1,- € Spende möglich!

Yoga Vidya Journal

Nr.19 **Sommer/Herbst 2008**

Special Kinderyoga

Seminare, Forschung, Kongress

Dr. Markus Stück
»Kinderyoga ist wissenschaftlich fundiert«

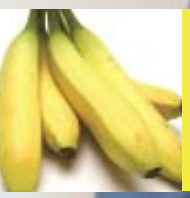
Chárry Ruiz
Kinderyogalehrerin
»Das Geheimnis ist Menschenliebe«



1008 Stunden Yajña
Ein vedisches Ritual



50. Yoga Vidya Center Eine Vision wird Wirklichkeit



Alles Banane!
Ein leckeres Chutney



... für eine Bank, die das Ganze sieht.



Zugegeben: Den Blick für das Wesentliche zu bewahren ist nicht immer leicht. Doch um Geld ethisch, ökologisch und gleichzeitig wirtschaftlich sinnvoll anzulegen braucht es Beides: die Sicht auf das Ganze und das Wissen ums Detail. Ähnlich wie der Ginkgo, der unterschiedliche Aspekte des Seins in sich vereint, steht auch unsere Arbeit schon seit drei Jahrzehnten im Zeichen ganzheitlichen Lebens. Gestalten Sie jetzt mit uns die Gesellschaft und genießen Sie gleichzeitig alle Leistungen einer modernen Bank – vom Girokonto über die Geldanlage bis hin zur Finanzierung mit Sinn.

Werden Sie jetzt mit uns aktiv!

Telefon 0234 5797-111
GLS Bank, Postfach 10 08 29
44708 Bochum

www.gls.de

GLS Bank
und Geld bekommt Sinn

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

am 31. Mai hat Johannes Heimrath, Executive Director des Club of Budapest auf der Karmakonsum Konferenz die Frage in den Raum gestellt: „Was passiert, wenn die vielleicht wichtigste Ressource unserer Zeit, die Erdölversorgung zusammenbricht oder wenn die gesamte Versorgung in unserer Gesellschaft auch nur 10% unter den Rand des Lebensnotwendigen fällt? Wie verhalten wir uns untereinander, wenn nicht mehr genug für alle da ist?" Dies ist ein Szenario, dessen ich mir nicht so wirklich bewusst bin, musste ich feststellen. Ich bin an diesem Abend in Frankfurt mit dem Bus in meine Unterkunft gefahren und habe mir versucht vorzustellen, wie zum Beispiel die beiden 13jährigen Mädchen mir gegenüber mit der Wodka Flasche am Hals darauf reagieren würden, wenn es plötzlich heißt, massiv zu verzichten? Nicht nur auf Wodka!

Hohe soziale Ideale aufrechtzuerhalten in Zeiten der eigenen Not ist eine schwierige Herausforderung. Genügsamkeit, Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, usw., da sind alle Aspekte aus der Philosophie des Yoga plötzlich sehr gefragt. Ich bin dankbar dafür, dass wir uns mit Yoga Vidya eine Gemeinschaft und ein Netzwerk erschaffen können, wo jeder die Gelegenheit hat innerlich stark und reif zu werden. Es ist ein schönes Gefühl, zusammen mit vielen Menschen an einer guten Sache mitzuwirken. Das verbindet und erfüllt. Selbst, wenn es uns mal schlechter gehen würde: ich bin zuversichtlich, dass wir es gemeinsam schaffen. Diese Zuversicht wünsche ich jedem und wer Teil von Yoga Vidya sein möchte, ist herzlich eingeladen.

Sascha Dinges



Inhalt

Neues Seite 4
Aus der Welt von Yoga Vidya

Yoga Musikfestival Seite 6
Eindrücke der Musiker und der Stimmung

Center Seite 8
Das 50. Yoga Vidya Center wird in Aschaffenburg eröffnet

***Special* Kinderyoga** Seite 10
Kongress: Yoga mit Kindern und Jugendlichen
Kinderyoga-Seminare bei Yoga Vidya
Interview mit Chárry Ruiz
Marlon – Yoga mit Jugendlichen
Kinderyogaforschung in Deutschland

Ritual Seite 20
Die Yajña - ein ualtes vedisches Feuerritual
Eindrücke und Hintergründe

Welt Seite 24
Das Brahma Hilfswerk in Indien

Anzeigen Seite 25

Rezept Seite 26
Alles Banane! Bananenchutney

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, Wällenweg 42, 32805 Bad Meinberg
www.yoga-vidya.de/journal

Chefredaktion
Sascha Dinges, sascha.dinges@yoga-vidya.de,
Tel. 05234/87-2126, Skype: saschadinges

Redaktion
Chitra Richter, Elke Purvis, Sven Weishaupt, Sati Herbert,
Sascha Dinges, Suguna Langer, Keshava Hermann Schütz

Layout + Satz: Claudia Uckel
Fotos: Yoga Vidya e.V., Wolfgang Sauermann (S.7 Bild 3)

Druck: wewa Druck & Kommunikations GmbH
Papier: 100% Recyclingpapier
Auflage: 17.000
Erscheinungsweise: 2x pro Jahr
Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand

Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser+Center, BYV Mitglieder, GLS Bank, Livipur

Spenden: Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg, Kto. Nr. 215 007 8400, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold e.G., BLZ 472 601 21

Neues



Seminarhighlight 2009

Den inneren Schweinehund überwinden

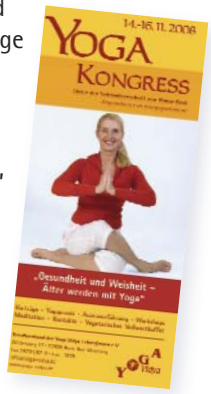
Wie schließt man Freundschaft mit seinem inneren Schweinehund? Sukadev Bretz gibt Tipps und Tricks, wie man Vorsätze tatsächlich in die Tat umsetzen kann. Der moderne Yoga-Meister kann dabei ein authentisches Beispiel (Vorbild?) sein und im direkten Austausch mit ihm werden die neuen Anregungen lebendig und umsetzbar, wie es einem kein Selbsthilfebuch beibringen kann. Themen u. a.: Ziele formulieren, Tagesablaufgestaltung, spirituelles Tagebuch, Harmonie zwischen Disziplin und Spontanität.

Bad Meinberg vom 23. - 25.01.09 **Weitere Infos: http://tinyurl.com/4l4lcu**

Yogakongress 2008

„Rente und Moksha“ - Wie sieht der Lebensabend eines Yoga-Praktizierenden in der heutigen Zeit aus?

Vom 14.-16.11 veranstaltet der BYV e.V. den 11. Yoga Kongress in Bad Meinberg. Er steht unter dem Motto „Gesundheit und Weisheit – Älter werden mit Yoga“, denn Vitalität und geistige Frische hängen nur bedingt mit dem biologischen Alter zusammen. Mit Yoga im Fluss bleiben, Vitalität erhalten, aufbauen sowie altersbedingten Erkrankungen vorbeugen. Mit vielen bekannten Referenten, wie z.B. Dr. med. Ernst Schrott, Eugen Drewermann und Prof. Dr. med. Arndt Büssing. Die Teilnehmer werden u.a. mit Meridian Yoga, Hormon Yoga, Nada Yoga, Pranavidya und Lachyoga inspiriert. Es gibt Workshops über therapeutische Fragen für Yoga bei Rheuma und Arthritis, Rückenproblemen und Burnout. Der Kongress ist offen für Menschen jeden Alters.
www.yoga-vidya.de/yogakongress

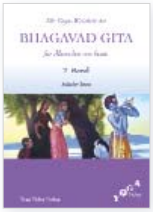


KennstDuEinen.de?

Jede Bewertung hilft Yoga Vidya e.V.

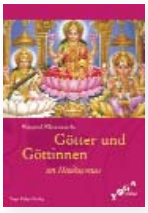
KennstDuEinen.de ist eine Internetadresse, bei der man lokale Dienstleister aller Art sucht, findet und weiterempfiehlt. Hier kannst du über deine Erfahrungen berichten und Leuten in deiner Nachbarschaft bei der Suche nach dem richtigen Profi helfen. **Für jede Bewertung, die du abgibst, erhält Yoga Vidya 2 €.** Wenn dir unser Anbebot zusagt und du uns unterstützen möchtest, dann musst du dich nur bei der Anmeldung für Yoga Vidya als Spendenempfänger entscheiden. **www.kennstdueinen.de**

Neu im Yoga Vidya Verlag



„Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute“
von Sukadev Bretz
Die Bhagavad Gita ist eines der wichtigsten Schriften im Yoga. Praktisch und alltagstauglich geschrieben mit Themen wie: Zusammenhang zwischen dynamischem Karma-Yoga und spirituellem Fortschritt.

Für 9,50 € im Yoga Vidya Online Shop: www.yoga-vidya.de/shop



„Götter und Göttinnen im Hinduismus“
von Swami Sivananda
Mit herzöffnenden Geschichten über indische Gottheiten. Die uralten Mythen geben Zugang zu intuitivem Wissen.
Ein Tipp: Die Geschichten bieten neue Inhalte für Yogastunden mit Jugendlichen.

Für 9,50 € im Yoga Vidya Online Shop: www.yoga-vidya.de/shop

Yoga Therapie

Das Portal im Internet

Hier findest du viele Erfahrungsberichte, Yogareihen und Diskussionen zum Thema Yogatherapie und kannst dich aktiv beteiligen.
www.yogatherapie-portal.de



++ www.blog.yoga-vidya.de ++ Aktuelles ++ Podcasts ++ Berichte ++ Kostenlos +

5 Jahre Yoga Vidya Seminarhaus Bad Meinberg

Große Jubiläumsfeier mit vielen Highlights!



Feiern ab 2. Oktober 16.30 Uhr bis 3.Oktober 22.30 Uhr.

Kaum zu glauben – es ist tatsächlich schon 5 Jahre her, seit wir mit einer Handvoll Mitarbeiter im Oktober 2003 in der ehemaligen Kurklinik "Silvatikum" in Bad Meinberg unser zweites Yoga Vidya Seminarhaus eröffnet haben. Das Haus wurde schon im ersten Jahr sehr gut angenommen und ist schon bald zu einer Hochburg des Yoga geworden. Immer mehr Menschen finden den Weg zu uns, um klassischen, ganzheitlichen Yoga zu üben, sich aufzuladen, zu regenerieren, spirituell und persönlich zu wachsen in der hochenergetischen Atmosphäre dieses Kraftortes. Dieses Jahr werden wir vermutlich erstmals über 60.000 Übernachtungen im Haus haben – mit steigender Tendenz und weiteren Zukunftsplänen und Visionen, um Yoga noch weiter zu verbreiten für mehr Lebensqualität und Frieden.

Wir freuen uns auf Euch – feiert mit uns, mit viel Yoga, Musik, indischem Tanz, Special Guests wie Narayani und Madhana, Akroyoga, Konzerten, Festansprachen, netten, interessanten Leuten –natürlich alles kostenlos! Du kannst auch gern übernachten (bitte frühzeitig anmelden!) www.yoga-vidya.de/jubilaeum



Einweihungszeremonie

im April wurde unser Brunnen im Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg offiziell mit einer feierlichen Zeremonie durch Sukadev Bretz eingeweiht. Dabei hat Sukadev jeweils einige Tropfen von heiligem Ganges-Wasser in das strömende Nass der neuen Quellen gegossen. Das an für sich schon gesundheitsförderliche Wasser aus Umkehrosmose, Granderwasser, verwirbeltes Wasser, Ghi-Wasser ist seitdem besonders gesegnet, denn dem Ganges-Wasser schreibt man wundersame Kräfte zu. Herzlichen Dank an Vesna, Merlin und alle fleißigen Helfer.

50. Yoga Vidya Center

Eröffnung in Aschaffenburg

Michael Krahl und Monika Güntner eröffnen das 50. Yoga Vidya Center am 3. Oktober in Aschaffenburg *(siehe Seite 8)*. Die großzügigen Räume liegen verkehrsgünstig, ca. 10 min vom Bahnhof entfernt. Ab 6. Oktober werden regelmäßig Yogakurse und Ayurveda Workshops angeboten. Als besonderes Highlight kann man sich mit ayurvedischen Ölmassagen verwöhnen lassen. Gerne können Interessierte für eine Tasse Tee oder eine kostenlose Probestunde im Center vorbeischauen.

Yoga Vidya Aschaffenburg
Müllerstraße 29
D-63741 Aschaffenburg
Tel.: 06029/ 993805
e-Mail: aschaffenburg@yoga-vidya.de

„Japa Yoga"

Profi Musiker vertont Sivananda Buch

Oliver Spallek Musiker und Komponist aus München wurde durch die Yogalehrerausbildung inspiriert Yoga und Musik zu verbinden. Zur Zeit hat err sein Tonstudio in der Chakrapyramide im Seminarhaus Bad Meinberg aufgebaut.



Karma Konsum

Yoga und Marketing

Auf den ersten Blick ein Gegensatz. Die Verbindung liegt im Wertewandel von der „Geiz-ist-Geil-Mentalität" hin zu einer qualitätsorientierten nachhaltigen Lebensweise. Christoph Harrach, Marketingberater und Yogalehrer, ist es gelungen sein Wissen aus der Yogalehrerausbildung bei Yoga Vidya mit dem Bereich Marketing zu verknüpfen. Mit karmakonsum hat er eines der führenden Medien der sich grade formierenden und vernetzenden „lifestyle of health and sustainability" Szene geschaffen.
www.karmakonsum.de

++ www.video.yoga-vidya.de +++ Neue Yoga Videos im Internet ++ Kostenlos ++

Yoga Musikfestival

Highlights der spirituellen Musikszene

Hassan Dyck: Ein Sufi mit viel Humor



Für viele Yogis ist dies einer der Höhepunkte des Jahres bei Yoga Vidya: Vom 22.05.- 25.05 fand im Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg das 4. Yoga Musikfestival statt. Schauspielerin Ursula Karven, Schirmherrin des Festivals, kam extra aus Mallorca eingeflogen. Gemeinsam mit Landrat Friedel Heuwinkel, dem zweiten VIP Gast, genoss Ursula Karven das Eröffnungskonzert: Hassan Dyck und Band führten mit warmen Cello-Klängen und Tabla-Sounds in die mystische Klangwelt der Sufimusik ein. Jeden Abend folgten weitere Highlights der spirituellen Musikszene wie Prem Joshua & Band, die auf einzigartige Weise meditative Klänge Indiens mit den feurigen Rhythmen des Orients und der modernen Musik des Westens verschmelzen ließen.



Klangyoga mit Atmamitra

Für viele Besucher war Satyaa und Paris einfühlsames und faszinierendes Mantramusik-Konzert am Samstag der Höhepunkt des Festivals, Satyaa an der Gitarre, Pari am Harmonium. Es wurde enthusiastisch getanzt, und der Abend mit Konzertzugaben weit überzogen. Mit den wunderschönen meditativen „Liedern des Kabir", fand das Musikfestival gegen Sonntagmittag sein Ende. Die Musikgruppe Anubhab trug die von tiefer Weisheit durchdrungene Lyrik mit Unterstützung verschiedener indischer Instrumente und Geräuschuntermalung vor.

Zusammen mit täglichen Klangyogastunden mit Atmamitra und Sundaram und den verschiedensten Workshop-Angeboten wie Tabla spielen und Stimmbildungsarbeit mit dem Logopäden Thomas Hundsalz, bot das 4. Yoga Vidya Musikfestival ein vielfältiges Programm. Die Musiktheatergruppe MATA hat das Publikum durch ihre feinsinnige Phantomime verzaubert und zum mitmachen eingeladen. Es fühlte sich an, wie aus einer anderen Welt.

Eine begeisterte Stimme des Festivals erzählt: „Alle Konzerte haben mir sehr gut gefallen. Die verschiedenen Arten von spiritueller Musik, die klassisch indischen sowie die moderneren waren inspirierend und belebend. Die Musik hat mich sehr im Herz berührt, und ich habe viel getanzt."

Bis zum nächsten Jahr im Mai 2009 in Bad Meinberg.



Die aus Film und Fernsehen bekannte Schauspielerin Ursula Karven war die Schirmherrin beim 4. Musikfestival im Haus Yoga Vidya und ist dafür extra aus Mallorca angereist. Yoga ist seit vielen Jahren ihre Passion .

1 Prem Joshua
2 Satyaa und Pari
3 Tanzende Besucher
4 Anubhab- Musiker
5 MATA Musiktheater
6 Abschlußkonzert-Anubhab

1



2



3



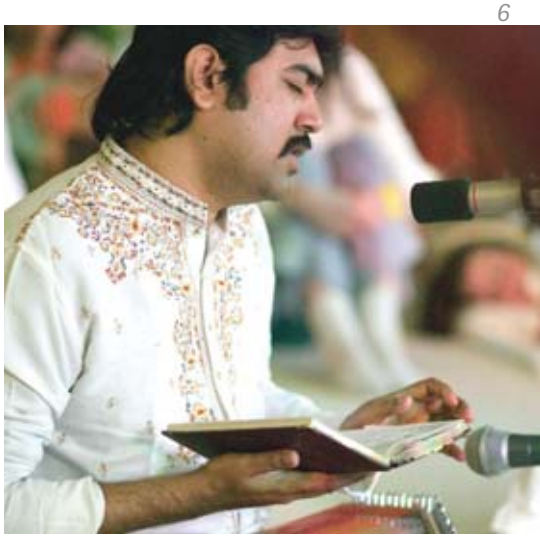
4



5



6



Eine Vision wird Wirklichkeit:

Das 50. Yoga Vidya Center eröffnet in Aschaffenburg

von Devani Elke Purvis

Ein besonderer Meilenstein in der Vision von Yoga Vidya ist erreicht: Mit dem neuen Center in Aschaffenburg sind in den vergangenen 16 Jahren bereits 50 Yoga Vidya Center in Deutschland und Österreich entstanden. „Mindestens 150 Lichtpunkte sollen es werden, damit jeder Einwohner innerhalb einer halben Stunde ein Center erreichen kann", so die Vision von Sukadev Volker Bretz, der den Yoga Vidya e.V. 1992 mit einem Center in Frankfurt gründete.

In Zeiten von Globalisierung, Umweltzerstörung, sozialer Kälte und Sinnkrise suchen immer mehr Menschen nach wirklichen Alternativen, nach wahrem Heil und echter Spiritualität, nach gelebter Liebe und erfahrbarem Frieden. Hier kommt den klassischen spirituellen Hochkulturen Asiens, insbesondere der Vielfalt und Ganzheitlichkeit des indischen Yoga-Systems, eine ganz besondere Bedeutung und Verantwortung zu.
5 Jahre nach Gründung des Frankfurter Centers war die Nachfrage bereits so groß, dass 1997 ein Seminarhaus im Westerwald eröffnet werden konnte. 2003 ist dann das große Seminarhaus in Bad Meinberg entstanden.
Der 3. Oktober 2008 ist für Yoga Vidya gleich in zweifacher Hinsicht ein Feiertag: Das Seminarhaus in Bad Meinberg wird 5 Jahre alt und mit Aschaffenburg eröffnet das 50. Yoga Vidya Center unter der Leitung von Michael Krahl und Monika Güntner.

Michael ist Yogalehrer, Ayurveda-Masseur und Meditationskursleiter, Monika ist Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin. Beide haben langjährige Unterrichtserfahrung und werden gemeinsam ab Januar 2009 die erste 2-jährige Yoga Vidya Yogalehrerausbildung in Aschaffenburg anbieten.
„Bereits seit dem Jahr 2000 sind wir mit Yoga Vidya eng verbunden, sagt Michael in einem Gespräch mit der Koopcenterbetreuung Devani Elke Purvis, „nun freuen wir uns, in dieser Tradition ein eigenes Zentrum führen zu können sowie auf einen regen Austausch mit Jung und Alt, Yoganeulingen und erfahrenen Yoginis und Yogis".
Im Jahre 2001 wurde das Konzept der Kooperationszentren als eine Art „Franchise System" durch Sukadev Bretz und Padmakshi Berger, jetzt Leiterin des Seminarhauses im Westerwald, ins Leben gerufen. Seitdem machen sich jährlich immer mehr Menschen mit der unterstützenden Anbindung an das bewährte, integrale Yogasystem von Yoga Vidya selbstständig.

Yoga als reine Körperübung ist inzwischen über Volkshochschulen, Sportvereine und Fitness-Studios weit verbreitet. Aber die Zeit ist ebenso reif, den westlichen Menschen mit dem philosophischen Hintergrund und der tatsächlichen spirituellen Dimension dieses seit Jahrtausenden Yoga-Systems vertraut zu machen. Hier sieht der Yoga Vidya e.V. seine besondere Aufgabe. Zum einen in der konsequenten Weiterentwicklung und Weitergabe des auf Swami Sivananda und Swami Vishnudevananda zurückgehenden ganzheitlichen Yoga, der gleichermaßen praktisch wie spirituell ist. Zum anderen in der Schaffung von Räumen und Bedingungen, die es vielen Menschen ermöglichen, Yoga auszuüben, um die wunderbaren körperlichen wie geistig-seelischen Wirkungen des Yoga-Weges zu erfahren.

„Das Konzept funktioniert." sagt Shakti Lehner, die Leiterin des Zentrums in Speyer überzeugt. „Ich bin sehr dankbar für diese Möglichkeit, Yoga an andere weiterzugeben und dabei an ein „Mutterschiff" angeschlossen zu sein. Die Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung ist gut und unkompliziert. Aus Speyer schicken wir besondere Glückwünsche und einen guten Start an Monika und Michael zur Eröffnung ihres Zentrums."

Yoga Vidya stellt den zweitgrößten deutschen Yogalehrer-Berufsverband und der Name ist auch vielen nicht Yoga-Praktizierenden ein Begriff: Er steht für hohen Anspruch und gleichbleibenden Qualitätsstandard. Davon profitieren auch unsere Kooperations-Center, deren Werden und Bestehen wir mit Engagement und Freude begleiten.

Auch Aschaffenburg sieht jetzt schon viele Vorteile, mit Yoga Vidya zu kooperieren und freut sich auf intensive Zusammenarbeit. Michael meint dazu: „Besonders gut ist, dass Yoga Vidya für ein klares, ganzheitliches Konzept steht, das Kopf, Herz und Hand verbindet und über eine einmalige Fülle an Weiterbildungsmöglichkeiten verfügt."

Yoga Vidya wünscht viel Licht und Liebe für einen guten Start.

Weitere Informationen über eine Zusammenarbeit mit Yoga Vidya bekommt ihr unter:

Tel.: 05234/87-2221 oder service@yoga-vidya.de
Devani Elke Purvis informiert dich gerne über alle Voraussetzungen, Leistungen und Vereinbarungen.

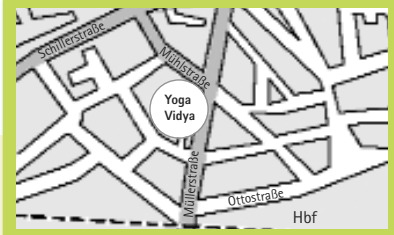
Unser Konzept, die unterschiedlichsten Menschen anzusprechen und dabei kompromisslos Inhalte und Qualität zu vermitteln, hat sich bewährt.

Wir freuen uns auf 100 weitere Yoga Vidya Center!





Stand Juni 2008



Yoga Vidya Aschaffenburg
Müllerstraße 29
D-63741 Aschaffenburg
Tel.: 06029/ 993805

50. Center Große Eröffnungsfeier

Am 03.10.2008 von 14:00 bis 19:00 Uhr.
Keshava Hermann Schütz, Langjähriger Mitarbeiter wird eine Homa und eine Puja zelebrieren. Der Zentrumsleiter Michael Krahl serviert vegetarische Snacks und leitet die Yoga-Probestunden. Abends findet eine Verlosung statt. Hauptgewinn ist ein Seminarwochenende bei Yoga Vidya. Alle sind herzlich eingeladen, mit dem Aschaffenburger Yoga Vidya Team zu feiern und können sich über das umfassende Kursangebot des neuen Zentrums informieren.

Kinderyogastunde im Garten



Special Kinderyoga

Yoga für Kinder boomt, weil es Spass macht. Und es wirkt. Das ist sogar wissenschaftlich erwiesen.

Viele Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/innen fragen heute nach einer Möglichkeit,ihre Kinder sinnvoll und nachhaltig zu unterstützen, denn die Kinder leiden an Konzentrationsschwierigkeiten, Haltungsproblemen, nervösen und nervlichen Belastungen. Yoga bietet die besten Voraussetzungen, Kindern auf spielerische Weise den Alltag zu erleichtern und ihnen ein stabiles körperliches und psychisches Gleichgewicht zu schenken. In unseren Seminarhäusern haben wir mittlerweile auch ein vielfältiges Seminarprogramm für Kinder. Kindern Yoga zu vermitteln ist eine erfüllende, wunderschöne Aufgabe, der in unserer Gesellschaft eine wichtige Rolle zukommt. Einen Einblick gibt das Interview mit Charry Ruiz. Zusammen mit Wolfgang Richter, dem Hauptausbildungsleiter unserer Kinderyogalehrer Ausbildung, und Yoga Vidya führt das Institut für Freizeitwissenschaft und Kulturarbeit e.V. (IFKA) an der Hochschule Bremen zurzeit eine wissenschaftliche Studie an einer Grundschule in Bielefeld zum mit dem Thema „Auswirkungen des Yoga auf die Persönlichkeitsentwicklung“ durch. Auch das von Dr. Marcus Stück bei Yoga Vidya angebotene „Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder und Jugendliche (EMYK)“ beruht auf einer von ihm durchgeführten wissenschaftlichen Studie und ist als evaluiertes Kinder-Yogaprogramm in Deutschland etabliert.

Kongress

Yoga mit Kindern und Jugendlichen 2008 - ein Rückblick

von Chitra Richter

„Kinder von heute sind die Zukunft von morgen", so das Motto des Kinderyoga-Kongress im Juni 2008. Yoga kann einen wichtigen Beitrag leisten, um Kinder wie auch deren Erzieher und Betreuer zu unterstützen.

Erfahrene Referenten aus Yoga und Wissenschaft inspirierten die Teilnehmer, welche zu 90% ausgebildete Yogalehrer waren mit ihren Beiträgen. Wolfgang Richter und Stephanie Peczysky stellten zum ersten Mal die Ergebnisse ihrer Pilotstudie über Kinderyoga an einer Grundschule in Bielefeld vor, die von Yoga Vidya und der Techniker Krankenkasse unterstützt wird.
Dr. Marcus Stück von der Uni Leipzig referierte über seine zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten unter dem Aspekt: Wie geht es weiter mit der frühen Bildung in Kitas und Kinderhorten?

Weitere Themen auf dem Kongress waren „Yogische Rituale für eine gewaltfreie Kommunikation", „Kinder im Zeitalter von Nintendo, Gameboy und Leistungsdruck", Yoga für körperbehinderte Kinder", „Mantra und Tanz für Kinder", „Yoga mit (hyper)aktiven Kindern als Chance".

In Kinderyoga-Musterstunden konnte das interessierte Publikum, welches zu 80% selbst schon Kinderyoga unterrichtet, auch aktiv teilnehmen. Bei "being in the body für Kids" zeigte Riccardo Blumenstock mittels einer Erlebnisreise in die Welt des Körpers, wie man Kindern auf spielerische und kreative Weise Bewusstheit über den eigenen Körper vermitteln kann.

Nepal Lodh appellierte für Verständigung und Harmonie in der Familie mit Ritualen in seinem Vortrag: „Der 8 Stufen-Weg des Familienfriedens - Friedensrituale, Gesänge, Familienmeditationen für Partnerschaft, Ehe und Familie". Den Abschluss des Kongresses bildeten zwei Vorträge von Sukadev Bretz über die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Kinderyoga und Erwachsenenyoga, sowie die Anwendung des klassisch-indischen Gurukula-Systems auf die moderne Kindererziehung.

Es hat ein großer Austausch unter allen Beteiligten stattgefunden und die daraus resultierenden Ergebnisse werden wir hoffentlich auf dem nächsten Kinderyoga Kongress 2010 in Bad Meinberg erfahren.

Die Vorträge sind auf mp3 Audioformat im Yoga Vidya Blog zu finden: www.yoga-vidya.de/de/service/blog/

Wolfgang Richter http://tinyurl.com/4u46d3
Dr. Markus Stück http://tinyurl.com/3t7god
Familienfrieden http://tinyurl.com/3njgcj
Sukadev http://tinyurl.com/4ae5wr,
Gurukula http://tinyurl.com/3qs3xx







oben: Nepal Lodh und Sukadev Bretz bei der Eröffnung
Mitte: Diplom Psychologe Dr. Marcus Stück
unten: Publikum bei einem Vortrag

Kinderyoga-Seminare bei Yoga Vidya

Hier können Kinder die Elemente erleben

von Sati Hebert, Chitra Richter



Auf der 3. Ebene – auf Höhe des Manipura Chakras – unserer 7-stöckigen Chakrapyramide im Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg befindet sich die Kinderebene mit Spielräumen und einem Yogaraum. Jedes Wochenende – und in den Schulferien täglich - kommen Kinder aus den verschiedensten Teilen Deutschlands zu einer Gruppe zusammen, um auf spielerische Weise in die Welt des Yoga einzutauchen.

Kinder lieben Asanas

Unsere Seminar-Kinder zeigen gern, was sie können, wie Asanas funktionieren oder dass sie den Handstand können oder ihre Lieblings-Asanas. Auch Partner-Asanas sind sehr beliebt, z. B. „die Muschel" oder der „Blumenstrauß". Wenn es etwas Neues gibt, möchte es jeder sofort ausprobieren und lernen, Muschelhorn oder Didgeridoo spielen, Jonglieren usw. Wenn die Kinder etwas schon können, wollen sie es gleich zeigen, sich ausprobieren.

Wirkungen

Die eigentliche Wirkung der Übungen (Asanas, Pranayama, Entspannung) geschieht bei den Kindern meist unbewusst. Entspannungs- und Stilleübungen sind immer erstmal langweilig. Danach sind die Kinder (meistens!) für ein paar Momente wirklich ruhig. Phantasiereisen, Geschichten, Traumreisen erzeugen eine richtig schöne Stimmung, z.B. die Schamanenreise. Danach können die Kinder zum Ausgleich wieder toben. Und diese „stillen Erlebnisse" bleiben oft ganz besonders in Erinnerung. Jeder kann einen persönlichen Bezug dazu finden, da es um jeden selbst geht, z. B. was für ein Tier er gesehen hat, wie es aussah, wo es ihm begegnet ist. Das kann man den anderen Kindern beschreiben, aber die Erinnerung hat man nur für sich allein und es gibt niemanden, der dabei besser oder schlechter ist. Die Kinder lernen, was ihnen gut tut, auch wenn es anfangs seltsam oder langweilig ist.

Projekte

Viele Kinder wollen viele verschiedene Dinge zur selben Zeit machen. Sie sind schnell für gemeinsame Projekte zu begeistern – zusammen ein Lied einüben und vorführen. Dabei sind sie ganz konzentriert, wollen ihr Bestes geben. Ein „Ich mag das oder ich mag das nicht" steht dann nicht mehr im Mittelpunkt, sondern ein „Wir müssen das zusammen so gut wie möglich machen". So entsteht auch ein Zusammengehörigkeitsgefühl und niemand erlaubt sich, dabei zu stören.

Rituale

Zu Beginn des Seminars wird jeder einzeln begrüßt. Darauf folgt das gemeinsame Om-Singen, später zu Beginn und Ende jeder Yogastunde integriert. Das Om schafft so ein wenig Struktur.

4 Elemente



Alle Übungen in den Yogastunden sind verbunden mit Geschichten und Phantasiespielen. Es gibt verschiedene Seminare mit Themenschwerpunkten. Hier können sich die Kids so richtig austoben ...ohne TV, PC..., während die Eltern ihr eigenes Seminar besuchen oder sich einfach mal erholen. Eines davon ist die „Kinderyoga Erlebniswoche mit Feuer, Wasser, Luft und Erde". Yoga Vidya Journal Redakteurin Sati Hebert hat eine Woche begleitet.

Die Elemente-Woche

Jeder Tag gestaltet sich unter den Aspekten eines Elementes. Mädchen und Jungen werden ab und zu mal getrennt – die Jungen können sich dann eher austoben und die Mädchen eher ruhigere Aktivitäten machen.

Erd Tag

Dieser Tag beginnt mit einem Spaziergang in der Natur. Danach werden in einem Yogaraum, ausgerichtet nach den 4 Himmelsrichtungen, für alle Elemente Tempel gebaut und zeremoniell eingeweiht. In der Entspannungslage genießen die Kinder eine Schamanenreise. Fast alle Kinder haben ein Tier gesehen, können es samt Umgebung, in der es ihnen begegnet ist, beschreiben.

Luft Tag

Die Jungen üben ein Lied. Auf dem Programm stehen Atemübungen: Wie kann man atmen? Schnaufen, schnarchen, pusten, seufzen, lachen, summen (Brahmari – die Biene), ... Wechselatmung, Kapalabhati ... Die Übungen beruhigen die Kinder, allerdings ist es dann auch „langweilig". Dafür üben später alle Kopfstand – wie man l a n g s a m hineinkommt und nicht mit Schwung, also der Trick mit dem Geduldigsein. Einigen Kindern gelingt das sehr gut.

Feuer Tag

Schon um 5 Uhr früh kommen die Kinder zur Homa (Feuerzeremonie) an die Feuerstelle im Homa-Raum. später wird noch das Sonnengebet geübt.

Wasser Tag

Heute üben alle Kinder ein Lied, das in der großen Gruppe mit den Erwachsenen vorgeführt werden soll . Der Text geht so: „Immer rundherum, wir reichen uns die Hände, Leben, Leben in Kreisen. Unsere Liebe ist stark und das Leben ein Tanz." Bei der Herz-Meditation für die Mädchen sind alle ganz still, sitzen im Kreis, erzählen, was sie im Herzen fühlen – über Wärme, Glücklichsein, Freude: „Ich bin glücklich, weiß aber nicht warum." Nachmittags gehen alle schwimmen und am Abend ist noch Tanz bei Kerzenschein. Freitags reisen die meisten ab, die anderen basteln mit Pappmaché, bewegen sich beim Yoga oder draußen an der Tischtennisplatte.

Kinderyoga *Seminare*



jedes Wochenende in den Ferien täglich

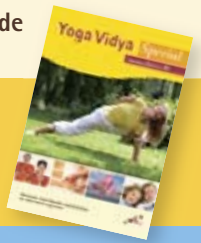
Kinderyoga mit Musik, Tanz und Rhythmus
Klang und Rhythmus erleben, durch Hören, Spüren und Musizieren. **6-11 Jahre**

Kinderyoga-Erlebniswoche
erfahre die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde: schwimmen, trommeln, basteln und aufregende Experimente. **6-11 Jahre**

Indianer in Bad Meinberg
Entdecke die faszinierende Welt der Indianer. Begib dich auf den Yoga-Indianer-Pfad beim Fährtesuchen, Pfeil- und Bogenbauen und am Lagerfeuer. **6-11 Jahre**

Yoga und Kampfkunst
Lerne die Eigenheiten der verschiedenen Kampfsportarten kennen und übe die Regeln der Fairness im Kampfsport.

ab 70€ pro Wochenende



Jetzt die Broschüre „Yoga Vidya *Special*" anfordern!

YOGA VIDYA SEMINARHAUS
BAD MEINBERG UND WESTERWALD

Wir beraten Dich gerne!
Täglich 8-20 Uhr.
Tel.: 05234/870
www.yoga-vidya.de

YOGA Vidya

Kinderyogalehrerin aus Berufung

Interview mit Chárry Ruiz

von Sven Weishaupt





Chárry ist Kinderyogalehrerin mit Leib und Seele. Allein in den letzten vier Jahren hat sie etwa 1500 Yogastunden für Kinder gegeben. Sie betreut 70 Kinder in der Woche und unterrichtet in vier Grundstufen in einer offenen Ganztagsschule in Nordrhein-Westfalen. Mittlerweile kommen viele Anfragen von anderen Schulen und immer muss sie ablehnen. Sie sagt: „Es gibt einfach zu wenig Kinderyogalehrer in meinem Kreis."

Was zieht die Kinder beim Yoga besonders an?
Meine Erfahrung ist, die Kinder sind sehr begeistert von den Bewegungsteilen und eher weniger von der Entspannung. Weil oft bei Kindern der Gedanke im Kopf festsitzt, „sei still, bleib´ ruhig und mach´ nicht so viel Lärm" – das ist negativ besetzt, schon vom Elternhaus. Aber wenn man dann anfängt, dass man in der Stille Welten erforscht, das es da innen dann auch ganz spannend ist, dass man einen Phantasieknopf im Kopf hat und dass man da alles erleben kann, was man will, dann kann selbst das hibbeligste Kind in die Entspannung kommen. Und dann ist es eben schön für die Kinder, dieses Wechselspiel zwischen Entspannung und Anspannung. Ich denke, das ist es, was sie brauchen und was sie auch lieben – also nach der Bewegung das Nachspüren – und ich treffe immer wieder ganz viele Kinder, die erst mal hippelig wirken, aber plötzlich ganz entspannt nachspüren– man muss sie nur richtig abholen.

Wie ist es mit den Asanas, den Körperstellungen?
Ja, die Asanas, es scheint fast so als würden selbst die Kleinsten die schon kennen – ich bin da immer wieder überrascht, wenn sie anfangen Übungen zu machen und einfach vormachen und zeigen – als hätten sie das Yoga mit auf die Welt gebracht. Es ist wie ein Urwissen in den Kindern. Vielleicht ist deswegen Yoga so anziehend, weil dort ein altes Wissen verborgen ist.

Wie reagieren die Kinder, wenn sie zum ersten Mal Yoga hören?
Es ist schon oft passiert, wenn ich in die Schule gehe und zum ersten Mal eine Klasse habe und so frage: `Was ist denn Yoga ?´, dass viele sich dann einfach in den Schneidersitz setzen, die Augen zumachen und Om chanten und ich mich dann frage, woher haben die das? Ja und wenn ich dann nachfrage, sagen sie: „Yoga ist Om."

> "Das Geheimnis ist für mich Menschenliebe"

In dieser Zeit hört man immer wieder von verhaltensauffälligen oder hyperaktiven Kindern. Sind diese Kinder anders?
Ich habe Erfahrung an einer Förderschule mit verhaltensauffälligen Kindern. Für mich gibt es da keine Kategorie. Es gibt Kinder, die sind mehr im Außen als andere und dann ist es einfach nur das Ding, das Kind wieder nach innen zu bringen. Und ich habe immer wieder gute Erfahrungen gemacht, einfach das Kind so anzunehmen, wie es ist, und wenn eines sehr zappelig ist, dann lass´ ich es auch gewähren. Ich binde das in meine Stunde ein. Ich habe eine Technik entwickelt, die Kinder im richtigen Moment anzufassen, dadurch kommen sie wieder in den Körper rein. Also für mich gibt es keine hyperaktiven Kinder. Es sind manche Kinder vielleicht mehr in Maya („Täuschung"), aber jedes Kind hat Entspannungsfähigkeit, selbst das hyperaktivste. Gerade zu mir werden ja oft solche Kinder gebracht, wo die Erzieher sagen, „na dann viel Spaß" und ich sag´ dann hinterher: „Ja hat doch super geklappt" und die gucken dann immer ganz erstaunt. Das Geheimnis ist für mich Menschenliebe, den Menschen so annehmen wie er ist. Wenn das Kind sich von mir als Mensch angenommen und geliebt fühlt – dann erreiche ich jedes Kind. Es gibt immer einen Weg, die Seelen zu erreichen.

Kinderyogalehrerin mit Leib und Seele





Ist es immer so einfach?
Natürlich muss ich auch manchmal Grenzen setzen. Ich muss ja auch im Interesse der Gruppe handeln und wenn Entspannung angesagt ist, dann mach´ ich das auch klar und da bin ich schon ein resoluter Typ – da reicht dann schon manchmal ein ernster Blick.

Welche Wirkungen beobachtest Du durch das Yoga?
Eindeutig ist das die gesteigerte Entspannungsfähigkeit durch das Yoga. Von anfangs zwei, drei Minuten bis dann auf eine halbe Stunde, wo ich dann ganz ausgedehnte Fantasiereisen oder auch wirklich Yoga Nidra für Kinder mache und die dann eine halbe Stunde flachlege und ich sehe dann am Atem: die sind ganz tief entspannt. Dann natürlich die zunehmende Beweglichkeit. Durch das Yoga lernen die Kinder ihren Körper bewusst wahrzunehmen; sie erschrecken dann auch, wenn sie eben nicht mit den Händen an die Füße kommen und entwikkeln dann einen gewissen Ehrgeiz und üben, üben, üben. Oder einfach das Bewusstsein: „Ich habe heute einen schweren Ranzen getragen und wie geht's meinem Rücken überhaupt?" und wenn man dann die Übungen macht, kommt das Gefühl, ahhh, es wird ja besser – also, die Selbstwahrnehmung wird geschult.

"Mutti nimm mal den Stein auf den Bauch"

Hast Du eine besondere Technik entwickelt?
Ich arbeite viel mit Zaubersätzen. Zum Beispiel: „Ruhig und konzentriert geht alles wie geschmiert." Oder: „Ich sitz´ ruhig auf meinem Po und zapple nicht ´rum wie ein Floh." Und die Kinder integrieren das in den Alltag – denn darum soll es gehen, dass sie das mitnehmen. Wie die Geschichte mit dem Ruhestein auf den Bauch legen. Es gab schon Kinder, die erzählt haben, dass sie das dann auch bei der Mutter machen – „Mutti, nimm´ mal den Stein auf den Bauch, das entspannt ganz toll."

Arbeitest du mit festen Konzepten?
Zu Anfang hab ich viele Konzepte entwickelt, habe mir viel auf Kongressen Anregungen geholt. Irgendwann kam aber der Punkt, wo ich mir damit im Weg stand, wo ich dann so ein Ding im Kopf hatte, es so und so durchzuziehen. Aber Kinder sind nicht so und mittlerweile gehe ich in die Yogastunde und bereite gar nichts mehr vor. Ich hab meine Tasche dabei mit allem Möglichen: Federn, Steine, Massagebälle und Stifte zum Malen und dann geh´ ich in die Stunde rein und mache einfach.....! Ich spüre ´rein, fang´ dann mit einer Entspannung an und lass mich dann von den Kindern führen. Was immer dabei ist, ist der Entspannungsteil und der Asanateil – alles andere ergibt sich. Ich persönlich hab´ ganz viel von den Kindern gelernt und immer wieder lerne ich dazu.

Was bedeutet für dich Yoga?
Für mich bedeutet Yoga achtsam im Jetzt zu sein und wer kann das besser als die Kinder und das haben mich die Kinder gelehrt. Ich hatte eigentlich nie vor mit Kindern zu arbeiten, dieser Gedanke kam mir gar nicht. Doch irgendwie ist es zu mir gekommen und ich habe es dann gemacht. Erst war das gar nicht so einfach und ich habe oft gesagt: „Ich mach' das nicht mehr, ich geh´ da nicht mehr hin", weil ich noch so in diesem Erwachsenendenken drin war. Die Kinder spiegeln dich ja so gnadenlos wieder. Bis ich dann diesen Punkt überwunden hatte und gemerkt habe, es liegt gar nicht an den Kindern, die sind ja gar nicht so anstrengend. Ich habe gemerkt, es hat etwas mit mir selbst zu tun. Als ich das dann transformieren konnte – die Gefühle, da war es einfach nur noch toll und jetzt freu` ich mich immer auf die Kleinen und genieße diese Zeit, die ich mit ihnen zusammen sein kann und selber wieder zum Kind werde.

Chárry zeigt den Kindern die Krähe



Yoga ist einfach cool

von Sven Weishaupt



Marlon, 18 Jahre, Yogalehrer

Marlon ist 18 Jahre alt, hat sein Fachabitur gemacht und, was er sich selbst vor einem halben Jahr nicht hätte träumen lassen, er ist Yogalehrer und mit Leib und Seele dabei. „Eigentlich hat alles ganz harmlos angefangen" berichtet er. „Meine Mutter war in ihrer zweijährigen Ausbildung bei Yoga Vidya, aber ich habe gar nicht so recht was mitbekommen. Sie hat das alles so für sich gemacht." Irgendwann ist ihm ein Yoga-Buch mit den Asanas in die Hände gefallen und er hat angefangen, die Stellungen auszuprobieren. Marlon hatte Lunte gerochen und er wollte mehr. Von seiner Mutter bekam er Zuspruch und schließlich sagte er: „Ja, ich will auch Yogalehrer werden." So meldete er sich für die Vier-Wochen Intensivausbildung im vergangenen November an. „Die Ausbildung war natürlich etwas ganz Neues für mich, es war richtig spannend. Ich hatte ja noch keine Ahnung, was da alles dahinter steckt, die ganze Philosophie, die Meditationen, der gemeinsame Satsang und all die Übungen. Am Anfang war ich noch total ungelenkig".

Für seine 18 Jahre wirkt Marlon sehr reif und er ist neugierig und aufgeschlossen. Nach dem Fachabi hat er einen Job in einem Kletterpark angenommen und sich für ein Studium im sozialen Bereich beworben. Yoga stand überhaupt nicht auf seinem Plan. Mit seinen Freunden geht er ins Fitness-Studio und ab und zu mal Billardspielen. Heute sagt er, dass die Yogalehrer-Ausbildung ihn verändert hat. „Am Anfang war das schon ungewöhnlich, als ich zu ersten Mal in die Gruppe kam und alle haben OM gesungen. Da dachte ich erstmal: "Wo bist Du denn hier gelandet. Aber schon nach ein-, zweimal, war das ganz normal für mich und es hat so eine besondere Stimmung erzeugt, ein besonderes Gefühl, das durch den Raum ging."

Auch mit dem Essen musste er sich erst einmal anfreunden, hat er doch früher viel Fleisch gegessen. Jetzt sagt er, das war nur im Kopf und bis heute ist er Vegetarier geblieben. Wie das bei seinen Freunden ankommt? Kein Mac Donalds, keine Zigaretten und kein Alkohol? „Kein Problem", sagt Marlon: „Die akzeptieren das" und wenn am Anfang ein paar blöde Sprüche kamen, hat er einfach weggehört.

"...wow, wie ist so was nur möglich"

Marlon strahlt eine innere Ruhe aus, eine Gelassenheit, die man bei einem 18jährigen nicht vermutet. Er erzählt von den langen Meditationen und dem Pranayama aus der Ausbildung. „Das hat mich am Anfang schon ziemlich an meine Grenzen gebracht. Einmal haben wir zwei Stunden Pranayama geübt, mit all den Techniken und Energieverschlüssen und ich dachte schon: das halt ich nicht durch. Aber plötzlich durchfuhr mich eine







riesige Energie, die durch den Körper ging. Das war ein unglaubliches Glücksgefühl und ich dachte nur: wow, wie ist so was nur möglich." Gerade die Intensität der Vier-Wochen Ausbildung war für Marlon etwas ganz besonderes. Bei den Asanas machte er schon nach einer Woche riesige Fortschritte und nach zwei Wochen besuchte er nur noch die fortgeschrittenen Kurse. Er sagt, man arbeitet ganz anders mit dem Körper, als im Fitness-Studio, wo es nur um Masse und Muskelaufbau geht.

„Das hat man ja beim Yoga auch, aber der ganze Körper ist beteiligt und es geht viel mehr um Dehnung und Beweglichkeit." Das ganz Besondere aber war für Marlon das Entdecken der eigenen Spiritualität. Er ist nicht besonders religiös erzogen und nur ab und zu mal in die Kirche gegangen. Heute beschäftigt er sich mit geistigem und spirituellem Wachstum und es ist ein Teil von ihm geworden.

„Mich hat schon immer die Frage interessiert, was ist nach dem Tod? Und durch die Philosophie des Yoga mit der Wiedergeburt der Seelen wurde ich sehr inspiriert und es hat mir einen Sinn gegeben. Dass man hier ist auf Erden ist und schon viele Leben hatte, um sein Karma aufzulösen und sich immer mehr seiner Göttlichkeit bewusst wird. Das ist alles irgendwie schlüssig und gibt Kraft." In der Ausbildung gab es auch ganz besondere Erlebnisse und er bekommt strahlende Augen, wenn er davon erzählt: „Alle Yogalehrer die ausgebildet wurden waren zusammen im Satsang, der ganze Saal war voll und alle haben gesungen und getrommelt und eine ganz besondere Stimmung war im Saal. Ich hatte ein tiefes inneres Glücksgefühl, etwas was man mit Worten gar nicht beschreiben kann, das muss man einfach erlebt haben."

Diese Erfahrungen und Glücksmomente hat Marlon mitgenommen nach der bestandenen Prüfung. „Das hat noch zwei Wochen so angehalten, als ich zu Hause war und ich hatte ein unglaubliches Bedürfnis meine Erlebnisse mitzuteilen", beschreibt er überschwänglich. Er hat seine Freunde eingeladen und sie haben zusammen Asanas geübt. Natürlich konnten seine Freunde da erstmal nicht mithalten, aber er hat Interesse geweckt. Sechs seiner Freunde sind jetzt bei ihm im Yogakurs für Anfänger und sie wollen auch weitermachen. Fünf Wochen sind sie nun dabei und Marco sagt: „Ab der nächsten Woche werde ich das gemeinsame OM-Singen anfangen" und schmunzelt. „Es macht wirklich viel Spaß, alle sind so begeistert dabei und es ist schön, etwas weitergeben zu können, von dem man überzeugt ist. Yoga ist einfach cool."

Schultern hoch , gegen Verspannung



Yoga mit Kindern und Jugendlichen



Kinder nachhaltig unterstützen

über 20 zertifizierte Aus- und Weiterbildungen

Übungs- und Kursleiter Ausbildungen

- Übungsleiter für Kinder und Jugendliche
- Entspannungstraining mit Yogaelementen *mit Dr. Marcus Stück*
- Erlebnispädagogik Ausbildung
- Spieltherapeuten Ausbildung
- ADS/ADHS-Berater/in Ausbildung

Kinderyogalehrer/in Ausbildung

Kinderyoga Weiterbildungen

- Intensivseminare für Kinderyogalehrer
- Yoga mit Jugendlichen
- Yoga und Kampfkunst
- Yoga und Klangarbeit



Jetzt die Broschüre „Yoga mit Kindern" anfordern!

YOGA VIDYA SEMINARHAUS
BAD MEINBERG UND WESTERWALD

Wir beraten Dich gerne!
Täglich 8-20 Uhr.
Tel.: 05234/870
www.yoga-vidya.de

YOGA Vidya

Kinderyoga als wissenschaftlich fundierte Methode

Ein Überblick über die Entwicklung der Kinderyoga Forschung in Deutschland.

von Sven Weishaupt, Sascha Dinges

Kinderyogastunde bei Yoga Vidya





Weltweit betrachtet ist die Kinderyogaforschung in Deutschland heute weit entwickelt, wie eine Analyse von Diplom-Psychologe Dr. Markus Stück 2003 ergab. Neben Indien nimmt Deutschland eine führende Position auf hohem wissenschaftlichem Niveau ein. Die Forschungsarbeiten tragen dazu, bei Eltern, Pädagogen und Krankenkassen für Kinderyoga-Projekte zu begeistern, weil man jetzt für Problembereiche, wie z.B. das Auftreten von Prüfungsangst bei Schulkindern (ca. 30-40% laut einer Studie von Stück, 2000) auch die Wirksamkeit von Yoga auf den Angstabbau mit Zahlen belegen kann. Die Ergebnisse geben zahlreiche wissenschaftlich fundierte Nachweise über die Wirkung von Yoga auf Kinder.

Wissenschaft und Kinderyoga – die Anfangszeit
Die Geschichte der empirischen Forschung in Deutschland begann im Januar 1994 mit einem Dissertations-Projekt durch den Leipziger Diplom-Psychologen Dr. Markus Stück am Institut für Psychologie der Universität Leipzig. Damals hatte das Kinder-Yoga noch keine wissenschaftliche Reputation und die Skepsis war groß - seitens der Eltern, aber auch der Institutionen.

Es gab zwar einige Versuche: eine Diplomarbeit von Unger und Hoffmann an der Universität Hamburg und ein abgebrochenes wissenschaftliches Projekt mit Kinder-Yoga an Berliner Schulen im Jahre 2003. Eine Doktorarbeit jedoch, die von akademischen Gremien, wie z.B. der Ethik-Kommission und Begutachtergremien eingeschätzt und verteidigt werden musste gab es noch nicht. Marcus Stück war sich bewusst, dass solch eine Arbeit Türen für viele Yoga-Lehrer in der Praxis und in weiteren Universitäten öffnen würde.

Yoga als wissenschaftlich evaluiertes Entspannungstraining
Marcus Stück ist es in dieser schwierigen Zeit zum ersten Mal gelungen ein 15 Sitzungen umfassendes Yogaprogramm für Schulkinder der 5. und 6. Klassen zu evaluieren und zu entwickelten, welches den Namen "Entspannungstraining mit Yogaelementen für Kinder (EMYK)" erhielt. Neben den psychologischen Wirkungen, wie einer verbesserten Belastungsbewältigung und Konzentrationssteigerung und motorischen Wirkungen wie der Balancefähigkeit, wurden außerdem erstmals physiologische Effekte von Kinderyoga-Sitzungen erfasst. Dabei wurde die durch den Hautwiderstand messbaren Entspannungswirkungen in 70% der untersuchten Sitzungen festgestellt. Im subjektiven Entspannungsempfinden lag die Quote bei 80% in denen die Kinder die Sitzungen signifikant entspannter verließen. Damit war der Durchbruch für weitere wissenschaftlich standardisierte Yogaprogramme für Kinder und damit für die empirische studienbasierte Qualitätskontrolle, die von Krankenkassen und Ministerien immer wieder gefordert wird, bereitet. Suzanne Augenstein, die neben Nicole Goldstein 5 Jahre später ihre Dissertation an der Uni Essen schrieb, sagte zum 1. Kinderyoga-Kongress 2003 bei Yoga Vidya, dass Stücks Arbeit zu EMYK eine wichtige Pionierarbeit im Kinderyoga darstellte, an der sich die weiteren wissenschaftlichen Arbeiten orientieren konnten.

Yoga als körperorientiertes Programm an Grundschulen
Suzanne Augenstein entwickelte 2000 bis 2002 in einem dreijährigen Projekt das KOP-Körperorientiertes Programm, welches für den Einsatz in der Grundschule konzipiert wurde und worin sie Asanas und Pranayama bzw. auch Yama und Niyama so integrierte, dass Yoga auch im Klassenzimmer geübt werden konnte. Nicole Goldstein entwickelte 2000 - 2002 ein störungsspezifisches Yogaprogramm für Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen (TAK-Training Aufmerksamkeit und Konzentration mit Yoga). In diesem TAK-Programm wird erstmals Yoga mit verhaltensauffälligen Kindern angewandt und im Rahmen einer Therapiestudie untersucht. Die Ergebnisse der Studien von Augenstein und Goldstein bestätigen und wiederholen die gesundheitsförderlichen, motorischen, konzentrationssteigernden Effekte aus Stücks EMYK-Projekt und stellten zusätzliche Wirkungen des Kinderyoga fest (u.a. Verbesserungen sozialer Kompetenzen, störungsspezifische Verbesserungen bzgl. Hyperaktivität).

"Ursachen für kindliche Belastungssymtome liegen... auch in dem umgebenden System"

Neue Entwicklungen im Kinderyoga: Systemisches Vorgehen
Zur Geschichte des Kinderyoga gehört unbedingt ein Bereich, der seit 1999 beforscht wurde: die Arbeit mit den Lehrern und Eltern bzw. den Bedingungen. Da die Ursachen für kindliche Belastungssymptome und Verhaltensauffälligkeiten nicht nur im Kind selbst sondern auch in dem umgebenden System, bei Lehrern, Erziehern und den Bedingungen zu suchen sind, wurde in einem weiteren Groß-Projekt seit 1999 ein systembezogener Stressreduktionsansatz von Stück entwickelt, in dem neben Yoga mit Kindern auch Stressreduktions-Interventionen mit Yoga für Lehrer, Erzieher und Eltern wissenschaftlich untersucht wurden. Es wurde ein Stressreduktionstraining mit Yogaelementen für Lehrer/Innen und Erzieherinnen konzipiert, wobei in 10 Sitzungen mit verhaltenstherapeutischen Stressreduktionstechniken, aber auch mit Yoga und Meditation gearbeitet wird.

Ausserdem wurde LehrerInnen beigebracht, wie man Entspannungs- und Yogamethoden im Klassenzimmer einsetzt und wie man stresserzeugende Bedingungen im System Schule diagnostizieren kann. Die Analyse der Bedingungen ist notwendig, da Untersuchungen gezeigt haben, dass Yoga-Kurse in Schulen weniger Wirkungen zeigen, wenn man die stressauslösenden Faktoren nicht parallel dazu bearbeitet. Im Gegenteil: Lehrer ziehen sich in eine Schonhaltung zurück und wenden sich vom Schulalltag ab, um sich vor den „krankmachenden" Bedingungen zu schützen.

Dieser systemische Ansatz wurde auf seine Wirksamkeit hin untersucht und im Jahre 2007 als Habilitation an der Biowissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig verteidigt (Stück, 2007; Schibri-Verlag). Das Stressreduktionstraining mit Yogaelementen für Lehrer und Pädagogen wurde 2006 in der Zeitschrift für Gesundheitspsychologie als von den Krankenkassen anerkanntes Training gelistet und erhielt 2005 zum zweiten Mal den Wissenschaftspreis der Pädagogischen Stiftung Cassianeum. Die Handbücher und die begleitenden Theoriebücher sind bzw. werden 2008 im Schibri-Verlag publiziert. Seit 2007 werden in Kooperation mit dem Sächsischen Kultusministerium Systemische Antistresstrainer ausgebildet, die mit Yoga für Kinder, Lehrer, Entspannungs- und Yogatechniken im Unterricht und Bedingungsanalysen an Schulen arbeiten können.

Literatur:
Siehe www.bildungsgesundheit.de. Weitere Ergebnisse u.a. zum selbstständigen Übungsverhalten und Lehrer-bzw. Elternbefragungs-Ergebnisse sind bei Stück (1995, 1997, 1998, 2008) nachzulesen, weiterführende wissenschaftliche Projekte und Veröffentlichungen sind in den Datenbanken Psyndex, PsychInfo und Medline einsehbar.

Im September 2008 wird außerdem eine Zusammenfassung der wissenschaftlichen Befunde zum Kinder-Yoga im Schibri-Verlag erscheinen (Stück, 2008) Yoga für Kinder und Lehrer: Preisgekrönte wissenschaftlichen Arbeiten 1997 und 2005 Prof. Schmidt (Univ. Eichstätt), PD Dr. Marcus Stück (Univ. Leipzig), Dr.A.Xaver (Auer Verlag).

Anzeige



1008 Stunden Maha Gayatri Yajña

Ein Bericht über die Durchführung und Hintergründe eines uralten vedischen Feuerrituals

von Devani Elke Purvis

Ghee wird ins Feuer gegeben



Feuer im Homa-Kund



Zehn Jahre nach der ersten 108 Stunden Yajña im Seminarhaus Yoga Vidya Westerwald war die Umsetzung in großem Rahmen möglich. Am 08.04.08 um 11 Uhr begann das Feuerritual, genannt ‚Yajña' im Seminarhaus Yoga Vidya in Bad Meinberg mit dem Schmücken des Homa-Kunds (Feuerstelle) und einer anschließenden Rezitation aus den Veden.

Geleitet wurde die Zeremonie von Sumitra Schang. Der Inhaber des Mangalam Verlages ist ein in Indien ausgebildeter vedischer Priester in der Linie von Anandamayi Ma und Haidakan Babaji, die er noch persönlich kennenlernte.
Um 12.25 Uhr begannen die ersten Opferungen ins Feuer. Damit wurde die Verpflichtung erklärt, sich für den Zeitraum von 1008 Stunden um die Aufrechterhaltung des Feuers zu kümmern. Fortlaufend haben wir dabei das ‚Gayatri Mantra', rezitiert und als wichtigste Opfergabe während der Rezitation flüssige, geklärte Butter (Ghee) mit jedem, immer neuen ‚Svaha' ins Feuer gegeben.

Das Feuer wurde in 2-Stunden Schichten von jeweils zwei Teilnehmern gehütet und genährt. Für alle Interessierten gab es täglich eine Einweisung in das Ritual. Alle die am Feuer mitopfern wollten, lernten dort die vedischen Reinigungsmantren und Handlungen kennen, die möglichst korrekt durchgeführt werden sollten, bevor man sich ans Feuer setzen konnte.
Am 20. Mai 2008 um 12.25 Uhr fand die Yajna ihren feierlichen Abschluss mit dem Rezitieren von Mantras und einer anschließenden großen Lichterzeremonie.**Die Hintergründe der Yajna**

‚Yajñas' werden in den Upanishaden und vor allem im Rigveda beschrieben. Das erste Wort im Rigveda ist ‚Agni', das Feuer. Somit kann angenommen werden, dass ‚Yajña' das erste Ritual ist, welches jemals von Menschen ausgeführt wurde.

Feuer gilt als Vermittler zwischen den Welten. Durch das Feuer verlässt das Holz seine physische Form und wird in einen feineren Zustand umgewandelt. Es entstehen Licht und Wärme sowie Rauch (Luft), die sich im ganzen Raum (Äther) ausdehnen. So transzendiert das Feuer auch unsere Alltagserfahrungen auf der physischen Ebene und unsere Identifikationen damit. Unser Bewusstsein dehnt sich in feinstoffliche Bereiche aus und wir erfahren Verbundenheit, Freude und Herzensöffnung.

Sumitra Schang: „Das Feuer einer Yajña hat die Kraft, Unreinheiten des Geistes zu verbrennen und dient dazu, entstandene Disharmonien wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Sind die 5 Elemente Feuer, Erde, Wasser, Luft und Raum wieder harmonisch miteinander verbunden, kann man von einem spirituellen Feuer sprechen. Ist das Feuer einmal erweckt, können „verschlossene Tore" geöffnet werden und wir bekommen Zugang zu höheren Bewusstseinsebenen. Dies erfolgt wiederum über das Knüpfen neuer Verbindungen. Im Lauf dieser Prozesse lösen wir uns von Verhaltensmustern und Vorstellungen, Wünschen und Sehnsüchten. Wir verabschieden uns von unseren Einstellungen, über die wir unser Leben definiert haben und erkennen, dass das Leben selbst keine Vorstellung hat."

Durch das mit Hingabe rezitierte Gayatri Mantra als Anrufung der Lichtkraft zusammen mit der Bewusstmachung der Wesenheit des Feuers ‚Agni' wurde die Energie in unserem ‚Yajña' Raum wöchentlich, täglich, stündlich spürbar stärker. Es wurde deutlich, dass das Feuer einer ‚Yajña' viel mehr ist und mehr bewirkt, als das Brennen von Flammen einer gewöhnlichen Feuerstelle.

Das Gayatri Mantra

OM BHUR BHUVAH SWAHA
TAT SAVITUR VARENYAM
BHARGO DEVASYA DHIMAHI
DHIYO YO NAH PRACHODAYAT
SVAHA

Die Urquelle des Gayatri Mantras ist der Rigveda und der Samaveda, welche die ältesten Teile der Veden darstellen. Das Gayatri Mantra gilt als wichtigster Vers des Rigveda und wendet sich an die höchste Intelligenz, die Quelle allen Lichts, mit der Bitte, uns zu inspirieren, zu erheben und unsere begrenzte Individualität aufzulösen. Wie am Symbol des Opferfeuers erkennen wir in dem Mantra auch eine ähnliche Bewegung vom Groben zum Feinen, vom Äußeren zum Inneren- von der Bhur Loka (physische Welt) zur Bhuvar Loka (astrale Welt) zur Swar Loka (kausale Welt) und zum dahinter liegenden Bewusstsein, unserem wahren Selbst, dass das Selbst aller Wesen ist.

Eines der Ziele von Yoga Vidya ist die Vergrößerung der Kräfte des Friedens und des Verständnisses auf der Erde durch Aufbau weiterer Lichtpunkte im Lichtnetz der Erde. So wollen wir diesem Vorsatz entsprechend die durch unsere Yajña entstandene Lichtkraft vor allen Dingen an all die Menschen und an die Regionen der Welt aussenden, denen es gerade nicht so gut geht. Wir bitten, dass sich die Lichtenergie besonders dort noch stärker manifestieren möge, damit das Lichtnetz der Erde noch dichter und lichtvoller werden kann. Möge es allen Wesen gut gehen. Om Shanti Shanti, Shanti.

Eröffnungszeremonie mit Sukadev und Shivakami



Stimmen der Teilnehmer

Sumitra bei der Mantrarezitation



„Nach wenigen Tagen des Opferns konnte ich feststellen, dass ich viele Dinge im Büro und im Umgang mit anderen Menschen gelassener anging. Ich spürte eine starke Verbundenheit zusammen mit einem immer größer werdenden Verständnis für die Situation und das Wesen anderer Menschen."

Devani

„Es wirkt wohltuend die Spitzenleistungen der letzten Jahrhunderte hier außer Acht zu lassen und auf den Lebenstakt der Jahrtausende zurückgreifend, die Flamme zu hüten."

Govinda

„In dieser 1008 Stunden Yajna, fügte sich alles zusammen, was ich in meinen 55 Lebensjahren erfahren habe. Yoga wurde zu jener Einheit und Harmonie, wie es die Meister aller Traditionen zu allen Zeiten beschrieben haben. Das „Feuer" oder besser die Wesensnatur des Feuers, Agni, führte alle Sinne zusammen, dass man sagen könnte über die Sinne zum Sinn. Zum Sinn dessen was ist, denn das Jetzt, das Hier und Jetzt!"

Keshava

Warum 1008?

$1^1 \times 2^2 \times 3^3 = 108.$

Die Natur zeigt uns: 1 und 1 sind zwei, aus zwei entstehen 3 oder auch mehr, und aus 3 entstehen viele - bis hin zu unendlich vielen Zahlen.

Die Zahl 108 steht also für unendlich „die quer liegende 8", das Zeichen für Unendlichkeit. „1" steht für den Anfang, „0" für das Alldurchdringende, die „8" für Vollendung. 1 und 0 und 8 zusammengezählt, ergibt 9. Und die 9 steht für Vollkommenheit. In der Zahl 108 ist demnach alles enthalten: das gesamte Universum und alles jenseits davon und letztlich auch das Alldurchdringende und Immerwährende. Aus 108 Stunden wurden 1008 Stunden. Auch hier ist die Quersumme 9.

Dies bedeutet in diesem Zeitraum findet Vollendung statt. Kurz: 1008 Stunden ist der Zeitraum in dem Veränderung stattfindet, bzw. Transformation auf eine neue, höhere Bewusstseinsebene.

Spenden

Insgesamt haben sich mehr als 200 Menschen aktiv an der Yajna beteiligt. In 42 Tagen wurde das Gayatri Mantra über 1.000.000 Male wiederholt, etwa 8 Ster-Meter Buchenholz und ca. 270 Liter Ghee (geklärte Butter) ins Feuer geopfert. Die Materialkosten für Holz, Ghee, Kuhdung, Speckstein (Homa-Kund), Strom und Blumen beliefen sich auf ca. 7.493 €.

Viele Menschen, die nicht zu uns kommen konnten, haben sich indirekt durch eine Spende beteiligt. Das ist auch jetzt noch möglich unter der Kontonummer: 215 007 78 400, BLZ 472 60 121, Yoga Vidya e.V. Betreff: „Yajnaspende".



Purnahuti, die letzte Opfergabe

„Egal in welcher Stimmung ich vorher war, spätestens nach 5. Minuten Mantra-Rezitation beim Ghee-Opfern bin ich stark und ausgeglichen. Wenn die Flammen besonders hoch und hell lodern fühle ich Freude."

Sharada

„Mein Geist schlägt Kapriolen, emotionale Höhen und Tiefen wechseln sich mit Situationen der Vergangenheit und Visionen der Zukunft ab. Meinem Mund entweicht unaufhörlich das Mantra. Nach einer Weile glätten sich die Wellen im Geist."

Mahadev

„Manchmal bin ich auch unkonzentriert oder zu Beginn der Yajna noch etwas unwillig. Meistens kommt während des Opferns wieder Klarheit, Kraft und Konzentration. Mit diesem Gefühl bin ich oft aus der Yajna raus gegangen."

Vishwanath

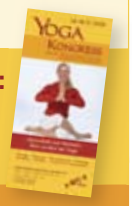
14.-16. 11. 2008
YOGA KONGRESS
Unter der Schirmherrschaft von Elmar Brok
Abgeordneter im Europaparlament



„Gesundheit und Weisheit – Älter werden mit Yoga"

Für Ärzte, Therapeuten, Gesundheitsberater und interessierte Yogis.

46 Referenten mit über 50 Vorträgen und Workshops zeigen ihre Erkenntnisse und geben Anregungen für eine gesunde Lebensführung, Entspannung und Heilung.



Infos über Programm und Referenten:
www.yoga-vidya.de/yogakongress
oder Kongressbroschüre anfordern.

YOGA VIDYA SEMINARHAUS
BAD MEINBERG

Wir beraten Dich gerne!
Täglich 8-20 Uhr.
Tel.: 05234/870
info@yoga-vidya.de

Yoga Vidya

Brahma Vidya Hilfswerk

von Keshava Hermann Schütz, Devani Elke Purvis



Kinder der Sivananda Bhavan School

Swami Nityananda

geboren am 03.03.1919 in Loong/ Karnataka Südindien. Er ist Schüler von Swami Sivananda und gründete vor 35 Jahren in Delhi die Sivananda Vidya Bhavan Schule. Er hat sein ganzes Leben dem Dienst an Armen gewidmet.

Das Brahma Vidya Hilfswerk ist seit Januar 2005 aktiv und leistet direkte finanzielle Hilfe für soziale Projekte in Indien. Die Unterstützung konzentriert sich besonders auf zwei Schulen im Armenviertel von Delhi, die Sivananda Vidya Bhavan Schule und die Nityananda Public School.

Durch eine größere Spendenaktion im Jahr 2006 konnte eine Trinkwasser Kühl- und Filteranlage für ca. 3000 Euro erworben werden, welche seitdem für sauberes Wasser der Sivananda Vidya Bhavan Schule sorgt. Insgesamt leistet das Brahma Vidya Hilfswerk monatlich zwischen 1800 und 2400 Euro an regelmäßiger finanzieller Unterstützung.
Zurzeit befindet sich die Sivananda Vidya Bhavan Schule in einer Umstrukturierungsphase. Die Schulleiterin Mrs. Meenal Puri überlegt, die Schule in eine Berufsschule umzubauen, wo Jugendliche verschiedene Berufe erlernen können. Dafür sind behördliche und örtliche Vorrausetzungen notwendig, über die man derzeit verhandelt. Sollte das Projekt realisierbar sein, braucht dies recht schnell noch mehr finanzielle Unterstützung.

Der Kontakt zu „ Sivananda Bhavan" und zur „Nityananda Publik School" ist durch ständigen Austausch sehr lebendig. Mrs. Meenal Pury war von Dezember 2006 bis Januar 2007 in vielen Yoga Vidya Stadtzentren sowie in Bad Meinberg und Westerwald zu Besuch. Im März 2008 war Mohit, der Sohn von Raj Laksmi (Gründerin und Leiterin der Nityananda Public School) mit seiner Familie in Bad Meinberg zu Gast. Er ging als Kind selbst in die Sivananda Bhavan Schule, und unterstützt diese jetzt mit viel persönlichem Einsatz.

Bei den jährlichen Yoga Vidya Indienreisen nach Rishikesh gehört auch immer ein Besuch bei Swami Nityananda zum Programm. Sitaram, der Leiter der Indienreisen sagt: „Die Begegung mit den Kindern erleben wir immer als etwas sehr Herzergreifendes. Unsere Teilnehmer unterstützen die Einrichtung meistens ganz spontan, und sind auch später noch tief beeindruckt."

Wer die Sivananda Vidya Bhavan Schule in Dheli besuchen möchte, nimmt am besten Kontakt mit Mrs. Meenal Puri auf. E-Mail und Telefonnummer können erfragt werden unter keshava@yoga-vidya.de

Wer Spenden möchte, ist herzlich willkommen.
Jeder Beitrag hilft. Die Spendenkontonummer ist: Brahma Vidya e.V., Westerwald Bank eG Altenkirchen, BLZ 573 918 00, Konto-Nr. 152 6510

Anzeigen

Mithelfer gesucht für das

Verteilen von Broschüren und Journalen

Wer hilft mit Yoga zu verbreiten? Wir suchen für die Verteilung unserer Broschüren und des Yoga Vidya Journals Karmayogis (ehrenamtliche Helfer), die in ihrer Umgebung öffentliche Auslegestellen, wie zum Beispiel Biosupermärkte, Bioläden, Buchhandlungen und Ladengeschäfte regelmäßig bedienen können.

Diese verantwortungsvolle Aufgabe kannst du nebenbei z.B. während deiner Einkäufe erledigen. **Zeitraum**: das ganze Jahr

Ansprechpartner Broschüren:
Sascha Dinges
Tel. 05234-872126
journal@yoga-vidya.de

http://www.yoga-vidya.de/mithilfe



Lebe Yoga in all seinen Aspekten

ARBEITEN IM YOGAZENTRUM

Wir suchen für das Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg:

Handwerker/in mit Führerschein · Koch/Köchin bzw. Küchenhilfen
Programmierer/in (Internet) · Rezeption/Callcenter
Mitarbeiter fürSeminarplanung und Organisation
Kfm. Sachbearbeiter · Grafiker und Redakteure

Wir suchen für das Seminarhaus Yoga Vidya Westerwald:

Mitarbeiter für Küche, Haushalt, Personalverwaltung und Rezeption

Weitere Infos: http://www.yoga-vidya.de/mitarbeit

KONTAKT IN BAD MEINBERG
Katyayani Ulbricht:
personal@yoga-vidya.de
Tel.: 05234/87-2105, Fax: -1875

KONTAKT IM WESTERWALD
Ursula Müller:
bueroleitung@westerwald.yoga-vidya.de
Tel.: 02685/8002-48, Fax: -20

YOGA VIDYA CENTREN
Maheshwara Mario Illgen:
frankfurt@yoga-vidya.de
Tel.: 069/4440-47, Fax: -71

Als Mitarbeiter und Mithelfer kannst du:

☆ jeden Tag an einer Yoga-Stunde teilnehmen ☆ Yoga in Theorie und Praxis gründlich kennenlernen ☆
☆ deinen Tag mit Meditation und Mantra-Singen bereichern ☆ dich körperlich, geistig und spirituell weiter entwickeln ☆
☆ spirituelle Gemeinschaft mit liebevollem Umgang und gegenseitiger Achtung erfahren ☆
☆ dich gesund mit biologisch-vegetarischer Vollwertkost ernähren. ☆

Mithelfer und Praktikanten gesucht

Wir suchen Menschen die im Sinne des Karma Yoga (selbstloser Dienst) ehrenamtlich bei uns mithelfen möchten. Für einige besonders qualifizierte Aufgaben bieten wir auch Praktikumsplätze an und stellen dir entsprechend Bescheinigungen aus.

FÜR DAS SEMINARHAUS **YOGA VIDYA BAD MEINBERG:**

Kinderbetreuer · Assistenten für Kinderyoga Seminare · Küchenhilfen
Programmierer im Internet-Team · Mithilfe bei Bauprojekten · Gartenhilfen
Assistenten für Yogalehrer-Ausbildung · Haushaltshilfen · Ayurveda ·
Übersetzer und Korrektoren · Helfer in der Grafik · Mithelfer für PR Projekte

FÜR DAS SEMINARHAUS **YOGA VIDYA WESTERWALD:**

Küchengehilfen · Haushaltshilfen · Bürohilfen

Ansprechpartner Bad Meinberg:
Jürgen Wade
Tel. 05234/87-2226
mithilfe@yoga-vidya.de

Ansprechpartnerin im Westerwald:
Ursula Müller
Tel. 02685/8002-48
mithilfe@westerwald.yoga-vidya.de

Mithelfer gesucht für den

Versand von Broschüren

Für die Broschüren Aussendung suchen wir noch dringend Karmayogis (ehrenamtliche Helfer), die mit viel Fleiß unsere Broschüren eintüten und versandfertig machen möchten.

Zeitraum: 1.9.08-21.9.08
und 1.12.08-23.12.08

Ansprechpartner Aussendung:
Jürgen Wade
Tel. 05234/87-2226
mithilfe@yoga-vidya.de

Bananen Chutney

Ein Rezept aus der Yoga Vidya Küche







Man nehme:

1kg Bananen
4EL Ghee oder Pflanzenöl
1EL Ingwer
je 1TL Senfsaat, Ajwan, Cumin, Anissamen, Turmerik, Curry, Salz
1-3 getrocknete Chillis
ca. 300-400 ml O-Saft
ca. 100g Rosinen
ca. 50g Agavandicksaft

Alles Banane!

Marcel Turnau ist seit April 2008 Teamleiter der Küche im Seminarhaus Yoga Vidya Bad Meinberg

Man könnte meinen, der Job sei nichts Neues für den gebürtigen Niederländer und gelernten Koch mit internationaler Berufserfahrung. Doch es ist völlig neu: Für 300-500 Gäste und Mitarbeiter bei spirituellem Vollwaschprogramm (so nennen wir Mitarbeiter das Ashramleben) zu kochen, das heißt schon was. Allein die gigantischen Lebensmittelbestellungen zu bewältigen, ist schon nicht ohne. Da braucht es eine Zeit bis sich die Mengen einpendeln. So freut sich das Haus derzeit über das Krishnaprinzip der Fülle. Wir genießen zur Zeit Bananenshake, Bananenpudding, Bananenkuchen und Bananenmilch. Die Yogis sind in ihrem Bananenkonsum sehr unberechenbar, je nach Intensivität der Praxis wahrscheinlich. Doch weiß uns Marcel nicht nur mit Bananen zu überhäufen. Sein farbenfrohes Wesen bringt sich auch mit viel Freude als Harmoniumspieler und Yogalehrer ein. Schön, dass Du da bist!

Dein Yoga Vidya Küchenteam

Die Zubereitung ist denkbar einfach...

- Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen und dann Senfsaat, Ajwan, Cumin, und die Anissamen hinzugeben und solange braten bis die Senfsamen beginnen zu poppen.
- Dann wird Ingwer, Turmerik und der Curry hinzugefügt undkurz mit angebraten.
- Anschliessend kommen die Bananen, die Rosinen, sowie der Agavendicksaft, das Chilli, der Saft und das Salz hinzu.

Das ganze wird ca. 10 Minuten gekocht so dass die Bananen weich werden und alles eine schöne Konsistenz bekommt. Gegebenenfalls kann noch etwas Flüssigkeit hinzugefügt werden. Chutney ist eine Beigabe zum Gericht und sollte scharf und süss sein.

Dies ist nur eine Variante ein Chutney zuzubereiten, man kann hierbei wunderbar experimentieren, und beispielsweise verschiedene Gewürze weglassen oder hinzufügen wie z.B. Koriander, Zimt, Nelken, Kardamon. Auch aus anderen Obst- und Gemüsesorten lassen sich schmackhafte Chutneys zubereiten. So sind z.B. Äpfel, Ananas, Mango und Tomaten sehr geeignet.

Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt.
Viel Spass beim Ausprobieren!

HORIZON PRÄSENTIERT

Filme, die Ihr Leben verändern können ...

Bleep

Der preisgekrönte Kinoerfolg in USA und Deutschland – ein „Muss" für jeden, der sein Leben selbst bestimmen will.



Bleep II

Die neue Quantum-Edition mit über 10 Stunden Material – für jeden, der es wagen will, noch tiefer in das Mysterium „Leben" einzusteigen.





Udo Gruber, Horizon, in der Kerner Show im ZDF über seine Erfahrungen mit „The Secret". **Info unter: www.jbk.de, 22.1.08 klicken**

The Secret*

Seit Monaten auf den Bestseller-Listen, überall kontrovers diskutiert: wirkt das Gesetz der Anziehung?



*In Zusammenarbeit mit Tile Sucess Media

NEU: Jetzt auf DVD



Mehr Infos unter: www.**HORIZONFILM**.de

Yoga Vidya

Wir leben Yoga

365 Tage im Jahr

über 1500 Seminare und Ausbildungen



Lisa aus unserem Kücheteam

Yoga ist lebendiges Wissen und Weisheit

Über 150 Mitglieder der spirituellen Lebensgemeinschaft in den Yoga Vidya Seminarhäusern und Yoga Centern erleben täglich neu, wie sich diese alte Wissenschaft in den modernen Lebensrhytmus integrieren lässt und teilen ihre Erfahrungen gerne. Wir lernen ständig weiter: miteinander, voneinander, jeder alleine für sich selbst und zusammen mit unseren Gästen.

Yoga Seminare

Unser Seminarkonzept richtet sich an Menschen, die an einem gesunden Lebensstil interessiert sind. Alle Aktivitäten führen dich auf den Weg mehr Energie, Freude und einen tieferen Lebensinn zu erfahren.

Yoga und Meditation Einführung

Für spürbar mehr Kraft und Gelassenheit. Ein Basisseminar, um Yoga und Meditation in all ihren Aspekten kennenzulernen. Beginn jeden Freitag, für ein Wochenende oder eine Woche.
Krankenkassenzuschuss möglich.

Yoga Ferien

Auch in Verbindung mit Wandern, Mountainbiking, Kanutour und Klettern möglich. Alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie: Erholen und Energie tanken. Yoga für Kinder und Kinderbetreuung möglich. Jeden Sonntag bis Freitag.

Yoga für die Familie

- Yoga für Kinder – jedes Wochenende, in den Ferien tägl.
- Yoga Familienwoche

Ausbildungen

Ganzheitlich, Praxisorientiert, Günstig.

Wir geben unsere Erfahrung gerne weiter, damit sich unsere Schüler ausgeglichen entfalten können.

Yogalehrer Ausbildungen

Lerne Yogakurse zu unterrichten. Fundierte Grundlagen des ganzheitlichen Yoga in Theorie und Praxis.
4 Wochen intensiv: Beginn jeden Monat
2 Jahres Ausbildung: ab Januar 2009 in 32 Städten.
3 Jahres Ausbildung: ab 26.9.

Kinderyoga Ausbildungen

Kinder sinnvoll und nachhaltig unterstützen. Über 20 zertifizierte Aus- und Weiterbildungen, z.B. als Kinderyoga Übungsleiter

Alle Angebote inklusive Übernachtung, Vollpension und Yoga. Kinderbetreuung möglich.

Gutschein

- ◯ Eine umfassende Broschüre unseres Seminar- und Ausbildungsprogramms.
- ◯ Ein kleines yogisches Geschenk.

Gebühr zahlt Empfänger

Bitte ausschneiden und auf Postkarte kleben oder Anfrage per eMail senden:
information@yoga-vidya.de

..... Name

..... Straße/Nr.

..... Plz/Ort

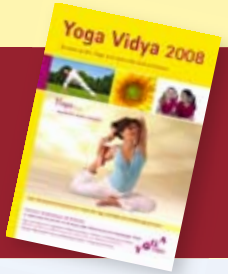
..... eMail

yvj Nr.19/2008

Antwort

Seminarhaus Yoga Vidya
Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg

Jetzt Seminarkatalog anfordern!
www.yoga-vidya.de



YOGA VIDYA SEMINARHAUS

BAD MEINBERG UND WESTERWALD

vegetarisch-biologisch, rauch- und alkoholfrei

Wir beraten Dich gerne!
Tel. 05234/870
Täglich 8-20 Uhr.
info@yoga-vidya.de

YOGA Vidya