Yoga Vidya Journal

Yoga Vidya Journal

Nr. 21 **Sommer 2009**

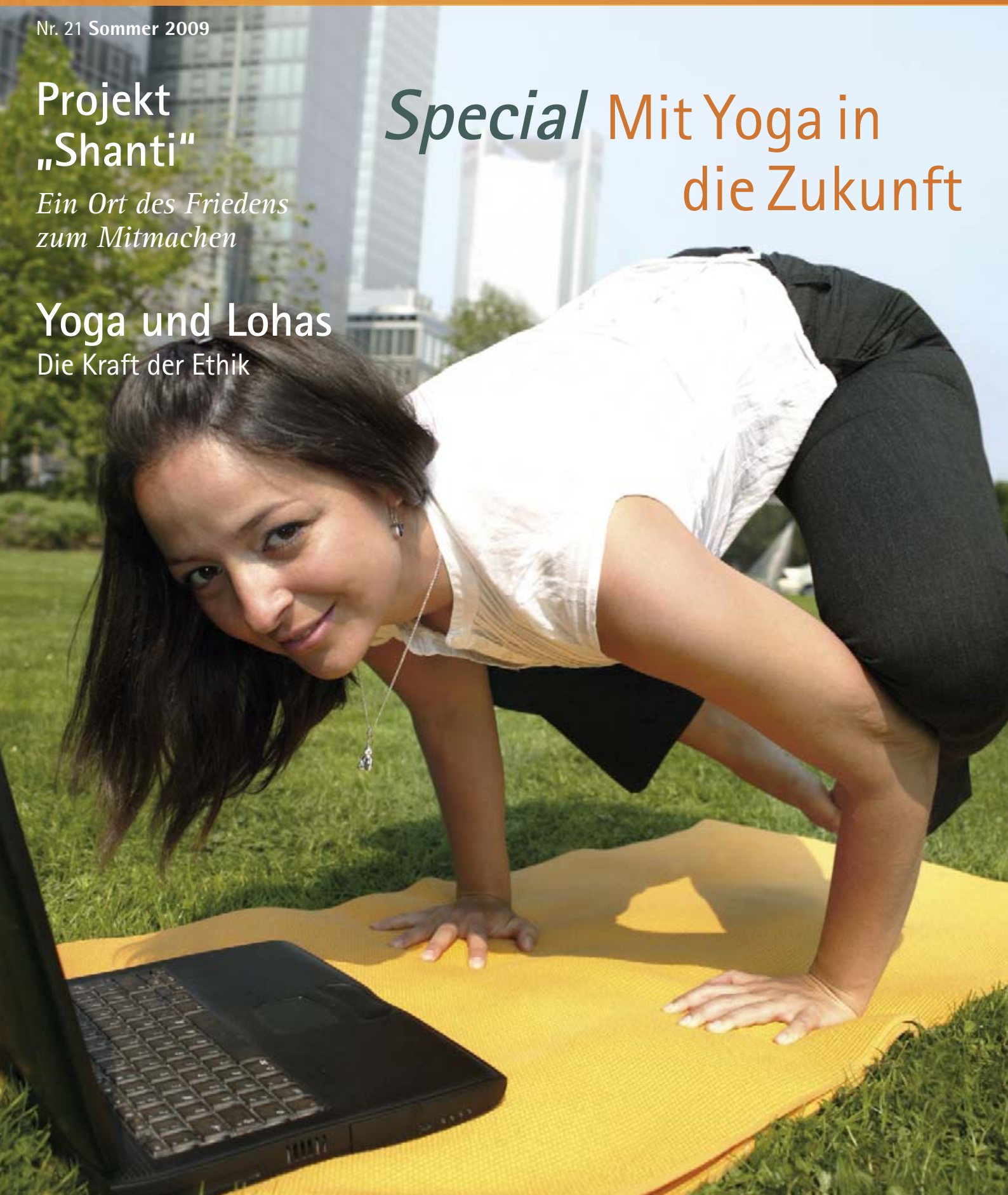
Projekt „Shanti“

Ein Ort des Friedens zum Mitmachen

Yoga und Lohas

Die Kraft der Ethik

Special Mit Yoga in die Zukunft



WIE KANN NACHHALTIG-KEIT EIGENT-LICH EIN TREND SEIN?

SELBST THEMEN SETZEN.
www.30jahre.taz.de

30 Jahre taz – das Jubiläumsabo.
5 Wochen taz lesen für 10 Euro. T (030) 25 90 25 90 | abo@taz.de | www.taz.de

THEMA, NICHT TREND. die tageszeitung

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

Die Chancen für einen umfassenden Wertewandel waren noch nie so groß wie jetzt. Alte Strukturen brechen zusammen und neue Modelle sind auch schon vorhanden. Jetzt gilt es die Gunst der Stunde zu nutzen.

Mit unserem Special „Mit Yoga in die Zukunft" möchten wir zeigen welche Bedeutung die Philosophie des Yoga im Kontext der aktuellen Entwicklung in Gesellschaft und Wirtschaft haben kann.

In diesem Zusammenhang freuen wir uns auch, die verschiedenen Möglichkeiten an neuen „Lebensmodellen" darzustellen die Yoga Vidya bietet und die sich mit dem Projekt „Shanti" jetzt noch erweitern.

Wir wünschen viel Kraft und Inspiration für den Aufbruch in eine neue Zeit.

Das Yoga Vidya Journal Redaktionsteam



Photo by Lies Meirlaen

Inhalt

Neues 4
Aus der Welt von Yoga Vidya

***Special* Mit Yoga in die Zukunft**
Interview mit Sukadev Bretz 6
Mit Yoga in die Zukunft –
Veränderung beginnt im Einzelnen 10
Maha Lila – Spiel der Gunas 14
LOHAS – Plädoyer für ethisches Wirtschaften 16

Nachhaltigkeit –
Yoga leben und Verantwortung übernehmen 19
Projekt Shanti – Ort des Friedens 20

In vier Wochen zum Selbst –
Die Yogalehrer-Ausbildung von Yoga Vidya 26
Die Vision von Yoga Vidya 31
Interview mit Bürgermeister Eberhard Block 35
Kreatives Stressmanagement mit Business Yoga 38

Business Yogalehrer – Ausbildung 40
Yoga First Aid Kit 42
Interview mit Shivakami Bretz 47
Stellenanzeigen 49
Lecker – Persischer Goldreis 50

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, journal@yoga-vidya.de, Tel. 05234/87-2126

Redaktion Frank Knabe, Simone Häring, Suguna Langer, Christoph Harrach, Ralf Sturm, Hans Kugler, Regina , Sananda Leveringhaus

Layout/Satz/Illustration: Claudia Uckel
Fotos: Yoga Vidya e.V., Sascha Dinges, Karfried Kessler (S.30), Maik Zessin (S. 26/29), Agata Urbaniak (S.5), www.sxc.hu: "evolution": goce (S.10), "pottery": Pbase (S.23), "folder": scol22 (S.39), ""plaster" Paul Barker (S.42), "spoon": Michal Zacharzewski (S.44), "Boccoli": Zsuzsanna Kilián (S.44),

Druck: APM
Papier: 100% Recyclingpapier
Auflage: 17.000
Erscheinungsweise: 2x pro Jahr
Jahresabo: 5 € pro Jahr inkl. Versand

Vertrieb: Yoga Vidya Seminarhäuser+Center, BYVG, BYAT, BYV Mitglieder

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

Neues



Surya Namaskar

108 Sonnengebete in Kassel

In der Woche vom 5.-10. Mai fand in Kassel ein Frühlingsfest unter dem Motto „Gesund in den Frühling" statt. Unser Yoga Vidya Center Kassel liegt direkt am Königsplatz und hat sich mit einem Yoga-Event aktiv eingebracht. Aus dem Seminarhaus in Bad Meinberg sind über 30 Mitarbeiter nach Kassel gefahren, um diesen Event, selbstverständlich in weiss/gelb gekleidet, zu unterstützen. Viele Menschen sind staunend stehen geblieben und schauten zu, wie mitten in der Stadt von begeisterten Yogis 108 Sonnengrüße gemacht wurden. Die Sonnengrüße muss auch das Wetter animiert haben, denn die Sonne hat mitgespielt und so wurde die Aktion ein voller Erfolg!

Neu im Verlag Yoga Vidya



Meditation für Energie und inneren Frieden
Meditation ist der Schlüssel für Positivität, inneren Frieden, Kreativität und Lebensfreude. Schon 10 Minuten täglich erschließen die inneren Quellen der Kraft. Auf dieser CD findest Du 5 Meditationsanleitungen, gesprochen von Suguna Langer. Es sind Live-Mitschnitte aus dem Satsang.



Hormonyoga – Energien regenerieren
Mit dieser CD verbindest du dich auf besondere Weise mit deinem weiblichen Körper. Mit gezielten Übungen kannst du möglichen Beschwerden der Wechseljahre entgegenwirken und deine Energien transformieren. Sprecherinnen: Amba Popiel und Shivapria Große-Lohmann.

Zu bestellen unter:
www.yoga-vidya.de/shop
Tel. 05234 872209
Mo. und Fr. 12 – 14 Uhr,
Mi. 9-11 Uhr

Unser Dach ist jetzt ein Sonnenkraftwerk

Die Solaranlage auf dem Dach des Gästehauses in Bad Meinberg ist seit Mai am Netz und produziert fleißig Sonnenstrom. Ökologisches Engagement gehört ja zum Yoga dazu - darum bemühen wir uns bei Yoga Vidya. Wir stehen auch in Verhandlungen wegen einer Biogas-Anlage. Daraus könnte dieses Jahr auch noch etwas werden.



Neueröffnung

Am Samstag, den 13. Juni wurde das Yoga Vidya Bhavana KoopCenter Hannover e.V. in den Räumen des Open-Heart-Center (Oeltzenstr 13.) eröffnet. Weitere werden in Kürze folgen in Siegen, Bamberg, Oldenburg, Graz und Rostock. Dann gibt es bereits 57 Yoga Vidya Center in Deutschland.

Yogatherapie

von Krankenkassen anerkannt

Einige unserer Yogatherapeuten bei Yoga Vidya in Bad Meinberg sind auch Heilpraktiker. Es gibt die Möglichkeit, bei einer Zusatzversicherung für Naturheilverfahren Yogatherapie darüber abzurechnen. Einige Yogatherapeuten berichten, dass sie eine Vereinbarung mit der betreffenden Krankenkasse treffen konnten, die sich dann immer auf einen Einzelfall bezieht. Es ist möglich, dass in diesem Fall eine Überweisung vom Arzt notwendig ist. Weitere Infos im Forum auf:
www.yogatherapie-portal.de.

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

Begegnungen im Silvaticum

Mitten im „Heilgarten Deutschlands“ liegt das Silvaticum: der Länderwaldpark in Bad Meinberg. Hier werden Waldlandschaften aus 14 Regionen unserer Erde kultiviert und laden zu Entdeckungen und Erkundungen ein.

Und mit besonderen Angeboten im Dreiklang von Natur, Kultur und Gesundheit schaffen wir in Horn-Bad Meinberg vielfältige Spielräume für Erlebnis und Erholung, Besinnung und Bewegung. Mit den „Begegnungen im Silvaticum“ wenden wir uns im Jahr des „Hermann 2009“ an junge Menschen.



Sie stehen im Mittelpunkt unserer Veranstaltungen, und wir meinen damit Kinder ebenso wie Jugendliche – und nicht zuletzt diejenigen, die sich gerne als Junggebliebene sehen. Alle sind herzlich eingeladen, das Silvaticum als Ort bewusster Begegnung zwischen Menschen und Natur zu erfahren.

Gewalt ist Shit

von der Kunst zu siegen

Kompetenz in der Begegnung mit Anderen brauchen wir alle – und sie kann wachsen: durch verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbst- und Fremdachtung, Selbstbehauptung und Anti-Gewalt-Strategien.

Ziel des Trainings ist es, Einstellung und Verhaltensweisen der gewaltfreien Konfliktlösung in praktischen Alltagssituationen zu üben. Wir lernen, durch Kampfkunst, Kommunikation und Yoga in bedrohlichen Situationen achtsam und beherrscht zu agieren.

Sa. 12.9.09 (10–18 Uhr) und So. 13.9.09 (10–15 Uhr), kostenlos

Trainings-Wochenende für junge Menschen von 13 bis 17 Jahren mit Michèle Furrer und Hans-Jürgen Klee

Leben im Wald

Nur mit dem Nötigsten ausgestattet, werden wir drei Tage lang draußen im Wald leben. Wir bauen uns fast alles, was wir brauchen, mit Materialien aus der Natur selber: Gruppen-Feuerkreis, Gras-Isomatte und Laubbett. Wir sammeln essbare Kräuter, kochen Wildkräutertee, backen Wildnisbrot und lauschen abends am Feuer den geheimnisvollen Stimmen der Tiere. Wir erleben den Wald als Ort von Mythos und Abenteuer: nur für Mutige !

Fr. 3.7.09 (15 Uhr) bis So. 5.7.09 (13 Uhr) 15€

Wildnis-Camp für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren mit Ilona Thelen, Stefanie und Jakob Reitberger



Bäume – Lebensräume

Dieses Wochenende im Länderwaldpark ist den Bäumen gewidmet. Wir erfahren Interessantes über Biologie und Ökologie der Bäume sowie über ihre Seelenwelt und ihre Bedeutung für uns Menschen und die Erde. Einigen Bäumen werden wir in ihrem lebendigen Umfeld begegnen, sie „persönlich“ kennenlernen und uns von ihnen berühren undbewegen lassen. Lieder, Tänze und Meditationen bereichern unsere Naturerkundungen und -erfahrungen: mit Bäumen leben und lernen.

Sa. 15.8.09 (14–20 Uhr) bis So. 16.8.09 (9–16 Uhr) 80 €

Wochenend-Workshop für Jugendliche und Erwachsene in der Reihe „Biologie und Begegnung“ mit Amei und Katharina Helm

Zimmer-Reservierung
Stadtmarketing Horn-Bad Meinberg GmbH
Parkallee 9
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234 98903
Fax 05234 9577
tourist-information@horn-badmeinberg.de
www.hornbadmeinberg.de

Anmeldung
Seminarhaus Yoga Vidya
Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg
Tel. 05234 87-0
Fax 05234 87-1875
badmeinberg@yoga-vidya.de
www.yoga-vidya.de

Photo by Hilde Vanstraelen

+++ www.video.yoga-vidya.de +++ Kostenlos +++ www.meinyogavidya.de +++

Es kann ein schönes Zeitalter anbrechen

Im Gespräch mit Volker Sukadev Bretz

Von Simone Häring und Frank Satya Knabe

Sukadev Bretz stellt sich im Gespräch mit dem Yoga Vidya Journal Fragen zu Yoga Vidya, dem Leben in spiritueller Gemeinschaft und den Zukunftsplänen von Yoga Vidya. Er spricht über die mögliche Zukunft der Menschheit und erläutert, warum die Yogalehrenden und -lernenden die Gesellschaft verändern können.

YVJ: Woher stammt der Begriff „Yoga Vidya"?
Yoga heißt Einheit. Vidya ist im Sanskrit ein vielfältiger Begriff. Er bedeutet beispielsweise spirituelles Wissen. In den Upanishaden werden etwa die sogenannten Vidyas beschrieben, Meditationen über die höchste Weisheit. Vidya steht in Indien auch als Name für Universitäten und damit für praktisches Wissen und Schulwissen. So bezeichnet Vidya praktische Techniken, die im Alltag helfen und steht gleichermaßen für intellektuelles wie auch intuitive Wissen, das wir in der Meditation suchen. Wir haben vor vielen Jahren den Namen „Yoga Vidya" gewählt, weil darin ein vielfältiger ganzheitlicher Ansatz des Yoga steckt. Yoga Vidya ist sehr breit aufgestellt und breit wollen wir die Wissenschaft des Yoga weitergeben.

YVJ: Du sagst „Wir". Es gab also von Anfang an Mitstreiter?
Eva-Maria Kürzinger und ich haben Yoga Vidya 1992 gegründet. Wir hatten uns damals noch keine Gedanken über den Namen gemacht, nannten unser Zentrum in Frankfurt einfach Yoga Center am Zoo, da die Räume in der Nähe des Zoos lagen. 1995 suchten wir dann nach einem geeigneten Namen. Es folgten mehrere Brainstorming-Sessions mit Schülern und Lehrern des Zentrums. Shri Karthikeyan, ein befreundeter indischer Meister, machte ebenfalls einen Vorschlag und so kamen etwa ein Dutzend Namen zusammen. Wir stimmten darüber ab und damit war der Name „Yoga Vidya" gefunden. Eva-Maria ist übrigens auch heute noch mit Yoga Vidya verbunden, inzwischen allerdings pensioniert.

YVJ: Was bedeutet Deiner Meinung nach Yoga Vidya für die Welt?
Nun gut, „für die Welt" ist ein bisschen weit gegriffen, die Amerikaner etwa haben bisher wenig von Yoga Vidya (lacht). Ich sehe Yoga Vidya als spirituelles Zentrum in Deutschland und Mitteleuropa. Hierzulande ist Yoga Vidya die größte Yoga-Bewegung und durch unsere Größe ist einfach eine Menge möglich. Wir sind wir sehr daran interessiert das Wissen breit zugänglich zu machen, was auch unsere Internet-Seiten widerspiegeln. Wir haben Ashrams, also Seminarhäuser, in denen wir Wissen intensiv in aller Tiefe vermitteln können.

Wir bieten Seminare, die es in der westlichen Welt kaum gibt. Dazu zählen etwa Kurse über die Upanishaden, die Bhagavad Gita, Atma Boda, die Yoga Sutras, Intensivpraktiken, Meditationen, Schweige-Seminare, Kundalini Intensiv, Pranayama Intensiv und eine Menge mehr. Eine solche Tiefe spiritueller Praxis und Weisheit gibt's ansonsten kaum.

Das ist uns möglich, eben weil Yoga Vidya so eine große Bewegung ist. Die Breitenwirkung entsteht natürlich auch durch die vielen Zentren, den Berufsverband und durch die Medienwirksamkeit. Wir bringen unsere Anliegen in die Öffentlichkeit, machen Lobbyarbeit im weitesten Sinne.

YVJ: Kannst Du hierfür ein Beispiel geben?
Nimm etwa unsere Aktivitäten in Richtung Yoga-Therapie. Wir werden in den Zeitschriften wahrgenommen, sprechen in diesem Zusammenhang mit Krankenkassen. Wir sind zu einer Plattform geworden, die Yoga bekannt macht. Und das nicht nur für uns selbst sondern auch im Dienst für alle anderen, die Yoga unterrichten, denn es gibt ja sehr viel mehr Yogalehrer als diejenigen, die von Yoga Vidya ausgebildet werden. Auch sie profitieren davon, dass es eine größere Gruppierung gibt, die irgendwo auch Wegbereiter ist.



„Jeder Einzelne kann Einiges dafür tun, damit sich die positiven Dinge weiter verstärken."

YVJ: Das Ganze hat darüber hinaus auch eine spirituelle Dimension ...
Ja, es sind alles Lichtpunkte, die sich zu einem Lichtnetz verbinden, damit die Lichtkraft, also die positive Kraft, assoziiert mit Liebe, Respekt und göttlichem Bewusstsein, mehr in die Welt wirkt. Ich glaube, dass ein neues Zeitalter entstehen und sich vieles positiv entwickeln kann. Sicher haben sich in den letzten Jahrzehnten viele Dinge negativ entwickelt, aber wir sehen auch viele positive Strömungen. Jeder Einzelne kann Einiges dafür tun, damit sich die positiven Dinge weiter verstärken.

So gibt es beispielsweise viele spirituelle Gruppierungen in Deutschland und der ganzen Welt, die diese - man kann sagen - ökologische Alternative einer demokratischen, mitfühlenden, toleranten, respektvollen Spiritualität leben. Sie tauschen sich untereinander und auch mit uns aus in gegenseitigem Respekt. Sie können insgesamt ein immer stärkeres Kraftfeld bilden und damit auch ein starker Kanal von Lichtenergie werden.

YVJ: Und das wirkt auch auf all das Leid, die negativen Tendenzen, die wir sehen?
Natürlich gibt es Gegenkräfte, wie etwa fanatisierte religiöse Richtungen, die einen Ausschließlichkeitsanspruch verkörpern, bis hin zu Selbstmordattentaten. Auch gibt es starken Materialismus, ausufernden Egoismus und Gier, wo ohne Rücksicht auf Verluste Befriedigung gesucht wird. Und dennoch glaube ich, dass in jedem Menschen das Gute inne wohnt.

Wenn ein Kraftfeld entsteht mit vielen Lichtpunkten, dann wird dies einen Einfluss auf viele Menschen haben. Yoga Vidya als größere spirituelle und Yoga-Bewegung, all die Seminarhäuser, Zentren, Yogalehrende und -Lernende sind Lichtpunkte im Lichtnetz, das stetig wächst und sich mit anderen Lichtpunkten vernetzt.

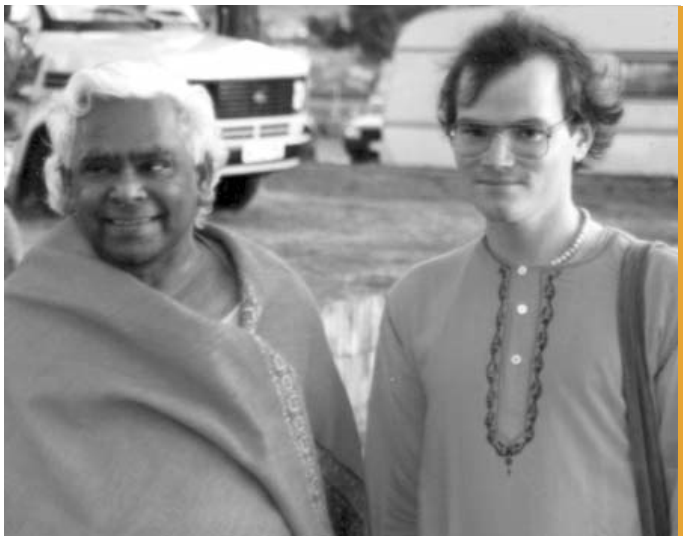
YVJ: Die Ashrams und Zentren werden von Menschen getragen, die sich dort engagieren und arbeiten – ein alternativer Lebensentwurf für die Gesellschaft?
Das ist so eine Vorreiter- und Beispielrolle, aber auch ein Experiment, denn wir können uns auf nichts bisher Vorhandenes beziehen. Wir wollen klassische Spiritualität mit Individualität verbinden. Das bedeutet ein kollektives Zusammenleben mit der Möglichkeit der individuellen Entfaltung des Einzelnen in seiner spirituellen Ausrichtung, verbunden mit einer demokratischen Entscheidungsfindung.

YVJ: Das ist ein hoher Anspruch ...
Es ist etwas Eigenes, das meiner Ansicht nach wichtig sein wird für die neue Zeit. Wir können damit auch Orientierungshilfen geben für andere spirituelle Bewegungen und alternative ökologische Bewegungen – vielleicht auch vor dem Hintergrund des vielfachen Scheiterns früherer spiritueller Gemeinschaften.

Sie hatten oft den Ansatz, den Menschen zu verändern, ihn in eine bestimmte Richtung, einem Ideal entsprechend zu formen. Letztlich kann dies nicht funktionieren. Die spirituelle Gemeinschaft muss eine sein, die Menschen mit all ihren Schwächen und Problemen aufnimmt. Ein Mensch soll sich darauf aufbauend entwickeln und einbringen können. Ihn zu verändern und zu hoffen, dass eine ideale Gesellschaft entsteht, wenn man ihn nur ausreichend geändert hat, klappt weder im Kleinen noch im Großen.

Der Mensch ist wie er ist und hat die verschiedensten Aspekte. Im Lichte dieser Erkenntnis sollte man überlegen, wie man das menschliche Zusammenleben gestalten kann.

YVJ: Du sprichst von einer neuen Zeit. Wie wird sich die Menschheit entwickeln?
Wir stehen an einen Scheideweg. Ich sehe große Chancen, aber natürlich auch Gefahren. Man denke an Atomterrorismus, ein Waffenpotenzial, das die Menschheit gleich mehrfach auslöschen kann, Naturkatastrophen oder einen Kampf der Kulturen, der immer wieder heraufbeschworen wird. Auf der anderen Seite die Chancen: Erstmals in der Menschheit besteht endlich die Möglichkeit, Hunger der Vergangenheit angehören zu lassen. So gibt es weltweit immer mehr Länder, in denen



„Unity in Diversity lehrte schon Swami Vishnu und auch ich glaube, dass die Zukunft der Vielfalt von Lebensumständen gehört. "

Sukadev mit seinem Lehrer Swami Vishnu-devananda, Spanien 1985

Menschen nicht mehr an Hunger sterben müssen. Dann sehen wir, dass sich Menschheitsideale von Demokratie, Menschenwürde usw. durchaus ausbreiten. Und so komisch es klingt, auch in der Überalterung liegt Positives. Denn Kriege entstehen zumeist dann, wenn es sehr viele junge Männer gibt. Wird die Bevölkerung dagegen älter, gibt es weniger Kriege. Und nicht zuletzt wächst weltweit die Zahl derer, die ihre Grundbedürfnisse befriedigen können.

YVJ: Wohin wird das führen?
Das ist natürlich schwer zu beantworten, aber vielleicht ist die Menschheit in 30, 40 Jahren nicht mehr nur mit der Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse beschäftigt, vielleicht herrscht dann auch nicht mehr dieser Wettbewerb zwischen aufstrebenden Entwicklungsländern. Wir sehen, dass mit steigendem Lebensstandard die Geburtenrate sinkt, daher wird es dann das unerschöpfliche Reservoir an Arbeitskräften wahrscheinlich nicht mehr geben und infolgedessen werden die Löhne überall steigen. Dann könnten sie sich mehr und mehr ihrer spirituellen Entwicklung widmen. Vermutlich werden die Menschen auch mehr Freizeit haben.

Dann werden Yoga und die spirituellen Traditionen meiner Ansicht nach eine wichtige Rolle spielen. Reiner Materialismus wird die Menschen nicht mehr zufrieden stellen sondern nur die Lebensgrundlage bieten, wenn er verbunden ist mit ökologischem und spirituellem Gedankengut. Dann kann ein schönes Zeitalter anbrechen. Ich weiß nicht, ob ich es noch erleben werde, aber vielleicht.

YVJ: Das klingt sehr schön und provoziert natürlich Widerspruch. Was sagst du denen, die das für naiv halten?
Zunächst hilft ein Blick in die Geschichte: Wer hätte vor 150 Jahren gedacht, dass wir in Mitteleuropa eines Tages in Frieden leben werden? Und nun haben wir seit über 60 Jahren keinen Krieg mehr, Hungersnöte gehören der Vergangenheit an.

Der Mensch wird heute als Individuum wahrgenommen mit seinen vielen Aspekten. Er kann sich relativ frei entwickeln und damit seine positiven Eigenschaften kultivieren. Auch wenn wir in einer Wirtschaftskrise stecken, es schlimme Zustände in Afrika gibt, in Pakistan und Afghanistan sich die Lage zuzuspitzen scheint, ist es dennoch so, dass in immer mehr Teilen der Welt Krieg undenkbar ist.

Es ist ja auch so, dass es in der Geschichte dafür schon Beispiele gibt. Das antike Griechenland etwa war eine Kultur der Muße zumindest in weiten gesellschaftlichen Schichten. Sie hatten zwar Sklaven, die ihnen das ermöglicht haben, aber das haben wir heute in Form von Computern und Maschinen, die den Menschen mehr und mehr Freiräume verschaffen.

Es kann auch anders kommen, aber die Vorstellung eines positiven Bildes an sich ist schon eine Kraft, die Menschen anzieht und zu einem persönlichen Engagement anregt. Gedanken sind Kräfte und wenn viele Menschen in diese Richtung denken, dann werden sie auch in diese Richtung handeln.

Ob es in eine positive Richtung geht, hängt nicht nur von den Politikern und Wirtschaftsbossen oder irgendwelchen religiösen Fanatikern ab, sondern auch von den Menschen, die regelmäßig spirituelle Praktiken machen, tolerant sind und eine Schwingung des Friedens verbreiten. Wenn viele Menschen Gedanken des Friedens schicken, dann entsteht ein Friedensfeld und dieses Gedankenfeld des Friedens kann andere beeinflussen.

YVJ: Zurück zum Hier und Jetzt: Yoga Vidya möchte mit dem Projekt Shanti ein weiteres Experiment wagen in Richtung eines kollektiven Lebens gepaart mit einem individuellen Lebenszuschnitt.
Unity in Diversity lehrten schon Swami Sivananda und Swami Vishnu-devandana und auch ich glaube, dass die Zukunft der Vielfalt von Lebensumständen gehört. Es werden nicht alle auf die gleiche Art und Weise leben wollen, aber es wird sicherlich mehr Menschen geben, die zusammen eine Art Gemeinschaft bilden möchten.

Und das wollen wir mit dem Projekt Shanti unterstützen. Dort werden in einer Ashramgemeinschaft vielleicht 150 oder



Sukadev mit beim Unterrichten



170 Menschen mit ihren Partnern und Kindern ganz oder teilweise wohnen, arbeiten und ihren Alltag oder ihre Ferien verbringen. Sie werden zum Teil im Ashram beschäftigt sein, zum Teil anderen Berufen nachgehen. Sie werden im Shanti-Komplex ihre Zimmer oder Wohnungen haben, eine ähnliche Lebenseinstellung in Spiritualität. ökologischer Orientierung, vegetarischer Ernährung und einem Interesse an Yogapraxis teilen. Auf dieser Basis wird das Leben dort viele Verbindungen mit der Außenwelt haben, und das hat dann auch wieder einen großen Einfluss.

YVJ: Wie siehst Du Deine Beziehung zu den Mitarbeitern von Yoga Vidya?
Zunächst bin ich ein spiritueller Lehrer. Und dabei gehört es zu meinen Aufgaben, Menschen auch spirituelles Wachstum zu ermöglichen. In gewisser Weise sehe ich mich als Diener, ihnen bei ihrer Entwicklung zu helfen. Zudem sind die Mitarbeiter wie auch die Gäste gleichermaßen Herausforderung für mich, an Hand derer ich wachsen kann. Und irgendwie glaube ich auch daran, dass sich über unser Kollektiv, unsere Gemeinschaft, die göttliche Kraft manifestieren will. Viele Entscheidungen werden ja demokratisch getroffen. Ich bin der Überzeugung, dass in der kollektiven Willens- und Entscheidungsbildung ein großer Segen liegt. Wir sind miteinander da, engagieren uns für die gleiche Aufgabe mit einem gemeinsamen Ziel in der Überzeugung und dem Wunsch, Licht durch uns hindurch wirken zu lassen.

YVJ: Lass uns kurz bei einer philosophischen Frage bleiben. Was ist für Dich die Materie?
Ich denke wie Swami Sivananda, der einmal gesagt hat, die Materie ist Ausdruck des Göttlichen. Die Yoga-Richtung aus der wir stammen ist eine Vedanta Richtung, steht also für eine nondualistische Sichtweise. Sie besagt, alles ist wahrhaftig Brahman, das Absolute, alles ist Ausdruck von Brahman, der kosmischen Weltenseele. So ist die Materie Ausdruck Gottes. Solange wir in dieser Welt sind, sollten wir uns bemühen, in allem Gott zu sehen. Und wir sollten von den äußeren Umständen der Materie lernen. Das heißt, das Leben bietet so viele Situationen und Lektionen, aus denen wir lernen und eine Erweiterung des Bewusstseins erfahren können.

Damit bietet es die Chance, an sich zu arbeiten und somit letztlich die höchste Einheit zu erfahren. Wenn die Materie eine Manifestation Gottes ist, können wir davon ausgehen, dass sich Gott immer neu in der Materie ausdrücken will. Damit ist jeder Einzelne gleichermaßen Teil Gottes und ein Instrument, durch das sich die göttliche Kraft wieder und wieder von Neuem in der Materie manifestieren kann.

YVJ: Eine letzte Frage: Siehst du dich als Erdenbürger oder als Kosmopolit?
Eigentlich sehe ich mich weder als Erdenbürger noch als Kosmopolit. Kosmopolit – Polis heißt Stadt – vielleicht als Bürger des Kosmos, obwohl, nein, noch nicht mal Bürger. Bürger ist wieder etwas Individuelles. Ich sehe mich letztlich irgendwo als Teil des kosmischen Bewusstseins, das sich jetzt im Individuum manifestiert und als Individuum bestimmte Aufgaben hat. Und als Individuum auch Einiges lernt und irgendwann wieder die Einheit mit dem kosmischen Bewusstsein vollständig erfährt.

YVJ: Sukadev, wir danken Dir für das Gespräch.

Mit Yoga in die Zukunft

Veränderung beginnt beim Einzelnen

Von Frank Satya Knabe



Durch die globale Finanz- und Wirtschaftskrise geraten festgefügte Strukturen ins Wanken. Gerade in dieser Situation der Veränderung sind die Prinzipien des ganzheitlichen Yoga aktueller denn je. Sie geben Leitlinien für ein erfülltes und harmonisches Leben und stehen Pate für Modelle einer solidarischen, zukunftsfähigen Gesellschaft.

Spätestens mit Beginn der industriellen Revolution lebte der Mensch in einem Fortschrittsglauben, der alles möglich erscheinen ließ. Die rasante Entwicklung brachte Möglichkeiten und Freiheiten, von denen vorher niemand zu träumen wagte. Doch die Möglichkeiten haben ihren Preis. Sie wecken Begehrlichkeiten und Wünsche und deren Erfüllung gibt es nicht zum Nulltarif.

Ein Beispiel: Der technische Fortschritt erlaubt es in ferne Länder zu reisen. Doch wer reisen will braucht Zeit und Geld. Geld muss erarbeitet werden und damit wird Zeit zum kostbaren Gut. Heinrich Böll brachte den daraus entstehenden Konflikt schon 1963 in der Erzählung „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral" auf den Punkt: Ein Fischer liegt entspannt am Strand, döst in der Sonne. Er wird von einem Touristen aufgeschreckt und mit dessen Vision von einem erfüllten Leben konfrontiert. Der Fischer solle die Netze öfter auswerfen, mehr Gewinn machen, neue Boote kaufen, Angestellte einstellen, eine ganze Fischfangflotte aufbauen. „Und dann?", fragte

der Fischer. Dann, so antwortet der Tourist, hätte er die Zeit, entspannt am Strand liegen zu können und in der Sonne zu dösen. „Aber das", entgegnet der Fischer, „mache ich doch schon heute". Bölls Erzählung, die er anlässlich des Tages der Arbeit schrieb, fragte damit schon zu Zeiten des Wirtschaftswunders nach dem Sinn des „Immer mehr haben müssen".

Einher ging der technische Fortschritt zudem mit einer immer stärkeren Arbeitsteilung und Spezialisierung. Und dies läutete einen fundamentalen Wandel der Gesellschaft ein. Von überwiegend kleinteiligen Strukturen, einer Arbeit am Wohnort im Familienverbund und weitgehender Autarkie hin zu einer industriellen Massenproduktion, großen anonymen Strukturen und fortschreitender Isolation des Einzelnen. Gleichzeitig wurden neue gesetzliche Vorschriften eingeführt, um den stetig wachsenden Besitz zu schützen. Dies führte zu einer weiteren Überbetonung des Materiellen.

Das Herausstellen des Besitzes und die Beschleunigung der Arbeitsprozesse führten gleichzeitig zu einem wachsenden Bedürfnis nach Entspannung, die zumeist im Konsum gesucht wurde. So prägte in den 80igern der Yuppie (Young Urban Professional) das Leitbild des jungen, erfolgreichen, konsumfreudigen Menschen. Noch stärker rückten zu Beginn dieses Jahrtausends die sogenannten DINKS (Double Income No Kids), die doppelverdienenden Paare ohne Kinder, in den Blickpunkt der öffentlichen Diskussion. Schick und vor allem als clever galten diejenigen, die viel Geld verdienten und dabei auf Kinder verzichteten. Selbstverwirklichung im Egoismus wurde zum Credo.

Und auch im Finanzsektor änderten sich die Spielregeln dramatisch. Traditionell betrachtet war Geld ein Zwischentauschmittel. Es unterscheidet sich von anderen Tauschmitteln dadurch, dass es nicht unmittelbar den Bedarf eines Tauschpartners befriedigt, sondern auf Grund allgemeiner Anerkennung zu weiterem Tausch eingesetzt werden kann. Geld war damit an einen realen Wert gekoppelt. Der ethische Umgang damit wurde in den Traditionen der großen Weltreligionen gelehrt. Im Neuen Testament etwa gibt der barmherzige Samariter Geld für die Pflege und Heilung eines Kranken, den er am Wegesrand gefunden hatte (Lukas 10 Vers 29 – 37).

In der Scharia, dem islamischen Rechtssystem, werden direkte Vorgaben für den Umgang mit Geldgeschäften gemacht. So ist es verboten, Zinsen – sogenannte Riba – zu zahlen. Auch untersagt die Scharia Spekulationsgeschäfte (Gharar). Zudem wird eine angemessene Risikoteilung zwischen Geldgeber und Geldnehmer gefordert (Sure 2, Vers 278 u.a.).

Alle Traditionen außer Acht lassend, entwickelte sich das Finanz- und Banksystem in weiten Teilen jedoch zu einer von realen Werten entkoppelten Maschine, ausgerichtet auf maximalen Gewinn. Die Finanzprodukte erreichten eine Komplexität, dass selbst Fachleute den Überblick über deren Werthaltigkeit verloren. Risiken wurden in verschachtelten Konstruktionen versteckt und weiterverkauft. Um den Konsum weiter anzuheizen wurden Kredite auch ohne Eigenkapital gewährt, ein „Leben auf Pump" damit für viele zur Normalität.

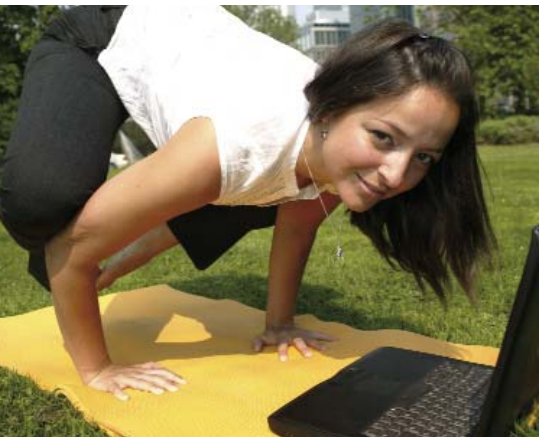
„Unternehmen zeigen... dass Moral und Wirtschaft zusammengehen können"



Nur eine Krise von vielen

Letztendlich sind es viele Bausteine, die zur jetzigen Situation beitragen. Und doch ist es eine Krise, die sich bei einem Blick in die Geschichte als nicht so dramatisch darstellt wie die früherer Zeiten. Man denke an die großen Krisen des 19. und 20. Jahrhunderts wie die Bankenkrise 1873, in deren Folge allein in Deutschland und Österreich über 60 Banken insolvent gingen, die Inflation 1923 im deutschen Reich, die Weltwirtschaftskrise, die 1929 die so genannten goldenen Zwanziger beendete oder die Ölkrise, die 1973 das Ende des Wirtschaftswunders einläutete. Krisen führten in der Vergangenheit oft wieder zu Revolutionen und Kriegen, große Teile der Bevölkerung lebten in existenzieller Not, in Hunger und Armut - eine Entwicklung, die sich so in weiten Teilen der Welt nicht abzeichnet. Zudem setzt sich in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft mehr und mehr die Erkenntnis durch, dass ein „Weiter so" nicht möglich und auch nicht wünschenswert ist.

Eine große, schnelle und umfassende Veränderung ist allerdings nicht zu erwarten, denn es ist bei aller Einsicht schwer, sich von







„Bevor du anfängst die Welt zu verändern, gehe drei Mal um dein eigenes Haus."

alten Denkmustern zu befreien. „Panem et circenses - Brot und Spiele" hieß es schon im alten Rom und auch heute ist es einfacher, mit Populismus und vermeintlichen Wohltaten zu beruhigen, statt mit langfristig orientierten Maßnahmen die Weichen in eine andere Richtung zu stellen. Ein Beispiel hierfür ist die Abwrackprämie. Milliardenbeträge werden hierfür in die Hand genommen, um kurzfristig den Konsum anzuheizen. Eine Maßnahme, deren Sinn mehr als zweifelhaft erscheint. So schimpft Victor Steiner, Subventionsexperte am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW): „Die Abwrackprämie ist ökonomischer Unsinn. Sie lässt sich nur wahltaktisch begründen - und mit dem Lobbyismus der Autoindustrie."

Eine breite Front von Verbänden, ökologischen und sozialen Gruppen hatte gefordert, das Geld für nachhaltige Zwecke im Rahmen sozialer und ökologischer Belange einzusetzen, konnte sich allerdings letztlich nicht durchsetzen. Es zeigt sich jedoch, dass der Druck, den diese Bewegungen ausüben, stärker wird. Und sie stehen nicht allein: Unternehmen, die ökologisch und nachhaltig ausgerichtet sind, zeigen, dass Moral und Wirtschaft zusammengehen können, die internationale Staatengemeinschaft verständigt sich auf ein Regelwerk für die Finanzmärkte, um der Profitgier Einhalt zu gebieten und die größten Auswüchse zu bändigen. Und auf lokaler Ebene stehen für immer mehr Städte und Gemeinden Nachhaltigkeit und die Entwicklung von Gemeinschaftssinn im Mittelpunkt ihres Handelns.

Dennoch: Viele Menschen leben in wirtschaftlicher Unsicherheit, Arbeitsplätze gehen verloren, das Vertrauen in die Sicherheit der Sozialsysteme schwindet. Damit einher geht ein wachsender Zweifel am bisherigen Leben. Die Definition des Ichs über Geld und Beruf funktioniert vielfach nicht mehr und so stellt sich die Frage nach dem Sinn des eigenen Tun und der zukünftigen Lebensgestaltung. Die Krise wirkt gleichsam als Katalysator, sich mit existenziellen Fragen auseinanderzusetzen und birgt damit die Chance zum Aufbruch.

Veränderung beginnt im Kopf

Ein schönes Sprichwort, das den Kern des Ganzen trifft, lautet: „Bevor du anfängst die Welt zu verändern, gehe drei Mal um dein eigenes Haus." Gesellschaftlicher Wandel geht vom Einzelnen aus und so liegt der Schlüssel für Veränderungen beim Individuum selbst. Es geht also in erster Linie um die eigene Entwicklung.

Yoga, spirituelle Praktiken sowie das Studium yogischer und spiritueller Texte helfen, eine auf moralischen und ethischen Werten basierende Lebenseinstellung zu entwickeln. Der ganzheitliche Yoga bietet damit Ansatzpunkte, dem Leben eine Richtung zu geben, die geprägt ist von Achtung und Respekt vor den anderen und der Natur.
Das Yoga Sutra von Patanjali beispielsweise beschreibt den achtgliedrigen Yogaweg der Geisteskontrolle, den Raja Yoga. Der darin aufgeführte Verhaltenskodex - Yamas (Sanskrit: Yama = Enthaltung, Selbstkontrolle) und Niyamas (Sanskrit: Niyama = Verhaltensregel) - ist prädestiniert, die eigenen Entscheidungen und Handlungen anhand moralischer und ethischer Maßstäbe zu überprüfen. Gewaltlosigkeit, Zugeneigtheit und damit verbundene Freundlichkeit (Ahimsa), Wahrhaftigkeit (Satya) und die Ablehnung all dessen, was einem nicht rechtmäßig zusteht (Asteya) sind Werte, die es zu leben lohnt. Wer sich hierin übt, gibt gleichermaßen ein positives Beispiel vor, das andere beeinflussen kann.

Eine vertiefte Yogapraxis und das Studium yogischer Schriften führen vielfach auch zur Beschäftigung mit der Frage, was wirklich notwendig ist, um ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Ist es beispielsweise wirklich befriedigend, Naturschönheiten im neuen Plasmafernseher zu betrachten oder liegt das wahre Erlebnis nicht eher darin, nach draußen zu gehen und die Natur direkt zu erfahren mit allen Sinnen in echten Farben

und 3D? Nicht jede Mode mitzumachen, sich bewusst den Konsumzwängen zu entziehen und damit in gewissem Maße Verzicht zu üben, schafft bei genauerer Betrachtung Lebensqualität und eine große Freiheit, die jedoch nicht mit Askese gleichzusetzen ist. Gemeint ist eine Form des Genießens. Ein Genuss, der auch darin liegt, direktes Erleben dem passiven Konsum vorzuziehen und damit weniger Wert auf materielle Güter zu legen.

Dieser Genuss impliziert auch eine Art von Zufriedenheit und Gelassenheit in der Tradition Meister Eckhards, dem Theologen und Philosophen des ausgehenden 13. Jahrhunderts, dessen Gedankengut großen Einfluss auf die spätmittelalterliche Spiritualität hatte und bis heute wirkt. Eckhart sieht in der Gelassenheit ein Loslassen oder Abstreifen des Denken und Handelns, das von weltlichen und dinglichen Verhältnissen geprägt ist, vergleichbar mit dem yogischen Begriff vairagya, im Sinne einer Wunschlosigkeit und Verhaftungslosigkeit. Vairagya wiederum hilft den Geist zu beruhigen, Gleichmut und innere Stärke zu gewinnen.

Damit schließt sich der Kreis und die Beschäftigung mit der Frage nach der Basis für ein erfülltes Leben führt zu einer yogischen Praxis, der Swami Sivananda in seinem Buch „Göttliche Erkenntnis" höchsten Wert zumisst: „Der Mensch, der vollkommene geistige Verhaftungslosigkeit besitzt, während er in der Welt lebt, ist ein wirklicher Held."

Lebensfreude entwickeln

Viele Menschen, die sich auf den Yoga-Weg begeben, erfahren auch ein Vertrauen dahingehend, dass sich die Dinge im Kleinen wie im Großen letztendlich gut entwickeln. Dies wirkt auf den verschiedensten Ebenen des Geistes und strahlt nach außen. Denn wer sich geborgen fühlt und Vertrauen hat, bekommt einen anderen Blick auf das Leben. Er verstrickt sich weniger in Grübelei und negativen Stimmungen, sondern entwickelt Lebensfreude und eine positive Ausstrahlung, von der sich auch andere angezogen fühlen.

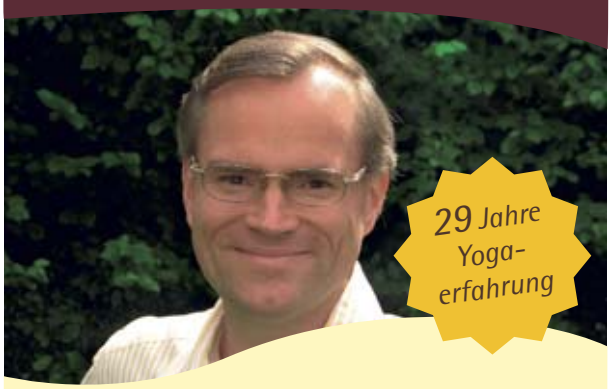
Manch einen führt der Weg sogar zum Leben und Arbeiten in spirituell ausgerichteten Gemeinschaften, die Modell einer zukunftsfähigen Gesellschaft sein können. Im besten Falle verbinden sich darin Individualität und persönliche Entfaltung mit kollektivem Wirtschaften und Leben, eingebettet in demokratische Strukturen.

Doch wo immer die Reise den Einzelnen hinführen mag, es gibt keinen Grund, den ersten Schritt nicht zu wagen, denn: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben", wie es Hermann Hesse einst so treffend formulierte.



Über den Autor: *Frank Satya Knabe ist Journalist, Rechtsanwalt und erfahrener Yogalehrer. Er war u.a. tätig als Justiziar und Chefredakteur. Zuletzt leitete er als PR-Manager und Pressesprecher die Kommunikationsabteilung einer internationalen Wirtschaftssozietät.*

Yogaseminare
mit Sukadev



Wähle aus über 20 Seminaren:

Meditationskursleiter-Ausbildung
Erfahre die Tiefen der Meditation. Lerne, Menschen in die Meditation einzuführen und ihre Meditationspraxis zu begleiten. 26.7. – 2.8.09 Bad Meinberg, **ab 572 €**

Mantra-Meditation Intensivwoche
Du bekommst wertvolle Hinweise und Techniken, um deine Meditation tiefer und machtvoller werden zu lassen. Täglich mind. 3 Stunden Mantra-Meditation in Verbindung mit geistiger Mantra-Wiederholung während der Yoga Stunde, Spaziergänge etc. 30.08.- 4.9.09
Bad Meinberg, **ab 320 €**

Gelassenheit entwickeln
Machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. 30.10. – 4.9.09 Bad Meinberg, **ab 149 €**

Kundalini Yoga Mittelstufe
Erweckung der inneren Energie, Erweiterung des Bewusstseins und Entfaltung des vollen Potentials.
31.12.09 -3.1.10 Bad Meinberg, **ab 174 €**

Weitere Seminare und Infos siehe: www.yoga-vidya.de oder Seminarprogramm anfordern!



YOGA VIDYA SEMINARHÄUSER
BAD MEINBERG · WESTERWALD · NORDSEE

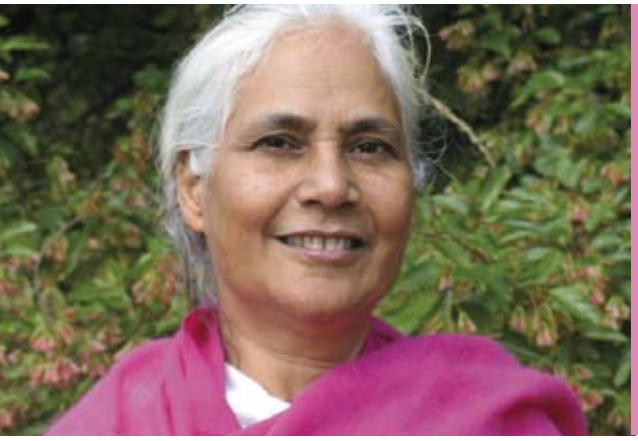
Wir beraten Dich gerne!
Täglich 8-20 Uhr.
Tel.: 05234/870
www.yoga-vidya.de

YOGA Vidya

Maha Lila – Spiel der Gunas

Viele Menschen machen sich wegen der Wirtschaft- und Finanzkrise Sorgen. Das Yoga Vidya Journal befragte spirituelle Lehrer nach ihrer Ansicht über die Krise, deren Auswirkungen, Politiker und welche Lehren wir ziehen sollten.

Von Simone Häring und Frank Satya Knabe



„Wir können eine Weltfamilie sein, die auf Kooperation und gutem Willen basiert "

Leela Mata

„Die **Finanzkrise** ist nichts wirklich Neues. Im Verlauf der Geschichte sehen wir Krisen solcher Art kommen und gehen, aber der menschliche Geist dauert an. Die Krise ist ein großer Lehrer. Wir können durch diese Katastrophen in höhere Dimensionen von Kreativität und Stärke gelangen. Sie fordern uns heraus bewusst zu werden und unser Selbst zu entdecken. Die Krise ist dazu da, die Entwicklung der Menschheit zu unterstützen und wir werden sicherlich aus ihr herausfinden. Materielle Dinge ändern sich ständig, gehen hoch und runter und demnach geben sie uns keine wirkliche Stabilität. Es ist ganz einfach ein Schauspiel, in dem wir mitspielen. Aber wie in jedem Schauspiel müssen wir unser Bestes geben. Wir sollten nicht darin verloren gehen, sondern uns immer wieder auf unser wahres Ich besinnen."

„**Politiker** sind Teil der Menschheit. Sie sind manifestierter Ausdruck der Meinungen der Menschen. Statt sie zu beschimpfen, sollten wir sie dabei unterstützen, die Änderungen zu vollbringen, die wir sehen wollen. Das war Mahatma Gandhis Leitprinzip. Möge die Welt noch mehr Mahatmas (große Seelen) hervorbringen!

Es ist interessant, die Entwicklung von Barak Obama als Präsident der USA zu beobachten. Obama ist ganz offensichtlich einmalig auf verschiedene Art. Er ist jetzt in einer einzigartigen und machtvollen Position. Jemand mit gewaltiger Verantwortung. Die ganze Welt schaut hoffnungsvoll auf ihn. Er verspricht Veränderungen – aber können das die Veränderungen sein, die uns zu einer höheren Realität führen? Die Veränderungen, die uns weg führen von Gier, Hass, Eifersucht, Selbstsucht und Zorn und uns hinführen zu Gewaltlosigkeit, Großzügigkeit, Liebe, Mitgefühl, Fairness und Brüderlichkeit? Und können wir eine Weltfamilie sein, die auf Kooperation und gutem Willen basiert statt auf Gier und Krieg? Die Welt braucht einen neuen Mahatma Gandhi, und ob Obama das sein kann, wird sich zeigen. Die Welt ist erwartungsvoll!"

***Leela Mata**, geb. April 1946 in Britisch-Guyana, Südamerika. Sie ist eine bekannte Yoga-Meisterin mit einem Ashram in Pennsylvania. 1966 heiratet sie Yogi Hari. Leela Mata hat vier Kinder und praktiziert Yoga, Ayurveda und Meditation seit ihrer Kindheit. Seit über 25 Jahren gibt sie ihr Wissen mit viel Liebe und Einfühlsamkeit weiter. Sie gibt auf der ganzen Welt Seminare und ist mehrere Monate im Jahr im Haus Yoga Vidya in Bad Meinberg. Dort leitet sie Ausbildungen in Yoga und Ayurveda.*

Sukadev Bretz

„Meiner Ansicht nach ist die **Wirtschafts- und Finanzkrise** nicht so massiv. Eines meiner Hobbys ist die Beschäftigung mit Geschichte und da sehe ich ganz andere Finanzkrisen, durch die wir allein schon in den letzten 250 Jahren gegangen sind. Dagegen ist die jetzige Finanzkrise winzig. Wir wissen natürlich noch nicht, wie es sich weiter entwickelt. Es gibt Szenarien, die beschwören eine kollektive Deflation und anderes. Aber ich persönlich glaube das nicht. Die einzelnen Länder werden auf verschiedene Weise tangiert werden. Ich hoffe aber, die kollektiven Sicherungssysteme halten bis



„Ich denke, wir werden es überstehen"

Sukadev Bretz, geb. Februar 1963 in Bad Kreuznach. Er ist der Gründer und Leiter von Yoga Vidya. Der studierte Diplombetriebswirt lernte zwölf Jahre lang bei Swami Vishnu Devanada, der ihn zum Acharya (Yoga-Meister) ernannte. Seit dem Jahr 2000 ist er mit Shivakami verheiratet. Sukadev praktiziert seit über 28 Jahren Yoga und hat eine langjährige Aus- und Weiterbildungserfahrung. Er ist Autor der Bücher „Die Yoga-Weisheit des Patanjali für Menschen von heute", „Das Yoga Vidya Asana Buch", „Yoga Geschichten" u.v.m.

der nächste Aufschwung kommt. Die Zahlungsunfähigkeit von Staaten muss verhindert werden, denn damit verbanden sich in früheren Zeiten meist Massenarbeitslosigkeit und Massenhunger. Man kann es sich heute gar nicht mehr vorstellen, wie die vierziger Jahre des 19. Jahrhunderts waren. Das hatte eine ganz andere Dimension als heute. Ich denke, wir werden es überstehen und betrachte das Ganze mehr wie eine saisonale Schwankung. Genau genommen gibt es im Schnitt alle 50 Jahre eine größere Wirtschaftskrise. Gleichwohl schadet es nicht, wenn man versucht, daraus zu lernen und danach etwas Besseres entstehen zu lassen."

„Dass die jetzige Krise einen Transformationsprozess der Menschen mit sich bringt, hin zu einem **kollektiven Samadhi** (Gottverwirklichung) sehe ich nicht. Der kollektive Samadhi wurde von manchen Gruppierungen schon 1918, 1945 und 1989/90 erwartet, Endzeitprophezeiungen gab es für 1984, für 2000, jetzt heißt es 2012. Ich glaube nicht daran, halte das für illusorisch. Es wird immer Menschen geben, die spirituell hoch interessiert sind und solche, die mit der Transformation schon sehr weit sind, aus yogischer Sicht betrachtet, durch Entwicklung in früheren Leben. Und es wird solche geben, in denen alle Aspekte vorhanden sind und die dennoch am Anfang stehen. Daher muss eine Gesellschaft so beschaffen sein, dass für jeden Platz ist mit Lebensumständen, die jedem die Möglichkeit geben, sein Karma, seine Aufgaben zu leben."

„Glücklicherweise sind die diejenigen, die heute **politische Verantwortung** tragen, zumeist nicht so aggressiv wie in früheren Zeiten. Da wählten die politischen Führer allzu oft einen Krieg als Ausweg aus der Krise. Ich glaube nicht, dass so etwas dieses Mal geschehen wird. Betrachten wir die USA: Präsident Obama ist sehr besonnen und wird Krisen zu Hause nicht mit Krieg zu lösen versuchen."

Maharani

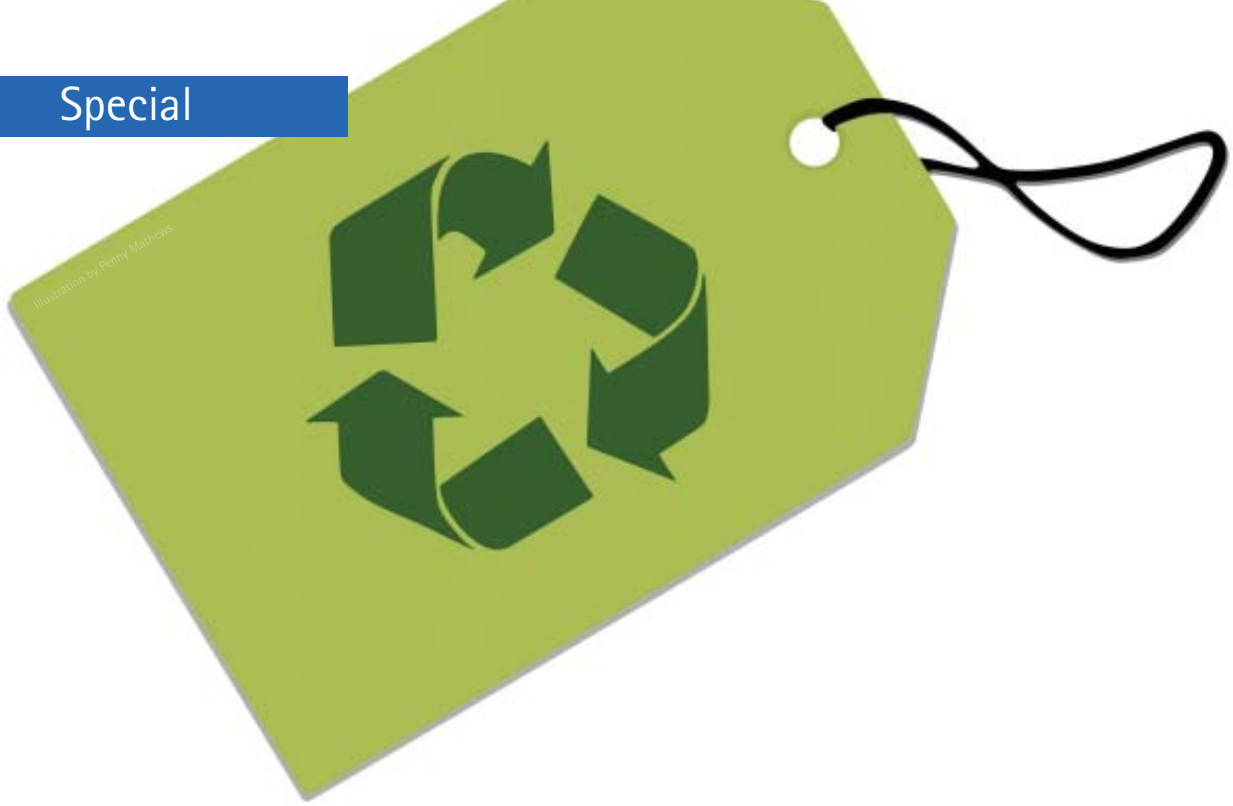
„Krise? Maha lila- Spiel der Gunas ... auf der relativen Ebene: Die finanzielle Krise ist ein Produkt des Missbrauchs des Planeten und Abbild der Unbewusstheit, der Materialisierung des Lebens. Die Bankenkrise spiegelt doch lediglich die tiefe, innere Krise der Menschen, die schizophrene Haltung dem Leben und dem Göttlichen gegenüber. Es ist eine Bankrotterklärung im wahrsten Sinne des Wortes... ein Aufruf zum Umdenken. Gleichzeitig sind Krisen ja Chancen. Wir können jeder Zeit eine neue Wahl treffen. Wir sind schöpferische Wesen, die Probleme lösen können. Es ist an uns, daran zu wachsen und das Bewusstsein zu erheben. Mind over matter!"

„Wer sind „unsere" **Politiker**? „Meine" Politiker? Ich besitze keine. Politikern, überall auf dem Globus, wünsche ich von Herzen Bewusstheit, Präsenz, Achtsamkeit. Das, was die alten Yogis *sanatana dharma* nannten. Verantwortungsbewusstsein, Leben im Einklang mit natürlichen und ethisch moralischen Grundsätzen."

„Wir können jeder Zeit eine neue Wahl treffen."



***Maharani Fritsch de Navarrete**, geb. in Schlesien. Sie ist Sozialpädagogin, arbeitete in verschiedenen psychiatrischen Einrichtungen. Seit 15 Jahren sammelt sie Erfahrungen in kontinuierlicher spirituell-geistigen Praxis in Yoga- und Meditationsschulen bei zahlreichen Lehrern (u.a. Gaudiya Vaishnavismus, Sufismus, Zen, Sivananda Yoga) sowie im Leben in spirituellen Gemeinschaften und Ashrams im In- und Ausland. Sie war viele Jahre Mitarbeiterin bei Yoga Vidya und hat unter anderem das Yoga Vidya Center in Essen geleitet. Sie ist als Yoga- und Meditationslehrerin sowie als Yogalehrerausbilderin tätig.*



LOHAS

Plädoyer für ethisches Wirtschaften

Von Christoph Harrach und Frank Satya Knabe

In der Mitte der Gesellschaft entsteht eine Bewegung mit dem Leitbild einer Lebensweise, die nach ethischen Prinzipien funktioniert und Ökologie mit der Ökonomie versöhnt. Treibende Kräfte sind ein verändertes Konsumentenverhalten sowie verantwortungsvolle Manager und Unternehmer.

Trendforscher und Soziologen in der westlichen Welt beobachten seit längerem einen deutlichen Wertewandel in der Gesellschaft hin zu mehr ethischem Handeln. So thematisierte der amerikanische Soziologe Paul Ray bereits im Jahr 2000 in seinem Buch „The Cultural Creatives: How 50 Million are changing the World" starke moralisch positive Veränderungen in der amerikanischen Gesellschaft. Ray beschreibt eine soziokulturelle Bewegung, mit der nach neueren Untersuchungen bereits 30 Prozent der amerikanischen Bevölkerung sympathisieren. In Deutschland wurde der Trend spätestens 2007 nicht zuletzt durch die Studie „Zielgruppe LOHAS" des Zukunftsinstituts von Matthias Horx populär. Auch sehen renommierte Marktforschungsunternehmen wie Sinus, GFK oder AC Nielsen eine signifikante Zustimmung in Deutschland. Aus der Sympathie für die Ideen, die unter dem Stichwort LOHAS (Lifestyle for Health and Sustainability) zusammengefasst werden, folgt aktives Handeln auf allen Ebenen.

LOHAS steht für einen ganzheitlichen Prozess der „Ethisierung des Alltags" und damit für einen Lebensstil, der die Themen Gesundheit und Nachhaltigkeit ins Zentrum der individuellen Entscheidungen stellt. Im Gegensatz zur ersten Öko-Generation wird mehr Wert auf Genuss und Ästhetik gelegt, Ökonomie und Ökologie stellen keinen Widerspruch dar. Eine wesentliche Rolle spielt somit persönliches, authentisches und genussvolles Handeln. LOHAS, wie sich die Anhänger dieser Bewegung auch selbst nennen, wollen durch eine bewusste Nutzung ihrer Konsumentenmacht aktiv ihre Umgebung und insbesondere die Märkte beeinflussen. Ihr Instrument im wirtschaftlichen Kontext ist der ethische Konsum – auch **KarmaKonsum** genannt. Kritiker der Bewegung bezweifeln die Verknüpfung von hochwertigem Konsum und Nachhaltigkeit und sehen darin den Versuch dem hemmungslosen Konsum ein neues, zeitgeistgerechtes Image zu geben. Dabei blenden sie allerdings die Macht der „neuen Moralisten" aus, die durch bewussten Konsum und Verzicht, wirtschaftliche Nachfrage erzeugen und so Veränderungen notwendig machen.

Neben dem bewussten Konsum steht zudem die Information, die durch das sogenannte Mitmach-Web (Web 2.0) zu einem immer machtvolleren Werkzeug wird. Kaum etwas bleibt verborgen und so werden z.B. Skandale schneller aufdeckt als bisher.

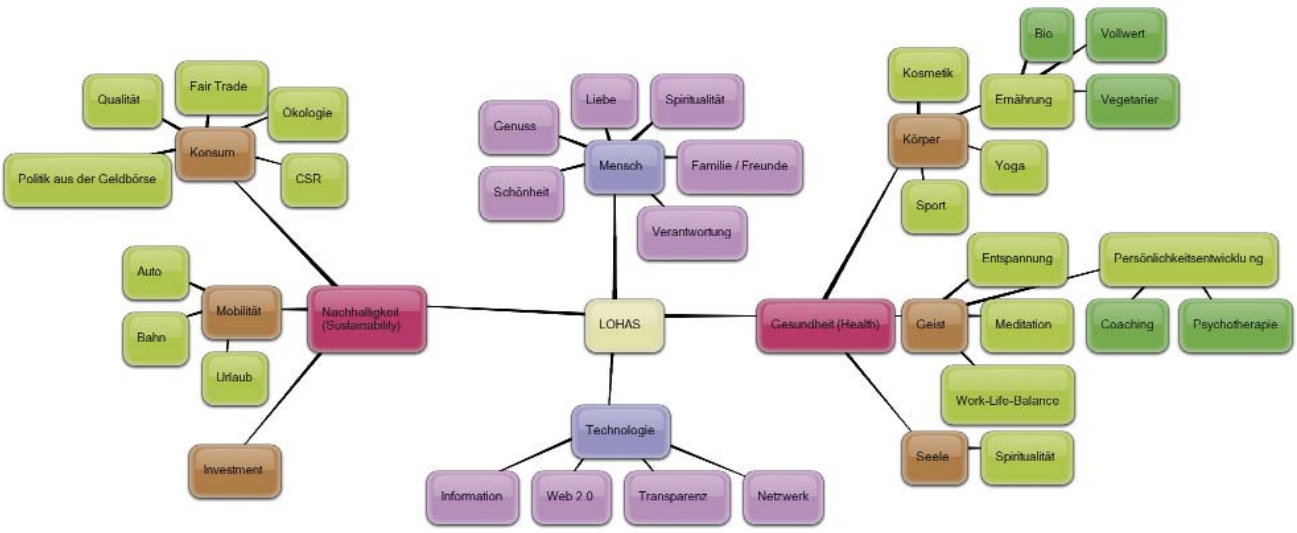
Unternehmen in der Krise

Innerhalb der Unternehmen gärt es ebenfalls, eine zunehmende Sinnkrise ist zu beobachten. So berichtet das Manager-Magazin im März 2009 unter dem Titel „Gelähmt vor Angst" über die wachsende Unzufriedenheit und Verunsicherung vieler Manager in Zeiten der Finanzkrise. Zusätzlich gefördert durch Diskussionen etwa über Klimaschutz, Wirtschaftsskandale und Naturkatastrophen, erlebt die Philosophie des ethischen Wirtschaftens – auch **KarmaKapitalismus** genannt - einen steigenden Zuspruch in der Wirtschaftselite. Diese Angestellten, Manager und Unternehmer wirken nicht nur über ihr Konsumverhalten. Sie beeinflussen durch ihr tägliches Handeln und erhalten durch die öffentliche Bestätigung ihres persönlichen Lebensstils zunehmend interne Macht, um unternehmerische Entscheidungen in Richtung Nachhaltigkeit zu treffen. Der Lifestyle of Health and Sustainability erfasst dadurch immer größere Unternehmensbereiche und ist auch in den Vorstandsetagen angekommen. Dennoch besteht vielfach eine große Unsicherheit darüber, wie Ethik und Profit in Einklang gebracht werden können. Es wird abgewogen zwischen dem Profitinteresse der Eigentümer und dem, was im Sinne nachhaltigen und ethischen Wirtschaftens sinnvoll wäre. Die Mehrheit bestimmt und so wird im Ergebnis dem kurzfristigen Gewinnstreben leider noch zu oft der Vorzug gegeben.
Dies gilt vor allem für diejenigen Unternehmen, die auf immerwährendes Wachstum und reine Profitmaximierung auslegt sind. Sie stehen im Umgang mit LOHAS vor einer echten Herausforderung. Ihre Wertschöpfungsketten sind bedingt durch die zunehmende Arbeitsteilung (Outsourcing) in globalen Märkten anonym und intransparent – ein Umfeld, in dem negative Auswüchse wie Kinderarbeit oder Umweltverschmutzung gedeihen. Gleichzeitig ist sich der einzelne Mensch seiner Verantwortung im Gesamtprozess kaum noch bewusst.

Der Mangel an direkter Verantwortlichkeit und sichtbarer Konsequenz des eigenen Handelns führt dazu, dass Entscheidungen vornehmlich auf Grundlage von Zahlen getroffen werden. Gewinnsteigerungen werden zum einzig messbaren Faktor des Erfolgs erhoben. Hier gilt es gegenzusteuern und durch positive Beispiele aufzuzeigen, dass Moral und wirtschaftlicher Erfolg durchaus zusammengehen. Denn die Forderungen der LOHAS sind für ökosoziale Pionierunternehmen wie etwa Alnatura oder Dr. Hauschka längst Alltag geworden.

Die Macht des Einzelnen

Der Wille zur Veränderung auf Konsumenten- und Unternehmensebene zeigt Wirkung und so kann sich die Gesamtwirtschaft dem Bekenntnis zu mehr ethischer Verantwortung kaum entziehen. Doch sind die Unterschiede zwischen ernstgemeinten strategischen Veränderungen und reinen Marketingbotschaften fließend. Schlagworte wie „Unternehmerische Gesellschaftsverantwortung" (engl. CSR) oder Veränderungs-Management (engl. CM) haben Hochkonjunktur. Unternehmen, die soziale und ökologische Themen jedoch als reines Marketinginstrument ansehen, laufen Gefahr des „GreenWashings" überführt zu werden, also des Versuchs, das Image mit nachhaltigen Themen aufzupolieren. Und dies kann mehr als nur zu



LOHAS eine Lebenseinstellung die auf die verschiedensten gesellschaftlichen Bereiche wirkt

Aktiver Umweltschutz in unseren Seminarhäusern





Yoga ganzheitlich (er)leben –

Nicht nur Kopfstand und Atemkontrolle, sondern gelebte Ethik und handeln im Einklang mit der Natur und allen Lebewesen. Hand in Hand für die Zukunft unserer Kinder.



Bei uns ist alles Bio!

Lebensmittel aus biologischem Anbau haben eine höhere Qualität und schonen den Boden. Unsere Küche hat sogar ein Bio-Zertifikat bekommen, und wir verwenden nur Putz- und Waschmittel aus 100% natürlichen Rohstoffen.



Respekt vor allen Lebewesen

Unsere Küche ist vegetarisch ausgerichtet. Eine vegetarische Ernährung trägt auch dazu bei, dass alle Menschen genug zu essen haben. Mit der gleichen Anbaufläche, die man zur Fütterung eines Rindes braucht, kann man 20 Menschen gut ernähren. Wir beweisen dies Tag für Tag.





Unser Dach ist ein Sonnenkraftwerk

Photovoltaik stinkt nicht, verursacht keinen Lärm und macht unabhängig. Die Sonne geht garantiert jeden morgen wieder auf. Sonnenstrom ist auch aktive Friedensarbeit, denn die meisten Konflikte und Kriege in der Welt werden um Rohstoffe geführt.



Recycling lebt vom Mitmachen

Papier sammeln alleine nützt nicht viel - es muss auch jemand abnehmen. Du hast es gerade in der Hand. Wir verwenden Recycling Papiere für unsere Drucksachen und das Toilettenpapier, denn die Produktion von Zellstoff aus frischem Holz verschmutzt viel Trinkwasser.

einem bloßen Imageschaden führen. Jeder Einzelne hat es in der Hand, die notwendigen Veränderungen einzufordern. Er muss dazu nur sein ganz persönliches Konsumverhalten anpassen und selbst nachhaltig und ethisch leben getreu dem Motto Mahatma Gandhis: „Du musst selbst die Veränderung werden, die du in der Welt sehen möchtest."



Über den Autor: *Christoph Harrach, Jahrgang ´74, ist der Gründer des Öko-Lifestyle Nachrichtenportals karmakonsum.de und gilt als einer der Vordenker auf dem Gebiet des neogrünen Lifestyles und LOHAS (Lifestyles of Health and Sustainability). Der Diplombetriebswirt und Yogalehrer in der Tradition von Yoga Vidya und Initiator der 1. und 2. deutschen LOHAS Konferenz.*

Link:
Möglichkeiten zur Diskussion hast du auf der KarmaKonsum Konferenz am 19. und 20. Juni in Frankfurt. Mehr Informationen dazu unter www.karmakonsum.de/konferenz

Was bedeutet CSR?

Corporate Social Responsibility (CSR) bzw. Unternehmerische Gesellschaftsverantwortung / Unternehmerische Sozialverantwortung beschreibt den freiwilligen Beitrag von Unternehmen zu einer nachhaltigen Entwicklung. CSR steht für verantwortungsvolle unternehmerische Tätigkeit im Markt, beinhaltet ökologische Aspekte sowie den Umgang mit den Mitarbeitern und gesellschaftliches Engagement. Die Palette an Maßnahmen reicht von der Einführung nachhaltiger Produktionsmethoden, über Modelle der Mitarbeiterbeteiligung bis hin zur persönlichen und finanziellen Unterstützung von lokalen Initiativen etwa im Bereich Kinderbetreuung oder Umweltschutz.

Was ist Change Management

Bezeichnet alle Aufgaben, Maßnahmen und Tätigkeiten, die umfassende, bereichsübergreifende und inhaltlich weit reichende Veränderungen beschreiben. Dabei geht es um die Umsetzung neuer Strategien, Strukturen, Systemen, Prozessen oder Verhaltensweisen innerhalb einer Organisation.

Nachhaltigkeit

Yoga leben und Verantwortung übernehmen

von Christoph Harrach

In einem Umfeld tiefgreifender wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Veränderungen gibt die Yogaphilosophie sehr direkte Hinweise zum Thema Ethik und Moral. Diese können uns helfen, unser eigenes Handeln als Konsument und oder Unternehmer verantwortungsvoller zu gestalten.

Gerade in der Basisschrift, dem „Yoga Sutra" des Patanjali, finden sich konkrete Aussagen. So schreibt er etwa, dass nur ein ethisches Leben ein glückliches Leben sein kann. Dies bedeutet auch, vorausschauend etwaige Konsequenzen des Handelns mit einzubeziehen. Ausdruck findet dies in Kapitel 2 Vers 16: „Heyam dukham anagatam" – „Leid, dass sich noch nicht manifestiert hat, sollte vermieden werden." Auch in anderen Versen weist Patanjali auf die Wichtigkeit eines ethischen Lebens hin. So zielt der Verhaltenskodex, der sich aus der 1. und 2. Stufe des Raja Yoga ergibt *(Yama, Niyama)* darauf ab, unseren Umgang mit anderen Menschen so zu regeln, dass wir andere Menschen nicht verletzten. Hierzu gehören die Grundsätze des Nichtverletzens *(Ahimsa)*, der Wahrhaftigkeit *(Satya)* und Bescheidenheit *(Samtosha)*. Auch im Zusammenhang mit Karma Yoga finden sich viele Hinweise auf ethische Grundsätze. Der Begriff Karma ist vielschichtig und steht für „Handlung" und „Auswirkung der Handlung". Karma Yoga heißt aber auch, anstehende Probleme nicht als Strafe zu verstehen, sondern als individuelle Lehre und Wachstumschance. Wenn wir diese Zusammenhänge erkennen, kann die aktuelle Situation der Welt eine Chance sein, grundlegende wirtschaftliche Handlungsweisen zu überdenken und zu verändern.

Doch wie kann der Einzelne diese Erkenntnisse in entsprechendes Handeln umsetzen?

Sukadev Bretz, Gründer und Leiter von Yoga Vidya, weist auf die folgenden Aspekte hin:

1 SICH ZUSAMMENSCHLIESSEN:

Das Treffen von Gleichgesinnten stärkt die eigene Überzeugung und schafft neue Handlungsoptionen, seine Ideen und Lebensstil nachhaltig in der Welt zu verwirklichen.



2 DEN WEG DER KLEINEN SCHRITTE:

Die Reflexion der eigenen Lebenssituation hinsichtlich realistischer Verbesserungsmöglichkeiten unserer individuellen „Öko-Bilanz" schafft Vertrauen in das eigene Handeln. Dabei sollte die große Vision eines nachhaltigen Lebens im Einklang mit Mensch und Natur als innerliches Ziel formuliert werden.

3 DAS PRAKTIZIEREN VON YOGA:

Durch die eigene Yogapraxis wird unser Körper und unsere Wahrnehmung gereinigt und wir werden empfänglicher für die Nöte der Welt. Hatha Yoga gibt uns Kraft, die eigenen Ideale umzusetzen und Bhakti Yoga schafft ein Verbundenheitsgefühl mit der Schöpfung.

Diese drei Grundregeln können uns helfen, die yogischen Ideale von einem verantwortungsvollen Leben zu verwirklichen. Yoga kann so auch vielen Menschen den Zugang zum Thema Nachhaltigkeit öffnen. Die Yogalehrenden sind aufgerufen, sich dem Thema „Ethik im Alltag" verstärkt anzunehmen, Vorbild zu sein und damit nach außen zu wirken. Dieser ganzheitliche Yoga könnte so ein großer Beitrag in der Gesellschaft sein. Neben den nachweislichen positiven Auswirkungen auf die individuelle Gesundheit würde Yoga so auch zunehmend auf der sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Dimension wirken.

Ort des Friedens

von Frank Satya Knabe



Mit dem Projekt Shanti nimmt die Vision von Yoga Vidya weiter Gestalt an. Es entsteht ein Ort an dem Menschen ein selbstbestimmtes und bewusstes Leben führen können.



Lage von Projekt „Shanti" in Deutschland und Karte von Bad Meinberg

Das Projekt Shanti umfasst die ehemalige Parkklinik/Atrium Vita mit drei Gebäuden und einer Geländefläche von insgesamt 30 000 qm. Das Gelände grenzt unmittelbar an das Grundstück des Hauses Yoga Vidya an. Es wird ein Ort des Friedens, an dem Menschen ein selbstbestimmtes und selbstbewusstes Leben führen, ein Ort an dem alternative Heilmethoden ihren Platz finden, generationsübergreifendes Wohnen Realität ist und Raum entsteht für Menschen, die sich mit ihren Ideen selbstständig machen möchten. Alle die dort leben und arbeiten, teilen gleiche Werte, wie eine vegetarisch-biologische Ernährungsweise, Verzicht auf Alkohol und andere Drogen und pflegen einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen. „Sie möchten im Einklang mit sich selbst und den Mitmenschen leben und prägen damit einen Lebensstil, der auch den Wertewandel in unserer Gesellschaft unterstützt", ergänzt Surya I. Thelen, die das Projekt leitet.

Es entsteht ein Campus auf dem nachhaltig gewirtschaftet wird. Altes zum Teil verschüttetes Wissen soll wieder neu erforscht und verbreitet werden. Permakultur, also die Entwicklung und Anwendung von ethisch basierten Leitsätzen und Prinzipien zur Planung, Gestaltung und Erhaltung zukunftsfähiger Lebensräume spielt dabei eine Rolle. Dies bezieht sich etwa auf die Nahrung, Energieversorgung, Landschaftsplanung und die Gestaltung der sozialen (Infra-) Struktur. Die erweiterte Vision von Yoga Vidya wird maßgeblich durch die wachsende Größe der Community unterstützt, die ihre Hilfe durch Karmayoga, Kredite, Gebete, positive Gedanken und gelebtes Yoga zur Verfügung stellt. Auch die Stadt Horn-Bad Meinberg heißt alle willkommen, die sich direkt im Projekt engagieren oder sich im Ort niederlassen wollen, der ebenfalls viele Möglichkeiten bietet (vgl. Interview mit Bürgermeister Eberhard Block auf S. 28)









Nutzungs-rechte

Zwei Etagen eines Gebäudes sind als Wohnraum vorgesehen. Etwa 20 Wohneinheiten entstehen, die im Rahmen zu erwerbender Nutzungsrechte vergeben werden. Geplant ist – wie bereits im bisherigen Seminarhaus verwirklicht – einen Mix von älteren und jungen Bewohnern zu erreichen. Das Interesse übersteigt das Angebot bei weitem, jedoch bieten sich auch im Ort Bad-Meinberg, der in unmittelbarer Nähe liegt, viele Möglichkeiten, eine neue Heimat zu finden. Yoga Vidya wird hierbei Unterstützung leisten.

Waldkinder-garten

Die Planungen für die Eröffnung eines Waldkindergartens laufen bereits. Offen für alle Kinder aus dem Ort wie auch von Yoga Vidya, entsteht ein Platz an dem die Kleinen naturnah aufwachsen, gesund essen und auf spielerische Weise bereits Yoga erlernen. Der tägliche Aufenthalt in der freien Natur unterstützt die positive Entwicklung der kindlichen Motorik und Wahrnehmung in den Bereichen Grob- und Feinmotorik, Koordination, taktile Wahrnehmung und Tiefensensibilität, also der Eigenwahrnehmung des Körpers.

Psycho-somatische Klinik

Eine Gruppe von Ärzten möchte auf dem Gelände eine psychosomatische Klinik aufbauen. Sie setzen dabei auf alternative Heilmethoden und tragen auch das Konzept einer biologisch-vegetarischen Ernährung für die Patienten mit. Eine Kooperation mit der Yogatherapie-Abteilung von Yoga Vidya ist erwünscht und wird erarbeitet. Darüber hinaus ergeben sich Synergiepotentiale mit allen Kooperationspartnern.

Rehazentrum

Die Praxis für Physiotherapie und Physikalische Therapie bleibt mit seinen Angeboten in den Bereichen Prävention und Therapie in den Räumlichkeiten. Das Therapeutenteam stellt ganzheitliche und individuelle Therapiepläne zusammen, damit Menschen ihre körperliche Leistungsfähigkeit wiedererlangen, erhalten und verbessern können.









Kongresse und Gruppenangebote

Durch das Raumangebot im Hause Shanti wird es möglich, mehr Gastgruppen zu beherbergen. Es wird Gästezimmer und die entsprechenden Räumlichkeiten geben, so dass alternative Veranstalter dort ihre Kongresse, Tagungen und Seminare durchführen können. Die Akademie Taijiguan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V. wird ab dem kommenden Jahr hier ihre Weiterbildungen für die Tai Chi und Qigong Lehrer durchführen. **Vom 04. bis 06. Juni 2010 findet der Business Yoga-Kongress in den neuen Räumlichkeiten statt.**

Selbstständigkeit

Der Campus soll auch Ort der Innovation, der Forschung und Verwirklichung alternativer Ideen sein. So wird es Bereiche geben, in denen Selbstständige ihre Projekte starten können. Sie profitieren dabei von der Community, vom Austausch mit anderen und der Inspiration durch das gesamte Umfeld.

Behinderte Menschen

Die Integration behinderter Menschen stellt eine weitere Aufgabe dar. Aufgrund der Barrierefreiheit der Unterkünfte als auch der Seminarräume und des Außengeländes, ist es ein idealer Ort für Menschen mit Behinderungen ihre Tagungen und Seminare durchzuführen oder ihre Ferien zu verbringen. So laufen Planungen, eine Behindertenwerkstatt oder eine Wäscherei aufzunehmen, in der behinderte Menschen arbeiten. Im Rahmen der Yogatherapie werden für diesen Personenkreis Yogastunden angeboten, in denen bestimmte körperliche Dispositionen berücksichtigt und vorhandene Fähig- und Fertigkeiten gefördert werden.

Yogatherapie

Im gleichen Gebäude wie die psychosomatische Klinik wird auch die Yogatherapie eine neue Heimat finden. Es besteht damit auch die Möglichkeit zum weiteren konsequenten Ausbau der bereits bestehenden Angebote für Prävention und zur Linderung von Krankheiten. Ein Schwerpunkt wird dabei die Behandlung von altersbedingten Krankheiten bilden. Das Team von erfahrenen Yogatherapeuten, zum Teil Heilpraktiker, wird zudem die Fachkräfteausbildung weiter verstärken.

Wir sind Yoga Vidya

Das „Mitmachmodell" Yoga Vidya wird getragen von den vielen Menschen, die sich in unterschiedlicher Weise daran beteiligen.

Private Kreditgeber ermöglichen den Kauf von immer mehr Häusern, die dann von Mitarbeitern und Mithelfern zu Seminarhäusern umgestaltet und betrieben werden. Zahlreiche externe Seminarleiter helfen unser Seminarprogramm so vielseitig zu gestalten, damit sich die vielen Gäste bei uns wohl und inspiriert fühlen. Sie kommen deshalb immer und wir können so die Kredite wieder zurückbezahlen. Alle diese Menschen machen es erst möglich, dass es Yoga Vidya gibt und wachsen kann. Hier stellen wir einmal stellvertretend für jede Gruppe eine Person vor, mit der Fragestellung: „Was bedeutet Yoga Vidya ganz persönlich für dich und dein Leben?"



Gast

Narayani Sylvia Knabe, 35, Frankfurt

Yoga Vidya ist für mich die ideale Beschäftigung in den Ferien. Man kann tolle Seminare machen – alle Lehrer die ich bisher besucht habe waren wirklich hervorragend. Es gibt einen ziemlich straff organisierten Tagesablauf, aber am Ende fährt man viel erholter nach Hause als wenn man nur Strandurlaub machen würde. Man lernt, wird inspiriert und trifft viele nette und interessante Menschen. Das Buffet ist übrigens auch super.



Externer Seminarleiter

Arnold Neumann, 45 Jahre, Mainz

Yoga Vidya ist für mich in Deutschland der beste Weg in Deutschland, um in die Welt des Yoga einzusteigen. Hier geht es kompetent zu, und aufgrund der Vereinsstruktur auch sehr günstig. Sowohl die Yogalehrer-Ausbildung, als auch die Ayurveda-Ausbildung haben mein Leben sehr bereichert



Mithelfer

Adriaan van Wagensveld, 42, Nijmegen, ausgebildeter Yoga- und Meditationslehrer, Yogalehrer und Seminarleiter bei Yoga Vidya

Es ist ein wunderschöner Spielplatz. Es ist ein Ort wo viele Menschen sich treffen, und wo ich mich gut entwikkeln kann. Eine große Gemeinschaft, wo jeder sich mit seinen besonderen Fähigkeiten einbringen kann. Es gibt viele Lehrer, deren Stunden ich sehr gerne besuche, es gibt viele Menschen mit denen ich mich gerne beim Essen treffe und ... eben einfach LEBEN „spiele".

Leitspruch: „unbesetzt völlig präsent im Hier und Jetzt"



Kreditgeberin

Maria Dirks, Salzkotten

Yoga Vidya ist meine Yogaheimat. Hier habe ich meine Ausbildung gemacht, und mittlerweile sind auch manche meiner Schüler zu Lehrern geworden. Es ist immer auch ein Anlaufpunkt für Weiterbildungen, und zum Auftanken von Kraft und Energie. Ich freue mich besonders, in der hier vermittelten Spiritualität viele Verbindungen zu meinen christlichen Wurzeln gefunden zu haben. Es ist immer wieder auch ein Ort für Grenzerfahrungen, das „innere Aufräumen".



Mitarbeiterin

Carola Bratherig, 27, Bad Meinberg, gelernte Masseurin und medizinische Bademeisterin, Ayurveda-Therapeutin bei Yoga Vidya

Yoga Vidya ist für mich eine große Familie. Ich fühle mich hier zuhause. Es ist ein Ort zum Loslassen, Wohlfühlen und Spiritualität im Alltag leben und weitergeben. Man kann jeden Bereich seines Lebens spiritualisieren, Bewusst im Jetzt zu sein und achtsam durchs Leben zu gehen. Achtsam durch die Natur gehen, der Natur auch mal wirklich zuhören; den Vögeln, dem Wind. Dem Ruf seiner Bestimmung zu folgen, dass man wirklich in sich geht, und seine Talente auch lebt.

Leitspruch: „Es lebe die Tat!"



Externe Mitarbeiterin

Bärbel Bhavani Pogorszelski, 44, Bad Meinberg
gelernte Informatikkauffrau, Support/Programmierung bei Yoga Vidya

Ein wunderbarer Arbeitgeber, der mir eine Arbeit bietet die mich sehr ausfüllt, und ein Arbeitsumfeld in dem ich gebraucht werde. Mit vielen lieben, netten Menschen als Kollegen. Das spirituelle Umfeld ist für mich eine große Bereicherung. Im normalen Leben gibt es das nicht.

Leitspruch: „Keep going!"



Kind

Meera Zaremba, 9, Bad Meinberg

Was ist Yoga Vidya? Spiele Spass, Kinder, schöne Natur. Und ´n Spielplatz. Coole Leute!

In vier Wochen zum Selbst

Die 4-Wochen-Intensiv Yogalehrer-Ausbildung von Yoga Vidya

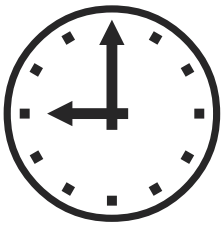
von Ralf Sturm



Ausbildungen zum Yogalehrer gibt es weltweit. Bei Yoga Vidya wurde ein bewährtes Konzept für die Anforderungen Menschen in unserer Zeit und die Bedürfnisse auf dem Markt für Gesundheit und Prävention in Deutschland verfeinert. Jeden Monat beginnt eine Intensiv-Ausbildung in einem der Seminarhäuser in Bad Meinberg, im Westerwald oder an der Nordsee.
„Du wirst Dinge tun können, die Du vorher nicht für möglich gehalten hast", heißt es in der Ausbildungs-Broschüre.
Und das sind nicht nur leere Worte.

Um die 800 bis 1000 Yogalehrer und Yogalehrerinnen bildet Yoga Vidya jährlich aus. Davon durchlaufen ca. 70 Prozent der Teilnehmer das „Herz" des Yoga Vidya Ausbildungsprogramms, die 4-Wochen-Intensiv-Ausbildung. Swami Vishnudevanandas Worte „Ich bilde Yoga-Lehrer aus, um gute Yoga-Schüler zu haben" gelten heute mehr denn je. „Kern der Ausbildung zum Yogalehrer ist die intensive eigene Praxis, die zu tiefen Erfahrungen führen kann", erläutert Narendra Hübner, Yogalehrer und Ausbildungsleiter bei Yoga Vidya. Für vier Wochen lassen die Teilnehmer alte Gewohnheiten los und verzichten auf alltäglichen Komfort, um sich selbst besser kennen zu lernen und vor allem zu lernen Yoga kompetent zu unterrichten.

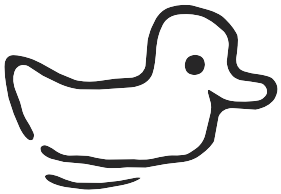
Jede Ausbildungswoche ist als eigene Einheit aufgebaut, die am Ende der Woche abgeschlossen ist. Teilnehmer können die vier Wochen als einen Block, als zwei zweiwöchige oder auch vier einwöchige Kursteile belegen – jedoch in vorgegebener Reihenfolge. Innerhalb des Gesamtkurses findet eine Entwicklung statt, die in vier kleinere Zyklen unterteilt ist. Teilnehmer, die die Wochen einzeln besuchen, können so bei Fortführung der Ausbildung an die Erfahrungen aus den Vorwochen anknüpfen.



Tagesroutine

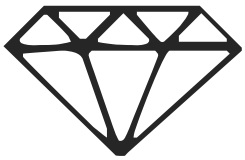
Der Tag beginnt morgens um sechs und endet abends um zehn – die Zeit dazwischen ist ausgefüllt mit zwölf Stunden reinem Yoga. Das Mit-Leben im Ashram macht die Ausbildung für die angehenden Yogalehrer zu einem Intensiv-Aufenthalt. Im Ashram arbeiten und leben mehr als hundert Leute, die täglich und regelmäßig Yoga und Meditation praktizieren – viele davon sind langjährige, erfahrene Lehrer. Dadurch ist eine große Kraft im Haus vorhanden, ebenso eine starke Gruppenenergie, die in schwierigen Zeiten stärkt und unterstützt.

Am frühen Morgen startet das Programm mit den Praxisteilen Meditation, Mantrasingen und Rituale. Danach gibt es den ersten Vortrag, gefolgt von der ersten Hatha-Yogastunde. Anschließend Essen und Karma-Yoga (Mithilfe im Haus), nachmittags Hauptvortrag und zweite Yogastunde oder gegenseitiges Unterrichten und Erlernen von Unterrichtstechniken. Nach dem Abendessen folgt wieder Meditation und ein abschließender Vortrag. Durch den hohen praktischen Anteil erfahren die Teilnehmer die Wirkungen des Yoga und der Yoga-Übungen sehr intensiv. In den Teilen Meditation und Entspannung wird das neu Gelernte integriert. Es bleibt keine Zeit, sich mit etwas anderem zu beschäftigen. Durch die Anwesenheitspflicht können die Teilnehmer nicht Neigungen oder Wünschen den Vorrang geben, sondern sie „müssen" Yoga als Ganzes erfahren und praktizieren. Das geforderte Maß an Disziplin ist sehr hoch – würde jemand sagen „Ich hab' jetzt keine Lust auf Meditation", könnte er die Ausbildung nicht machen. Für vier Wochen hilft die Ausbildung dabei, innere Widerstände zu überwinden.



Reinigungsprozess

In den ersten Tagen findet bei den Teilnehmern ein Reinigungsprozess statt, auf den später ein Wachstumsprozess mit Harmonisierung folgt. Auf physischer Ebene können bei einigen Menschen in dieser Zeit vielleicht Kopfschmerzen auftreten, bedingt etwa durch den Verzicht auf Kaffee oder ähnliche Gewohnheiten. Auch die vegetarische Ernährung begünstigt die Reinigung – schwierig sind meist nur die ersten Tage. Dann findet eine Anpassung statt und die Menschen fangen an zu genießen. Es entsteht ein Hunger, ein Durst, ein Appetit auf Yoga", so Narendra.



Öffnung des Geistes

Die erste Woche setzt stark auf Öffnung des Herzens und des Geistes. Das Denken im Yoga ist sehr frei und offen – es löst Dogmen und Wertvorstellungen auf. Der ganzheitliche Yoga kennt keine „bessere" oder „schlechtere" Denkweise. Es gibt nur für jeden eine persönliche Entwicklung, jeder ist willkommen. Narendra erklärt: „Von niemandem wird verlangt, dass er seine Vorstellungen aufgibt, sondern dass er sie bereichert. Niemand soll sich von seinen Wurzeln lösen, sondern die Pflanze befreien, so dass sie in alle Richtungen wachsen kann. Dadurch lösen sich manchmal auch Ängste auf."

Durch die Disziplin im festen Tagesablauf und das Leben in der Gruppe bekommen die Teilnehmer den Mut, auf jeder Ebene neue Wege zu beschreiten. Man traut sich etwas zu machen, weil es normal scheint. Zum Beispiel trauen sich Menschen auf körperlicher Ebene zu, den Kopfstand auszuprobieren, auch wenn sie vorher dachten: „Ich kann das nicht."



Lernen und Selbsterfahrung

Zwischen den einzelnen Praktiken gibt es einen sehr starken Synergie-Effekt. Der Körper wird in den Hatha-Yoga Stunden angeregt. Bhakti-Übungen wie Rituale, Beten und Mantrasingen öffnen das Herz. Kundalini-Übungen bringen Energie zum Fließen. Asanas, Pranayama, Tiefenentspannung und auch die rein vegetarische Ernährung, Verzicht auf Alkohol und Rauchen während der Ausbildung wirken auf allen Ebenen zusammen.

Durch theoretische Unterweisung etwa in Anatomie, Ernährungslehre, Unterrichtsdidaktik u.s.w. wird auch der Geist angeregt.

Dadurch, dass man in der Ausbildung mit der Yoga- Philosophie konfrontiert wird, muss man sich intellektuell mit sich selbst beschäftigen. Dies führt dazu, dass man sich mit der eigenen Lebenssituation auseinandersetzt. Insbesondere dann, wenn man sich mit Themen wie Karma und Reinkarnation beschäftigt. Im Alltag kann man alles in irgendwelche Schubladen stecken und nur die aufmachen, die angenehm sind. Daher dauern Entwicklungsprozesse im normalen Berufs- oder Familienalltag zum Teil sehr lange. In der Intensiv-Ausbildung werden alle Schubladen, alle Ebenen zur gleichen Zeit aufgemacht. So wird die Ausbildung zu einer intensiven Zeit der Selbsterfahrung.



Erfahrung der Ganzheit

In der dritten Woche ist Kundalini Yoga der Schwerpunkt: intensive Atemübungen, langes Halten der Stellungen und Aktivierung des Energiesystems. Im Kundalini-Teil wird neben den Praktiken auch das Wissen über Energiebahnen und -zentren, über Nadis und Chakras vermittelt. So können die Teilnehmer lernen, jede kleinste Erfahrung, jedes Zucken, jedes Wärmegefühl zu identifizieren und zu verstehen. Die begleitende Theorie hilft, die gemachten Erfahrungen zu verarbeiten. Die Yogastunden sind speziell daran angepasst. Während der intensiven Praktiken gibt es Yogastunden mit langem Halten der Stellungen, die das Ermöglichen von Erfahrungen verstärken. Dann gibt es anschließend Yogastunden, die mehr physisch fordernd sind, und so wieder Energie und Bewusstsein erden. Diese Mischung von Aktivierung und anschließender Harmonisierung ist sehr wichtig, das ist das Spezielle am ganzheitlichen Yoga. Öffnung ist nicht alles – die Erdung gehört dazu. Daher wird diese Praxis als besonders angenehm erfahren.

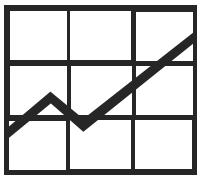
Viele Teilnehmer berichten am Abschluss, dass sich für sie in der letzten Woche alle Teile zu einem großen Ganzen zusammengesetzt haben. In der vierten Woche ist der lange Meditationstag der Höhepunkt. Der Tag, an dem vollständig geschwiegen wird, mit langen Meditationssitzungen, bedeutet für viele von der persönlichen Erfahrung her den Durchbruch. Narendra schildert: „Man kommt zu seiner höheren Natur. Man erfährt wirklich: ‚Was will ich? Wie verhalte ich mich so, dass ich im Alltag gesund und glücklich bin?' Das ist der besondere Reiz der 4-Wochen-Ausbildung: Das Ganze zu erfahren, nicht nur darüber zu lesen oder zu hören. Die Zusammensetzung von Körper, Geist und Seele, die Erfahrung des Zusammenwirkens als gesamte Persönlichkeit, vielleicht sogar das Göttliche selbst zu erfahren. Das ist das, was die Menschen nachhaltig verändert und zu guten Yogalehrern macht."



Praxis und Didaktik in Stufen

Der stufige Aufbau des Unterrichts über die vier Wochen beginnt ganz am Anfang. Fortgeschrittene erleben noch einmal Anfängerstunden, weil sie später auch Anfänger unterrichten. Alle bekommen Rückenyogastunden, denn sie werden in ihrer Praxis viele Leute mit Rückenbeschwerden haben. Ebenso nehmen alle Teilnehmer gegen Ende der Ausbildung an einer Fortgeschrittenen-Stunde teil. Auch Teilnehmer, die wenig Motivation haben sich selbst zu fordern, sollen einmal fordernd üben damit sie wissen wie es ist, wenn sie fortgeschrittene Schüler haben. Natürlich immer unter Berücksichtigung etwaiger persönlicher Grenzen und gesundheitlicher Einschränkungen.

In den praktischen Ausbildungsteilen können die Teilnehmer sich überprüfen, indem sie sich gegenseitig unterrichten. Die Ausbilder von Yoga Vidya stellen sehr hohe Ansprüche an die praktischen Fähigkeiten der Teilnehmer. Wenn sie das Gefühl haben, dass jemand noch nicht prüfungsreif ist, wird die Prüfung verschoben. Vom didaktischen Aufbau her werden zunächst die Grundlagen des Hatha-Yoga vorgestellt, darauf aufbauend dann Anpassungs- und Variationsmöglichkeiten. Die Teilnehmer lernen, wie man die Grundstellungen an verschiedene Bedürfnisse anpassen kann. So bleibt die Tradition des Yoga immer erhalten – mit einer maximalen Anpassung an die Zielgruppe.



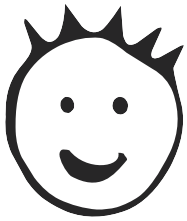
Erfolg im Alltag

Yoga kann Therapie sein. Die Ausbildung selbst darf aber nicht als Therapie verstanden werden, weil sie nicht gezielt auf eine Problematik angewandt wird. Yoga Vidya vermittelt ganzheitliches Yoga. Wenn der Mensch in seiner gesamten Persönlichkeit gefördert wird – und Yoga ist ein praktisches Übungssystem zur Förderung des Menschen in seiner Gesamtheit, auf allen Ebenen, in allen Bereichen des menschlichen Lebens – dann wirkt sich das positiv auf den Erfolg im Alltag aus. Menschen, die körperlich aktiv sind, können sich besser konzentrieren und haben dadurch mehr Freude an geistiger Arbeit. Und wenn der Geist aktiv wird, kommt oft auch das Bedürfnis nach körperlicher Bewegung auf. Beides wird in der Ausbildung angeregt, und durch die Verbindung der Ebenen ist das Gehirn maximal aufnahmefähig.

Mittlerweile interessiert sich auch die Wissenschaft für diese spezielle Form der Yogalehrerausbildung. Die Universität Gießen führt ein Projekt durch, in dem die Wirkung auf persönliche Transformation der Teilnehmer untersucht wird. Und viele Teilnehmer schwärmen am Ende der Ausbildung von den schönsten vier Wochen ihres Lebens.



„Die 4-Wochen-Ausbildung ist eine gelungene Mischung aus Theorie und Praxis. Im Vordergrund steht zunächst die praktische Erfahrung dessen was später theoretisch unterrichtet wird. Das ist sicherlich eine der großen Stärken dieser Ausbildung", fasst Narendra zusammen.



Hohe Teilnehmer-zufriedenheit

Nach bestandener Prüfung sind die Ausbildungsteilnehmer Yogalehrer und dürfen Yoga unterrichten. Natürlich wissen sie nicht alles – Yoga ist Jahrtausende alt und hat viele Aspekte. Der Schwerpunkt ist zunächst Hatha-Yoga. Viele machen ihre eigenen Yoga-Zentren auf und unterrichten sehr erfolgreich. Persönliches Wachstum muss nicht immer lange dauern. Wer später tiefer gehen will hat dazu bei Yoga Vidya mit einer großen Anzahl von Weiterbildungen die Gelegenheit.

Immer wieder gibt es Psychologen, die an der Yogalehrer-Ausbildung teilnehmen und sich wundern, dass das Gehirn in so kurzer Zeit so viel aufnehmen kann und was am Schluss in der Prüfung abrufbar ist. Das ist ein herausragendes Merkmal dieser vier Wochen, bei gleichzeitig größtmöglicher Zufriedenheit der Teilnehmer. Gerade läuft bei Yoga Vidya eine Untersuchung, um diese Zufriedenheit zu messen. Ca. 70 Prozent der Teilnehmer kommen zu Weiterbildungen wieder – dies ist eine sehr hohe Rate. Die Menschen kommen wieder, weil das Leben für sie schöner geworden ist, weil es eine andere Qualität bekommen hat.

„Unsere Intention ist, Menschen zu berühren und zu bewegen. Die Hauptmotivation der Mitarbeiter ist es Yoga zu verbreiten, so dass möglichst viele Menschen Yoga kennenlernen und es als Möglichkeit entdecken, selbst etwas für sich zu tun. Und ich denke, das spüren auch die Ausbildungsteilnehmer – unsere eigene Begeisterung“ so Narendra über diesen Aspekt der Ausbildung.







Erkennen, was wirklich wichtig ist

Für viele Menschen bedeutet die Yogalehrer-Ausbildung einen starken Umbruch in ihrem Leben. Für viele ändert sich Wesentliches, weil sie erkennen, was wirklich wichtig und gut für sie ist. Sie erfahren dies und lernen, es umzusetzen. Daraus entwickelt sich später, ob jemand als Lehrer eine starke Ausstrahlung hat. Durch die praktische Erfahrung, wie Yoga das Leben positiv beeinflussen kann, dass Anstrengungen spielerischer werden und sich in Freude verwandeln. Man lernt ganz einfache Dinge, z.B. dass Schlafen die reine Freude ist. Man lernt, wie man abwechselnd Leistung bringen und sich entspannen kann, und wie man das selbst steuern kann. Unabhängigkeit von äußeren Einflüssen zu bekommen ist die Transformation, die sich dann im Lebensalltag umsetzt.

Die Yoga-Übungen zu kennen und zu wissen, was praktisch damit möglich ist, macht die Teilnehmer zu guten Yoga-Lehrern. Sie haben etwas erfahren, das andere nicht kennen, und können sich so eine neue Tür im Leben öffnen. Die Teilnehmer können sich darauf verlassen, dass das, was bei Yoga Vidya unterrichtet und praktiziert wird, authentisch ist. Und sie müssen dabei keine Angst haben, zeitgemäße Denkweisen über den Haufen zu werfen. Yoga Vidya verbindet Tradition und Moderne: Die Stärken der Tradition wahren und mit modernen Konzepten verbinden. Letztlich suchen die Menschen das, was gut ist, und nicht nur das, was gut aussieht. Sie suchen das, was innerlich berührt und verändert. Das führt sie zu Yoga Vidya.

Teilnehmerstimmen



Clementine Marin, 25, Frankreich

Ich bin gekommen um Hatha-Yoga besser zu lernen, und die anderen Wege wie Bhakti und Karma-Yoga überhaupt erstmal kennen zu lernen. Ich will auch unterrichten. Ich bin Masseurin und werde jetzt kleine Gruppen anbieten. Die Ausbildung war sehr intensiv. Ich habe jetzt viel mehr Energie als so.

Tobias Schellenberger, 27, Münster



Ich wollte einfach nur tief in das Yoga einsteigen. In erster Linie habe ich die Ausbildung für mich selbst gemacht. Auch um tiefer ins Meditieren zu kommen. Ich hatte eigentlich eine sehr körperlich orientierte Ausbildung erwartet. Es kam dann weitaus mehr Philosophie und Hintergrundwissen. Das Endergebnis ist ein weitaus runderes. Ich hätte nicht gedacht, dass hinter Yoga so viel steckt. Ich fühle mich bereichert.



Elmar Spielauer, 34, Alt-Lenkbach, Österreich

Ich bin hierher gekommen um in meiner persönlichen Praxis intensivere Impulse zu setzen. Auch um intensiver in die Philosophie hinter dem Yoga einzusteigen. Meine Intention war auch, die Yogalehrer-Ausbildung in meine selbständige Tätigkeit als Ayurveda-Praktiker einfließen zu lassen, um es mit meinen Klienten auch therapeutisch umzusetzen. Dafür habe ich sehr viele gute Ideen, sehr viel Input bekommen. Jetzt werde ich später zur Yogatherapie-Ausbildung wiederkommen.

Christa Maria Pock, 41, Bürs, Österreich



Meine Motivation war die Möglichkeit vier Wochen zu praktizieren. Da ist die Wirkung sehr intensiv. Ich hatte nicht so viele Erwartungen. Jetzt habe ich das Gefühl wirklich in meinem Körper angekommen zu sein. Ich fühle mich in mir, habe eine gute Verbindung zu meinem weiteren Weg, zu den nächsten Schritten die ich jetzt in meinem Leben machen will – beruflich und privat - bekommen.

Die Vision von Yoga Vidya

Yoga als Beitrag für eine friedvolle Welt

von Sascha Dinges und Suguna Langer





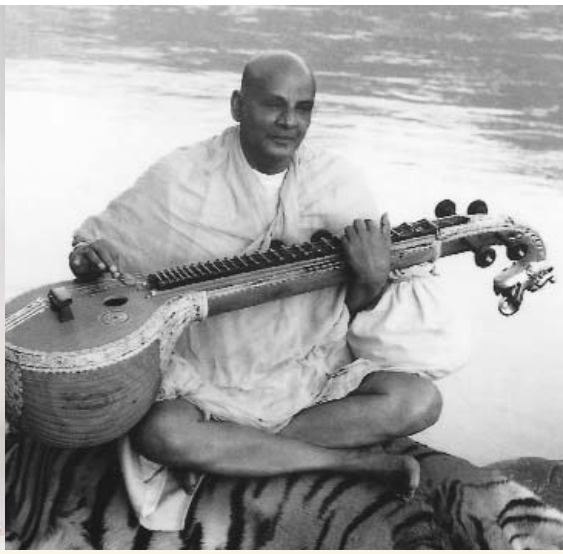
Die Welt befindet sich in einer Wendezeit. Großen Risiken wie etwa die Klimakatastrophe, nuklearer Terrorismus oder die Entmenschlichung durch Gentechnologie stehen große Chancen gegenüber. So wächst beispielsweise das ökologische Bewusstsein.

In vielen Teilen der Erde ist Krieg als Mittel der Konfliktlösung undenkbar geworden. Auch öffnen sich Wissenschaft und Kultur mehr und mehr dem Yoga und der Meditation. Die Welt braucht zu ihrer positiven Entwicklung eine spirituelle Kraft. Moderne Yoga Spiritualität will dazu beitragen, dass die entstehende Weltkultur mit friedvoller spiritueller Kraft aufgeladen wird, welche einen positiven Einfluss auf die Menschen allgemein, aber auch besonders auf die Verantwortlichen in Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Kultur ausüben kann. Yoga könnte für einen großen Teil der Bevölkerung Grundlage einer offenen, toleranten, liebevollen Spiritualität sein. Yoga Übende und Meditierende haben hier eine ganz besondere Aufgabe und Verantwortung.

Die großen Yoga Meister haben das seit dem 19. Jahrhundert gespürt. Meister wie Swami Vivekananda, Paramahamsa Yogananda, Shri Aurobindo und besonders Swami Sivananda und Swami Vishnu-devananda verfolgten diese Vision eines Neuen Zeitalters mit großem Engagement. Yoga Vidya steht in dieser Tradition.







Yoga heute in unserer Kultur und Gesellschaft

Die Prinzipien der yogischen Lebensführung haben sich in empirischer Forschung als gesund und harmonisierend erwiesen. Daher stammt die große Offenheit des „Main Streams" für Yoga.

Yoga verankert sich mehr und mehr in verschiedenen Bereichen in der Gesellschaft. Yoga ist zum Beispiel in vielen Schulen schon nicht mehr wegzudenken und könnte Teil des normalen Lehrplans an Schulen werden. Yoga könnte sich auch in Kindergärten noch mehr etablieren und noch mehr als jetzt schon Bestandteil der Medizin und Psychotherapie werden. Yoga wird mehr und mehr Teil des allgemeinen Sports und eine Quelle von Kreativität für Künstler, Wissenschaftler, Menschen in leitenden Positionen usw. sein. Yoga-Urlaub könnte integraler Teil von Erholungsurlaub für alle werden.

Dass sich Yoga in diesen Bereichen mehr und mehr etabliert, ist sicher auch zu einem Teil auf die Aktivitäten von Yoga Vidya als einer der großen Yogabewegungen in Deutschland und Europa zurückzuführen – auf die Größe und Breite des Angebots zum Beispiel in der Ausbildung von Yogalehrern, Kinderyoga-Aus- und Weiterbildungen, Förderung und Unterstützung von wissenschaftlichen Untersuchungen über Wirkungen von Yoga, Aufbau und Erweiterung der Yogatherapie, um nur einige der Aktivitäten der letzten Jahre zu nennen.

Yoga verbreiten – Quantität und Qualität

Yoga Vidya möchte Yoga in der Tiefe und in der Breite lehren. Quantität bedingt Qualität, Qualität bedingt Quantität:

- **Die Mitarbeiter der Yoga Vidya Center** und Seminarhäuser werden geschult in der liebevollen Kombination von enthusiastischem, verantwortungsvollem Karma Yoga (uneigennützigem Dienst), intensiver spiritueller Praxis und liebevollem (wenn auch nicht konfliktfreiem) Miteinander sowie dem kompetenten Weitergeben der Weisheitslehren des Yoga. Vermutlich gibt es kaum irgendwo auf der Welt eine solche Häufung von ausgebildeten Yogalehrern wie z.B. bei Yoga Vidya in Bad Meinberg, wo durchschnittlich mindestens 50 bis 80 ausgebildete Yogalehrer sind.

- **In Ausbildungen** auf dem Gebiet des Yoga werden viele Menschen darin ausgebildet, die verschiedenen Yoga Praktiken kompetent weiter zu geben.

- **In Yoga Seminaren und -Kursen** können Menschen Yoga als ganzheitliche Lebenskunst direkt erlernen.

- **In Seminaren und Ausbildungen** mit verwandten Themen der ganzheitlichen Gesundheit erfahren Menschen, dass die Übung des Yoga jedes Thema bereichert und Lernen und Erfahren auf vielen Gebieten erleichtert.

- **Über das Hatha Yoga** kann in Menschen auch der spirituelle Kern, die tiefe Sehnsucht nach einem höheren Sinn, erwachen und findet Antwort

- Gleichzeitig bietet Yoga Vidya auch **Raum für Menschen**, die intensiv Yoga leben und praktizieren wollen, um so die Kraft von innen auszubauen und höhere Bewusstseinsebenen zu erlangen.





Die Vision

Für die weitere Verbreitung von Yoga im Sinne der Förderung eines ganzheitlichen gesunden Lebensstils in breiten Bevölkerungsschichten hat Yoga Vidya eine konkrete Vision.

Sie gibt eine Richtung vor, in die sich Yoga Vidya bereits entwickelt hat und für deren Weiterentwicklung sich viele Menschen – Mitarbeiter, Mithelfer, Freunde und Gönner des Hauses - engagieren:

• **Gründung von 150–300 Yoga Vidya Centern** als Lichtpunkte in der Welt. In jedem Stadt- und Landkreis Deutschlands soll ein Yoga Vidya Center entstehen, so dass für Menschen, die ganzheitlichen Yoga üben wollen, der Fahrtweg zu einem Center, wo Yoga Vidya Yoga gelehrt wird, nicht länger als maximal 30 Minuten ist. 55 Center gibt es bereits.

• **Ein großer Hauptsitz** mit 1000 Betten für Gäste und 200 Mitarbeitern. Mit dem Projekt Shanti ist das in Bad Meinberg fast erreicht oder mindestens auf einem guten Weg dorthin.

• **Ein Yoga Dorf um den Hauptsitz herum**, wo Menschen in selbständiger Tätigkeit oder anderen Arbeitsplätzen ihren Lebensunterhalt verdienen, aber mit dem Ashram verbunden sind, an Yogastunden und Satsangs teilnehmen. Für Menschen, die eigene Initiativen errichten möchten, z.B. ökologische Landwirtschaft, Handwerksbetriebe, vegetarische Restaurants. In Bad Meinberg könnte z.B. so etwas entstehen und entwickelt sich schon organisch, indem Menschen, die sich mit Yoga Vidya verbunden fühlen, hier ihren Wohnsitz nehmen und Initiativen ergreifen.

• Im neuen **Projekt Shanti** können z.B. eine Yoga Therapieklinik, ein Seniorenashram, ein yogisch orientiertes Altersheim und ein Retreatort für intensivere spirituelle Praxis entstehen.

• **Ein Yoga Forschungsinstitut**. Damit Yoga in seiner Breite angenommen werden kann, braucht es umfangreiche und konkrete wissenschaftliche Forschungsarbeiten.

• **Weitere Seminarhäuser** könnten entstehen, zum Beispiel in Süddeutschland oder in den Alpen und ein Ashram am Meer im sonnigen Süden.

Einige dieser langfristigen Visionen sind bereits umgesetzt oder sind gerade jetzt in dieser Umbruchsphase mit dem Projekt Shanti daran, eventuell Wirklichkeit zu werden in den nächsten Jahren. In jedem Fall ist im Moment eine spannende Phase in der Geschichte von Yoga Vidya – eine Umbruchs- und Pionierphase, in der Vieles möglich ist und ausprobiert wird.

Persönliches Engagement

Yoga Vidya bietet viele Möglichkeiten für persönliches Engagement. Ob als Mithelfer für kürzere oder längere Zeit oder als Mitarbeiter in den Ashrams und Stadtcentern:

Wer den ganzheitlichen Yoga intensiv praktizieren, Arbeit und Privatleben verbinden und in einer spirituellen Gemeinschaft leben möchte, der ist bei Yoga Vidya genau richtig. Klar, dass es dabei auch Grundregeln geben muss, denen sich alle verpflichtet fühlen. So verzichten sie auf Fleisch, Fisch, Alkohol, Nikotin und andere Drogen, freuen sich dagegen auf biologische vegetarische Vollwertkost. Sie gehen regelmäßig zum Satsang und üben sich dabei in Meditation und Mantra-Singen. Dass zur Yoga-Praxis auch Pranayama (Atemübungen) und Asanas gehören, versteht sich von selbst. Flexibilität und Offenheit zeichnet die Mithelfer und Mitarbeiter genauso aus wie ein respektvoller achtsamer Umgang mit den Mitmenschen. Damit ergeben sich optimale Voraussetzungen zur persönlichen und spirituellen Entwicklung auf allen Ebenen.

Auch wird die persönliche Weiterbildung groß geschrieben. Mitarbeiter erhalten kostenlose Ausbildungslehrgänge in mehrjährigen Stufen. Im ersten Jahr beinhaltet dies die Yogalehrer Ausbildung, in weiteren Jahren zum Yoga Vidya Acharya, zum Yoga Vidya Ayurveda Acharya oder zum Acharya Yoga Therapie.

Mitarbeiten an der Vision von Yoga Vidya

Mitarbeiter bei Yoga Vidya tragen ihren Teil dazu bei, dass diese Vision Wirklichkeit wird. Man entwickelt sich dabei selbst spirituell und persönlich, verhilft anderen Menschen zu Gesundheit und Harmonie und verstärkt die Kräfte des Friedens und des Verständnisses auf der ganzen Erde.

Yoga Vidya ist eine spirituelle Gemeinschaft, die Menschen ein langfristiges Leben in einer liebevollen Umgebung ermöglicht. Kein konfliktfreier Himmel auf Erden, auch keine „Superfamilie" oder eine Ansammlung von Heiligen.
Aber eben eine Gemeinschaft von Menschen, die in gegenseitigem Respekt zusammen den spirituellen Weg gehen, Meinungsverschiedenheiten konstruktiv lösen, gemeinsam der Menschheit dienen. Als Mitarbeiter/in kannst du hier ein erfülltes Leben auf verschiedene Weise leben: Du findest viele Gleichgesinnte aus verschiedenen Altersstufen, sodass du schnell Freundschaften schließen kannst. Wenn du eher zurückgezogen sein willst, kannst du das hier tun, ohne als Außenseiter zu gelten. Wenn du zusammen mit deinem Partner kommst, könnt ihr zusammen wachsen und eurer Beziehung eine noch größere Tiefe geben. Viele finden hier auch ihren Partner fürs Leben.

Yoga Vidya e.V.

Der Yoga Vidya e.V. wurde 1995 von Sukadev Bretz in Frankfurt gegründet, um den klassischen, ganzheitlichen Yoga zu verbreiten. Mittlerweile betreibt Yoga Vidya Deutschlands größtes Yoga-Seminarhaus und Europas größtes Ausbildungszentrum für Yogalehrer. Der Yoga Vidya e.V. ist ein gemeinnützig anerkannter, nicht kommerzieller Verein, mit dem Ziel, Raum zu schaffen, um den Yoga zu leben und weiterzugeben. Er lehrt den klassischen, ganzheitlichen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-Devananda, in der Interpretation und Weiterentwicklung von Sukadev Volker Bretz. Yoga Vidya verfolgt dabei verschiedene Grundprinzipien. Dazu gehören die Vermittlung des klassischen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda, Humor und eine moderne Unterrichtsdidaktik sowie spirituelle Offenheit. Jeder Einzelne entscheidet darüber wie er seinen Yogaweg geht – und alles mit dem Ziel, Ananda, die innere Wonne zu finden und im Leben auszudrücken.

Mit der Verbreitung des Yoga in Deutschland und Europa entsteht auch ein Netzwerk von Lichtpunkten im Lichtnetz der Erde. Damit verstärken sich die Kräfte des Friedens und des gegenseitigen Verständnisses in Verbundenheit der verschiedenen spirituellen und ökologischen Traditionen. Gleichzeitig erhalten immer mehr Menschen die Möglichkeit, über Yoga innere Harmonie zu erfahren und ein friedfertiges Leben zu führen.

Dein Kind kann in einer Umgebung mit spirituellen Werten aufwachsen und findet im Haus andere Kinder mit diesen Werten. Wenn du ein enthaltsames Leben führen willst, gibt es hier auch die Möglichkeit, langfristig Swami zu werden. Wenn du irgendwann alt wirst, werden deine Fähigkeiten und dein Wissen auch weiter für andere hilfreich sein: Wer mindestens 5 Jahre bei Yoga Vidya tätig war, kann auch als Rentner/in in Altersteilzeit oder als Rentner Teil der Gemeinschaft bleiben Insgesamt findest du in unserer Gemeinschaft eine ganz besondere Art des Zusammenlebens, die sich vielleicht noch als zukunftsweisend insgesamt herausstellen wird.

Angebote, die den Menschen wirklich entsprechen

Gespräch mit Eberhard Block

Von Sascha Dinges und Frank Satya Knabe



Der Bürgermeister von Horn-Bad Meinberg spricht über den Nutzen von Konjunkturpaketen in Zeiten der Finanzkrise, eine Vision für seine Gemeinde und was Yoga Vidya damit zu tun hat. Zudem erläutert er, wie er um bürgerliches Engagement wirbt.

Yoga Vidya Journal: Die Bundesregierung hat ein Konjunkturprogramm auf den Weg gebracht, das auch Geld für die Kommunen bringt. Wie groß ist das Stück vom Kuchen für ihre Gemeinde?

Eberhard Block: Wir haben insgesamt ein Budget von 2,1 Millionen Euro und uns relativ schnell entschieden, Maßnahmen für über 800 000 Euro auf den Weg zu bringen. Wir wollen damit ein Signal an unsere Wirtschaft senden, an unsere Handwerkerschaft: Bitte entlasst eure Mitarbeiter nicht, sondern haltet sie. Ihr bekommt Aufträge von uns.

YVJ: Nach welchen Kriterien werden die Mittel eingesetzt?

Block: Wir setzen das Geld so ein, dass Nachhaltigkeit erzeugt wird in einer Form, die sicherstellt, dass wir uns für die Zukunft nicht mehr aufbürden, als wir tragen können. Wir wollen uns für die Zukunft entlasten. Das tun wir, indem wir die Infrastruktur stärken und die Ausgaben für eben diese Infrastruktur in der Zukunft reduzieren. Am besten geht dies über die Energiepolitik mit dem positiven Nebeneffekt für die Umwelt etwas Positives zu tun. Infrastruktur sind: Schulen, Kindergärten, öffentliche Gebäude wie etwa das Rathaus, Bürgerbegegnungsstätten, Freibäder, Sportplätze und Sporthallen. Das ist für uns die eigentlich entscheidende Infrastruktur, nicht der Straßenbau. Wir sanieren keine Straßen, was wir im Übrigen auch gar nicht dürfen.

YVJ: Stichwort Nachhaltigkeit: Spielen Nachhaltigkeit und Themen wie Ökologie und alternative Heilverfahren für Bad Meinberg im Blick auf die zukünftige Entwicklung eine Rolle? Es war ja früher eine Stadt der Gesundheit.

Block: Die Kurortkrise hat dazu geführt, dass einige klassischen Segmente stark eingebrochen sind. Sie lassen sich auch nicht wiederbeleben in einer Weise, wie wir uns das erhofft haben. Yoga Vidya hat jedoch gezeigt, dass andere Potentiale da sind, im alternativen Bereich. Das ist in Bad Meinberg im Moment

das große Thema, sowohl in Bezug auf traditionelle chinesische Medizin (TCM) als auch mit anderen Anwendungen und Therapieformen. Es zeigt zudem, dass viele Menschen, zumindest in Europa, ihre bisherigen Lebensmodelle hinterfragen.

Wir leben auf einer hohen technologischen Ebene, auf einer Ebene, die uns natürlich zu einem bestimmten Erfolg gebracht hat, aber diese Ebene - die ja auch mit dem Wirtschaftssystem zu tun hat - gibt nicht Antwort auf alles. Je stärker eine Krise eintritt, desto mehr stellen Menschen den Lebenssinn in Frage, und hinterfragen auch wie sie bisher gelebt haben.

YVJ: Und welche Konsequenzen ergeben sich daraus?

Block: Das heißt, wir sind gut beraten, uns so aufzustellen, das wir uns öffnen für die Frage was die Menschen um treibt, was Menschen beschäftigt, wo ihre Bedürfnisse sind. Wo sind die wirklichen Bedürfnisse, die nicht durch Werbung, die Glitzerwelt, das goldene Kalb befriedigt werden. Menschen lassen sicherlich eine Zeitlang blenden, aber wo sind ihre wirklichen Bedürfnisse. Da gibt Yoga Vidya eine Antwort. Darum ist das ein Weg, der auch für Bad Meinberg ein guter und ein richtiger Weg ist.

YVJ: Als Modell vielleicht sogar für Deutschland und Europa?

Block: Ja natürlich. Wir haben beispielsweise eine der größten Biowasseranlagen Deutschlands hier. Demnächst versorgen wir sogar Detmold mit Biowasser. Ich sehe darin unseren Weg. Wir haben hier keine Bodenschätze, aber viele natürliche Ressourcen. Bad Meinberg liegt in einer wunderschönen Landschaft, wir haben saubere Luft, sauberes Wasser. Wir können diese natürlichen Ressourcen auch in Angebot einbringen, die den Bedürfnissen der Menschen wirklich entsprechen. Das ist jetzt sehr abstrakt, und es gibt kein Patentrezept, aber wir arbeiten daran. Die Stadtmarketing GmbH, die sich dessen bewusst ist, unser Kurdirektor und die Kurverwaltung entwickeln neue Konzepte und bauen bestehende aus.

Ich sehe Möglichkeiten, einer Positionierung des Kurorts auf einer ganz anderen Ebene, mit einer ganz anderen Grundthematik als das in der Vergangenheit der Fall war. Das heißt, wir entwickeln unsere Gemeinde nicht als schulmedizinischen Kurort sondern als alternativen Kurort mit alternativen Angeboten die zurzeit und wahrscheinlich auch in Zukunft von Yoga Vidya mitgeprägt werden. Für die Gesamtstadt sehe ich die Möglichkeit, all das was wir an natürlichen Werten, an Attraktionen haben, in den Vordergrund zu stellen und zu zeigen, dass wir hier auch ein guter Standort sind für Familien mit kompletter Infrastruktur.

YVJ: Dazu ist es allerdings notwendig, dass die Bürger die Entwicklung mittragen und dahingehend einen Gemeinschaftssinn entwickeln ...

Block: Es gibt eine breite Bereitschaft mitzuhelfen, mitzumachen, aber es ist nicht die Mehrheit, die diese breite Bereitschaft zeigt. Man sieht immer wieder bestimmte Personen bei den ehrenamtlichen Engagements in unserer Stadt. Es gibt Menschen, die engagieren sich in vielen Bereichen, die sind beispielgebend, und es gibt auch eine ganze Reihe von Menschen, die das gerne aufgreifen und mitmachen. Aber es ist nicht die Mehrheit.

YVJ: Und wie wollen Sie die Mehrheit erreichen?

Block: Wir tun unser möglichstes, mehr Menschen für ehrenamtliches Engagement zu gewinnen, indem wir beispielsweise einen Tag des Ehrenamtes feiern. Wir unterbreiten auch ganz konkret Angebote und gehen auf die Menschen zu, sagen ihnen, wir hätten gerne, dass ihr euch mit einbringt. Überlegt das mal, wir helfen euch auch dabei. Aber es ist ein Prozess der nicht von heute auf morgen große Erfolge mit sich bringt. Es ist ein ständiger Prozess. Es muss in den Menschen reifen und wachsen, dass das der Weg ist, eine Gemeinschaft erfolgreich zu gestalten und damit zukunftsfähig zu machen. Es ist ein Bewusstseinsprozess. Und dieser Bewusstseinsprozess, der darf

Die alte Burg in Horn und die Umgebung der „Externsteine"

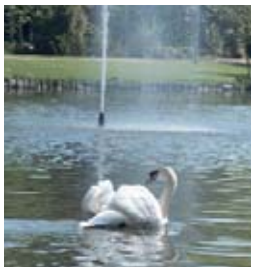













Eindrücke aus dem Kurpark und der Innenstadt von Bad Meinberg

um Gottes Willen – und das ist meine feste Überzeugung – nicht durch irgendwelche Mittel oder Sanktionen aufgezwängt werden.

YVJ: Wo sehen Sie Erfolge dieses Bewusstseinswandels?

Block: Nehmen Sie den Freibadverein Bad Meinberg, den TSV Eintracht Belle oder die Freiwillige Feuerwehr. Wir haben teilweise unsere Turnhallen und Sportplätze an die Sportvereine abgegeben, die von diesen verantwortlich betreut werden. Wir haben vielfältige ehrenamtliche Tätigkeiten, wodurch deutlich wird, dass Menschen bereit sind, nicht primär ihren eigenen Interessen nachzukommen, sondern sich für die Gemeinschaft einzusetzen. Und da werden zum Teil sehr weitragende und intensive Leistungen erbracht. So sind Menschen an den Wochenenden in ihren Vereinen tätig oder erledigen beispielsweise als Ruheständler die anfallenden handwerklichen Arbeiten alle selbst, was den Vereinen und damit der Gemeinschaft zugute kommt.

YVJ: Aber es gibt doch sicher auch Widerstände und manche fühlen sich überfordert ...

Block: Es kann nicht sein, dass sich alle einig sind. Wenn das der Fall ist, dann muss man sehr kritisch sein. Eine totale Harmonie in der Überzeugung ist abzulehnen. Das ist übrigens auch bei vielen Philosophien der Fall. Die totale Harmonie in der Überzeugung ist eine ungeheuer gefährliche Angelegenheit. Das heißt Gleichschaltung von Bewusstsein und Gedanken - dann findet kein Prozess mehr statt, das darf nicht geschehen. Deswegen bin ich überzeugter Demokrat und überzeugt davon, dass das demokratische System das einzige richtige System ist, in dem die Menschen sich auseinandersetzen. Auseinandersetzungen dürfen allerdings nicht so geführt werden, dass sich die widerstreitenden Parteien oder Meinungsführer gegenseitig diskreditieren, beschimpfen oder bekämpfen. Es muss Wettbewerb sein, aber in würde- und respektvollem Handeln. Das gehört auch dazu. Aber nie eine Gleichschaltung des Bewusstseins und der Gedanken. Man sollte Harmonie anstreben und sich vernünftig und angemessen begegnen, unterschiedliche Auffassungen anerkennen und um die beste Lösung werben.

YVJ: Eine letzte Frage noch, was tun Sie persönlich für Ihr Gleichgewicht?

Block: Ich tue relativ wenig dafür...

YVJ: Schade...

Block:... ja das ist mir auch bewusst und ich merke das auch, denn ich bekomme meine Verspannungen nicht weg. Ich spiele Fußball, fahre Fahrrad, laufe zuweilen, aber gerade in solchen Zeiten, in denen ein Termin den anderen jagt, kriege ich meine Verspannungen nicht weg. Ich weiß, dass ich eigentlich zu Ihnen kommen sollte. (lächelt)

YVJ: Herr Block, vielen Dank für das Gespräch.

Kreatives Stressmanagement

mit Business Yoga

von Dr. Hans Kugler





Impulsseminare eröffnen Menschen mit wenig Zeit Möglichkeiten Ruhe zu finden und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Damit stellt Business Yoga eine gute Ergänzung dar zu herkömmlichen Yoga-Kursen. Dem ganzheitlichen Ansatz bei Yoga Vidya entsprechend, bieten Weiterbildungskurse im Business Yoga ein weiteres Werkzeug für Yoga-Lehrende und –Lernende.

800.000 Arbeitnehmer nehmen regelmäßig Psychopharmaka zur Leistungssteigerung oder Beruhigung, um den Anforderungen des Berufslebens besser gewachsen zu sein. Das hat die Deutsche Angestellten Krankenkasse unlängst in einer repräsentativen Umfrage unter 3.000 deutschen Arbeitnehmern erhoben. Wirksame Möglichkeiten, seine Leistungsfähigkeit zu aktivieren und zu regenerieren sind zentrale Anliegen des Stress- und Selbstmanagements. Dabei stellt sich natürlich die Frage, ob es nicht andere Methoden und Mittel zur Stressreduktion gibt als die mit Nebenwirkungen belastenden Psychopharmaka.

Was bei Stress passiert

Stress ist zunächst und neutral die Reaktion des Organismus auf äußere oder innere Beanspruchung. Entscheidend ist, ob es sich um eine positiv oder negativ wahrgenommene Beanspruchung, also um den sogenannten EU-Stress oder DIS-Stress handelt. Diese Unterscheidung findet im Gehirn statt, wo die Beanspruchung zunächst im Großhirn rational bewertet wird und dann ans Zwischenhirn zur emotionalen Bewertung weitergeleitet wird. Gegebenenfalls lösen dann Stammhirn und sympathisches Nervensystem – wesentliche Bestandteile des körperlichen „Betriebssystems" – durch die Ausschüttung von Adrenalin „Alarmstufe 1" aus. Dabei werden Zucker und Fett im Blut als Energielieferanten angereichert, Blutdruck und Pulsschlag erhöht, die Muskeln zur Kampfbereitschaft angespannt.

Lässt sich auf diese Weise das Problem nicht lösen, legt das Zwischenhirn nach und löst durch Ausschüttung von Kortisol Alarmstufe 2 aus: die geistige Anspannung verstärkt sich zu Tunnelblick und Denkblockaden, das Immunsystem wird unterdrückt. Hat das parasympathische Nervensystem nicht die Gelegenheit zur „Entwarnung" wird der Alarmzustand zum Dauerzustand. Die Symptome der Kampf- oder Fluchtbereitschaft werden chronisch und zu typischen psychosomatischen Stressbeschwerden.

Was bringt Business Yoga

Besonders im Ha-Tha-Yoga geht es, wie der Name schon sagt, um das Wechselspiel von „Ha" - wörtlich „Sonne" - als Symbol für die Aktivierung von Energie durch das sympathische Nervensystem und „Tha" - wörtlich „Mond" - als Symbol für die Regenerierung von Energie durch das parasympathische Nervensystem. Dies passt „wie die Faust aufs Auge" zum zentralen Bedürfnis des Stressmanagements, seine Leistungsfähigkeit bedarfsgerecht aktivieren und regenerieren zu können. Die Einbeziehung von Geist und Körper im Yoga - wörtlich „Verbindung" - adressiert optimal die geistigen und körperlichen Aspekte psychosomatischer Stressbeschwerden.

Yoga ist ein Gesamtsystem mit vielfältigen Übungen für Geist und Körper, aus denen sich je nach Bedarf wirksame Übungsprogramme zusammenstellen lassen. Dies kann defensiv geschehen, um Stress bedingte Probleme zu lindern, präventiv, um ihnen vorzubeugen, oder offensiv, um die persönlichen Potenziale zu entfalten - entsprechend dem Motto „Angriff ist die beste Verteidigung."

Allgemeines Stress- und Selbstmanagement

In einem ganzheitlichen Stress- und Selbstmanagement kommt es darauf an, alle stressrelevanten Bereiche auf den „Radarschirm" der Work-life-balance zu bringen. Diese sind - vergleichbar mit einem Baum - Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Geist und Körper als Wurzeln, als Stamm die Persönlichkeit mit ihren Einstellungen und Kompetenzen, und als Krone Berufs- und Privatleben mit möglichst schönen Früchten. Yoga nährt diesen „Work-life-tree" von den Wurzeln her nach dem Motto „water the roots and enjoy the fruits". Ein wirksamer Stressmanagementprozess streicht ergänzend zu Yoga wie ein Radarstrahl regelmäßig über die verschiedenen Bereiche, um rechtzeitig Engpässe zu erkennen.

Bei einem offensiven Stress- und Selbstmanagement geht es in besonderem Maße um die Entfaltung der persönlichen Potenziale, um immer weniger in die Stressdefensive und immer mehr in Fluss („Flow") zu kommen. Dies braucht wie ein Auto ein Steuerungs- und Navigationssystem, Antrieb und Kühlung. Das Navigationssystem entspricht dem Gespür für sich selbst, einer gute „inneren Führung", die Yoga durch verbesserte Selbstwahrnehmung fördert. Ist dann die Route klar, erlaubt ein kräftiger Motor die schwungvolle Bewegung in der gewünschten Richtung. Im Yoga sorgt die Aktivierung von Energie („Ha") für einen kräftigen Motor. Um dabei nicht auszubrennen („Burnout"), dient Entspannung der Kühlung und zur Regeneration von Energie („Tha").

Umsetzungsmöglichkeiten

Die klassische Vermittlungsform für Yoga sind Kurse mit dem Vorteil einer längeren zeitlichen Begleitung der Teilnehmer. Der Nachteil ist, dass Führungskräfte und besonders Stressgeplagte dafür in der Regel nur schwer zu gewinnen sind. Für diese eignen sich Impulsseminare oder Seminarreihen, in denen sich nicht nur tiefer gehende praktische Erfahrungen vermitteln lassen, sondern auch die Einbindung in einen ganzheitlichen Selbstmanagementprozess, wie es etwa nach dem Modell des Work-life-tree möglich ist. Um dennoch eine anhaltende Wirkung zu erzielen, werden den Teilnehmern Übungsmedien wie Fotoblätter und CDs an die Hand gegeben, um die persönliche Umsetzung zwischen und nach den Seminaren zu unterstützen. Dies wird erleichtert durch die Konzentration auf die oben genannten „Essentials" des Selbstmanagements. Denn Business Yoga bietet viele Möglichkeiten für ein kreatives Stressmanagement.



Über den Autor: *Dr. Hans Kugler ist Mitinitiator von „yogabiz", einer vierköpfigen Kooperation von Business Yoga Lehrern im Raum München. Sie unterrichten Yoga bei Firmen unterschiedlicher Branchen wie etwa ADAC, Flughafen München und Siemens. In Zusammenarbeit mit Yoga Vidya bietet yogabiz Aus- und Weiterbildungen für Yogalehrer im Bereich Business Yoga an. Hans ist seit ca. 20 Jahren als Unternehmensberater und seit zehn Jahren als Yogalehrer tätig. Seit einem Aufbaustudium an einer indischen Yogauniversität 2003/04 ist sein Schwerpunktthema Business Yoga und Stressmanagement.*

Neue Bausteinausbildung:

Business YogalehrerIn (BYV)

von Dr. Hans Kugler

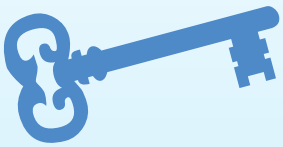
Im Herbst 2009 startet Yoga Vidya in Zusammenarbeit mit vier Münchener BYV-Lehrenden (www.yogabiz.de) eine neue Bausteinausbildung zum zertifizierten Business Yogalehrer (BYV). Die neue Bausteinausbildung besteht aus einem Einstiegsseminar zur Orientierung, drei Pflichtseminaren und drei Wahlmodulen.

Themenkomplexe der Plichtbausteine

1

Die Welt des Business und Brücken zum Yoga.

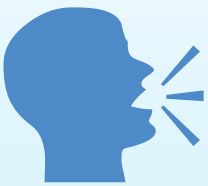
Dabei werden die wichtigsten Konzepte und Begriffe der Businesswelt vermittelt und die Ansätze des Yoga als Werkzeug für Stressmanagement vorgestellt.



2

Die erfolgreiche Vermarktung des eigenen (Yoga-)Konzepts

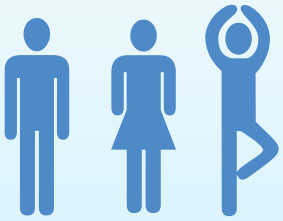
im Umfeld des betrieblichen Gesundheitsmanagements und unter Einbeziehung (wissenschaftl.) Erkenntnisse zum Stressmanagement



3

Die Anpassung der Yoga Vidya Grundreihe

an die spezifischen Erfordernisse im Business. Ansatzpunkte sind hier vor allem die besonderen Beschwerden der zumeist heterogenen Zielgruppen



Drei Pflichtbausteine können entweder als einzelne Wochenendseminare im Yoga Vidya Zentrum München-Unterhaching oder als Wochen-Blockseminar in Bad Meinberg besucht werden. In Ergänzung zu diesen Pflichtbausteinen müssen mindestens drei Wahlbausteine besucht werden. Beispiele dafür sind: „Anatomisch korrekte Anleitung heterogener Zielgruppen", „Kurs- und Seminarkonzepte für Businessyoga- und Stressmanagement", „Yoga für erfolgreiche (Geschäfts-)Beziehungen" oder „Anti-Aging-Yoga am Arbeitsplatz".

Den Abschluss der neuen Bausteinausbildung bildet ein Prüfungs-Wochenende in Bad Meinberg, das bei Bestehen zum/zur *Business YogalehrerIn (BYV)* führt. Neben einer praktischen Lehrprobe präsentiert der Yogalehrende dabei sein eigenes Businessyoga-Konzept, das während der ganzen Ausbildung entstanden und gewachsen ist und anschließend in die Praxis umgesetzt werden kann. Das Ergebnis der Ausbildung ist somit auch von konkretem praktischem Nutzen.

Teilnahmevoraussetzungen und weitere Informationen:
Die neue Ausbildung steht grundsätzlich allen Yogatraditionen offen. Einzige Teilnahmevoraussetzung ist eine Grundausbildung mit mindestens 400 Unterrichtseinheiten. Einstiegs-, Pflicht und Wahlbausteine werden sowohl in München-Unterhaching als auch in Bad Meinberg angeboten. Detail-Infos erscheinen in der neuen Yoga Vidya Weiterbildungsbroschüre, ca. ab September erhältlich, sowie in Kürze im Internet.

Vorab-Infos auf Anfrage: info@yoga-vidya.de



… 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!

www.gls.de

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

GLS Bank
und Geld bekommt Sinn

Yoga First Aid Kit

Von Silke Sananda Leveringhaus

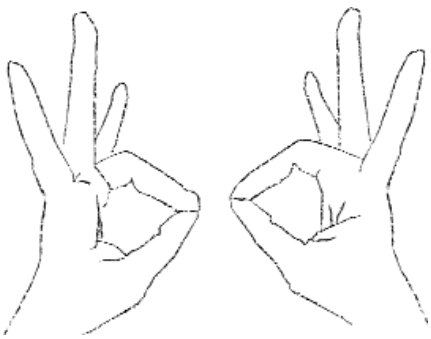


Müde, abgespannt und ängstlich? Das muss nicht sein! Ein Erste-Hilfe-Set mit Übungen und Tipps für den Neustart.

Mudras

Das Wort „Mudra" bedeutet übersetzt aus dem Sanskrit „Siegel" oder „das, was Freude bringt". Im Yoga ist unter anderem damit die Haltung der Hände gemeint.

Die Hände haben ebenso wie die Füße reflektorische Zonen, die bestimmten Körperbereichen und Organen zugeordnet sind. Durch sanfte Druckmassage können Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen gelindert und die Organfunktionen angeregt werden.



Das richtige Mudra um sich für Neues zu begeistern: Das Narayana-Mudra hilft beim Start neuer Projekte oder geplanter Veränderungen. Es weckt deine Begeisterung.

Mantra „Om Gam Ganapataye Namah“



Mantras sind Silben, Worte oder ganze Sätze, die wiederholt gedacht, geflüstert, gesprochen oder gesungen werden. Hauptsächlich aus dem Sanskrit kommend, wirken diese Worte der Kraft und Segnung durch ihren Klang und die Schwingung.

Sie sind Werkzeuge, die uns vielerlei Hilfe geben können. Sie können uns erfrischen, in schwierigen oder unangenehmen Situationen weiterhelfen und uns stärken.

Ganesha zählt in Indien zu den beliebtesten Sympbolen. Er beseitigt alle Hindernisse, räumt den Weg frei. Ganesha symbolisiert letztlich die Kraft, die in uns selbst steckt, mit allen Schwierigkeiten fertig zu werden. Das Ganesha–Mantra ist bei der Lösung innerer Konflikte oder Fragestellungen hilfreich – Lösungen, die sich dann auf äußere Umstände übertragen. Das zeigt sich oft in einem plötzlichen, nahezu geheimnisvollen

Verschwinden von Hindernissen. Du kannst dir zu Beginn eines neuen Projektes oder einer neuen Aufgabe dieser inneren Kraft bewusst werden, indem du das Mantra wiederholst:

„Om Gam Ganapataye Namah“

(Om Gam Ga-Na-Pa-Ta-Jei Nam-A-Ha)

Affirmation

Manchmal fällt es schwer, sich immer wieder aufs Neue zu begeistern. Affirmationen können helfen, sich neu zu motivieren.

Sie kommen aus dem positiven Denken. Das ist eine Methode, die darauf zielt, durch positive Beeinflussung der Gedanken zu einer positiven Grundeinstellung zu kommen und damit eine bessere Lebensqualität zu erreichen.







Hier eine wunderbare Übung mit Affirmation für neue Kraft und Energie, eben zum Aufladen:

Du kannst die Übung direkt an deinem Arbeitsplatz machen. Sei allerdings vorsichtig, wenn potentielle Zuschauer im Zimmer sind. Die können das eventuell etwas eigenartig finden...

1 Stehe auf. Arme neben dem Körper. Stelle dich ganz gerade hin, Blick leicht nach oben gerichtet.

2 Beginne, auf der Stelle zu gehen: Wechselseitig rechtes und linkes Bein energisch heben und senken. Dabei gleichzeitig die Arme kräftig in der Bewegung mitgehen lassen.

3 Wiederhole dabei im Rhythmus des Gehens: „Ich bin voller Kraft und Energie. Ich bin voller Kraft und Energie. Ich bin voller Kraft und Energie...“ Wiederhole das 3x, 9x oder 27 Mal. Laute Wiederholung und richtiges Stampfen mit den Füßen ist am wirkungsvollsten. Aus Rücksichtsnahme auf andere kannst Du es aber auch geistig machen und die Fußbewegungen sanft.

4 Bleibe etwa 3-9 Atemzüge lang ruhig stehen und genieße die innere Kraft.



Meditation

Meditation tut besonders den Menschen gut, die ihre Zukunft neu kreieren möchten. Sie wirkt am besten, wenn du sie täglich übst. Schon 5-10 Minuten können dir zu Entspannung, innerer Ruhe und geistiger Kraft helfen.

Meditiere möglichst immer zur gleichen Uhrzeit. Die besten Zeiten sind früh am Morgen oder spät am Abend.

Sitze gerade und aufrecht (u. U. auch auf einem Stuhl ohne dich anzulehnen), schließe die Augen und atme ein paar Mal tief in den Bauch ein und aus. Bitte deinen Geist, für die Zeit der Meditation ruhig zu sein. Dann lasse den Atem fließen, wie er will. Wiederhole ein Mantra (beispielsweise „Om" oder auch ein Wort wie „Liebe", „Freude", „Sonne") und synchronisiere dieses Wort mit deinem Atem: Om beim Einatmen, Om beim Ausatmen...

Lass alles geschehen. Wenn Gedanken kommen, lass sie ziehen und werde zum Beobachter, wie der Betrachter eines Films ohne dich damit zu identifizieren. Lass das Mantra zum Anker deines Geistes werden, beschäftige ihn mit dem Mantra.



Ernährung

Die yogische bzw. vegetarische Ernährungsweise hilft dir, den Geist ruhig zu halten. Sie macht den Verstand aktiv und steigert das Unterscheidungsvermögen. Sie schenkt eine größere Vitalität als eine Ernährung mit tierischen Nahrungsmitteln.

Und so leben hierzulande nicht ohne Grund mittlerweile rund sechs Millionen Vegetarier – Tendenz steigend.

Brokkoli etwa ist eine wahre Wunderpflanze. Das darin enthaltene Sulforaphan (Senföl) fördert die Entstehung von Enzymen, die vor Entzündungen der Atemwege schützen. Zudem regt es die Produktion eines Enzyms an, das die Herzgefäße schützt und Schäden reduziert – also das richtige Gemüse für Stressgeplagte.



Aber auch für die, die gerne in der Sonne liegen ist Brokkoli die richtige Wahl: Er enthält eine Substanz, die die Haut vor schädlicher UV-Strahlung schützt. Wer viel Brokkoli isst, senkt auch das Risiko, an Blasenkrebs zu erkranken.

Brokkolicreme-Suppe (ca. 9 Teller)

6 Tassen Brokkoli, zerteilt
¼ Tasse Butter
½ Teelöffel Bohnenkraut
¼ Teelöffel geriebene Muskatnuß
½ Teelöffel Oregano
6 Eßl. Vollweizenmehl
4 Tassen Milch

Ein leckeres Rezept aus dem „Yoga Kochbuch" (Yoga Vidya Verlag):

ZUBEREITUNG: Brokkolistücke zerhacken und kurz dünsten. Währenddessen die Butter auf schwacher Hitze in der Pfanne zergehen lassen und das Mehl dazugeben; gut umrühren. Nach und nach unter ständigem Rühren die Milch zugießen.

Bevor weitere Milch zugegeben wird, jeweils eindicken lassen. Sorgfältig und ohne Unterbrechung weiterrühren, damit sich keine Klumpen bilden und die Masse nicht ansetzt. Kräuter beigeben, wenn alle Milch aufgebraucht ist. Brokkoli im Mixer fein pürieren. Wenn die Suppe heiß ist, das Brokkolipürree dazugeben und gut einrühren.

Atemübungen



Kapalabhati, die „Schnellatmung" ist eine Atemübung, die mit einer deutlichen Betonung auf der Ausatmung geübt wird: Diese ist kraftvoll und aktiv, während die Einatmung passiv und reflexhaft bleibt. Sie stärkt das Zwerchfell und reinigt die Lungen.

Der Sauerstoffgehalt im Blut wird stark erhöht, verschiedene Stoffwechselvorgänge verbessert. Beim Atemanhalten steigt der Kohlensäuregehalt im Blut, was wiederum andere Stoffwechselvorgänge anregt. Kapalabhati aktiviert und hilft zu einem klaren Kopf. Es ist sehr gut, um geistige und emotionelle Spannungen zu beseitigen.

So übst du: *Sitze mit geradem Rücken. Konzentriere dich auf den Bauch, den Solarplexus. Atme sehr schnell aus (max. 1/4-1/2 Sekunde) in dem du durch die Bauchmuskulatur die Bauchdecke zurückziehst. Atme dann doppelt so langsam entspannt ein (meist reicht es aus, den Atem von selbst einströmen zu lassen). Wiederhole etwa 20-60 Mal ...*

Wer wird denn gleich in die Luft gehen?

Hier noch eine Übung, um Alltagsärger/Frustration/innere Anspannung aufzulösen. Für Gelassenheit und innere Stärke. Eine einfache und dabei erstaunlich wirksame Übung.

Setze Dich ruhig hin. Schließe die Augen. Atme sehr langsam ein. Zähle dabei die Sekunden (zum Beispiel „eins, zwei, drei..." oder „OM eins, OM zwei, OM drei, ..."), die Du zum Einatmen brauchst.

Dann atme doppelt so lange aus und zähle dabei die Sekunden, die Du zum Ausatmen brauchst (z.B. „eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs..." oder „OM eins, OM zwei, OM drei, OM vier, OM fünf, OM sechs, ...").

Wiederhole das etwa 8-12 Atemzüge lang. Du wirst merken, dass der Ärger verschwunden ist und Du viel Kraft hast.

Du kannst diese Übung auch im Stehen und Liegen machen. Es funktioniert auch mit offenen Augen und hält dich davon ab, vor Wut durch die Decke zu gehen. Wichtig ist, dass Du den Atem soweit verlangsamst, wie es gerade noch entspannt möglich ist.

Massage

Falls dir alles über den Kopf wächst, gönne dir eine Stirnmassage – auch vorbeugend gegen Kopfschmerzen:

Zwei einfache Übungen zur Entspannung der Stirn und des Geistes.



(a) gib die Kuppe des rechten Daumens (nicht den Fingernagel) in den Punkt zwischen den Augenbrauen. Drehe mit sanften Druck den Daumen 3-5 Mal im und gegen den Uhrzeigersinn. Senke die Hand und spüre den Punkt zwischen den Augenbrauen. Schaue dabei mit geschlossenen Augen in die Ferne. 1-3 Mal wiederholen.



(b)Streife mit Zeigefinger und Mittelfinger beider Hände vom Punkt zwischen den Augenbrauen nach außen. Gehe dabei oberhalb der Augenbrauen entlang über die Schläfen, dann vor den Ohren entlang bis zu den Jochbeinen (Wangenknochen). Der Druck der Finger gegen den Kopf sollte im Punkt zwischen den Augenbrauen mittelstark sein, beim Nach-Außen-Gehen sanfter werden, über den Schläfen sehr sanft und vor den Ohren wie Streicheln sein. Wiederhole es 2-3 Mal.

Yoga für den neuen Aufbruch!

Übungen, die ideal sind, wenn du zur Ruhe kommen willst. Altes loslassen und Kraft für den Neuanfang tanken...

Einfach mal Pause machen und entspannen



Lege dich mit geschlossenen Augen auf den Rücken. Die Beine mindestens hüftbreit auseinander, die Zehen fallen locker nach außen.

Wirkungen: Entspannung der Muskulatur, Harmonisierung der Energien im Körper, Beruhigung des Geistes.

Den Zockern ein Schnippchen schlagen. Werde selbst zur Heuschrecke.



Gib die Arme unter den Körper. Mache Fäuste oder falte die Hände. Einatmen und beide Beine gestreckt heben. Tief atmen und dann die Beine langsam wieder senken. 1-3 Mal.

Wirkung: Die Heuschrecke stärkt Durchsetzungsvermögen und Durchhaltekraft.

Aufrecht und flexibel – neue Tugenden



Übe den Drehsitz. Setz dich links neben die Fersen. Gib den rechten Fuß links neben das Knie. Gib den linken Arm rechts neben das rechte Knie. Rechten Arm nach rechts, Hand auf den Boden. Drehe dich nach rechts. Spüre die Dehnung im Rücken und im Bauch. Etwas halten, dann Seitenwechsel.

Wirkung: Der Drehsitz entwickelt Selbstbewusstsein, Konzentration und Gleichgewicht.

Ein starkes Herz, ein guter Kreislauf sind wichtig für den Neustart.



Daher übe den Sonnengruß (Surya Namaskar).

Wirkung: Aktivierung aller Muskeln im Körper, wärmt die Körpermuskulatur auf, Flexibilisierung, Lösung von Energieblockaden, Fixierung der Konzentration und des Körpergefühls in den Chakren, Aktivierung der Chakren, Konzentration des Geistes.

Hingeben und sich trotzdem nicht verbiegen lassen



Übe die Vorwärtsbeuge.

Wirkung: Die Vorwärtsbeuge entwickelt Geduld und die Fähigkeit loszulassen.

Wenn die Welt Kopf steht, wechsele die Perspektive.



Messe den Abstand der Ellbogen mit den Händen ab, falte die Hände, gib den Kopf auf den Boden, streck die Beine aus, wandere mit den Füßen zum Körper hin, beuge die Knie, hebe die Füße, mache den Rücken gerade, strecke die Beine aus. Halte die Asana ruhig und atme tief.

Wirkung: Der Kopfstand hilft dir, zu mehr Konzentrationsvermögen, kreativen Denken und geistiger Klarheit. Die Übung entwickelt Mut, Willenskraft und Gleichgewichtssinn.

Vision vom großen Ashram

Ein Gespräch mit Shivakami Bretz

Von Simone Häring und Frank Satya Knabe





Das Projekt „Shanti"

„Verrückt, wir spinnen eine Vision vom großen Ashram"

Shivakami über die Entwicklung von Yoga Vidya, das Projekt Shanti und das Konzept der Yoga-Psychotherapie, einer Verbindung von Yoga und Psychologie.

Yoga Vidya Journal: Du bist ja schon lange bei Yoga Vidya. Lass uns doch mal zurückschauen. Wie hat sich das alles entwickelt?

Shivakami: Sukadev hat 1992 in Frankfurt das erste Zentrum eröffnet. Er hatte jedoch von Anfang an eine größere Vision im Kopf und so gingen wir das nächste Projekt an, den ersten Yoga Vidya Ashram im Westerwald. Auch dort waren nach drei Jahren die Kapazitätsgrenzen erreicht. Damals habe ich noch gedacht: Verrückt, jetzt sitzen wir hier mit fünf Mitarbeitern und spinnen eine Vision von einem großen Ashram mit hunderten Mitarbeitern, einer Klinik und Yoga-Therapie. Für mich war das alles sehr weit weg, ich wäre schon dankbar gewesen, wenn wir im Westerwald ein paar Mitarbeiter mehr gehabt hätten. Wir übernahmen damals ja alle Aufgaben gemeinsam. Wir haben abwechselnd gekocht, uns um den Haushalt gekümmert. Je größer alles wurde, desto mehr mussten wir Strukturen schaffen, Dinge abgeben, die Arbeit aufteilen.

YVJ: Wenn man sich dann vor Augen hält, was in 17 Jahren entstanden ist ...

Shivakami: Es ist faszinierend zu sehen, wie sich alles gefügt hat, natürlich auch durch den Weitblick und die Offenheit Sukadevs, seine Flexibilität immer alle neuen Impulse aufzunehmen und seinen Geist dafür zu öffnen und ohne Vorurteile immer wieder mitzugehen. Er hat nie gesagt: „So hätte ich das gerne und so muss das sein." Er sagte, dass wir erst einmal abwarten, sehen was kommt und was sich entwickelt. „So Dein Wille geschehe", ist sein Credo. Er folgt einer inneren Inspiration und Führung, hört immer nach innen und nimmt gleichzeitig von außen die Impulse auf, die von vielen Menschen kommen.

YVJ: Und Yoga-Therapie war damals schon Teil der Vision?

Shivakami: Ja, Yoga-Therapie und Yoga-Psychotherapie waren Teil der Yoga Vidya Vision und wir haben ja auch schon damit begonnen, hier im Hause entsprechende Angebote zu machen.

„Das Geniale am Yoga ist, dass es immer auf allen Ebenen wirksam ist... "



YVJ: Da ergeben sich nun über das Projekt Shanti doch sicher weitere Möglichkeiten ...

Shivakami: Mit dem Projekt Shanti bietet sich die Gelegenheit noch mehr Menschen mit in die Gemeinschaft zu nehmen. Wir können uns noch mehr öffnen für andere Gruppen, die nicht im engeren Sinne Yoga praktizieren aber doch ihren spirituellen Weg leben wollen. Wir können ihnen mit einem offeneren Konzept den Raum dafür bieten. Und es kann noch vieles mehr entstehen. Generationsübergreifendes Zusammenleben ist etwa eines der Schlagworte. Das haben wir im Prinzip schon hier im Haus. Vielleicht werden wir auch einen Yoga Vidya Kindergarten oder eine Kinderkrippe haben, eine eigene Schule. Vieles ist denkbar.

YVJ: Du hast gesagt, Yoga-Therapie und Yoga-Psychotherapie seien Teil des Konzepts. Was verbirgt sich dahinter?

Shivakami: Viele Menschen kommen zum Yoga und sehen darin eine Art von Zuflucht. Sie haben Probleme, körperliche aber auch psychische Schwierigkeiten, manche wissen nicht mehr weiter. Das hat mich manches Mal an meine Grenzen gebracht. Zur rechten Zeit fiel mir dann ein Büchlein von Swami Sivananda in die Hände und da stand: Wenn du alleine nicht mehr weiterkommst, dann gehe zu einem Yogi oder zu einem Psychotherapeuten, zu einem Fachmann. Damit entstand in mir der Wunsch, mich besser auszubilden. Ich absolvierte Ausbildungen zum psychologischen Berater und Heilpraktiker Psychotherapie und es wurde immer klarer, dass sich die verschiedenen Systeme westlicher Medizin und östlicher Traditionen verbinden lassen.

YVJ: Kannst du hierfür ein Beispiel geben?

Shivakami: Nimm etwa die Raja-Yoga-Sutras. Dort steht, man solle die Probleme an ihren Ursprung zurückführen. Aus dem westlichen Erfahrungsschatz heraus finden sich dafür wunderbare Dinge, Übungen und Möglichkeiten, die sich sehr schön integrieren lassen. Es ist ein gegenseitiges Befruchten. Die Psychologie hat sich viel aus den östlichen Traditionen geholt. So arbeitet gerade die humanistische Psychologie viel mit Körper und dem Atem, mit Visualisierungsübungen.

Vieles kommt ursprünglich aus dem Yoga und anderen östlichen Traditionen. Die Arbeit mit Suggestionen ist dem mentalen Training im Raja Yoga sehr ähnlich, gleiches gilt für die Verhaltenstherapie und anderen Techniken in denen es um innere Erfahrungen geht. Der Yoga Weg lässt sich genauso mit Techniken aus der angewandten Psychologie befruchten. In der Gestalttherapie beispielsweise - darin bilde ich mich im Moment fort - gibt es auch den Ansatz im Hier und Jetzt zu leben anstatt zu viel in der Vergangenheit zu grübeln oder über die Zukunft nachzudenken.

YVJ: Und wie sieht das in der Praxis, in den Seminaren aus?

Shivakami: Zu den Seminaren gehört auch die Lehre vom Yoga. Ich spreche mit den Teilnehmern etwa über Karma und Reinkarnation, von individuellen Seelenmustern und versuche ihnen zu vermitteln, sich das eigene Temperament anzuschauen und vor allem sich zu spüren und sich im hier und jetzt zu erleben. Um in das Spüren und Erleben zu kommen, gibt es den Themen entsprechende Atemübungen, Kriyas aus Yoga und Ayurveda, die Asanas, spezielle Meditationstechniken und auch Übungen aus der angewandten Psychologie.

Achtsamkeit, damit meine ich Bewusstheit, sowie Selbstakzeptanz sind zwei Schlüsselbegriffe. Ich muss zunächst einmal akzeptieren, dass ich ein Problem habe und dass es sich nicht lösen lässt, wenn ich da nicht hingucken kann. Dabei gilt es erst einmal nichts zu wollen, einfach nur zu akzeptieren was ist. Allein das ist für viele schon sehr befreiend und dann ist die Frage der Ursächlichkeit nicht mehr so wichtig vor allem vor dem Hintergrund, dass sich Ursachen manches Mal überhaupt nicht in diesem Leben finden lassen. Hier kommen dann Meditation und Asanas ins Spiel. Wenn durch regelmäßiges Praktizieren das Unterbewusstsein weiter und offener ist, dann führt dieses uns automatisch, gibt uns Antworten und bringt uns zum Ursprung zurück. Manchmal gibt es uns den Schlüssel, um etwas aufzuschließen, das Problem zu lösen.

YVJ: Wie lässt sich Yoga von psychologischer Yogatherapie oder psychotherapeutischem Yoga abgrenzen?

Shivakami: Das Geniale am Yoga ist, dass es immer auf allen Ebenen wirksam ist, körperlich, geistig, emotional, energetisch, tief seelisch. Das ist so – ob wir es bewusst wahrnehmen oder nicht. Psychotherapeutisch wird Yoga dann, wenn die Yogalehrer in Absprache mit ihrem Schüler/Klienten diesen dabei unterstützen, gezielter zu reflektieren und wenn mit einzelnen Personen oder auch in einer Gruppe prozessorientiert gearbeitet beziehungsweise geübt wird.

YVJ: Shivakami, vielen Dank für das Gespräch.

Anzeigen

Lebe Yoga in all seinen Aspekten

Mithelfer für Haus Shanti gesucht

wir haben mit dem Kauf des Nachbargebäudes „Parkklinik" eine Verdoppelung der Flächen des Yoga Vidya Ashrams erreicht. Wir können mit dem „Projekt Shanti" einen Ort des Lichtes, des Herzens, der Erholung und der Erkenntnis schaffen.

Was genau muss getan werden?

Pionierarbeit: Entrümpelung, Streichen, Gründach bereinigen und von Büschen befreien, Rasen mähen und einen Kräutergarten anlegen. Außerdem suchen wir Bürohilfen, Handwerker/innen aller Art, Helfer/innen für Dacharbeiten und Hauswirtschaft. Wir freuen uns auf dich und deine Unterstützung!

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

www.shanti.yoga-vidya.de






ARBEITEN IM YOGAZENTRUM

Wir suchen für unsere Seminarhäuser:

Handwerker/in mit Führerschein · Koch/Köchin bzw. Küchenhilfen
WEB 2.0 Fachleute · Rezeption/Callcenter
Mitarbeiter für Seminarplanung und Organisation
Kfm. Sachbearbeiter · Grafiker und Redakteure · Haushalt

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

Bad Meinberg Katyayani Ulbricht: seva@yoga-vidya.de, Tel.: 05234/87-21 05, Fax: -1875
Westerwald Ursula Müller: bueroleitung@westerwald.yoga-vidya.de, Tel.: 02685/80 02-48, Fax: -20
Nordsee Keshava Schütz: keshava@yoga-vidya.de, Tel.: 0442/69 04 16-0, Fax: -26
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 u. Online Marketing · 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.-21.9.09
und 1.12.-23.12.09

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

Persischer Goldreis

Ein Rezept aus der Yoga Vidya Küche





Man nehme:

250 g	Basmati Reis
¼ l	Agaven Dicksaft je nach Geschmack
50g	Mandelstifte
½ TL	Safran gemalen
50g	Butter
1/8	Liter Rosenwasser
1 TL	Zimt
Einige	Pistazien (ungesalzen)







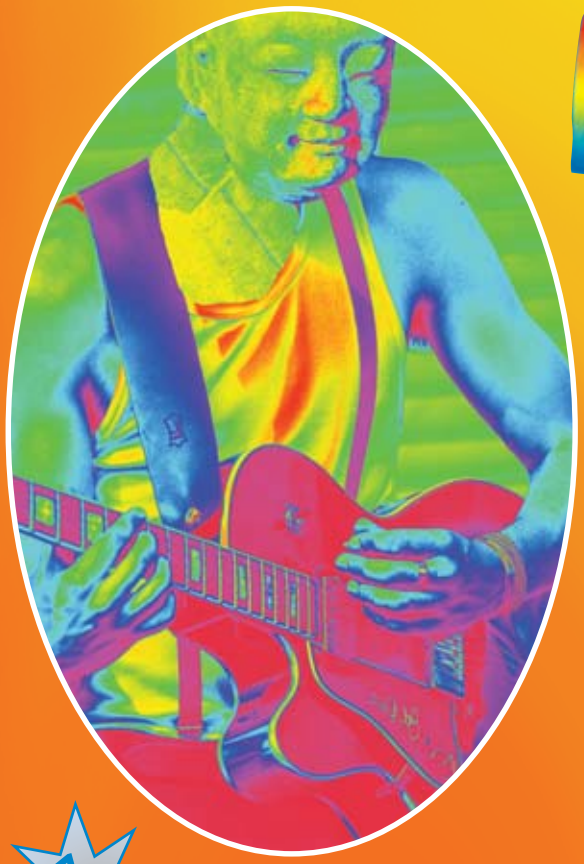


Scholeh Sard شله زرد

„Zu persischen Feiertagen hat meine Oma den leckersten Scholeh Sard gemacht und ich durfte ihn dann Nachbarn und Freunde verschenken. Das ist so Brauch. Als Kind hat mir das immer viel Freude bereitet. Hier haben sich meine Mitbewohner über die leckere Süßspeise gefreut. Scholeh Sard riecht wunderbar aromatisch. Sein Geheimnis liegt in den Zugaben von Safran und Rosenwasser. Mhmm..."

Golnaz ist geborene Iranerin und lebt seit 1988 in Deutschland. Seit Januar 2009 arbeitet sie in unserer Boutique im Seminarhaus Bad Meinberg.

- *Den Reis mehrmals waschen und in einen grossen Topf mit 1 ½ l Wasser zum Kochen bringen.*
- *Den Schaum abschöpfen und bei schwacher Hitze ohne Deckel ca. 35 Min. kochen lassen.*
- *Nach 15 Min. die Hälfte des gemahlenen Safrans und die Mandeln in den Reis geben. Den Agavendicksaft zugeben unter ständigem Rühren dazugeben. Anschließend den restlichen Safran darüberstreuen, Butter dazugeben und wenn nötig 1/8 Liter Wasser dazugeben, so dass eine cremige und dickflüssige Masse entsteht und warten bis er abgekühlt ist.*
- *Das Rosenwasser unterrühren, den Deckel des Topfes schliessen und ca 1 Stunde bei kleiner Hitze kochen.*
- *Die letzten 20 Min. den Deckel abnehmen.*
- *Den Goldreis in kleine Schälchen umfüllen, warten bis er abgekühlt ist und mit Zimt und Pistazien garnieren.*



1.

Music & Dance Festival

31. Juli - 2. August 2009

Eventakademie Baden-Baden

Trance-Dance Evening
Tanz & Meditation
Mantra-Night

16 Musiker & Bands:
Govinda Express
Sathya
Sarmad Ensemble
Chris Amrhein feat.
Mosaro
Ahura
Peter Makena
Steven Walters
Prem Joshua & Band
Star Sounds Orchestra
A-WA-KE
Devakant
Ulf Johannsen
Sundaram
Peter Berliner
Lightrocker
The Singing Buddhas
u. a.

RAINBOW Spirit

16. Internationales Rainbow-Spirit-Festival

21. - 24. Mai 2010

Kongresshaus Baden-Baden

4 Tage gemeinsam
singen, tanzen,
meditieren und
das Leben feiern!

Konzerte
Disco
Meditationen
Seminare
Vorträge
Ausstellung
Retreats
u. v. m.

u.a. mit
Jai Uttal
Deva Premal & Miten
Prem Joshua
Satyaa & Pari
Peter Makena
Sathari Singh
Brandon Bays
Nikolay Oorzhak
Michael Roads
Michael Barnett
Veeresh



Info und Hotline: One Spirit GmbH,
Lichtentalerstr.25, D-76530 Baden-Baden
Tel: 49-7221-38500, info@onespirit.de
www.rainbow-spirit-festival.de

Bitte senden Sie mir das kostenlose Programm-Magazin zu:
Name: . . . . . .
Adresse: . . . . . .
Email: . . . . . .

Entfalte dein Potenzial

Yoga Vidya





Ayurveda und Yoga Wellness

Wellness Pakete ab 373 €

Verwöhne dich und lasse deine Seele baumeln. Rücken-Fit-Programm, Wohlfühlwoche, Vitalkur. Mit ayurvedischen Massagen, Aroma- und Schwitzbädern. Eine Rundumkur für den ganzen Organismus. 4-6 Tage.

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 Lebenssinn zu erfahren.

Yoga und Meditation Einführung ab 112 €
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.*

Yogaferien pro Person ab 270 €
Auch in Verbindung mit Wandern, Mountainbiking, Kanutour und Klettern möglich. Alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie: Erholen und Energie tanken. **Jeden Sonntag bis Freitag.**

Kundalini Yoga Seminare ab 120 €
Eine belebende Erfahrung. Kundalini Yoga Einführung und Mittelstufe in Theorie und Praxis, ca. 2 × im Monat, für jeweils 2 Tage

Yoga und Fasten ab 517 €
Eine ideale Kombination zu entschlacken. Erlebe ein ganz neues Körpergefühl.
- Yoga Aktiv Fasten: 2.-9.8., 13.-20.12
- Heil- und Reinigungsfasten: 20.11.-29.11.

Ausbildungen

ganzheitlich, praxisorientiert, günstig.

Yogalehrer-Ausbildungen ab 2.012 €
Fundierte Grundlagen des Yoga in Theorie und Praxis.
- **4 Wochen intensiv:** Beginn jeden Monat
- **2 Jahre:** Beginn Januar 2010 in 39 Städten
- **3 Jahre:** Beginn 25.9. in Bad Meinberg

Entspannungskursleiter ab 402 €
Lerne Menschen kompetent in die Entspannung zu führen.12.-17.7., 30.8.-4.9., 18.-23.10.

Fastenkursleiter Ausbildung ab 1.032 €
Lerne Fastenkurse fachkundig zu leiten. 4.-18.10.

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

Gutschein Yoga Vidya Journal 6/09

- ◯ Gesamtkatalog 2009 mit über 1800 Seminaren + kleines yogisches Geschenk
- ◯ Ayurveda u. Yoga Wellness Broschüre

Bitte ausschneiden und auf Postkarte kleben oder eine E-Mail senden an: information@yoga-vidya.de

Name .....

Straße/Nr. .....

Plz/Ort .....

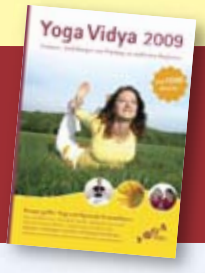
Telefon .....

E-Mail .....

Gebühr zahlt Empfänger

Antwort

Yoga Vidya e.V.
Wällenweg 42
32805 Horn-Bad Meinberg



1800 Seminare zu Yoga, Meditation und Ayurveda: Jetzt Seminarkatalog anfordern!

Yoga Vidya Seminarhäuser

Bad Meinberg • Westerwald • Nordsee

vegetarisch-biologisch, rauch- und alkoholfrei

Info und Anmeldung:
Wir beraten dich gerne!
Tel. 05234/870
Täglich 9 - 20 Uhr
www.yoga-vidya.de

100% Recyclingpapier