebettet in einer attraktiven Ferienregion ist der Ort Maria Rain ein beliebtes, aber ruhiges, Kur- und Erholungsgebiet zwischen Kempten und Füssen. Direkt vor dem Haus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die Alpen. In unmittelbarer Nähe befindet sich die Alpspitze bei Nesselwang und der Grünten. Umgeben von vielen Badeseen und fernab von Lärm und Trubel ist der Ort ideal für Yoga und Meditation.

Unterbringung:

Die Zimmer sind mit Dusche/WC ausgestattet, alternativ befinden sich Badezimmer auf den Etagen. Größtenteils haben die Zimmer
Balkone, die dich mit dem Blick über das Allgäu und in die Alpen verwöhnen.

INTERVIEW
MIT KATYAYANI





Wir feiern dieses Jahr 30 Jahre Yoga Vidya. Wie lange praktizierst du schon Yoga?
Ende der 1990er Jahre habe ich aufgrund von Rückenproblemen mit der Übung der 5 Tibeter begonnen. Als ich mich mehr über die Hintergründe informieren wollte, bin ich auf das Buch „Yoga für alle Lebenszyklen“ der Sivananda Yoga Vedanta Organisation gestoßen. Mit diesem Buch habe ich Schritt für Schritt Hatha Yoga nach Swami Sivananda gelernt und war begeistert. Das war der Beginn einer großartigen Wandlung in meinem Leben.

Wie lange bist du schon bei Yoga Vidya?
Im September 2001 habe ich die 3-jährige Yogalehrerausbildung begonnen, im Mai 2003 wurde ich Mitglied der Sevakagemeinschaft, zunächst im Yoga Vidya Stadtzentrum Köln und seit September 2004 in Bad Meinberg.

Was hat dich bewogen in den Ashram zu gehen?
Schon beim ersten Besuch des Ashrams im Westerwald bekam ich ein tiefes Gefühl von Zu-Hause-ankommen. Während der Yogalehrerausbildung habe ich mich zunehmend mit Yoga Vidya verbunden gefühlt. Es entwickelte sich zudem eine persönliche mystische Beziehung zu Swami Sivananda. Ich wusste, dass sich nach diesen 3 Jahren Ausbildung etwas Einschneidendes ändern wird in meinem Leben; dass irgendetwas Großes auf mich wartet. Es war wie ein Ruf. Als mir das klar wurde, haben sich einhergehend schicksalshaft auch die Umstände im beruflichen und sozialen Umfeld so verändert, dass ich die Zeichen einfach nicht mehr übersehen konnte. Zudem haben mich damals besonders die Yogalehrer Dieter Hehn und Hartmut Bretz ermutigt, Yoga zu unterrichten.

Was schätzt du besonders an Sukadev?
Sukadev ist ein Lehrer, der sich mit großem Wissen und Erfahrungsschatz auf die Schriften und Tradition bezieht und diese für mich immer wieder zeitgemäß übersetzt und mir damit so nahebringt, dass ich mich persönlich abgeholt und unmittelbar angesprochen fühle. So inspiriert kann ich die Lehre und Praxis auf die aktuelle persönliche Situation und der meines Umfeldes und meiner Zeit wirksam anwenden und meine Erfahrungen vertrauensvoll machen. Faszinierend finde ich, dass Sukadev auf jeder Ebene seines Handelns seine Vision – oder man könnte es auch seinen Auftrag von Swami Sivananda nennen – hochhält und ihr unabdinglich nachgeht. Er übernimmt eine große Verantwortung mit Herz und Verstand und geht alle Aufgaben mit Enthusiasmus und Pioniergeist an.

Gibt es eine Begebenheit, an die du dich besonders gerne erinnerst?
Oh da gäbe es viele. Sukadev hatte eine Zeit lang regelmäßig eine Art Sprechstunde für langjährige Sevakas angeboten. Jeder durfte ihm im Zweiergespräch 10 Minuten lang Fragen stellen. Ich wollte diese Gelegenheit gerne nutzen und stellte mich freudig in die Warteschlange. Nur hatte ich keine konkrete Frage. Alles, was mein Geist vorschlug, fand ich zu bedeutungslos oder wusste doch eigentlich allein durch die Beschäftigung mit der Frage selbst die Antwort. Als ich dann an der Reihe war, war ich verzweifelt mangels einer wichtigen Frage und war auch etwas schüchtern. Mit peinlichem Gefühl gab ich zu, dass ich keine Frage wusste. Sukadev sah mir tief in die Augen, lächelte und sagte: „Lass uns meditieren." So saßen wir uns für 10 Minuten in stiller Meditation nah gegenüber. Alle Verzweiflung verflog, es war eine erhebende Antwort auf alle Fragen.

Wie erklärst du dir den immensen Erfolg von Yoga Vidya? Was macht die Stärke von Yoga Vidya aus?
Die fundamentale Grundlage des Erfolges ist das Vertrauen von Sukadev in Gott, Swami Sivananda und sein Dharma sowie in jeden, der zu Yoga Vidya kommt, um Yoga zu lernen und die Vision zu teilen bzw. zu unterstützen. Seine Kraft und sein unbedingtes Engagement schöpft daraus, inspiriert und ermutigt andere, Yoga zu lernen und weiter zu verbreiten. Manche sagen, bei Yoga Vidya ist es chaotisch, aber irgendwie funktioniert es. Das mag an der Oberfläche so scheinen. In manchen Ashrams oder Zentren anderer Traditionen herrscht strenge Disziplin und enge Struktur. Bei Yoga Vidya gibt es Raum für freie Gestaltung, Ausprobieren und Verwerfen. Sukadev und langjährige verantwortliche Sevakas bei Yoga Vidya leben hier das Charakteristische von Swami Sivanandas Wirken: Yoga weitergeben, in Breite und Tiefe für alle zugänglich machen, jeden auftauchenden Funken einer Fähigkeit oder Idee die Aufforderung und den Mut geben, sich zu einem Feuer zu entfachen, in ein selbständiges Handeln zu kommen. Die Offenheit gegenüber Neuem, das sich Anpassen an den Wandel der Zeit und Gesellschaft, die herzliche und sich ergänzende Verbindung mit anderen Traditionen, das In-Verantwortung-Nehmen von jungen Sevakas. Das läuft nicht fehler-, problem- und konfliktfrei. Sich allem beherzt zu stellen, was kommt und die notwendigen Dinge anzugehen, das ist auch etwas, was Yoga Vidya ausmacht.

Wie hat sich Yoga Vidya in den letzten Jahrzehnten verändert?
Der langjährige Kern der Gemeinschaft ist stabiler geworden und natürlich auch älter. Gleichzeitig kommen mehr jüngere Menschen zu uns. Die Vision eines Ashrams für 1000 Menschen ist umgesetzt und es sind verschiedenste Kooperationen und Projekte entstanden.
In einem stetig sich fortsetzenden Prozess arbeiten wir daran, transparent darzustellen, was wir wirklich sind und dafür auch gesellschaftliche und juristische Anerkennung zu gewinnen.
Der ganzheitliche Yoga, den Yoga Vidya lehrt, wird bunter. Die Lehre und Praktiken werden über neue Kanäle und Medien verbreitet und global zugänglich gemacht.

Was ist heute die Bedeutung von Yoga für den Einzelnen und in der Gesellschaft?
Der ganzheitliche Yoga ist ein Werkzeug und ein Weg, sich selbst zu finden, seinen Platz in der Gesellschaft, den eigenen Auftrag. Mit der Energie und der Freude, die der Einzelne mit Yoga bekommen kann, kommt Bewusstheit und Einsicht in die Wirksamkeit des ausgewogenen, friedvollen und sich gegenseitig ergänzenden Umgangs mit sich selbst, allen anderen Wesen, den natürlichen Ressourcen und der ganzen Welt. Bereitschaft zum Verständnis für die Vielfalt und das Verbindende im Gegenüber, Kooperations-und Integrationsfähigkeit, Bewusstheit für das Ganze sind uralte Schlüssel und zugleich das Potenzial für die Erhaltung und Wiederherstellung der Harmonie des ganzen Universums, dessen Teil wir sind.

Dir liegen besonders die Mantras und die Musik am Herzen. Was bedeuten die Mantras für dich, welche Wirkung haben sie?
Mit Mantrarezitation, Mantrasingen und dem Hören dessen habe ich mystische als auch ganz konkret praktische Erfahrungen gemacht. Mantras können ganze Gedankenwelten auflösen, Verstrickungen lösen, das Herz strahlen lassen und absoluten Frieden schenken. Sie sind wie ein Krückstock, wenn der physische und/oder emotional geistige Körper zusammenknickt und der Weg so steinig scheint. Mit der Mantrapraxis gelange ich zur Verbindung mit dem Göttlichen, mit dem, was mich durchdringt, mit dem, das ich bin. Das Mantra eröffnet mir die spirituelle Ebene bei allem, was ich tue. So kann ich mein Tun mit Inspiration und Freude versehen, so wird mein Tun unabhängig vom messbaren relativen Ergebnis immer erfolgreich sein. Besonders schön ist das gemeinsame Mantra- oder Kirtansingen. Das ist für mich Satsang.

Was sind deine Empfehlungen an deine Schüler?
Hier kann ich nur Swami Sivananda zitieren! „Diene, liebe, gib, reinige, praktiziere, meditiere, verwirkliche."

Was sind deine Wünsche für Yoga Vidya für die nächsten 30 Jahre?
Maitri Bhavana: Möge es uns allen gut gehen. Mögen wir gesund sein. Mögen wir eine Quelle des Lichts für uns selbst und für alle anderen sein.
Ich wünsche Yoga Vidya, dass die Vision nicht aufhört und weitergesponnen wird, dass wir noch vielen Menschen mehr das Geschenk des Yoga weiterreichen und die Möglichkeit geben können, Anleitung und Begleitung für den eigenen spirituellen Weg zu bekommen. Möge Yoga Vidya ein großer Lichtpunkt im Lichternetz der Erde sein und beständig seinen Beitrag für Frieden und Harmonie mit und in der ganzen Welt leisten können. ■

Om Namo Bhagavate Sivanandaya



Katyayani
ist eine sehr erfahrene Yogalehrerin und Yoga Vidya *Acharya*. Mit viel Fachkompetenz, Einfühlungsvermögen und einer besonderen Stimme und Ausdrucksweise führt sie dich durch deine Yogapraxis. Bekannt ist sie auch durch die Herzen berührenden Satsangs, Meditationen und Mantra-Yogastunden.

Tauche mit Katyayani in die Klänge der Mantras ein.

Mantra Chanting Intensiv mit Katyayani
Bad Meinberg, 26.–28.8.22
Mantra-Praxis befreit Geist und Herz von Unruhe und Trübheit. Lerne spezielle Mantras für mehr Energie, Überwindung von Leid, Mitgefühl und Verbundenheit. Inhalte: Mantra-Rezitation, Mantra-Singen, Bedeutung und Anwendung.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Mantra-Meditation Intensivwoche mit Sukadev und Katyayani
Bad Meinberg, 11.–16.9.22
Wer schon viele Monate oder Jahre mit einem Mantra arbeitet, braucht neue Anleitung und Tipps, um weiter zu kommen. Sukadev zeigt dir Techniken, um die Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation und geistige Mantra-Wiederholungen während den Yogastunden. Bitte mitbringen: *Japa Mala* und Götterbild (über den Aspekt Deines Mantras).
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen

Mantras als Kraftquelle für Yogastunden und Meditation – Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 9.–11.12.22
Katyayani inspiriert dich, wie du Mantras und Kirtan in Yogaunterricht und Meditation integrieren kannst. Mantras helfen, die Asanas entspannt und mühelos zu halten, Mantrameditation führt in eine besondere Tiefe und Verbundenheit.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Diesen Weg sind wir bereits mit Euch gegangen

Der Berufsverband der Yoga Vidya Leherer/innen (BYV) ist durch seine Mitgliederzahl der zweitgrößte Yogalehrer/innen-Verband Deutschlands und bildet jährlich um die 1000 Yogalehrer/innen aus. Der Verband engagiert sich in verschiedenen Bereichen für die Interessen seiner Yogalehrer*innen. Dazu gehören unter anderem die Förderung der wissenschaftlichen Forschung zu Yoga und Meditation sowie die finanzielle Unterstützung des Yoga Wiki. Außerdem gibt der BYV zusammen mit dem Yoga Vidya e.V. das Yoga Journal heraus und berät rund um das Thema Selbstständigkeit als Yogalehrer*in oder Unterrichtende*r.

Mitglied im BYV

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Vor zwei Jahren feierte der BYV sein 25. Jubiläum. In diesem Jahr gibt es erneut Grund zum Feiern, denn Yoga Vidya hat seinen 30. Geburtstag. Wir gratulieren Sukadev und allen, die Yoga Vidya durch ihren Einsatz unterstützen zum 30-jährigen Jubiläum und sagen von Herzen Danke!

Neuigkeiten der letzten zwei Jahre

Seit dem Jubiläum des BYV sind bereits knapp zwei Jahre vergangen, in denen es viele Neuerungen gab. Damit du auf dem aktuellsten Stand bist und nachvollziehen kannst, wohin unsere Energie geflossen ist, informieren wir dich nachstehend über die wichtigsten Entwicklungen der letzten Zeit.

1. Ausbau von Online-Angeboten

Durch veränderte äußere Gegebenheiten waren viele Yogalehrer*innen und Unterrichtende angehalten, ihre Präsenz-Angebote in Online-Formate umzuwandeln. Wir standen unseren ca. 5.000 Mitgliedern dabei tatkräftig zur Seite, indem wir keine Frage unbeantwortet ließen.
Welche Besonderheiten bei Online-Seminaren beachtet werden müssen, welches Equipment benötigt wird und wie Online-Plattformen genutzt werden ist auf unseren umfangreichen Mitgliederseiten des BYV nachzulesen. Kostenlose Webinare und ein ausführliches Skript sorgen dafür, dass dem Online-Unterricht nun nichts mehr im Weg steht.

2. Sicherstellung der Anerkennung krankenkassengeförderter Kurse

Der BYV zertifiziert die Yoga Vidya Ausbildungen und stellt als Ansprechpartner für die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) sicher, dass diese Ausbildungen auch anerkannt sind und bleiben. Welche Kurse durchgeführt und gefördert werden können, legt der GKV Spitzenverband in seinem Leitfaden Prävention fest.
Im Zuge der äußerlichen Veränderungen haben wir für dich erwirkt, dass auch deine Online-Kurse von der ZPP anerkannt werden, sofern sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen.
Zudem veranlasste uns eine wesentliche Leitfadenänderung im Herbst 2020 dazu, zeitnah zu reagieren und Anpassungen vorzunehmen, damit ausgebildete Yogalehrer*innen ihre Kurse weiterhin bei den Krankenkassen anerkennen lassen können.
Auf unseren Mitgliederseiten haben wir für dich eine Zusammenfassung der Grundanforderungen der Krankenkassen erstellt.
Auch in diesem Jahr werden wieder Anpassungen notwendig sein, weil der GKV Spitzenverband eine neue Leitfadenänderung ab April angekündigt hat. Gerne informieren wir Dich, sobald wir die wichtigsten Informationen auf unseren Mitgliederseiten bereitgestellt haben. → weiter auf S. 48

25 Jahre BYV – Meilensteine

1995 Der BYV wird als „Bund der Yoga Vidya Lehrer“ in Frankfurt am Main gegründet.

1997 Die Internetseite des BYV geht online. Inzwischen bietet sie umfangreiche Informationen und verfügt über einen eigenen Mitgliederbereich mit Webinaren.

1998 Der erste von inzwischen bereits achtzehn internationalen Yogakongressen wird vom BYV organisiert und das erste Yoga Vidya Journal wird herausgegeben.

2002 Der BYV wird Gründungsmitglied von FG - Freie Gesundheitsberufe und dem deutschen Yoga Dachverband (DYV), worüber er die Interessen seiner Mitglieder vertritt.

2005 Der erste Kinderyoga Kongress wird durchgeführt und weitere Kongresse, wie der Business Yoga Kongress sind bereits in Planung.

2009 Als Hauptsponsor des Yoga Wiki stellt der BYV für seine Mitglieder und Yogainteressierte den Zugang zu Informationen rund um das Thema Yoga sicher.

2010 Der erste Business Yoga Kongress wird vom BYV organisiert und durchgeführt.

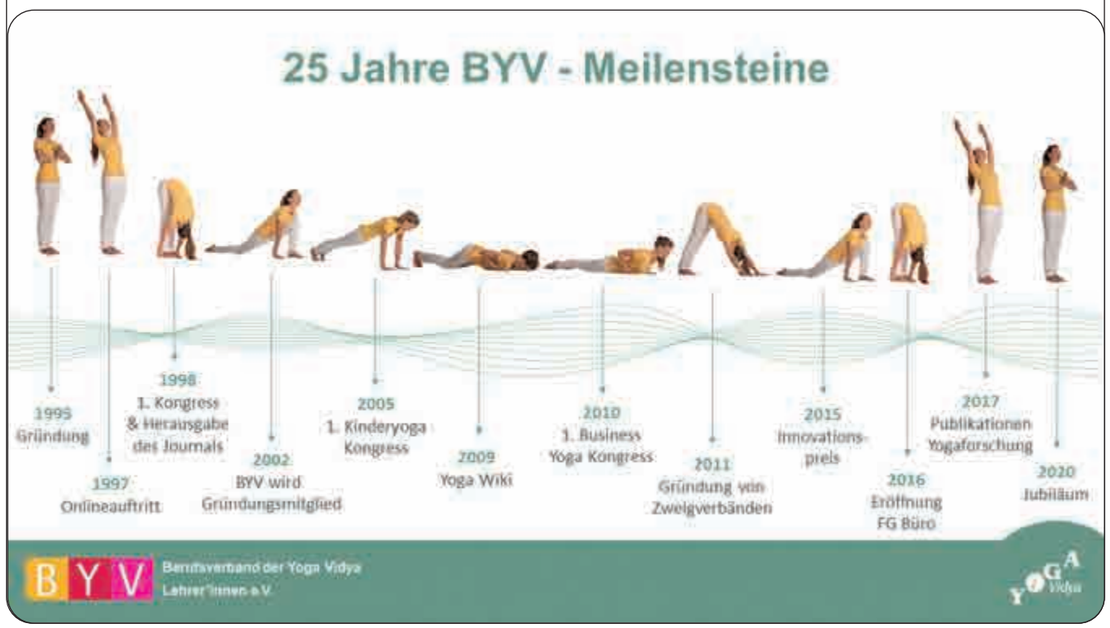
2011 Um den Interessen seiner Mitglieder gerecht zu werden, gründet der BYV die ersten beiden Zweigverbände (Kinderyoga Berufsverband, Business Yoga Berufsverband).

2015 Der BYV ruft den Yoga Vidya Preis für Innovation und Nachhaltigkeit ins Leben, um zukunftsweisende Yogaprojekte zu fördern und zu unterstützen.

2016 Der Dachverband für freie, beratende und Gesundheit fördernde Berufe (FG) eröffnet durch die Zusammenarbeit mit dem BYV sein erstes Büro in Berlin.

2017 Um die Wirkung von Yoga im Licht der Wissenschaft aufzuzeigen, gibt der BYV Publikationen zur wissenschaftlichen Untersuchung des Yoga heraus.

2020 Der BYV feiert sein 25. Jubiläum und organisiert den bereits 17. Yoga Kongress, den 10. Kinderyoga Kongress und die fünfte Vergabe des Preises für Innovation und Nachhaltigkeit.



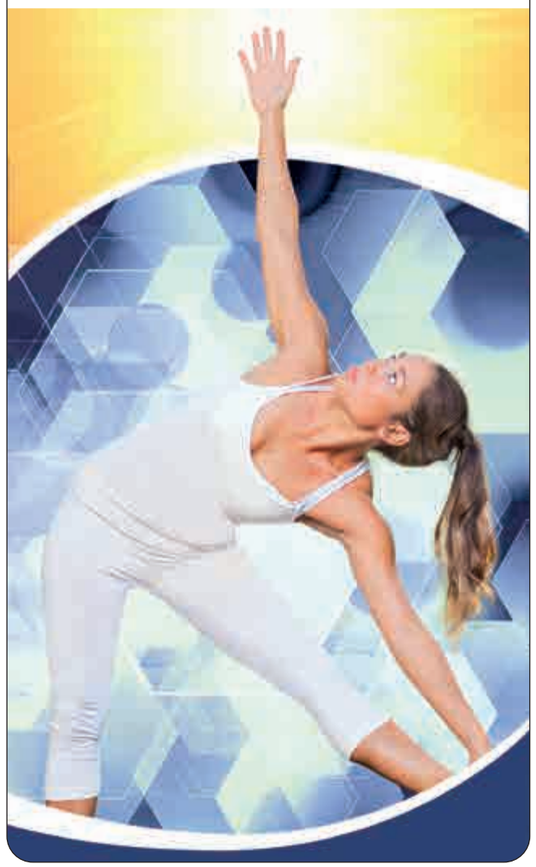
3. Ausweitung wissenschaftlicher Kooperationen

Für die wissenschaftliche Untersuchung von Yoga und Meditation sowie die Veröffentlichung der arbeiteten wir mit Hochschulen und Wissenschaftler*innen zusammen, um eine Brücke zwischen Yoga und der akademischen Welt zu bauen.
Seit 2021 kooperieren wir mit dem Schweizer Gesundheitscampus (Ebikon/Luzern) der St. Elisabeth Universität Bratislava (SEU) beim Angebot des Certificate of Advanced Studies (CAS) Yoga Science Basic. Dabei handelt es sich um ein akademisches Weiterbildungsprogramm zur Erweiterung der Yogalehrer Ausbildung.
In Zusammenarbeit mit den Universitäten Hamburg und Leipzig fand im September 2021 zudem erstmals die „International Conference New Light on Yoga“ statt. Eine Konferenz, bei der die neuesten Erkenntnisse der interdisziplinären modernen Yogaforschung von weltweit führenden Forschern präsentiert wurden.
Wir freuen uns, dass wir durch unser Wirken in diesem Bereich einen Beitrag zu der Entstehung der Yoga Akademien geleistet haben, die im Januar 2022 von Yoga Vidya eröffnet wurde.
Jahrtausendaltes Wissen von Yoga und Vedanta soll hier in einer intellektuellen Tiefe und Breite auf akademischem Niveau vermittelt werden. Dadurch kann eine multidisziplinäre Zusammenarbeit in Austausch mit Hochschulen aus ganz Europa geschaffen und die akademische Yoga-Forschung an einem einzelnen Ort ausgebaut und gebündelt werden.



4. Veranstaltung des 18. Yoga Kongresses „Yoga im Licht der Wissenschaft“

Wie im vergangenen Jahr fand der Yoga Kongress auch 2021 wieder online statt. Zum 18. Mal kamen spirituelle Lehrer aus aller Welt zusammen, um Ihr Wissen unter dem Motto „Yoga im Licht der Wissenschaft“ zu teilen.
Es wurde unter anderem die Frage untersucht, wie die westliche „neue“ Wissenschaft dazu beiträgt, das alte Wissen der yogischen Schriften und die jahrtausendealte Praxis-Erfahrung in unsere Gesellschaft und unser Gesundheitssystem integriert.
Es war ein gelungener Kongress, der neues Wissen und interessante Eindrücke vermittelte.
Mit Kongressen zu unterschiedlichen Themengebieten möchten wir vom BYV einen Raum der Begegnung schaffen, bei dem sich Yogalehrer*innen fortbilden, informieren und untereinander vernetzten können.
Neben dem nächsten Yoga Kongress im November darfst du dich in diesem Jahr auch auf den 11. Ayurveda Kongress freuen, der für Ende Juni auf dem Programm steht. Detaillierte Informationen findest du auf unserer Homepage: **yoga-vidya.de**



5. Sechste Preisverleihung für Innovation und Nachhaltigkeit

Auch unsere jährliche Preisverleihung fand wie gewohnt beim Yoga Kongress 2021 statt. Bereits zum sechsten Mal haben wir den Preis für Innovation und Nachhaltigkeit nun schon vergeben. Durch die Preisverleihung möchten wir Menschen unterstützen, die sich mit inspirierenden Yogaprojekten für ein nachhaltiges Miteinander und eine bessere Welt engagieren.
Wir bedanken uns für den Eingang der zahlreichen Bewerbungen und freuen uns den folgenden drei Gewinner*innen zu gratulieren:

1. Platz: K-Yoga – Yoga für Kinder mit Körper- und Schwerbehinderung von Marion Weiß.
   Mit ihrer selbst entwickelten Yoga-Reihe fördert Marion bereits seit 2005 Kinder mit Behinderungen in Schulen und Kindergärten.

2. Platz: JVA-*Sangha* (Eine buddhistische Selbsthilfegruppe in und für Häftlinge) von Jörg Henner.
   Jörg setzt sich dafür ein, dass Insassen, Häftlinge, Gefangene und Untergebrachte in Haftanstalten einen Zugang zu Literatur und Bildung rund um die Themen Yoga, Meditation und Buddhismus erhalten und sich untereinander austauschen können.

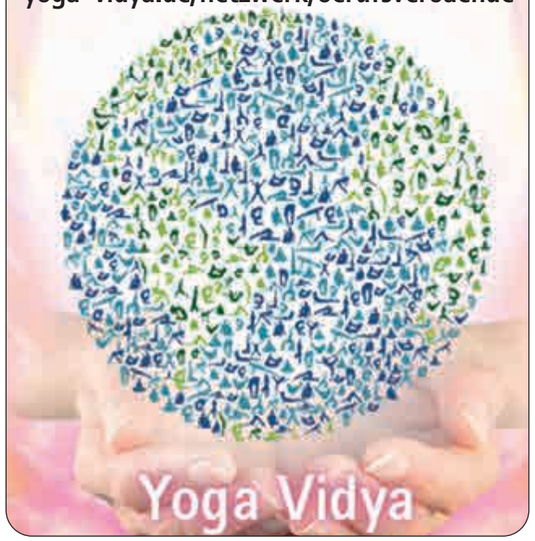
3. Platz: Earth Yoga Collective von Diana Ivanova, Eva Kieselbach und Heike Riekenbrauck.
   Das Projekt soll zu einer Vertiefung des Bewusstseins für Orte und die Umwelt beitragen. Die Umgebung, an der Yoga praktiziert wird, soll dabei als heilsam und lehrreich begriffen werden.

Vielen Dank für die wertvolle Arbeit, die ihr mit Euren Projekten in die Welt tragt.
Die Gewinner/innen sowie alle zehn Finalist/innen der Jahre 2020 und 2021 laden wir schon jetzt kostenfrei zum diesjährigen Yoga Kongress ein. Vor Ort sollen die Projekte an einem jeweils eigenen Stand vorgestellt werden, um die Bekanntheit zu steigern und eine Vernetzung zu fördern. Weitere Details folgen zu gegebener Zeit.



Danke für Deine Mitgliedschaft
Wir freuen uns darüber, dass du Mitglied im BYV oder einem seiner Zweigverbände bist und möchten an dieser Stelle Danke sagen. Mit deiner Mitgliedschaft leistest du einen wertvollen Beitrag zur Stärkung der Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Kennst du schon die BYV Facebook-Gruppe? Wenn du noch nicht dabei bist, sende uns gerne eine Beitrittsanfrage! Hier hast du die Möglichkeit, dich mit anderen BYV-Mitgliedern zu vernetzen, Fragen zu stellen und von dem Know-how anderer Yogalehrer*innen zu profitieren. Wir freuen uns auf dich! Alle Informationen zum BYV und seinen Zweigverbänden findest du auf unserer Homepage unter

yoga-vidya.de/netzwerk/berufsverbaende





Vicara Shakti Müller
ist seit vielen Jahren Teamleiterin der Teams Berufsverband und Studien. Sie arbeitet als externe Mitarbeiterin bei Yoga Vidya und ist außerdem als selbstständige Yogalehrerin tätig. In ihrer Freizeit beschäftigt sie sich mit Schamanismus und leitet gerne Schwitzhütten-Zeremonien.



Janine Lippelt
ist seit Mitte 2019 externe Mitarbeiterin bei Yoga Vidya und hat vor kurzem den Bereich Bildungsurlaub übernommen. Außerdem unterstützt sie tatkräftig den Berufsverband, vor allem mit ihrer Freude am Texten und Gestalten.

Sweet home Bad Meinberg

Eine Blues-Hymne auf Yoga Vidya in Bad Meinberg



von Wolfgang Seemann

Wer weiß heute noch, was eine Hymne ist? Da fällt einem vielleicht noch die Nationalhymne ein, die bei einem Fußballländerspiel oder bei Staatsempfängen gespielt wird. Und wer kennt unsere Nationalhymne und kann sie auswendig singen?

Das Zeitalter der Hymnen, ursprünglich feierliche Lob- oder auch Preisgesänge, scheint vorbei zu sein, wenn, dann nur zu bestimmten außergewöhnlichen Anlässen, das könnte z. B. das dreißigjährige Jubiläum eines Vereins sein. Als Yoga Praktizierende wissen wir, dass der älteste Teil der Veden, der *Rigveda*, überwiegend aus Lobgesängen, also Hymnen, auf vedische Gottheiten wie z. B. Indra, Agni oder Soma besteht.
Hymnen kommen nicht selten in religiös inspirierten Texten vor. So gibt es auch in der Bibel, im Alten Testament, Hymnen, man spricht hier eher von Psalmen. Im Psalm 104 werden Gott und seine Schöpfung gepriesen.

Lobe den Herrn, meine Seele
Herr, mein Gott, wie groß bist du!

Und dann werden im weiteren Verlauf dieses Hymnus' an Gott und seine Schöpfung alle möglichen Elemente dieser Schöpfung in poetischer Sprache aufgezählt:

Du machst dir die Winde zu Boten und lodernde Feuer zu deinen Dienern...

Du lässt die Quellen hervorsprudeln in den Tälern, sie eilen zwischen den Bergen dahin. ..Allen Tieren des Feldes spenden sie Trank....An den Ufern wohnen die Vögel des Himmels, aus den Zweigen erklingt ihr Gesang...

In diesem Zusammenhang muss unbedingt der Sonnengesang des Heiligen Franziskus, der im Mittelalter lebte, erwähnt werden. Franziskus scheint an die Psalmen des Alten Testaments anzuknüpfen, wenn er dichtet (Auszug):

Gelobt seist du mein Herr,
mit allen deinen Geschöpfen,
zumal dem Herrn Bruder Sonne,
welcher der Tag ist und durch den du uns leuchtest
Und schön ist er und strahlend mit großem Glanz,
Von dir, Höchster, ein Sinnbild.

Eine ganz besondere Hymne ist die Europahymne, denn hier handelt es sich um eine Hymne ohne Text, also nur instrumental. Die Europahymne ist die Instrumentalfassung von Friedrich Schillers Ode an die Freude aus dem letzten Satz der neunten Sinfonie Ludwig van Beethovens.

Auf die Idee, eine Hymne zum 30. Geburtstag von Yoga Vidya zu komponieren, bin ich zufällig gestoßen. Mein Interesse an Blues, Gospel und Rockmusik hat mich auf den berühmten Song Sweet home Chicago, entstanden in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts (1936), aufmerksam werden lassen. Die Autorschaft wird Robert Johnson zugeschrieben, zu hören auf Youtube. Hierbei handelt es sich um eine Hymne auf die Millionenmetropole Chicago. Der Blues hatte seinen Ursprung in den Südstaaten der USA, wo Farbige auf den Baumwollfeldern als Sklaven arbeiten mussten. Nach dem Bürgerkrieg wanderten viele von ihnen in den Norden der USA, unter anderem nach Chicago, was dazu führte, dass Chicago zu einem Mekka des Blues mutierte. Der Song wurde von zahlreichen Musikern gecovert. Ich beziehe mich bei meiner Hymne deshalb nicht auf die Originalfassung von Robert Johnson, sondern auf die Coverversion von Tracy Chapman, Jeff Beck und Beth Hart aus dem Jahre 2012, ebenfalls anzuhören auf Youtube.
Der Blues-Song Sweet home Chicago besteht aus 12 Takten (4/4 Takt). Die Tonart ist E-Dur, zur Anwendung kommen die 3 Dur-Akkorde dieser Tonart: E-Dur (1.Stufe), A-Dur (4.Stufe) und H-Dur (5.Stufe).
Für einen echten Blues-Sound ist es wichtig, die 3 Dur-Akkorde als Septim-Akkorde zu spielen, also E7, A7 und H7. Diese 3 Akkorde verteilen sich auf die 12 Takte wie folgt:
4 Takte E7/2 Takte A7/2 Takte E7/1 Takt H7/1 Takt A7/1 Takt E7/1 Takt H7. Diese 12 Takte mit diesen Akkordfolgen werden 8 mal (8 Strophen) wiederholt. Entscheidend beim Blues ist der Rhythmus, den man am besten erlernen kann, wenn man möglichst viele Blues-Songs hört und dann danach zu spielen versucht. Das Prinzip ist die Betonung des normalerweise unbetonten Taktteils (Off-Beat) sowie der ternäre Groove. Als begleitendes Rhythmus-Instrument eignet sich am besten eine E-Gitarre mit bestimmten Soundeffekten, z.B. Overdrive, Vibrato, Hall usw.

Der Text der Coverversion des Blues-Songs Sweet home Chicago u. a., den ich zu einem Hymnus auf Bad Meinberg und Yoga Vidya umgebaut habe, ist sehr einfach und folgt wie in der Mantramusik dem Prinzip der Wiederholung.

Sweet home Bad Meinberg

1. und 2. Strophe

Come on, doing yoga all the time
Come on, doing yoga all the time
In that beautiful place
Sweet home Bad Meinberg

3. Strophe

One and one is two, two and two is four, my Yoga Vidya, I love you more and more
Come on, doing yoga all the time
In that fantastic place
Sweet home Bad Meinberg

4. und 5. Strophe instrumental

6. Strophe wie 1. Strophe

7. Strophe wie 3. Strophe

8. Strophe wie 1. Strophe

Diese Hymne gibt ea auch auf YouTube.



Wolfgang Seemann
Oberstudienrat a.D. mit den Fächern Französisch, Deutsch, Sozialwissenschaften und Politik. Seit 2007 Yogalehrer. Spielt Gitarre seit 35 Jahren, hat an der Musikschule Bielefeld mehrere Jahre klassische Gitarre gelernt und hat 25 Jahre in einem Gitarrenorchester gespielt.
Außerdem war er 20 Jahre lang selbst als Gitarrenlehrer an der Musikschule von Bad Driburg tätig.

Seminare mit Wolfgang

Tanze dein inneres Lied mit Wolfgang und Ingrid Seemann und Hagit Noam
Bad Meinberg, 22.–27.7.22
„Der Mensch muss sich als ein Ganzes bewegen"- Moshe Feldenkrais. Höre, lausche deiner inneren Stimme, sie drückt deine Seele aus. Bewege dich im Fluss deines Atems und erforsche die Geheimnisse deiner Stimme. Finde dein inneres Lied durch Singen und Tanzen.
Ab 349 € pro Person für 5 Übernachtungen

Yoga und Wandern mit Wolfgang und Ingrid Seemann
Bad Meinberg, 18.–23.9.22
Das Lipperland hat wunderschöne Wanderwege zu kraftvollen Plätzen zu bieten, z. B. die Externsteine oder das Silberbachtal. Aufgeladen durch die heilsame Verbindung von Natur, Yoga und Meditation kannst du voller Frische deinen Alltag wieder aufnehmen. Massagen in unserer Ayurveda-Oase kannst du gerne dazu buchen.
Ab 263 € pro Person für 5 Übernachtungen

Ferienwochen und Hatha Yoga Prävention für Anfänger mit Ingrid und Wolfgang Seemann

yoga-vidya.de/seminare/leiter/wolfgang-seemann



Jubiläum:

Kraftorte
auf dem Yoga Vidya Gelände

von Satyadevi Bretz

Wer zu Yoga Vidya Bad Meinberg kommt, spürt ES bestimmt...Eine unwiderstehliche Kraft, die sich durch den Körper und den Geist ihre Bahnen sucht...Ein tiefes Glücksgefühl im Inneren entsteht, eine unerklärliche Ruhe, Probleme scheinen weit weg zu sein oder lösen sich sogar auf.

Dies geschieht nicht nur wegen unseres Ashrams, sondern auch wegen des besonderen Kraftortes, auf dem wir uns befinden und weil wir, gemeinsam mit der Natur, viele mystische Plätze rund um das Haus erschaffen haben. Ich möchte dir ein paar dieser Orte vorstellen und dir gerne auch Tipps geben, wie du dich auf diese Orte gut einstimmen und sie in ihrer Tiefe erfahren kannst.



Unser Grundstück

Unser Grundstück grenzt an den schönen, weitläufigen Silvatikum Länderpark an, der seit 2020 auch zu uns gehört.
Es gibt dort viele Kraftorte mit besonderen, sehr magischen Bäumen (sogar einem Weltenbaum) und verschiedenen Baumtempeln. Hier kann man viele unterschiedliche Energiequalitäten wahrnehmen. Doch möchte ich in diesem Artikel auf Kraftorte direkt um unsere Häuser eingehen und, was vielleicht ungewöhnlich klingt, auch auf unsere Eingänge.

Unsere Eingänge

Inzwischen gehören uns alle drei Kurklinken, die von uns yogische Namenstaufen bekommen haben: Chakra Pyramide, Haus Shanti und zuletzt kam *Mahameru* dazu.
Für uns sind unsere Häuser wie Körper, die eine charismatische Ausstrahlung haben. In Indien wird ein Ashram als Verkörperung des Meisters angesehen. Du kannst dich, wenn du bei uns ankommst, auf deinen Aufenthalt einstimmen.





Einstimmungsritual, wenn du in unseren Ashram kommst

Nimm‘ dir eine Minute Zeit dafür: Stelle dich vor einen unserer drei Haupteingänge. Dort sind jeweils auf der rechten Seite große Lichtwächterwesenheiten. Du kannst sie begrüßen. Auch Swami Sivananda kannst du begrüßen. Bitte um gute Führung während deines Aufenthalts. Bitte um Öffnung und um Unterstützung bei allem, was sonst in diesem Moment noch wichtig für dich ist. Vielleicht wünschst du dir in deinem Leben eine Veränderung und du suchst nach Antworten. Alles, was dir auf dem Herzen liegt, bringe es jetzt Swami Sivananda oder deinem persönlichen Geistesführer dar. Halte einen Moment inne...danach bedanke dich...du kannst ein Mantra tönen oder einfach dreimal „OM Shanti“ rezitieren und dann mit nach oben geöffneten Händen - die Handchakren öffnen sich - durch die Eingangstüre schreiten. Es wird ein ganz anderes Ankommen sein, wenn du dieses kleine Anfangsritual vollziehst.

Der Schamanenplatz

Hinter *Mahameru* liegt, etwas versteckt, unser Schamanenplatz. Jahr für Jahr bilden sich neue Plätze und Altäre auf ihm, da immer mehr Wesenheiten sich von ihm gerufen fühlen. So zog vor vielen Jahren die Maha Devi (große Göttin) zwischen den beiden Birken auf dem Schamanenplatz ein. Es folgten Maria und auch das Einhorn, welches in einem Ritual über eine Lichtsäule auf den Platz kam. Deshalb hat es so eine lebendige Ausstrahlung. Dort ist tatsächlich ein Einhorn. Ich sage gerne zu den Zweiflern, die nicht an Einhörner glauben: „Wenn ihr an Engel glaubt, dann könnt ihr auch an Einhörner glauben. Diese kommen aus einer ähnlichen Frequenz und werden in zahlreichen Engelbüchern miterwähnt.“ Später folgten Isis und die Sphinx, die ich in Ägypten, in Luxor, selbst aussuchte. Es gibt auch noch andere Altäre und *Murtis* und andere verwunschene Plätze auf dem Schamanenplatz.





Jubiläum

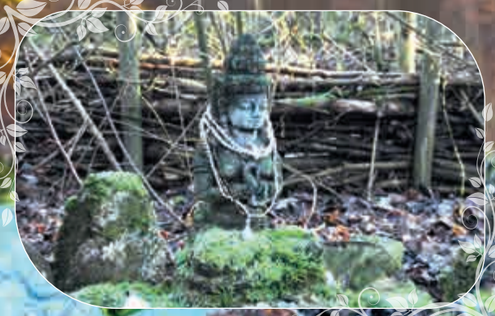
Wenn du auf den Schamanenplatz kommst, bleibe einen Moment am Eingang stehen und begrüße die Wesen auf dem Platz. Bitte um Führung und Öffnung des heiligen Raums. So betrittst du gleich die höhere Seinsebene des Ortes und du kannst die Feinstoffwesen besser erreichen und sie dich.

Die Obstwiese mit der Venusblume

Die Obstwiese ist ein starkes Lichtfeld auf unserem Grundstück. Ursprünglich wollten wir auf ihr einen Zeltplatz errichten. Doch viele Geomanten, Schamanen und andere sensitive Menschen haben sehr davon abgeraten. Auf einem so hochgeschwungenen Platz sollte keine Schlafenergie verstärkt werden, sondern viel mehr ein Aufenthaltsort entstehen, um nach innen zu gehen oder um sich zu erholen.
Vielleicht habt ihr schon Maria und Jesus auf der Obstwiese gesehen.

Das sichtbare Highlight auf dem lichten Areal ist wohl unsere schön Venusblume. Im Sommer 2011 wurde die Venusblume auf eine Initiative von Sharima hin, unserer Geomantin, auf der Obstwiese angelegt und in mehreren Schritten von vielen Helfern angelegt. Eingeweiht wurde sie am 17. Juli 2011. Die indigenen Großmütter haben dann im Oktober eine Heilzeremonie durchgeführt.
Die Venusblume stellt den goldenen Schnitt dar. So löst sie beim Begehen ein Gefühl der Harmonie und des Urvertrauens aus. Sie spricht unser universelles Herz an und somit verbindet sie uns mit der allumfassenden Liebe und so mit dem allumfassenden Sein.
Es befinden sich sogar ein paar Edelkristalle unter ihr, die den Körper bei der Begehung der Blume zusätzlich energetisieren und sogar transformieren können.

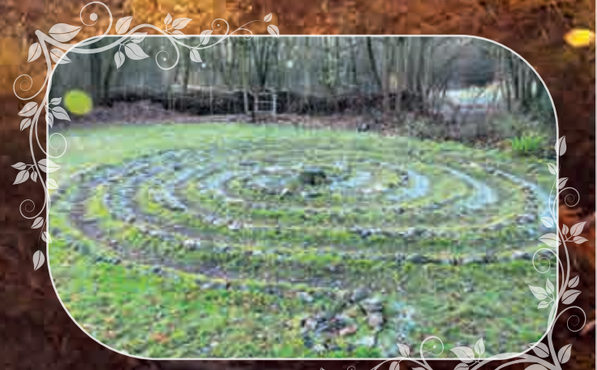






Die Spirale

Die Spirale befindet sich hinter dem Haus Shanti, in der Nähe von unserem kleinen Teich. Die Spirale hat einen eigenen Hüterbaum. Bevor du sie begehst, kannst du den Baum begrüßen und dich auf deine Weise einstimmen. Bitte auch hier um gute Führung und vielleicht um Öffnung der Akasha Chronik. Die Spirale steht sinnbildlich für unser Leben, für unseren Lebensweg. Oder für den Weg zu unserem Selbst, zu unserem wahren Wesenskern. Auf dem Weg zu uns selbst, zu unserem wahren Selbst, müssen wir manchmal durch Höhen und Tiefen gehen. Das kann sich in diesem Mikrokosmos zeigen. Sei auf alles gefasst. In der Mitte der Spirale ist eine besondere Strahlkraft. Bleibe einen Moment dort stehen und empfange den Lichtsegen, der dir in diesem Moment gebührt.
So konnte ich dich vielleicht für den einen oder anderen Kraftort auf unserem Bad Meinberger Yoga Vidya Gelände inspirieren. Oder vielleicht magst du auf ihnen sogar ein kleines Ritual ausführen. All diese Orte sind auch Heilorte, die dir helfen, dich wieder in Einklang mit deinem Selbst zu bringen und einen Kontakt zu den höheren Seinsebenen zu ermöglichen, wo viele Lichtwesen auf uns warten, um uns offen und herzlich in die Arme zu nehmen und uns emporzuheben in die Strömungen des kosmischen Ganzen. ■





Satyadevi Bretz
verhilft in ihren Klangyogastunden und Klangreisen Menschen, ihr Innerstes zu spüren. In ihren Natur-Workshops, Seminaren und Ausbildungen kannst du dich auf mystische Weise verzaubern lassen. Satyadevis besondere Fähigkeit ist es, Menschen zu tiefen spirituellen Erfahrungen zu führen.

Lass dich von Satyadevi zu tiefen Erfahrungen führen

Schamanische Natur-Rituale Ausbildung
Bad Meinberg, 17.7.–22.7.22
Diese Ausbildung macht dich sensitiver und eröffnet dir höhere Dimensionen in der Natur. Du lernst u.a., in der Natur Heilrituale durchzuführen, mit Bäumen und Kräutern zu sprechen, Waldgeister wahrzunehmen, Kontakt zu den Himmelsrichtungen aufzunehmen und ihre Energien zu nutzen.
Ab 423 € pro Person für 5 Übernachtungen

Schamanische Intuition Ausbildung
Bad Meinberg, 4.–9.9.22
Erfahre den Umgang mit der Kundalini und den Chakras und lerne, andere intuitiv zu führen sowie schamanische Reisen anzuleiten.
Ab 423 € pro Person für 5 Übernachtungen

Engelmedium Ausbildung
Bad Meinberg, 16.–21.10.22
Du lernst die Hierarchie der Engel, ihre Antworten wahrzunehmen und diese an andere zu vermitteln. Therapeuten verstärken durch diese Ausbildung oft ihre Fähigkeiten.
Ab 423 € pro Person für 5 Übernachtungen

Kali – die liebende Göttin
Bad Meinberg, 28.–30.10.22
Verbinde dich mit Kali und sei offen für ihre transformatorischen Prozesse. Sie möchte dich wieder auf deinen Schicksalsweg führen, wenn du von ihm abgekommen bist. Liebevoll - manchmal auch mit dem nötigen Druck - weist sie dir den Weg, bringt Klarheit in dein Leben. Mit Ritual an den Externsteinen, Meditation, Yogastunden.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen



Der Yoga Vidya Verlag Ein Überblick

von Kaivalya Meike Schönknecht

Der Yoga Vidya Verlag wurde recht schnell nach der Gründung von Yoga Vidya im Jahr 1994 von Sukadev ins Leben gerufen. Damit knüpfte Sukadev an Swami Sivanandas Bestreben an, Yoga auch mithilfe von Druckerzeugnissen und Tonträgern möglichst weit zu verbreiten.

Mittlerweile ist ein zur Yoga Vidya GmbH gehöriger Verlag mit zirka 150 Veröffentlichungen gewachsen und es gibt ein engagiertes Verlagsteam in Bad Meinberg, was auch mein Zuhause für mein Seva, meinen uneigennützigen Dienst, ist.

In den ersten Jahren nahm Sukadev Kassetten und VHS-Videos mit Übungsanleitungen auf und veröffentlichte diese, die später auch als CD und DVD herausgebracht wurden. Einige dieser Aufnahmen sind tatsächlich noch immer erhältlich und so können wir uns mithilfe dieser von Sukadev gesprochenen „Retro-Schätzen" bei unserer Yogapraxis inspirieren lassen.

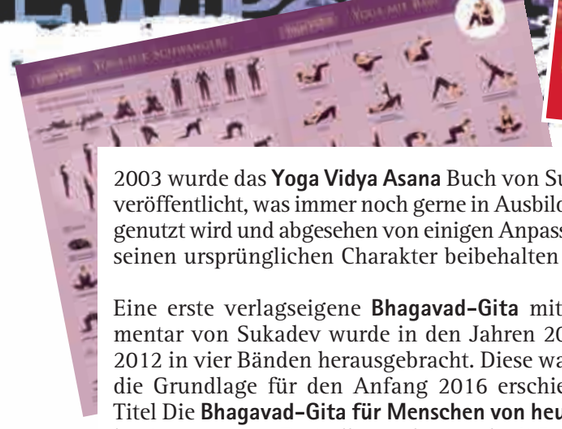
Das Yoga Vidya Kirtan Buch gehörte zu den ersten Titeln, um das gemeinsame Singen von Mantras in den Yoga Vidya Zentren und Ashrams zu ermöglichen. Mittlerweile ist die 21. Auflage erhältlich und es wurde vor ein paar Jahren von Prof. Dr. Catharina Kiehnle komplett mit wissenschaftlicher Umschrift für eine korrekte Aussprache der Mantras überarbeitet.

Im Rahmen der ersten Ausbildungen brachte Sukadev das Yogalehrer-Handbuch heraus, was über die Jahre immer wieder ergänzt und angepasst wurde. Auch das Yoga Kochbuch war eine der ersten Veröffentlichungen, zunächst vegetarisch und einige Jahre später dann vegan.

Zentral waren natürlich immer die Schriften von Swami Sivananda. **Japa Yoga**, **Parabeln und Feste und Fastentage** waren einige der ersten Veröffentlichungen. Über die Jahre wurden immer mehr seiner Titel aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt und mittlerweile sind knapp 20 verlagseigene Ausgaben erhältlich. Swami Nirgunananda bringt sich hier seit vielen Jahren ein, unterstützt von Sevakas und Karma-Yogis.



Swami Sivananda an der Druckerpresse







2003 wurde das **Yoga Vidya Asana** Buch von Sukadev veröffentlicht, was immer noch gerne in Ausbildungen genutzt wird und abgesehen von einigen Anpassungen seinen ursprünglichen Charakter beibehalten hat.

Eine erste verlagseigene **Bhagavad-Gita** mit Kommentar von Sukadev wurde in den Jahren 2007 bis 2012 in vier Bänden herausgebracht. Diese war auch die Grundlage für den Anfang 2016 erschienenen Titel Die **Bhagavad-Gita für Menschen von heute**, der heute zu unseren Bestsellern gehört und mit Sukadevs lebensnahen Beispielen einen guten Einstieg in diese Schrift bietet und in Ausbildungen genutzt wird.

Ein weiterer unserer Bestseller aus dem Jahr 2016 ist **Das große Yoga Vidya Hatha Yoga** Buch, was Einsteigern, Fortgeschrittenen und Unterrichtenden den Yoga Vidya Stil in seiner Vielfalt nahebringt. Seitdem sind weitere farbig illustrierte Titel hinzugekommen, wie Sukadevs Meditieren lernen in 10 Wochen in 2019, **Geheimnis Hatha Yoga** von Swami Sivananda Radha in 2021 und Anfang 2022 **Das große Yoga Vidya Pranayama** Buch von Sukadev.

So wächst und entfaltet sich das Verlagsprogramm auch weiterhin. Die Titel von Swami Sivanada und Sukadev, die den Kern des Programms ausmachen, werden ergänzt durch Titel von Sevakas, Lehrerinnen und Seminarleitern, die eng mit Yoga Vidya verbunden sind, wie z.B. **Business Yoga Sutras** von Dr. Hans Kugler (2015), **Yogisch kochen für Genießer** aus dem Allgäu-Ashram (2020), **Prana-Yoga** von Dr. Nalini Sahay (2021), das **Kirtan-Songbook** aus Bad Meinberg (2021) sowie mehrere Titel von James Swartz zum Thema Vedanta (**Yoga der Liebe, Yoga der drei Energien, Das Feuer der Erkenntnis**). Eine weitere Ergänzung zum Programm sind Übungspläne, Poster, Postkarten, Lesezeichen und Kalender.

Für das Jubiläumsjahr sind etliche Neuerscheinungen geplant, die im monatlichen Yoga Vidya Newsletter und über die Sozialen Medien angekündigt werden. Es darf also weiterhin in inspirierenden und schönen Büchern geschmökert werden, auch wenn Swami Sivananda uns erinnert, dass ein Gramm Praxis besser ist als eine Tonne Theorie ... ■



Kaivalya Meike Schönknecht
ist Yoga Vidya *Acharya*, ausgebildete Sivananda Yoga Vedanta Lehrerin, Mantra- und Business-Yogalehrerin, Meditations-, Entspannungs- und Atemkursleiterin. Sie hat viele Jahre in England gelebt, wo sie nach ihrem Studium in der Verlagsbranche tätig war. Kaivalya ist 2013 zu Yoga Vidya nach Bad Meinberg gekommen, leitet das Verlagsteam und unterrichtet mit viel Freude.

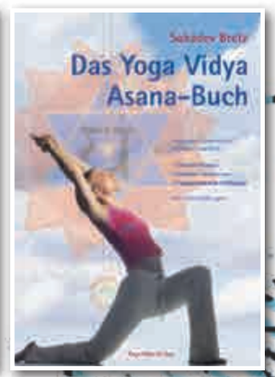
Seminare mit Kaivalya

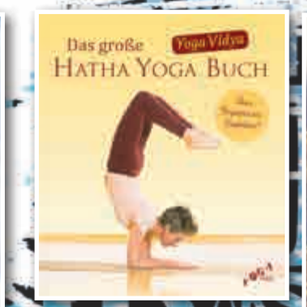
Chakra Harmonisierung mit Klang, Mantra und Mudra mit Ram Vakkalanka und Kaivalya Meike Schönknecht
Bad Meinberg, 22.–24.7.22
Ein ganz besonderes Erlebnis: Asanas zu den klassischen Klängen der Sitar, dazu kraftvolle Mantras und Mudras harmonisieren die Chakras. Ram ist ein Meister der Sitar und Mantras. Er und Kaivalya begleiten dich auf deiner Reise durch die Chakras.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

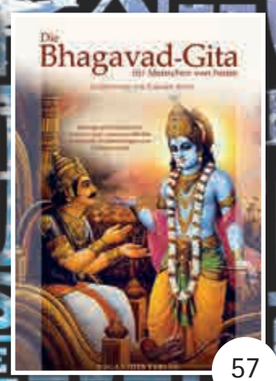
Yoga for you!
Bad Meinberg, 24.–29.7.22
Enjoy a week of inspiring yoga classes, meditations, lectures and workshops at Germany's largest yoga centre. You will take part in daily asana classes and have the opportunity to dive deeper into your practice by using mantras, mudras and *pranayama* techniques. Recharge your batteries.
Ab 263 € pro Person für 5 Übernachtungen

Weitere Seminare:
yoga-vidya.de/seminare/leiter/kaivalya-meike-schoenknecht

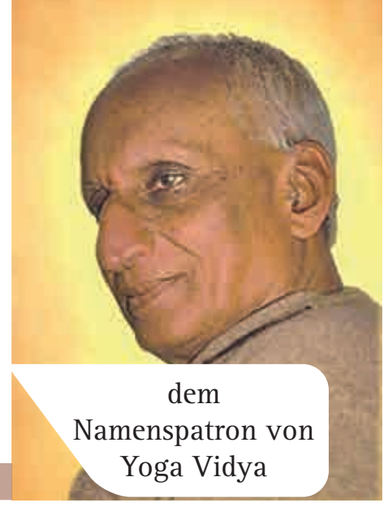








Interview
mit Sri Karthikeyan



dem Namenspatron von Yoga Vidya

Sri Karthikeyan ist nicht nur Namenspatron von Yoga Vidya. Er hat auch dem neu renovierten mittleren Gebäude seinen besonderen Namen verliehen: *Mahameru*. Wir freuen uns sehr, dass wir Sri Karthikeyan interviewen durften.

Du warst ein direkter Schüler von Swami Sivananda. Möchtest du uns darüber erzählen?

Ich war ein Schüler von Swami Sivananda und ich bereiste Jahrzehnte lang die Welt mit Sandalen (*Padukas*) von Swami Sivananda.
Mit diesen *Padukas* führte ich in Yogaschulen und bei Schülern in der Tradition von Swami Sivananda *Paduka Pujas*, besondere Segensrituale, durch.
Während meiner Reisen hielt ich natürlich auch spirituelle Vorträge und Seminare, sowohl in den Yoga Vidya Ashrams und Zentren wie auch in anderen spirituellen Kreisen.

Lebst du immer noch im Sivananda Ashram in Rishikesh und welche sind deine Aufgaben dort?

Ja, ich lebe noch immer im Sivananda Ashram in Rishikesh, aber ich habe keine Aufgaben mehr, ich tue nur noch mein tägliches *Sadhana* (spirituellle Praxis), so wie es mir halt möglich ist mit 90 Jahren.

Wann hast du Sukadev zum ersten Mal getroffen?

Ich habe Sukadev zum ersten Mal getroffen als er noch ein *Brahmacharya* (Mönch) im Sivanda Yoga Vedanta Center in Wien am 20. August 1984 war. Er war Direktor des Centers. Ich bin dorthin gefahren auf speziellen Wunsch von Swami Durganandaji, (München) um eine *Guru Paduka Puja* abzuhalten, weil Sukadev noch recht neu dort war und ich sollte ihm den Segen des Meisters überbringen.

Wann hast du das Frankfurter Center zum ersten Mal besucht?

Ja, das weiß ich noch ganz genau. Das war am 4. Mai 1993.

Du hast Yoga Vidya seinen Namen gegeben. Was bedeutet Yoga Vidya?

Ich bezeichne „Yoga Vidya“ als einen mystischen Namen, weil das eine geheimnisvolle Kombination von zwei machtvollen Worten aus der Bhagavad Gita ist. In der Bhagavad Gita endet jedes Kapitel mit: „*Iti Srimad Bhagavad Gitasu Upanishadsu Brahma Vidyayam Yoga Shastre.....*“.
In Buchstaben und Worten liegt eine immense Kraft. Wenn sie auf bestimmte Weise miteinander verbunden werden, entsteht daraus eine spezielle Energie oder Kraft, die positiv wirkt oder auch nicht, je nachdem, wie die Buchstaben und Worte zusammengefügt sind. Das ist der Grund, warum in den Mantras, die den großen *Rishis* (Seher) und Yogis offenbart wurden, so viel Kraft liegt. So entstand YOGA-VIDYA, ein mystischer Name aus der Kombination des Wortes „Yoga“ aus dem oben zitierten „*Yoga Shastra*“ und „Vidya“ aus dem „Brahma-Vidya“. Vidya steht für höchste Weisheit (Gotteserkenntnis oder Gotteserfahrung).

Du bist auch Namensgeber unseres dritten Gebäudes hier in Bad Meinberg, *Mahameru*. Kannst du uns etwas über die Bedeutung von *Mahameru* sagen?

Folgendes habe ich an Swami Nirgunananda geschrieben, als sie mich im Jahr 2014 fragte, welchen Namen ich für das dritte mittlere Gebäude vorschlagen würde:
“Der Name, der seit heute Morgen immer wieder auftaucht ist *Mahameru*. Ich bin mir sicher, dass du weißt, wer *Mahameru* ist, weil du ja durch das Manuskript der deutschen Ausgabe von Swami Venkatesha gegangen bist. Er bezieht sich oft auf *Mahameru*. Es ist die Erdachse. Dort hat Bhusunda gelebt und lebt dort über viele Weltzyklen und noch immer auf dem wunscherfüllenden Baum namens Chuta und wo er Besuch bekommen hat von Vashishta. *Mahameru* unterstützt die 14 Welten, er ist ein Berg, der sich über viele km erstreckt und wo Heilige, die die Perfektion erreicht haben, leben. Dort haben in der vedischen Zeit Konferenzen von Heiligen/Meistern stattgefunden.“

Was ist dein Wunsch für Yoga Vidya für die nächsten 30 Jahre?

Ich wünsche dass Yoga Vidya weiter wachsen möge unter der fähigen Führung von Sri Sukadev und seinen Sevakas, um die wahre Bedeutung des Lebens in das Leben der Menschen zu bringen. ■

May God‘s grace
be upon you and all,
is my prayer.

Gottes Segen
möge über dir
und allen sein

...das ist mein Gebet.



MAHAMERU

DIE GROSSE MITTE

Nicht mehr und nicht weniger als das Zentrum des Universums, das ist der sagenumwobene Berg der Hindu-Mythologie, genannt *Mahameru*. Ganz aus Gold bildet er den Mittelpunkt, die Achse der Welt, die Verbindung aller Ebenen – Himmelsreich, Erdreich, Unterwelt.

Ähnlich wie der griechische Olymp ist hier der Sitz der Götter, Schauplatz zahlreicher Geschichten, hier werden die Kämpfe der *Devas* (Götter) gegen die *Asuras* (Dämonen) ausgetragen und so die Kräfte der Welt im Gleichgewicht gehalten. Hier hat die spirituelle Strahlkraft ihren Ausgangspunkt.

Renovierung und Eröffnung von Mahameru

Erst im Dezember 2017 hatte Yoga Vidya nach umfassender architektonischer und baubiologischer Begutachtung beschlossen, den mittleren Gebäudekomplex, die ehemalige Lippeklink, instandzusetzen. Nach nur anderthalb Jahren Sanierungsdauer eröffnete Yoga Vidya e.V. am 7. April 2019 mit einem großen Tag der offenen Tür seinen mittleren Gebäudekomplex. Der Hauptsitz des größten Yoga-Anbieters außerhalb Indiens erweitert sich damit auf insgesamt drei aktiv genutzte Gebäudekomplexe. “*Mahameru*”, Sanskrit für “Die große Mitte”, steht dann Gästen, Seminarteilnehmer/innen und Vereinsmitgliedern mit der größten europäischen vegan-vegetarischen Bio-Küche, 228 neuen Zimmern und rund 2000 qm hinzugewonnener Fläche für erweiterte Angebote rund um Yoga, Meditation, Ayurveda und ganzheitliches Wohlbefinden zur Verfügung.

Die offizielle Eröffnung fand am 7.4.2019 statt. Ab 10.00 Uhr zogen Yoga-Vorführungen, Festansprachen der Ehrengäste und ein Vortrag von Yoga Vidya Gründer Sukadev Bretz die Gäste in ihren Bann.
“Mich erfüllt es mit tiefer Freude, dass wir nach 26 Jahren Yoga Vidya nun wirklich in der Lage sind, einen Ort für über 1000 Menschen zu schaffen, die sich um Integration und Verständigung im Sinne des Yoga bemühen”, erzählt Sukadev Bretz. “Denn was unsere Gäste hier lernen, ist ja mehr als nur bewusste Atmung und achtsame Körperbewegung. Sie tragen den Gedanken des Friedens, der Einheit und der Harmonie in ihren Alltag, unabhängig davon, welcher Religion, politischen Ausrichtung oder welchem Berufsstand sie angehören.”

Der Ashram in Bad Meinberg ist ein Ort, an dem mehr als 1.000 Menschen leben und Yoga praktizieren können. Dort hat Europas größte bio-zertifizierte vegetarisch-vegane Küche ihren Platz. Der gesamte Ashram-Bereich hat nach der Eröffnung des *Mahameru* ein neues Gesicht bekommen.
Dabei ist besonders die Energie Swami Sivanandas spürbar, die diese Entwicklung möglich gemacht hat, und die dafür sorgt, dass Yoga in Bad Meinberg in neuen Dimensionen sowohl weiter verbreitet wird, als auch noch mehr in die Tiefe gehen kann. ■



INFO

YOGA VIDYA WESTERWALD

MANTRA SOMMER FESTIVAL

10.-15. JULI 2022 ODER 15.-17. JULI 2022

Special Guests: Marco Büscher - Gaiatrees
Frauke Richter - Chaitanya
und viele mehr

Anmeldung und Infos:
Yoga Vidya Westerwald
Gut Hoffnungstal 57641 Oberlahr
Tel. 02685/80020
Westerwald@yoga-vidya.de • yoga-vidya.de/mantrasommer

INFO

Yoga Kongress 2022
18.-20.11.22

Mit YOGA die Zukunft gestalten

Die beste Gelegenheit, Yoga in seiner ganzen Vielfalt kennen zu lernen. Namhafte ReferentInnen und YogalehrerInnen teilen ihr Wissen in Theorie und Praxis.
Bitte Sonderbroschüre anfordern.
Preise: MZ 207 €; DZ 240 €; EZ 276 €; S/Z 180 €
Aktuelle Infos unter: **yoga-vidya.de/kongress**

BYV



INFO

Spenden für Yoga Vidya

Durch Corona bedingte Einschränkungen für Geschäfte und Unternehmen sind auch wir finanziell sehr getroffen.
Bitte unterstütze unseren Auftrag zur Mitgestaltung unserer Gesellschaft durch die Verbreitung von Yoga - für eine friedliche, gesunde und nachhaltige gesellschaftliche Entwicklung.

Die Einnahmen aus dem eingeschränkten Seminarbetrieb reichen bei Weitem nicht aus, um unsere laufenden Kosten zu decken.
Als gemeinnütziger Verein können wir diese Kosten nur mit Hilfe von Spenden begleichen. Bitte hilf uns dabei.

yoga-vidya.de/spenden

Überweisung: Yoga Vidya e.V.
IBAN: DE14 4726 0121 2150 0784 01
BIC: DGPBDE3MXXX

Spenden sind von der Steuer absetzbar. Bei Spenden bis zu 200 € wird auch ein vereinfachter Spendennachweis in Verbindung mit ihrem Kontoauszug als Zuwendungsbestätigung vom Finanzamt akzeptiert.



Live Online Seminare & Ausbildungen

Unser vielfältiges Online-Angebot, macht es dir ab jetzt möglich, Yoga- und Meditationsstunden sowie Aus- und Weiterbildungen gemeinsam mit anderen direkt und bequem von Zuhause aus zu besuchen.
Die Seminare werden live übertragen, sodass du auch während des Kurses die Möglichkeit hast Fragen zu stellen. So kannst du dich trotz social distancing ideal an die Hand genommen fühlen.

Unser Online Programm findest du unter yoga-vidya.de/yogalive

INFO yoga-vidya.de/haus-shanti

Interview:

Team Gastgruppen
gibt es seit 2010 und ist ein Team aus Sevakas, die sich mit Herz und Seele den Aufgaben des Gastgruppenmanagements widmen und mit Ihrer Kompetenz und persönlichen Beratung eine beständige gute Beziehung zu den Veranstaltern pflegen.

Gastgruppen im Haus Shanti

von Team Gastgruppenbetreuung

Das Seminarhaus „Shanti" ist eine Oase der Transformation und des Friedens. Es bietet mit 230 Gästebetten einen außergewöhnlichen Rahmen für Seminare, Workshops, Kongresse, Tagungen und Barcamps – multikulturell, spirituell und preisgünstig.

Die friedvolle Kraft des Ortes wird getragen durch die beeindruckende spirituelle Atmosphäre der Gemeinschaft von mittlerweile 200 täglich praktizierenden Yogis, die auf dem nach ganzheitlichen Gesichtspunkten neu belebten Gelände der ehemaligen Kurkliniken von Bad Meinberg wohnen und arbeiten. Ihre Achtsamkeit, Freude und innere Ruhe prägen ein unvergleichliches Energiefeld.
Das ehemalige Kurklinikgebäude wurde nach umweltfreundlichen und Feng-Shui Kriterien neu gestaltet und aufgewertet.
Ein uraltes Symbol für Klarheit, Harmonie und vollkommene Ordnung, „die Blume des Lebens" entfaltet auf den Böden der Flure und Gästezimmer ihre wohltuende Kraft der Ruhe und Geborgenheit.
Das Seminarhaus „Shanti" ist eine Oase der Transformation und des Friedens. Für Gastgruppen bietet es den idealen Ort, innerlich zur Ruhe zu kommen und neue Erfahrungsräume zu erleben.

Externe Veranstaltungen seit 2010

Seit 2010 gibt es im Seminarhaus Shanti die Möglichkeit für externe Veranstalter Ihr eigenes Seminar durchzuführen, unsere sogenannten Gastgruppen. Gruppen mit einer Größe bis zu 350 Teilnehmern haben die Möglichkeit unkompliziert und sehr günstig ihre eigene Veranstaltung durchzuführen.
Seitdem wächst und gedeiht dieser Bereich und es haben hier Veranstaltungen mit den verschiedensten Themen stattgefunden.
Unser Angebot ist unschlagbar, günstig und unkompliziert. Der Seminarraum ist kostenlos, der erste Seminarleiter ist ab 15 Teilnehmern kostenlos und das alles in einem super spirituellen Ambiente mit vegetarisch/veganem Bio-Vollwert Buffet und Zimmern mit Bad.
Dazu kommt natürlich noch das ganze Drumherum, die vielen Angebote in unserem Ashram, der angrenzende Park, die Schwimmbäder, sowohl im Haus als auch drei Minuten entfernt als großes öffentliches „Badehaus", die Externsteine um die Ecke, unsere Ayurveda-Oase mit Wellnessangeboten und die Yogatherapie, unser Shivalaya-Retreat-Zentrum, das für alle zum Meditieren geöffnet ist und die vielen kleinen Highlights, die jeden Tag angeboten werden wie Satsang, die heißbegehrten (Mantra-)Yogastunden, Homa, Pujas, Themenwochen etc.
Es kommen natürlich viele Yogagruppen, auch Triyoga mit der berühmten Kali Ray, Aerialyoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga Gruppen, unsere Kooperationscenter mit Ihren Schülern, Lachyoga usw.
Dann haben wir hier auch verschiedene Festivals gehabt, z.B. das Bhakti Summer Festival, das „Wunder von Bad Meinberg"-Festival, Acro-Yoga-Festival und auch schon viele berühmte Yogis aus Indien wie Shri Ganapatti Satchidananda, Shri Vast, Pilot Baba, Shibendu Lahiri usw. waren bei uns.
Auch kommen gerne andere Religionsgruppen zu uns, wie muslimische Bildungsvereine, Studentenwerke (jüdisch und muslimisch), sowie die Bahai. Es kommen Gruppen für Praktiken aus dem Zen, dem Buddhismus und für Persönlichkeitsentwicklung, auch Gruppen von Robert Betz und Thomas Hübl, Damian Wynne und und und...

Wir freuen uns auf dich!

Fast zwei Jahrzehnte voller GLÜCKSMOMENTE

Shankari Susanne Hill über die Geschichte des Musikfestivals

Seit siebzehn Jahren ist das Yoga Vidya Musikfestival in Bad Meinberg ein fester Bestandteil des Ashramlebens und schafft es immer wieder, durch seine einzigartige Verbindung von Yoga und Musik Menschen zusammenzubringen und zu begeistern.

Ich selbst habe das Festival erstmals 2016 als Besucherin kennengelernt. Da ging es schon in die 12.Runde und war bereits ein etabliertes Event mit hochkarätigen Musikern und einer ansprechenden Mischung aus Konzerten, Workshops und Yogastunden. Ich wollte damals unbedingt Satyaa & Pari live erleben und hatte mir dafür eine Tageskarte gekauft. Es war ein warmer, sonniger Tag, und schon als ich auf das Gelände kam, schallte mir aus allen Ecken Musik entgegen. Vor einem der großen Gebäude stand ein bunt angemalter Wagen, an dem lauthals eine Gruppe orange gekleideter Männer und Frauen „Hare Krishna" sangen. Es herrschte eine ausgelassene Stimmung, die sofort auf mich übersprang und mein Herz hüpfen ließ. Ich hätte den restlichen Tag einfach dort verbringen können. Doch da ich unbedingt das umfangreiche Angebot aus indischer Musik, Mantrayogastunden und tollen Schnupperworkshops mitnehmen wollte, ging ich erst einmal zu „Kundalini Yoga mit Live Musik". Als wir später Matte an Matte liegend den sanften Klängen von Harmonium und Gesang lauschten, hatte ich schon zum zweiten Mal an diesem Tag Gänsehaut. Das Konzert von Satyaa & Pari selbst war dann für mich der Höhepunkt eines wunderbar intensiven Tages voller Yoga und Musik. Es herrschte eine fröhliche und ausgelassene Stimmung, und das gemeinsame Singen und Tanzen hatte mein Herz ganz weit geöffnet.

Doch wie fing alles an?
Ein paar Jahre nachdem der Ashram 2003 in Bad Meinberg gegründet worden war, entstand der Wunsch, durch ein mehrtägiges Festival mit spiritueller Musik noch mehr Interessierte ins Haus zu holen.

„Gerade bei einem Musikfestival haben Menschen tiefe spirituelle Erfahrungen", meint Sukadev, der Begründer und Leiter. „Sie spüren das Göttliche in außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen – und im spirituellen Gemeinschaftserlebnis. Genau dafür steht Yoga Vidya: Yoga erleben."
So war schnell die Idee von einem Festival geboren. Das lange Wochenende über Himmelfahrt schien ein passender Termin. Oft war es dann schon warm genug, um auch draußen zu musizieren. Somit konnte von Anfang an ein größeres Publikum angesprochen werden, und die einzelnen Musiker kamen sich nicht in die Quere. Es sollte nie ein kommerzielles Event werden, und es schien wichtig, die Organisation von Anfang an nicht nur intern vorzunehmen, sondern das Programm von einer externen Kraft gestalten zu lassen. Eine der ersten davon war Lucie Beyer:
„Wenn ich an die Zeit zurückdenke, fängt mein Herz an zu leuchten. Soviel Schönheit, Freude und Hingabe! Und das Abtanzen im Sivananda Saal war natürlich einfach wunderbar."

Organisation und Planung seit 2007
Jürgen Wade, seit 2007 schon an der internen Organisation beteiligt, übernahm 2010 dann die komplette Planung. Das Festival startete donnerstags mit einem Weltmusikabend – oftmals mit zusätzlichen Tänzerinnen, die auf dem eigens dafür aufgebauten Tanzboden im Sivananda Saal ihre fulminanten Shows zum Besten gaben. Für die Hauptkonzerte Freitag- und Samstagabends wurden zumeist internationale Künstler engagiert. Auch die Yogastunden und Schnupperkurse tagsüber waren vielfältig und abwechslungsreich: von traditioneller indischer Musik, Singkreisen und Trommelworkshops bis hin zu Sufitänzen, Klangreisen und Mantrayoga.
"Viele der Musiker waren oft gesehene Gäste beim Festival, so dass ich nach einigen Jahren genau wusste, wer seinen Kaffee wie trinkt, und was ich wieder am Harmonium reparieren darf", erinnert sich Jürgen schmunzelnd. Eine wahrlich intensive Zeit.





2015 kam der Musiker Klaus Heitz als Unterstützung hinzu. 2019 löste dann Christian Einsiedel die beiden ab.
„Ich habe das Musikfestival in einer nicht ganz einfachen Zeit übernommen", erinnert er sich an seinen Einstieg. „Mein Vorgänger Klaus Heitz war nach schwerer Krankheit viel zu früh verstorben, Jürgen Wade wollte das nicht ohne ihn weiterführen. Ich bin sonst beruflich als Coach und Berater für nachhaltige Transformationsprozesse unterwegs. Und in gewisser Weise ging es genau darum: Wir haben Strukturen und Verantwortlichkeiten klarer verteilt und noch einmal besser definiert, wofür das Festival steht. Daraus ist ein rundum wunderschönes 15. Jubiläumsfestival gewachsen, mit der Schirmherrschaft von Deva Premal und Miten als nur eines von vielen Highlights. Darauf wollten wir aufbauen. Doch dann kam Corona. Das Festival 2020 zu planen, lange die Hoffnung hoch zu halten und dann doch absagen zu müssen war eine Übung in Vairagya, der Kunst der Verhaftungslosigkeit. Einerseits sehr traurig. Andererseits haben wir die richtigen Lehren daraus gezogen und 2021 dann eine wirklich sehr berührende allererste Online-Version gestaltet. Natürlich war es nicht dasselbe wie live, aber es hat die Freude an der Musik lebendig gehalten und Verbundenheit geschaffen in Zeiten, in denen Künstler/innen wie Publikum das spürbar sehr gut brauchen konnten."

2021 kam dann die Anfrage an mich, die Organisation und Planung zu übernehmen.
Und nun schaue ich voller Vorfreude auf die 17. Ausgabe des Festivals. Das Programm ist wie immer bunt und vielfältig geworden. Und egal ob online, live oder hybrid – ich bin mir sicher, dass es auch diesmal wieder gelingen wird, solch einen Glücksmoment zu ermöglichen, wie Sukadev ihn bei einem der ersten Musikfestivals erlebt hat:
„Ich war einfach unter den Zuschauern in einem Konzert. Irgendwann sind alle aufgestanden und fingen an zu tanzen - und auch ich machte mit. Plötzlich waren es nicht einzelne Menschen, die einem Konzert zuhörten und es genossen - sondern es war ein Einheitsbewusstsein: Musiker/innen, Besucher/innen, Tanzende - alles wurde eins, in tiefes Licht, in tiefe Freude, im Kosmischen Klang eingetaucht." ■



Shankari Susanne Hill
arbeitet als Musikerin, Musikpädagogin und Yogalehrerin (BYV/Yin Yoga). Außerdem ist sie als Seminarleiterin für die Eckart von Hirschhausen Stiftung HUMOR HILFT HEILEN tätig. Sie liebt es, ihre Begeisterung für Musik, Mantras und Yoga auf eine humorvolle und herzöffnende Art und Weise mit anderen Menschen zu teilen.

Infos: **forheartnsoul.com**

Seminar mit Shankari

Mantra Begleitung mit Ukulele
Bad Meinberg, 16.–18.9.22
Lerne die Grundlagen des Ukulelespiels, um deine Lieblingsmantras selbst zu begleiten. Leichtes Handling und der unverwechselbare Klang machen die Ukulele zu dem idealen Einsteigerinstrument. Wir singen und spielen gemeinsam. Keine Notenkenntnisse nötig, Leihinstrument möglich.
Ab 155 € pro Person für 2 Übernachtungen

Konzerte mit Shankari Susanne Hill

Sa, 23.7., Sa, 20.8., Sa, 10.9., Sa, 29.10., Sa,17.12
jeweils 18:45 Uhr

Mo, 3.10. – Tag der offenen Tür
21:10 – 22: 00 Uhr

Di, 22.11.
21:10–22:00 Uhr

Sa, 31.12. Silvesterkonzert
22:30–24:00 Uhr





18 JAHRE BRAHMA VIDYA HILFSWERK E.V.

EINE KLEINE ERFOLGSGESCHICHTE

von Manohara Wahl

Vor über 30 Jahren habe ich angefangen Yoga zu praktizieren. Meine Neugier auf dieses großartige Übungssystem hat mich gleich in das Mutterland des Yoga nach Indien geführt.

Ich war damals ziemlich blauäugig und hatte überhaupt keine Ahnung, was da auf mich zukommen sollte. Ich hatte fast ein Dutzend Bücher über Yoga in meinem Rucksack. Viele davon, allen voran die *Bhagavad Gita*, sind heute noch meine täglichen Begleiter. Irgendwie dachte ich, dass ich bestimmt einen Heiligen treffen würde, der mich in die Philosophie des Yoga einführen und mir tolle Techniken beibringen würde, damit ich schnell auf dem spirituellen Weg voranschreiten könne. Es kam natürlich anders.

Eine meiner ersten Begegnungen mit der indischen Bevölkerung war in Bombay (damals hieß es noch nicht Mumbai) mit einem kleinen Jungen.
Der etwa 10-jährige Bub bewegte sich auf einem winzigen Rollbrett vorwärts. Seine Arme und Beine waren verstümmelt. Allem Anschein nach besaß er auch nicht mehr als die wenigen Klamotten, die er am Leibe trug. Da stand ich nun vor diesem Jungen mit meiner coolen Hightech-Yogaausrüstung, meinen teuren Wanderschuhen und meinem schicken Outfit und vor allen Dingen, mit meinen ganzen Problemen, die ich zu dieser Zeit mit mir herumschleppte. Anstatt *Asanas*, *Pranayama* und Meditation zu lernen, bekam ich eine ganz andere Lektion. Als ich dem Jungen näher kam, sah ich in seinen Augen ein unglaubliches Strahlen. Nie zuvor hatte ich jemanden getroffen, der solch funkelnde Augen hatte. Da war so viel Liebe, Freude und Mitgefühl. Ich hatte Tränen in den Augen und habe mich einfach nur geschämt. In diesem Augenblick wurde mir bewusst, dass wir beide (also Ost und West, Indien und Europa) voneinander lernen können, bzw. dass jeder dem anderen etwas bieten kann. Indien hat viel Wissen und Weisheit. Wir im Westen haben immerhin Geld.
Der kleine Junge aus Bombay war bestimmt eine große spirituelle Seele. Er hätte aber wahrscheinlich auch gerne materiell ein besseres Leben gehabt. So überlegte ich mir, wie man solchen Kindern wohl helfen kann. Da mir aber zu dieser Zeit die finanziellen Möglichkeiten fehlten und ich außerdem in meiner großen Lebenskrise steckte, musste ich noch eine Zeitlang warten bis sich eine Möglichkeit auftat, solche Menschen zu unterstützen.

Gründung von Brahma Vidya

Ein paar Jahre später hatte dann ein Freund von mir (Keshava) die Idee, einen gemeinnützigen Verein zu gründen. Mit dem BRAHMA VIDYA HILFSWERK E.V. unterstützen wir seit 2004 einige Projekte in Indien, um Jungen und Mädchen eine Schulbildung zu ermöglichen. Er werden Kinder finanziell unterstützt, die sonst auf der Straße leben müssten. In der Nähe von Rishikesh unterstützen wir ein Hospiz.
Dort werden insbesondere krebskranke Menschen betreut. Dies geschieht teils ambulant, teils aber auch durch Ärzte und Krankenschwestern, die diese Menschen zuhause besuchen.
Ich selber habe einige dieser Schulen und auch das Hospiz mehrmals besucht. Vor 2 Jahren habe ich eine Patenschaft für eine Schule in Rishikesh übernommen. Die JJK Gurukulam Schule in Südindien wird durch Shakti und Maheshwara von Yoga Vidya in Speyer betreut. Sarada von Yoga Vidya Bad Meinberg kümmert sich um die Kushi-Schule in Rishikesh und Sitaram um den Ma-Sharanam Ashram.

Hier ein paar Eckdaten zu einigen unserer Projekte

Die Dhanendra Schule in Rishikesh bietet über 80 Schülern die Möglichkeit am Unterricht teilzunehmen. Die Schule wird geleitet von Swami Iswhwarananda, einem Schüler von Swami Sivananda. Die Kushi-Schule, auch in Rishikesh, ist vor vielen Jahren von einer jungen Yogini aus den Niederlanden gegründet worden. Ihre Mutter gab ihr damals 100 Dollar und sagte ihr: „Mach was Gutes daraus“. Mittlerweile sind dort über 200 Kinder zuhause. Einige ehemalige Schüler sind in dieser Schule jetzt sogar selber als Lehrer tätig.
Das Ganga-Prem-Hospiz betreut bis zu 12 Menschen stationär und bis zu 200 Menschen ambulant. Zum Team dort gehören u.a. ein Arzt, der selber Sikh ist und ganz viele Krankenschwestern und Pfleger, die sich liebevoll um alles kümmern.
Das Hospiz liegt sehr ruhig und schön gelegen, etwas außerhalb von Rishikesh, direkt am Ganges.

Im Dezember 2021 war ich mal wieder in Indien. Mit großer Freude habe ich zur Kenntnis genommen, wie die Spenden von Brahma Vidya ankommen und wirklich das Leben vieler Menschen verbessern. Insbesondere der Enthusiasmus der Kinder beim Lernen hat mich begeistert. Die Jungs und Mädels lernen nicht nur lesen und schreiben, Mathematik, Englisch usw. Sie bekommen vor allem eine spirituelle Erziehung. Dem Mantrasingen und -rezitieren der Schüler/innen höre ich immer wieder mit Freude zu. Die Dankbarkeit der Kinder, aber auch die der Lehrer, Ärzte, Krankenschwestern und allen Mithelfern ist groß. Alle Projekte, die Brahma Vidya unterstützt, sind auf Spenden angewiesen.

Als Yogalehrer halte ich oft „schlaue Vorträge“ über Yoga-Philosophie. Mein Meister, Swami Sivananda, würde sagen: „Wissen weitergeben ist eine tolle Sache“. Soziale Projekte unterstützen, sei es durch Spenden, oder durch aktive Mithilfe, kommt jedoch immer sofort bei den Menschen an. Es ist gelebtes Karma-Yoga.

Die ganze Yoga-Philosophie kann man herunterbrechen auf Swami Sivanandas Zitat: „Sei gut, tue Gutes“. Wenn du auch Gutes tun willst, informiere dich auf unser homepage:
yoga-vidya.de/brahma-vidya-hilfswerk-ev
oder wenn du Fragen hast kannst du dich auch an **leipzig@yoga-vidya.de** wenden. ■

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Menschen bedanken, die in den letzten Jahren das Brahma Vidya Hilfswerk unterstützt haben. Da wir nur wenige Projekte in Indien betreuen, sind uns die Verantwortlichen vor Ort auch bekannt. Wir haben einen sehr geringen finanziellen Verwaltungsaufwand, so dass die Spenden zu über 95% bei den Betroffenen ankommen. Alle Mithelfer von Brahma Vidya in Deutschland arbeiten ehrenamtlich.

Manohara Wahl
ist seit 1995 Yogalehrer. Seit 20 Jahren leitet er das Yoga Vidya Center in Leipzig. Er ist 1. Vorsitzender des Brahma Vidya Hilfswerks.



Beim Empfang in der Dharnendra Schule in Rishikesh Dezember 2021



Das Gleichnis von den ungleichen Teilen

DER MEISTER erzählte seinen Schülern ein Gleichnis:
„Ein stattlicher Gewürzhändler auf einem Esel verirrte sich einst am Rande der Wüste Lop Nor. Mehrere Stunden irrte er im sengenden Schein der Sonne auf der Suche nach Wasser umher. Nahe den
Bai-Shan-Bergen traf der Mann auf einen ausgemergelten Wanderer, der bereits seit zwei Tagen in der Wüste verloren war und nun
flehend um Hilfe bat. Ein glücklicher Umstand ergab, dass zwei
junge Männer des Weges geritten kamen. Sie führten nicht mehr viel Wasser bei sich; nur so viel, dass es für ihre Rückkehr gereicht hätte. Als sie sahen, dass der zerlumpte Wanderer dem Tode bereits sehr nahe war,
gaben sie ihm den größten Teil des Wassers, den
zweitgrößten dem durstenden Händler und seinem Esel, den
drittgrößten reichten sie ihren beiden Pferden und behielten jeweils nur einen Becher mit Wasser für sich selbst. Dann schickten sie einen Reiter aus, um Hilfe zu finden. Nach einigen Stunden kehrte der Ausgesandte zurück, führte frisches Wasser bei sich und brachte frohe Kunde von einer saftigen Oase mit einem sauberen Fluss. Die Männer machten sich mit den Tieren gemeinsam auf den Weg zur Oase und wurden schließlich gerettet.“
Weiter fuhr der Meister fort:
„Die Moral der Geschichte, das sage ich euch, meine jungen Schüler, liegt darin, dass Gerechtigkeit nicht bedeutet, dass alle das Gleiche bekommen, so etwa bei großem Durst einen gleichen Teil an
Wasser; sondern, dass jeder den Teil erhält, wie er im jeweiligen
Moment wahrhaft vonnöten ist, um Gleichheit wiederherzustellen.“

von Dirk Gießelmann



YOGA VIDYA

YOGATHERAPIE



Yogatherapie ist ein wichtiger Bestandteil bei Yoga Vidya, einfach um allen Menschen Yoga zu ermöglichen, auch denjenigen, denen Yoga Asanas schwer fallen, weil sie z.B. Rückenschmerzen haben oder unter Arthrose leiden oder bei denen die Eigenmotivation fehlt wie bei Depressionen.

In der Yogatherapie werden klassische Yogatechniken für Menschen mit Beschwerden individuell angepasst. Die Yogatherapie bereichert das Yogaangebot bei Yoga Vidya und wird auch weltweit immer populärer. Die Yogatherapie hat einen ganzheitlichen Ansatz: Wenn der ursprüngliche Grund mit den Wurzeln entfernt wird, werden alle Krankheiten zerstört.

Die psychologische Yogatherapie ist eine Synthese des ganzheitlichen Yoga und integriert humanistische Psychotherapiemethoden. Die psychologische Yogatherapie ist auch eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Sowohl die körperorientierte als auch die psychologische Yogatherapie werden seit vielen Jahren bei Yoga Vidya angeboten.
Die Yogatherapie ist sehr individuell, da sie dem Beschwerdebild angepasst wird mit der Zuversicht, dass wenn der Mensch von seinen Krankheiten heilt, er/sie auch wieder gemeinsam mit anderen praktizieren kann. Es gehören auch ergänzende Therapieverfahren mit hinzu wie z.B. Prana- und Chakratherapie.

Es werden bei Yoga Vidya körperorientierte Yogatherapeuten ausgebildet und es gibt eine Ausbildung für psychologische Yogatherapie.



Es folgt ein Beitrag zum Baustein Yoga bei psychischen Problemen, Teil der Ausbildung für psychologische Yogatherapie.

→

Irren ist menschlich

von Lena Sundari Kuhlmann

Depressionen, Essstörungen, Ängste, Sucht, Trauma – man könnte meinen: die Abgründe der Menschheit. Die hässliche Seite, die keiner sehen will und die man auch eigentlich nur vom Hörensagen kennt.

Doch die Wahrheit ist, dass diese Phänomene in allen Menschen stecken. Dass jeder zumindest eine Nuance eines solchen psychischen Problems kennt. Vielleicht nicht alle Probleme und vielleicht auch nicht gleich in krankhafter Form. Aber viele haben schon einmal so etwas wie eine melancholische Phase oder ein nicht-aufhören wollendes Gedankenkreisen erlebt – und damit einen Vorgeschmack einer Depression. Oder die Tendenz mit zu viel Essen Emotionen wegzumachen oder mit zu wenig sich und sein Leben kontrollieren zu wollen. Oder die Starre einer tief sitzenden Angst, die einen fast handlungsunfähig macht. Oder das Erleben ohne etwas bestimmtes nicht mehr leben zu können – eine Sache, eine Handlung, ein Gefühl, ein Mensch – und damit das Gefühl einer Sucht.

Wie kann Yoga Menschen mit psychischen Problemen helfen

So ergeht es auch den Teilnehmer/innen der Woche Yoga bei psychischen Problemen, Teil der Gesamtausbildung psychologische Yogatherapie. Eigentlich geht es hier darum, wie Yoga anderen Menschen helfen kann, Menschen mit psychischen Problemen. Doch auch die Teilnehmer/innen selbst haben ihre eigenen Erfahrungen. Geschichten, Erlebnisse, Phasen im Leben. Manche kommen schon mit dem Bewusstsein, z.B. in ihrer Jugendzeit eine Essstörung gehabt zu haben. Anderen wird dies erst im Verlauf der Woche bewusst. Manche kommen z.B. mit dem Wissen, dass ihr Partner an einer Sucht leidet. Andere merken in der Woche, dass ein Freund genau solche Symptome zeigt. So kommen unverarbeitete Teile und ebenso reflektierte Themen zusammen. Und vor allem kommen Menschen zusammen mit eigenen Geschichten und mit viel Mitgefühl – Menschen, die mitten im Leben stehen. Menschen, die in dieser Woche ihre Sensibilität und Empathie für psychische Probleme erhöhen und so noch ein Stück mehr ins Leben hineinkommen.

Die Woche widmet jeder Störung einen ganzen Tag.

Auf Grundlage des ICD-10 – das Krankheits-Glossar als Orientierungswerk für alle Ärzt/innen und Therapeut/innen – werden Krankheitsbild, Symptome, Diagnostik und mögliche Interventionen besprochen. Das klingt theoretisch, doch dabei bleibt es nicht. Durch die lebhafte und lebensnahe Auseinandersetzung mit den Störungen wird auch das Innere eines/r jeden Teilnehmers/in angerüttelt. Fast automatisch sucht ein/e jede/r nach vergleichbaren eigenen Erlebnissen oder Empfindungen. Einige Teilnehmer/innen teilen diese mit der Gruppe. Auch Shivakami, Leiterin der Ausbildung, berichtet von Menschen und Geschichten, die ihr in ihrem Therapiezimmer begegnet sind.

Den Heilungsprozess unterstützen

Durch die Offenheit und Betroffenheit der Gruppe kann jede/r wieder selbst erleben: Diese Anteile stecken in jeder/m. Auch darüber hinaus ist dies ein sehr wertvoller Prozess. Denn nur so können die angehenden Therapeut/innen wirklich verstehen und nachempfinden, wie es einem Menschen mit einem spezifischen psychischen Problem geht. Auf dieser Basis wird mögliche Hilfe aus dem Yoga besprochen. Denn der Grundsatz bei diesen schweren psychischen Problemen ist: Sie sollten in jedem Fall von einem/r Arzt/Ärztin oder Psychotherapeuten/in behandelt werden. Dann können Yogatherapeut/ innen wunderbar ergänzend mit Hatha Yoga den Heilungsprozess unterstützen. Und das auf sehr spezifische und vielfältige Weise:
Bei dem Thema Angst beispielsweise geht es vor allem darum, den Menschen in die Entspannung zu bringen. Denn wo Entspannung ist, da kann keine Angst sein. Übungen und Asanas, die erden, Raum und Weite schaffen, Halt geben und auch ein insgesamt sehr langsames Üben sind in diesem Fall besonders wirkungsvoll.
Bei Depression steht eher das Bedürfnis nach sich selbst spüren im Vordergrund. Die Freude daran seinen eigenen Körper wahrzunehmen sollte hier gestärkt werden. Dafür kann es auch mal dynamisch und anspannend sein, um sich zum Beispiel auch über die eigenen Muskeln zu spüren. Die Anspannung immer wieder in Verbindung mit Entspannung, kann zudem den natürlichen Fluss von An- und Entspannung, Freud und Leid, Höhen und Tiefen wieder herstellen. Auch der Atem ist ein wertvolles Instrument, um die innere Fülle wieder zu spüren.
Je besser der/die Yogatherapeut/in seine/n Klient/in oder Gruppe kennen lernt, umso mehr kann hier auch individualisiert und intensiviert werden.

Yogapraxis bei psychischen Problemen

Neben der theoretischen Besprechung der Problembilder und dem Teilen der individuellen Erfahrungen, erleben die Yogatherapeut/innen in Ausbildung auch die dazu passende Praxis. Jeden Tag gibt es eine Yogapraxis auf ein anderes psychisches Problem angepasst. Die Schüler/innen haben die Möglichkeit sich in das Problem hineinzufühlen, zu verstehen, was gut tut und wo die Grenze ist. Denn diese ist oft ganz woanders oder auch auf ganz andere Art als bei Menschen ohne dieses psychische Problem.

Und gleichzeitig stellen viele immer wieder fest

Auch von diesem psychischen Problem wohnt ein Anteil in mir. Und das ist ok so. Denn wer ein Mensch ist, darf auch alle menschlichen Eigenschaften in sich tragen. Alle Anteile dürfen da sein. Anstatt sie weg haben zu wollen, geht es im Leben immer wieder darum, diese zu integrieren. Der erste Schritt dafür ist, sich ihrer bewusst zu werden, um sie zu erkennen. Dann geht es darum, sie zu akzeptieren. Ein weg-haben-wollen gibt im Gegensatz zum Akzeptieren Energie in den nicht förderlichen Anteil hinein und verstärkt ihn so. Ein Akzeptieren hingegen, lässt ihn da sein ohne ihn groß zu beachten. Wie ein Zuschauer auf dem letzten Rang. Und das ist Integration. Der Teil ist da, hat aber keine Macht.

Energie darf dann fließen in die Anteile, die gut tun, die Anteile, die förderlich sind. Die Formel heißt: Wahrnehmen, Akzeptieren, Integrieren.

Auch die schweren Anteile im Menschen dürfen da sein. Wie die Teilnehmer/innen selbst erfahren haben, sind diese keine Randerscheinung der Gesellschaft. Es gibt sie in jedem Menschen. Wenn sie sich mal zeigen, dürfen sie integriert werden und dann kann das Leben voller Lebendigkeit und Leichtigkeit sein. Doch auf dem Weg darf das auch mal schwer sein. ■





Sundari Lena Kuhlmann
geht es stets um die innere Freiheit. Bei sich und ihren Klient:innen. Sundari Lena ist psychologische Yogatherapeutin Yoga Vidya BM, Emotionscoach, Kommunikationsstrategin und Yogalehrerin. All das ist zu erleben in ihrem selbstgegründeten Zentrum für Selbstheilung und inneres Wachstum: yomio.de

Inspirierende Seminare mit Sundari Lena Kuhlmann und Shivakami Bretz

Selbstreflexion mit Hatha Yoga
Bad Meinberg, 3.–8.7.22
Du übst, dich in den Asanas zu beobachten, wahrzunehmen, zu reflektieren, in die Stille einzutauchen und dir so deiner selbst noch bewusster zu werden. Lerne die Sprache deines Körpers durch Asanas verstehen und durch intensive Praxis, deinen Yoga-Unterricht zu vertiefen und deine Teilnehmer in ihren Entwicklungsprozessen zu unterstützen.
Ab 323 € pro Person für 5 Übernachtungen.

Grundlagen der Psychologischen Yogatherapie
Bad Meinberg, 10.–17.7.22
Hier schaffst du die Basis therapeutischer Arbeit. Du lernst, wie du in den Erst-Kontakt gehst und eine Anamnese erstellst. Baustein A der Psychologischen Yogatherapie.
Ab 480 € pro Person für 7 Übernachtungen

Yoga bei psychischen Problemen – Yogalehrer Weiterbildung
Bad Meinberg, 16.–23.10.22
Lerne, mittels Yoga deine Kursteilnehmer zu tieferer Selbsterkenntnis zu führen und ihnen Zugang zu innerer Kraft zu verschaffen. Diese Weiterbildung richtet sich an Yogalehrer mit Unterrichtserfahrung ohne tiefere psychotherapeutische Vorkenntnisse. Gleichzeitig Baustein D der Psychologischen Yogatherapie Ausbildung.
Ab 480 € pro Person für 7 Übernachtungen

Auf dem **Xperience Festival** gibt Sundari einen Workshop zum Thema Emotionscoaching.

HIMMLISCHE MOUSSE AU CHOCOLAT

ZUTATEN FÜR 4–6 PORTIONEN

400 g	**Seidentofu**
200 ml	**Zartbitterschokolade**
1 Prise	**Salz**
1 Msp.	**Bourbonvanille**
3 TL	**Zucker**

Optional 150 g vegane Schlagcreme
Optional zum Garnieren Schokoraspeln oder Kuvertüredrops



Unser Tipp:
Du kannst auch 150 g vegane Schlagcreme (feste Sahne, z.B. Soja-, Reis- oder Kokos-Schlagcreme) hinzugegeben. Dann wird die Mousse noch fluffiger, dafür aber etwas weniger schokoladig.



Unser Yoga Vidya Kochbuch
Autorin: **Julienne Purna Devi Brembach**
Klappenbroschur mit 96 Seiten
ISBN 978-3-943376-51-7, 12,90 €



Annapurna Team:
Yoga Vidya Allgäu

Anleitung

1. Gib den Seidentofu in einen Mixer, füge Salz, Vanille und Zucker hinzu und püriere die Mischung, bis sie cremig und luftig ist.
2. Hacke die Schokolade klein und lasse sie im Wasserbad schmelzen. Rühre dabei gelegentlich um und achte darauf, dass kein Wasser in die Schokolade kommt.
3. Lasse sie anschließend etwas abkühlen.
4. Nun gieße die Schokolade zur Tofu-Mischung und mixe alles für etwa 2 Min., bis sich die Masse gut verbunden hat.

Um die Mousse perfekt zu machen, kannst du auch die Schokolade selbst herstellen.
Für die benötigten **200 g** brauchst du:

125 g	**Kakaobutter (alternativ Kokosöl)**
50 g	**Kakaopulver, ungesüßt**
3 EL	**Kokosblütenzucker**

1. Lasse die Kakaobutter im Wasserbad schmelzen, rühre dann das Kakaopulver und den Zucker ein, bis sich alles gut verbunden hat.
2. Lasse die Schokolade anschließend für einige Minuten abkühlen, bevor du sie für die Mousse weiterverarbeitest. Sie sollte allerdings noch nicht wieder fest geworden sein.

Koch-Seminare bei Yoga Vidya

Ayurveda Koch Ausbildung
Bad Meinberg, 29.7.–5.8.22
Erlerne die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche in Theorie und Praxis. Geeignet sowohl für Hobbyköche als auch für professionelle Köche, die ayurvedische Gerichte anbieten wollen.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

Vegane Kochausbildung
Bad Meinberg, 6.–11.11.22
Spielerisch und genussvoll lernst du die vielfältigen Möglichkeiten einer yogisch-pflanzlichen Ernährung kennen – von deftig bis Rohkost. Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der veganen Küche!
Ab 423 € pro Person für 5 Übernachtungen

Ayurveda-Vegan Koch Ausbildung
Bad Meinberg, 13.–20.11.22
Steige ein in die Geheimnisse und Grundprinzipien der Ayurveda Küche! In einer bewährten Kombination aus Theorie und praktischen Kochworkshops unter der fachkundigen Anleitung von Dr. Devendra und Julia.
Ab 568 € pro Person für 7 Übernachtungen

Mandala zum Ausmalen



Mandalalas Ausmalmandala Nr.13 für www.yoga-vidya.de

Ganga Mata ist die Göttin die alles akzeptiert und alles vergibt. *Ganga* schenkt Wasser und Glück und ist Freundin von allem, was lebt. Sie thront auf ihrem Reittier, dem *Makara*, einem Seeungeheuer. Die vorderen Hände führen die Geste der Beseitigung der Angst und die Geste der Großzügigkeit aus. In der linken oberen Hand hält sie einen Wassertopf, aus dem Wasser spritzt. In der rechten Hand hält sie einen Lotus, das Symbol für Reinheit.



Claudia Uckel
(mandalala.de) ist freischaffende Illustratorin und Grafikdesignerin aus Berlin. Sie hat sich vor 12 Jahren für Yoga und für Bad Meinberg als Arbeits- und Lebenszentrum entschieden. Auch die bezaubernden Mandala Karten im Yoga Vidya Shop und die Motive der Meistergalerie am Ananda Saal des Hauses Shanti stammen aus Claudias Hand.

Themenwoche: Mandalas und Yantras
Bad Meinberg, 21.–26.8.22
Ein Mandala ist ein auf der Heiligen Geometrie aufgebautes Kreismuster, welches durch Form und Farbe mit deiner Seele kommuniziert. Der Kreis symbolisiert dabei die Einheit mit dem Göttlichen und wirkt dadurch harmonisierend, beruhigend und friedvoll. Ein Yantra hat um das innere Mandala ein Quadrat mit vier Toren und korrespondiert direkt mit der göttlichen Daseinsebene. Workshops zum Malen, Meditieren u.v.m.
Ab 39 € pro Tag, pro Person

Neues aus dem Yoga Vidya Verlag



Das große Yoga Vidya Pranayama Buch

Sukadev Bretz hat basierend auf seinem großen Erfahrungsschatz das umfassendste Praxisbuch über *Pranayama* (Atemübungen) im deutschsprachigen Raum verfasst. Mit detaillierten Anleitungen vom Anfängerkurs über Mittelstufe bis zu fortgeschrittenen Techniken und wissenswerten Hintergrundinformationen. Sehr hilfreich auch für Unterrichtende. MP3-CD bzw. Download mit ca. 60 von Sukadev angeleiteten Praxiseinheiten (ca. 33 Std.).

Klappenbroschur mit 320 Seiten, inkl. MP3-CD
ISBN 9-78394337655-5, Preis 24,90 €



Kirtan-Songbook

Mithilfe dieses Büchleins kannst du neun klassische Kirtans, wie sie bei Yoga Vidya im Satsang gesungen werden, erlernen. Zudem Informationen zur Bedeutung der Mantras und zur korrekten Aussprache. Die Musikaufnahmen auf der beiliegenden CD bzw. MP3-Download zeigen, wie sich diese Kirtans anhören können, und dienen als Inspiration für einen freien und gefühlvollen Umgang mit Mantras.

Klappenbroschur mit 28 Seiten, inkl. CD bzw. MP3-Download, ISBN 9-783943376-57-9, Preis 14,90 €



YOGA VIDYA – Entstehung, Entwicklung, Leben im Ashram

Was ist Yoga Vidya? Was ist ein Ashram? Wer lebt in einem Ashram und wie ist der Tagesablauf dort? Was macht Yoga Vidya so besonders? 1992 gründete Sukadev Bretz in Frankfurt das „Yogacenter am Zoo" und dies war der Beginn von Yoga Vidya. Zum 30. Jubiläum schenkt dieses Büchlein Einblicke und beantwortet einige Fragen, die sich Yoga-Vidya-Neulinge und Neugierige häufig stellen.

Softcover mit 176 Seiten
ISBN 978-3-943376-60-9, Preis 9,90 €



Mit Konzentration und Meditation zur Selbstverwirklichung

Eine komplett überarbeitete Neuübersetzung des Titels „Concentration and Meditation" von Swami Sivananda, in dem er seine tiefen Einblicke und Erfahrungen teilt. Praktische Meditationsanleitungen, Hindernisse auf dem Weg, mithilfe von Konzentration und Meditation gelassener werden und zur inneren Kraftquelle, der Essenz deiner Seele, kommen.

Softcover mit 368 Seiten
ISBN 978-3-943376-58-6, Preis 16,90 €



Das Feuer der Selbsterkenntnis

Der Vedanta-Lehrer James Swartz kommentiert zeitgemäß und lebensnah den Text Atma Bodha, der vom großen Weisen Shankaracharya verfasst wurde und der die grundlegenden Ideen der Upanishaden verdeutlicht. Vedanta-Neulinge finden Zugang zu den Methoden der Vedanta-Philosophie und bereits fortgeschrittene Wahrheitssuchende wertvolle Unterstützung auf dem Weg der Selbst-Erkenntnis.

Softcover mit 240 Seiten
ISBN 978-3-943376-56-2, Preis 15,90 €



Die wichtigsten Upanishaden

Swami Sivananda erläutert die wichtigsten Upanishaden: Ishavasya, Kena, Katha, Prasna, Mundaka, Mandukya, Taittiriya, Aitareya und Svetasvatara. Mit Originalversen in Devanagari, wissenschaftlicher Umschrift, Worterklärungen und Erläuterungen.

Hardcover mit 560 Seiten
ISBN 978-3-943376-28-9, 24,90 €



Geheimnis Hatha Yoga

Swami Sivananda Radha, direkte Schülerin von Swami Sivananda, versteht es, die Symbolik der Asanas (Yogastellungen) zu erklären. So erhält die Hatha Yoga Praxis noch mehr Tiefe. Mit zahlreichen farbigen Fotos und Illustrationen..

Klappenbroschur mit 256 Seiten
ISBN 978-3-943376-46-3, 19,90 €



Yogisch kochen für Genießer

Vegane Leckereien aus der Küche des Allgäu-Ashrams. Rein – pflanzlich – yogisch! Ob zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen bzw. auch Desserts und Auftriche – die wunderbaren Fotos inspirieren zum Nachkochen.

Softcover mit 96 Seiten
ISBN 978-3-943376-51-7, 12,90 €



Prana-Yoga

Dr. Nalini Sahay hat über viele Jahre ein spezielles Übungsprogramm entwickelt, das dir ermöglicht, dein Prana (Lebensenergie) zu erhöhen und gezielt zu lenken. So kannst du Energien erwecken und Heilungskräfte aktivieren.

Klappenbroschur mit 224 Seiten
ISBN 978-3-943376-43-2, 12,90 €

Alle Titel erhältlich im Yoga Vidya Online Shop **shop.yoga-vidya.de**
Und zu bestellen unter shop@yoga-vidya.de oder Tel. 05234 / 87 22 09

*Preise sind inkl. Mehrwertsteuer und zzgl. Versandkosten.



Urlaub im Ashram

INFO

yoga-vidya.de/individualgast

Verbringe deine Ferien bei uns und genieße deinen individuellen Aufenthalt im größten Yoga-Ashram außerhalb Indiens. Als Individualgast nimmst du am Tagesablauf des Hauses teil und kannst sonst deinen Tag nach eigenen Vorstellungen gestalten.

Das ist unser typischer Tagesablauf:

6.00 Uhr	*Pranayama* für Fortgeschrittene
7.00 Uhr	Meditation, Mantra-Singen, Lesung/ Vortrag, *Arati* (Licht-Zeromenie)
8.05 Uhr	meist Möglichkeit zu einem Vortrag/Workshop über ein Yoga-Thema
9.15 Uhr	Yogastunde (Du kannst zwischen verschiedenen Level wählen)
11.00 Uhr	Vegetarisches Vollwertbuffet
16.15 Uhr	Yogastunde (Du kannst zwischen verschiedenen Level wählen)
18.00 Uhr	Vegetarisch-biologisches Abendbuffet
20.00 Uhr	Meditation, Mantra-Singen, Lesung/ Vortrag, *Arati* (Licht-Zeromenie)

Preise 2022*

Zeitraum	So-Fr	Fr-Sa	Sa-So
Mehrbettzimmer	53 €	60 €	60 €
Doppelzimmer	69 €	77 €	77 €
Einzelzimmer	87 €	95 €	95 €
Schlafsaal, Zelt, Wohnmobil	39 €	47 €	47 €

* alle Preise pro Tag und Person

Yoga Vidya Bad Meinberg
Yogaweg 7 • 32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234/87-0 • Fax -1875
rezeption@yoga-vidya.de



#XPF

XPERIENCE FESTIVAL

>>> 17.-21.08.2022 <<<

32805 HORN-BAD MEINBERG

MUSIC · HEALING · ART · DANCE · ACTIVISM · VEGAN · YOGA

TICKETS UNTER:
WWW.XPERIENCE-FESTIVAL.DE

YOGA Vidya