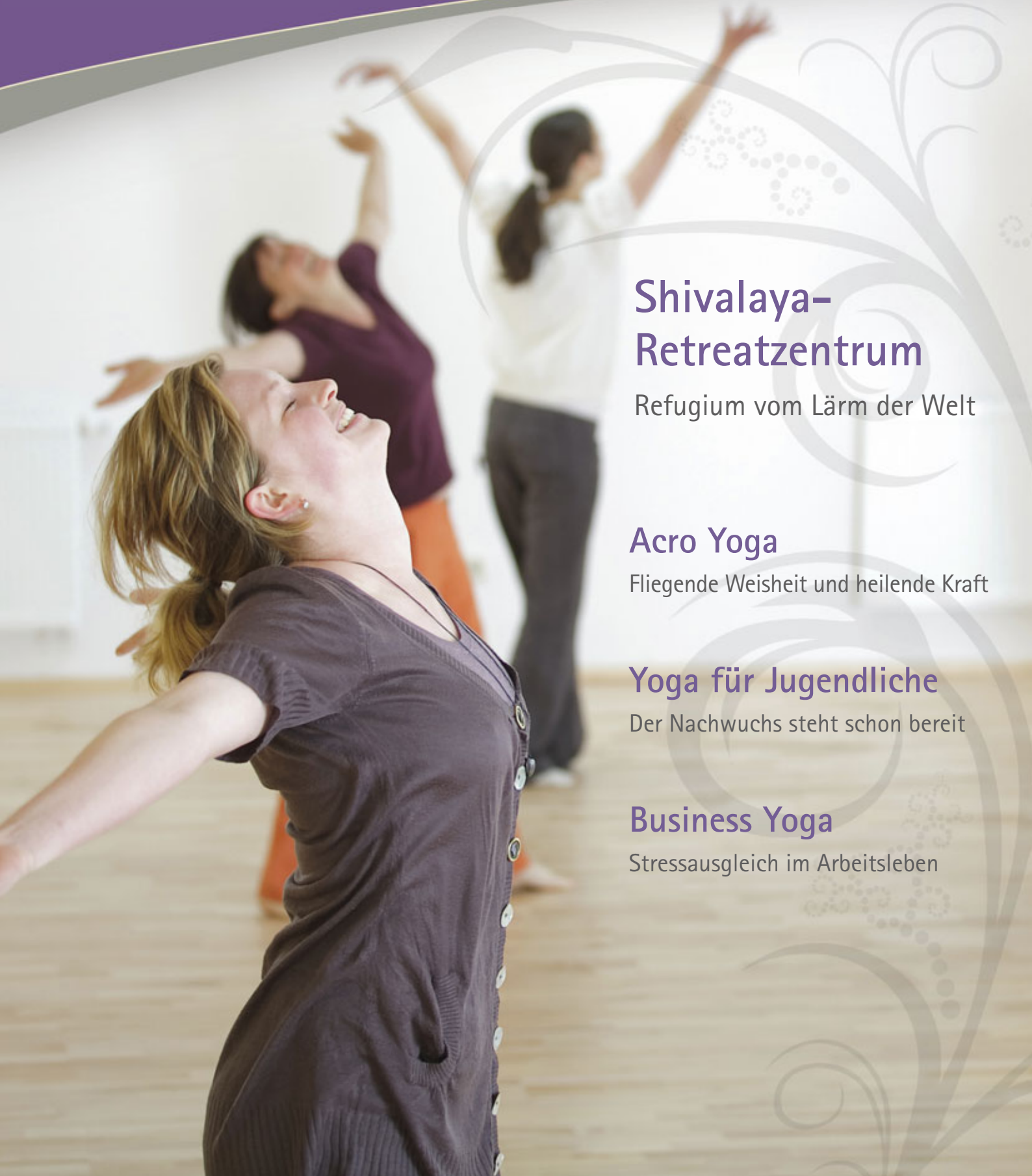
YogaVidya Journal

Nr. 26 Herbst 2012



Shivalaya-Retreatzentrum

Refugium vom Lärm der Welt

Acro Yoga

Fliegende Weisheit und heilende Kraft

Yoga für Jugendliche

Der Nachwuchs steht schon bereit

Business Yoga

Stressausgleich im Arbeitsleben

Yoga Vidya Shop

von Yogis für Yogis



① **Yogagurt** 6,90 €
250 x 40 cm, Baumwolle
mit Metallschlaufe

② **Meditationskissen** 45 €
oval oder halbmond mit Buchweizenfüllung, in verschiedenen Farben

③ **Yogamatte** 20 €
60x200 cm, 2,5 mm dick, in verschiedenen Farben, *Ökotex 100*

④ **Korkstütze** 11,90 €
hilfreiche Unterstützung beim Yoga

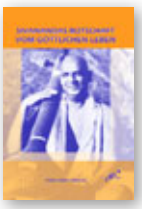
⑤ **Yogahose** 36 €
angenehm weiche Baumwollhose, anschmiegsame Passform

⑥ **Mala** ab 28,60 €
versch. Ausführungen Gebetskette, 108 Perlen

⑦ **Tuch** 12 €
Baumwolltuch mit indischen Ornamenten, verschiedene Farben, 180x100 cm

⑧ **OM-Zeichen** ab 11,50 €
stehenes OM,
in verschiedenen Größen

Yoga Vidya Verlag



„Sivanandas Botschaft vom göttlichen Leben"
Hardcover, 583 S.
19,80 €



„Abhyanga – Techniken der Ayurveda-Massage"
DVD
Laufzeit: 110 Minuten
18,90 €



„Ayurveda"
DVD
Laufzeit: 78 Minuten
12,80 €

Yoga Übungs-CDs und -DVDs für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene von Sukadev Bretz.
Weitere Bücher und CDs findest du im unseren Internet-Versand. Bei Interesse bitte die Verlagsbroschüre anfordern.

www.yoga-vidya.de/shop

Yogazubehör · DVDs · CDs
Bücher · Räucherwaren · Murtis

Artikel aus den Bereichen:
Yoga - Ayurveda - Spiritualität

YOGA VIDYA VERSAND

Tel.: 05234 / 87-2209
Mo. und Fr. 12-14 Uhr
Mittwoch 9-11 Uhr

YOGA Vidya

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist immer wieder faszinierend, wie vielfältig Yoga ist und wie leicht sich diese Jahrtausende alte Übungspraxis an die Bedürfnisse und Lebensumstände des modernen Menschen anpassen lässt. Yoga ist nicht einfach eine starre weltfremde Lehre, die sich jemand vor Tausenden von Jahren in einer Höhle im fernen Indien ausgedacht hat, sondern eine lebendige Tradition, eine Erfahrungswissenschaft. Wer eine Weile regelmäßig Yoga und Meditation übt, wird unweigerlich die positiven Auswirkungen in Form von mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit, Entspannung, innerer Ruhe, mehr Energie und Kreativität spüren.

So freuen wir uns, dass auch diese Herbstausgabe des Yoga Vidya Journals eine große Bandbreite des Yoga widerspiegelt: vom meditativ-zurückgezogenen Aspekt im Shivalaya-Retreatzentrum, welches in dieser Ausgabe vorgestellt wird, über Business und Acro Yoga, Yoga für Männer und für Jugendliche bis zur Yogatherapie bei Kurzsichtigkeit.

Business Yoga klingt zwar sehr „geschäftig", bedeutet aber, Yoga dorthin zu bringen, wo es die Menschen am meisten brauchen, nämlich in ihren Arbeitsalltag. Ein hochaktuelles Thema zur Stärkung der menschlichen Ressourcen vor dem Hintergrund steigender Anforderungen und zunehmender Komplexität in der Arbeitswelt.

Entspannungstechniken helfen, uns mitten in einem fordernden Alltag immer wieder zu regenerieren und die täglichen Aufgaben nicht nur als Stress, sondern als Chance zu sehen. In diesem Heft kannst du dich ganz entspannt auf eine Fantasiereise und eine Klangreise begeben.

Viele weitere Themen laden zum Reinschauen ein – bestimmt ist auch etwas für Dich dabei! Viel Inspiration und Freude beim Lesen wünscht Dir

Dein Yoga Vidya Redaktionsteam

Impressum

Herausgeber (V.i.S.d.P): Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) und Yoga Vidya e.V.
Anschrift der Redaktion: Yoga Vidya e.V, Yogaweg 7, 32805 Bad Meinberg
Bisherige Ausgaben als PDF: www.yoga-vidya.de/journal
Chefredaktion: Klaus Blex, journal@yoga-vidya.de, Tel. 05234/87-2215
Layout/Satz: Irina Wall, **Titelfoto:** Harald Schnauder
Fotos: Yoga Vidya e.V.
Druckerei: APM-Darmstadt, **Papier:** 100% Recyclingpapier, **Auflage:** 20.000
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

inhalt

Neues 4

Shivalaya-Retreatzentrum – dem Himmel ganz nah 6

Herzlich Willkommen – Gastgruppen im Haus Shanti 10

(Yin-Yang) Tantra Yoga 12

Business Yoga – Entwurf des „roten Fadens" 14

Acro Yoga – Gemeinschaft in Aktion 16

Interviews – mit Swami Atma und Atmanshanti 20

Nie mehr Rückenschmerzen – wie ich zum Yoga kam 26

Yogatherapie bei Kurzsichtigkeit 28

Yoga regelmäßig üben – so klappt das! 30

Kiefergelenke und ihr Einfluss auf den ganzen Körper 32

Fantasiereise in das Land der inneren Freiheit 34

Klangreise – die Seele zum Schwingen bringen 36

Geomantie - Projekte bei Yoga Vidya 37

Buchbesprechung 38

Bericht vom Yoga-Kongress 2011 38

Für Verbandsmitglieder – das Verbandsteam informiert 42

Erfahrungsbericht - Praktikum bei Yoga Vidya 50

Yoga für Männer 52

Yoga für Jugendliche 54

Yoga Vidya auf Kreta 57

Achtsamkeit im Umgang mit unseren Tieren 60

Anzeigen 63

Gemüsekuchen – ein Rezept aus der Yoga Vidya Küche 64



Neues

Messen

Auch in diesem Jahr präsentieren wir uns auf den folgenden Messen. Schau doch mal vorbei – wir freuen uns über Deinen Besuch!

Detmold	*Rund um die Frau*	10.-11. November 2012
München	*Veggieexpo*	17.-18. November 2012
Leipzig	*T&C Leipzig*	21.-25. November 2012
München	*Yoga Expo*	18.-20. Januar 2013
Köln	*Didacta*	19.-23. Februar 2013
Hamburg	*Lebensfreude*	05.-07. April 2013

Der Yogaweg führt zum Ziel

Als erste deutsche Stadt hat Horn-Bad Meinberg nun Yoga sogar im Straßennamen. Die Adresse von Europas größtem Seminarhaus für Yoga und Meditation heißt seit Neuestem: Yogaweg 7.
Das Haus Yoga Vidya in Horn-Bad Meinberg ist seit 2003 am ehemaligen Wällenweg ansässig und mittlerweile weltweit zu einer Institution für Ausbildungen und Seminare im Bereich von Yoga, Meditation und alternativer Gesundheit geworden. Der Stadtrat hat dies nun entsprechend gewürdigt. Laut Bürgermeister Eberhard Block hat die Stadt Horn-Bad Meinberg einstimmig dafür votiert, die Straße zu den Häusern Yoga Vidya offiziell als Yogaweg auszuweisen. „Yoga Vidya ist nicht mehr aus Horn-Bad Meinberg wegzudenken", lobt Block. Und ganz philosophisch schließt er seine Glückwünsche ans Haus mit: „Der Yogaweg ist auch aus meiner Sicht ein guter Weg, der zum richtigen Ziel führt!"



Yoga an den Externsteinen

Im Business-Englisch heißt es: Unique Selling Proposition, kurz: USP. Die Stadtmarketing Horn-Bad Meinberg GmbH verbindet zwei der großen USPs der beiden Städte zu einer Event-Reihe: „Yoga an den Externsteinen".



Die markante Felsengruppe ist Bestandteil des gleichnamigen Naturschutzgebietes. Im Mai, Juli und September dieses Jahres fanden dort Veranstaltungen mit Sukadev und anderen beliebten Yogalehrern aus der Region statt. Mitzubringen war lediglich bequeme Kleidung, und die Bereitschaft dreißig Minuten vor wundervoller Kulisse in die eigene körperliche Gesundheit und geistige Lebensfreude zu investieren.
Yoga tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Es gilt als eines der besten "Mittel" der Stressbewältigung. In Horn-Bad Meinberg kann man nun regelmäßig die Verbindung von Naturkraftorten und Yoga erfahren - indem man es an den Externsteinen übt.

Preisgekrönte Wanderlust ...

... jetzt auch im Staatsbad Meinberg

In Bad Meinberg verbindet man seit kurzem die wohltuende Wirkung des Wanderns in der freien Natur mit Yoga und Mooranwendungen.
Wer sich beim Wandern auf die Lehren des Yoga richtig einlässt, für den kann die aktive Entspannung ein zentriertes und erfüllendes Erlebnis werden.

Im Staatsbad Meinberg wird seit Jahrhunderten mit Schwefelmoor und Mineralquellen u.a. das Immunsystem in Bestform gebracht. Gestresste Menschen finden hier Ruhe und Entspannung – jetzt auch auf drei neuen Rundwanderwegen mit Stationen für Yoga-, Atem-, Meditations- und Konzentrationsübungen.
Die markierten Wandertouren zum Moorstich, in den Maßbrucher Wald und zum Norderteich dauern zwischen 2 und 3½ Stunden. Speziell für Gäste mit Stressbelastungen, Erschöpfungszuständen, Verspannungen und Bewegungsmangel wurden diese drei Rundwanderrouten mit Längen zwischen ca. 3, 6 und 9 km angelegt. Jeder der drei Gesundheitswanderwege beinhaltet besondere Übungsstationen mit Informationstafeln und Markierungen.

Yoga Vidya wächst weiter

Yoga Vidya gibt es jetzt 93 x in Deutschland, Schweiz und den Niederlanden. Ein erfolgreiches Konzept Yoga zu vermitteln. Wir freuen uns mit den neuen Centerleitern!

Jeden Dienstag und Samstag um19:00 Uhr gibt es in Bad Meinberg Informationen für Kooperationspartner.

Weitere Infos im Internet unter: www.yoga-vidya.de/ kooperation.



Neu im Verlag Yoga Vidya

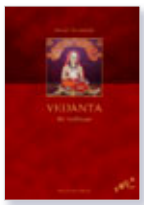
Bestellen unter: *www.yoga-vidya.de/shop*
Tel.: 05234/87-2209 (Mo., Fr. 12–14 Uhr, Mi. 9–11 Uhr)



DVD – Yoga für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Yoga-Übungs-DVD angeleitet von Sukadev Volker Bretz
Die Übungsreihe auf dieser DVD beinhaltet alle wichtigen Asanas der Yoga Vidya Grundreihe. Sie eignet sich hervorragend für alle, die die kraftvollen und zugleich sanften Techniken des Hatha Yoga kennen lernen und sanft trainieren wollen.
Sukadev Bretz, Gründer und Leiter von Yoga Vidya, begleitet dich mit ausführlichen, leicht verständlichen Erklärungen durch diese vollständige Yogastunde. Einfache Atemtechniken und Hatha Yoga Grundstellungen. Progressive Muskelentspannung und eine angeleitete Tiefenentspannung zum Abschluss der Stunde.
DVD 12,80 €, 84 Min., ISBN 978-3-931854-89-8



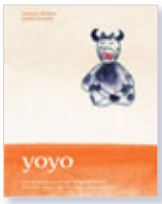
Atma Bodha und Aparoksha Anubhuti
von Adi Shankaracharya
Der Atma Bodha (Abhandlung über „die Erkenntnis des Selbst") ist eines der bekanntesten Werke des indischen Philosophen und Weisen Shankara und ein grundlegender Text des Jnana Yoga, der klassischerweise als Einführung in den Vedanta gelehrt wird.
Shankara sieht die Welt als eine Überlagerung Brahmans, in der wir uns aufgrund unserer Verhaftung an die Sinnesobjekte verstricken. Durch die beständige Betrachtung der Weisheit können wir jedoch lernen, das Reale vom Unrealen zu unterscheiden und Befreiung erlangen.
Paperback 64 S., 7,80 €, ISBN 978-3-931854-85-0



Vedanta für Anfänger
von Swami Sivananda
Hier kannst du Vedanta Philosophie in der einfach zugänglichen und erleuchtenden Sprache von Swami Sivananda kennen lernen. Die Grundbotschaft von Vedanta ist: Identifiziere dich mit dem Selbst, dem höchsten Selbst. Dies wird die Unwissenheit überwinden.
Paperback 113 S., 9,80 €, ISBN 978-3-931854-83-6



Die Yoga-Weisheit der Bhagavad Gita für Menschen von heute, Band 4
von Sukadev Bretz
Band 4 mit ausführlichen Kommentaren zu den Kapiteln 14 bis 18. Es ist aus Mitschnitten einer Yogalehrer-Weiterbildung im Hause Yoga Vidya Bad Meinberg entstanden.
Paperback 218 S., 10,80 €, ISBN 978-3-931854-96-6



Yoyo
von Heidrun Pinther, mit Zeichnungen der Künstlerin Judith Schmitt
Ein Streifzug durch die Yogapraxis mit Katz, Maus, Mensch und vielen anderen. Ein wunderschönes Mitbringsel vom Yoga-Urlaub, ein fröhlich machendes Geschenk für Yogaübende und für alle Menschen, die an Yoga interessiert sind. Auch Kinder lieben die Bilder, machen es den bunten Yoga-Tieren nach und üben die Asanas gleich mit.
Gebunden 59 S., 13,80 €, ISBN 978-3-931854-92-8

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



Shivalaya-Retreatzentrum – dem Himmel ganz nah

von Swami Nirgunananda

Shivalaya
Kloster- und Retreatzentrum

Yoga Vidya Bad Meinberg bietet seinen Gästen, die ernsthaft an spiritueller Selbstverwirklichung interessiert sind, einen neuen Rückzugsort. Im vierten Stock des Hauses Shanti entstand das Shivalaya-Retreatzentrum, welches für sämtliche denkbaren Formen spiritueller Praxis einen geeigneten Rahmen darstellt.

20 Jahre später verwirklicht sich nun ein weiterer Teil der Vision von Sukadev Bretz, dem Gründer und Leiter, für Yoga Vidya: Ein spirituelles Retreatzentrum, ein Ort der Stille und Einkehr entsteht in Bad Meinberg unter der Führung von Swami Nirgunananda. In der 4. Etage des Shanti Devi Hauses, ideal mit 230qm, viel Licht, eigenem Yoga-, Meditations- und Tempelraum und einem großen Dachgarten findet man dort oben ganz unvermutet eine Ruhe-Oase - so nah und doch so weit weg vom Geschehen unten in der Welt. Überwältigend ist der weite herzöffnende Blick über die grünen Hügel, Wälder und Wiesen des Teutoburger Waldes.

Das Shivalaya-Retreatzentrum konzentriert sich besonders auf das zweite Hauptziel von Yoga Vidya, nämlich einen Ort mit einer starken, spirituellen Schwingung für schnelles spirituelles Wachstum für ernsthafte Aspiranten zu schaffen und somit den spirituellen Kern von Yoga Vidya weiter zu stärken.
Einen Ort, wo die Seele in ihrer Sehnsucht nach Heilsein, Ganzheitlichkeit, Rückkehr zur Quelle, zur Einheit, eine Heimat findet und man sich auf „höhere" beständige Werte jenseits des Relativen konzentrieren kann. An diesem Ort können alle Aspiranten – Seminargäste, Individualgäste, Mitarbeiter, Mithelfer, Shantivasis (Menschen, die ein Dauerwohnrecht in der spirituellen Gemeinschaft erworben haben), kurz, alle strebenden Seelen und ernsthaften Aspiranten, in ihrem Streben nach Selbstverwirklichung ein unterstützendes Umfeld finden, einen Schutzraum, der es ermöglicht, einfach zu SEIN in Stille und Achtsamkeit.
Alle Aktivitäten sind auf spirituelle Praxis im engeren Sinne ausgerichtet. Der Hauptfokus liegt auf Meditation, Rezitation und Ritualen sowie intensivem Sadhana.

Ein Ort der Stille und Einkehr für ernsthafte Aspiranten, die mit Yoga Vidya vertraut sind, und in ihrer spirituellen Praxis tief gehen wollen.

Shivalaya ist für alle da. Du hast folgende Möglichkeiten:

Individuelles Praktizieren in der Stille

Gäste und Mitarbeiter haben die Möglichkeit jederzeit am „Kloster-leben" teilzunehmen, also bei den Programmen wie stillen Meditationen, Gehmeditation, Rezitation etc. dabei zu sein, oder für sich selbst in der Stille in den Räumlichkeiten des Shivalaya-Retreatzentrums zu praktizieren.

Als **Individualgast** kannst du an den verschiedenen Programmen teilnehmen oder für dich selbst im eigenen Rhythmus im Großen oder Kleinen Sadhana-Raum Asanas, Pranayama oder Meditation praktizieren. Bei schönem Wetter auch im Freien auf der Dachterrasse.

Als **Seminargast** kannst du in den Seminarpausen zu etwaigen laufenden Programmen im Shivalaya-Retreatzentrum dazu kommen oder dich einfach dazwischen ein paar Minuten oder eine Weile in die Stille zurückziehen, ganz bei dir selbst sein.

Schweige- und Meditationsretreats

Für erfahrene Aspiranten auf dem spirituellen Weg gibt es auch begleitete 5- und 9-tägige Intensiv-Schweige-und Meditationsretreats. Hier kannst du in der Meditation besonders tief gehen. Die Dunkelheitsmeditation in der Meditationshöhle ermöglicht dir ebenfalls eine intensive Praxis.

4 Wochen Intensiv Klausur

Für eine ganz tiefe Erfahrung, Klärung und Bewusstseinserweiterung: 4 Wochen intensivste Praxis im Schweigen, zusammen mit Swami Nirgunananda.

Möglichkeit für individuelle Intensiv-Sadhana-Beratung

Swami Nirgunananda praktiziert seit vielen Jahren intensiv, besonders auch in persönlichen mehrwöchigen Schweigeretreats. Bei längeren Retreats wird sie dir gerne auch Tipps und spirituelle Anleitung geben, einen persönlichen Sadhana-Plan empfehlen, und bietet auf Wunsch die Möglichkeit zu begleitenden persönlichen Gesprächen.

Die Teilnahme an den Programmen im Retreatzentrum ist kostenlos.

Swami Nirgunananda und ein kleines Team engagierter begeisterter Aspiranten sind mit großer Hingabe und Freude dabei, das Zentrum zu renovieren und es mit viel Prana und guter Energie zu füllen. Jeder, der die innere Einstellung hat, an einen heiligen Ort zu kommen und sich darin üben will, durch äußeres edles Schweigen auch innerlich tief ins Schweigen einzutauchen, ist herzlich willkommen. Anhand von Informationsblättern kann man sich über die wichtigsten Mantras und Regeln im Zentrum kundig machen.

Die Räumlichkeiten

Verschiedene Räume stehen für unterschiedliche Praktiken zur Verfügung:

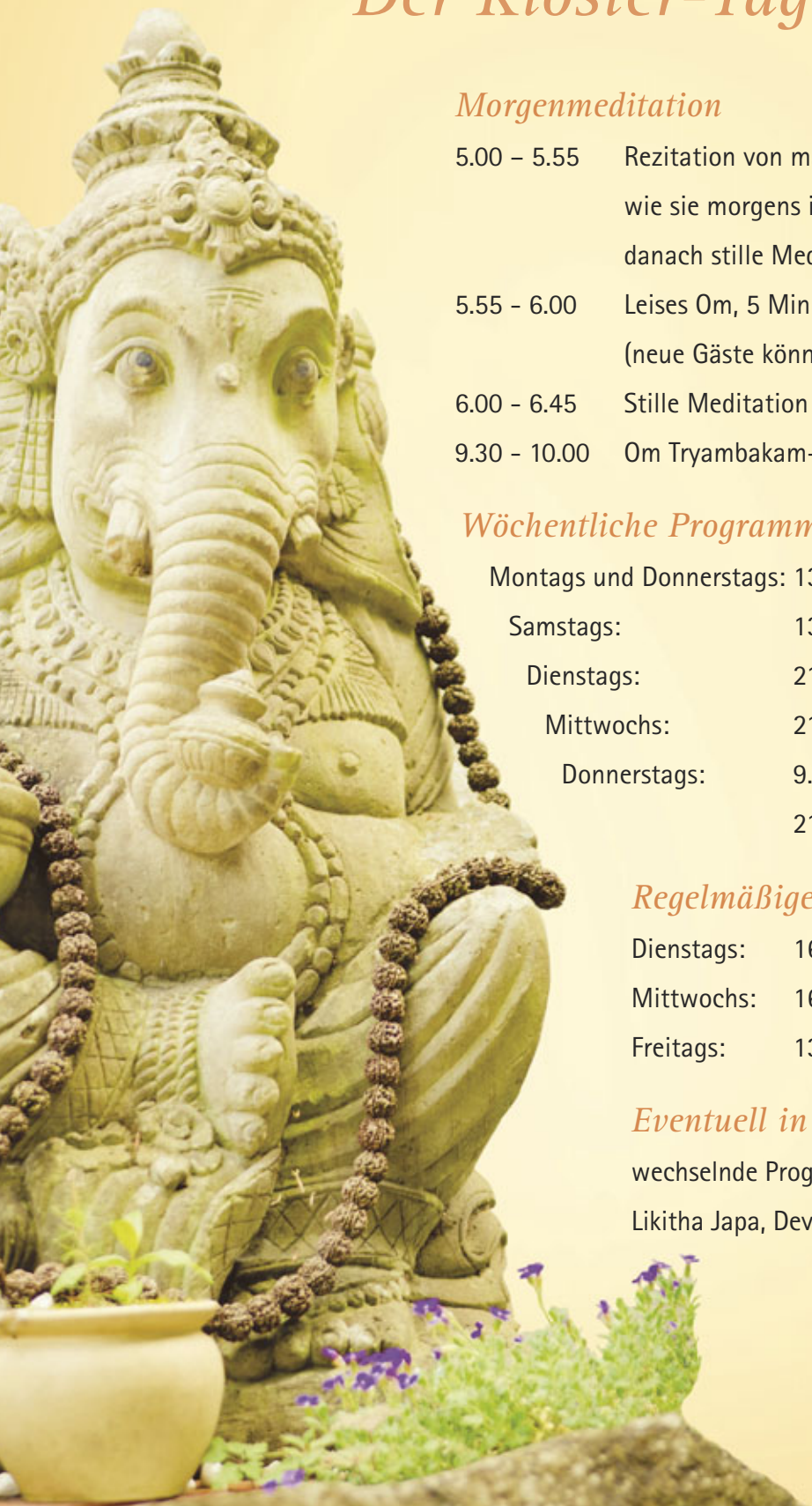
- für individuelle Praxis (Meditation, Asanas, Pranayama) steht der **Kleine Sadhana-Raum** zur Verfügung, außerhalb der Programme auch der **Große Sadhana-Raum.**
- für noch tieferes Eintauchen in die Meditation ist eine **Meditationshöhle** entstanden, Rituale und Rezitation wird es vor allem im **Krishna-Tempelraum** geben. Außerhalb der Rituale kannst du hier auch meditieren, da durch die Rituale hier eine besonders starke Schwingung entstanden ist. Ernsthafte Aspiranten, die längere Zeit intensiv in die Stille und „Kloster-atmosphäre" abseits vom Alltag eintauchen wollen, können nach Einzelabsprache mit Swami Nirgunananda in einem einfachen Schlafsaal direkt im Retreatzentrum wohnen. Ansonsten wohnst du im Projekt Shanti und kommst für dein Sadhana ins Shivalaya-Retreatzentrum.
- es gibt auch eine wunderbare **Dachterrasse** zum Meditieren, Pranayama und Asanas üben.
- Ruhe-Oase mit spiritueller Präsenzbibliothek zum Entspannen, Lesen, Tee trinken.

Wir freuen uns,
dich an diesem Ort der Stille
und Achtsamkeit willkommen
zu heißen!



Shivalaya
Kloster- und Retreatzentrum

Der Kloster-Tagesablauf



Morgenmeditation

5.00 – 5.55	Rezitation von machtvollen Veda-Mantras und Stotras, wie sie morgens im Sivananda Ashram rezitiert werden, danach stille Meditation
5.55 - 6.00	Leises Om, 5 Minuten Gehmeditation (neue Gäste können dazukommen)
6.00 - 6.45	Stille Meditation
9.30 - 10.00	Om Tryambakam-Rezitation im Tempelraum

Wöchentliche Programme

Montags und Donnerstags:	13.00 - 13.30 Bhagavad Gita-Rezitation
Samstags:	13.00 - 13.20 Hanuman Chalisa
Dienstags:	21.15 Gute-Nacht-Meditation
Mittwochs:	21.15 Gute-Nacht-Meditation
Donnerstags:	9.00 Rezitation des Guru Mantras und 21.15 Gute-Nacht-Meditation

Regelmäßige Pujas im Tempelraum

Dienstags:	16.30 Krishna Puja
Mittwochs:	16.30 Krishna Puja
Freitags:	13.30 Guru Puja und 19.00 Devi-Puja

Eventuell in Saisonzeiten

wechselnde Programme wie z.B. Bhagavad Gita-Workshop, Likitha Japa, Devanagari-Workshop, Upanishaden, etc.

Förderer für das Yoga Vidya Retreat-zentrum gesucht

Für den laufenden Betrieb des Centers sucht das Team noch Menschen mit Interesse an Yoga, Achtsamkeit und Spiritualität, die das Projekt finanziell unterstützen möchten. Wenn du mit dem Gedanken spielst, dem spirituellen Aspekt in deinem Leben mehr Raum zu geben oder wenn du mithelfen möchtest, Räume für besonders intensive Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung in Stille und Achtsamkeit zu schaffen und zu gestalten, kannst du das Retreat-Center als Gönner/Pate unterstützen. Möglich und denkbar sind verschiedene Formen der Beteiligung. Das Team freut sich über kleine Spenden genau so wie über größere Investitionen und spezielle Formen der Zusammenarbeit. Eine Stiftung für das Center ist angedacht, aus deren Erträgen der laufende Betrieb des Centers künftig erfolgen soll.

Warum braucht es Spenden für das Yoga Vidya Retreatzentrum?

- Die Teilnahme an den täglichen Programmen im Retreatzentrum ist, wie in Indien in traditionellen Ashrams üblich, kostenlos, es werden also keine neuen Einnahmen generiert.
- Wer als Individualgast zu Yoga Vidya kommt, zahlt zwar den Individualgastpreis - der aber nicht die Kosten für das Retreatzentrum abdeckt.
- Die Preise der Angebote von Yoga Vidya sind so kalkuliert, dass sie gerade kostendeckend sind; Erweiterungen werden entweder kreditfinanziert, oder sind auf Spenden angewiesen. Da das Retreatzentrum selbst keine neuen Einnahmen generiert, ist eine Kreditfinanzierung nicht sinnvoll.
- Wie in Indien in traditionellen Ashrams, z.B. Sivananda Ashram Rishikesh, üblich, ist dieses Projekt daher auf Spenden angewiesen.

Wofür werden die Spenden verwendet?

Es braucht Spenden für die Anfangsinvestitionen und die Dekkung der laufenden Kosten.

Zu den Anfangsinvestitionen gehören

- Insgesamt soll das Retreatzentrum so gestaltet werden, dass man sofort in eine meditative Stimmung kommt, wenn man die Räume betritt.

Laufende Kosten

- Die laufenden Kosten sind insbesondere die Kosten für die Mitarbeiter, welche das Retreatzentrum betreuen. Um alle Programme wie Rezitationen, Pujas, Meditationen etc. abzudecken, die Räumlichkeiten sauber zu halten und sich um die spirituelle Atmosphäre, spirituelle Unterweisung etc. zu kümmern, braucht es 2-3 Sevakas (Mitarbeiter). Zwar leben Mitarbeiter bei Yoga Vidya einfach. Für die Kosten von Unterkunft, Verpflegung, Sozialversicherung, Taschengeld, Renten-Zusatzversicherung werden aber ca. 1100-1200 Euro pro Monat und Mitarbeiter benötigt.
- Weitere laufende Kosten betragen ca. 700 Euro monatlich für alle Nebenkosten wie Heizung etc.

Was hat ein Spender davon?

- Durch dein finanzielles Engagement kannst du eine besondere Energie-Verbindung mit dem Retreatzentrum Shivalaya aufbauen.
- Vielleicht animiert es dich auch, dich in deiner täglichen Praxis mit diesem besonderen Kraftort zu verbinden – und so deine Meditation zu vertiefen.
- In jedem Fall weißt du, dass du so die Schaffung eines Ortes hoher spiritueller Schwingung ermöglichst. Dieser strahlt spirituelle Kraft aus für ganz Yoga Vidya Bad Meinberg und in die ganze Gegend. Er wird ein besonderer Lichtpunkt sein im Lichtnetz der Erde – in Verbindung mit den vielen anderen Lichtpunkten der verschiedenen spirituellen Traditionen.
- Yoga Vidya e.V. ist ein als gemeinnützig anerkannter Verein – Spenden sind daher von der Steuer absetzbar.

Wie kannst du spenden?

- Fühlst du dich angesprochen oder berufen? Dann bekommst du weitere Informationen und persönlichen Kontakt zu den Gründern des Retreat Centers unter:
  nirgunananda@yoga-vidya.de
- Du kannst auch direkt spenden per Paypal, Überweisung oder Erteilung einer Einzugsermächtigung.
  Bankverbindung: Yoga Vidya e.V. Bad Meinberg,
  Konto 2150078400, Volksbank Paderborn-Höxter-Detmold eG,
  BLZ 472 601 21.

  Weitere Infos dazu findest du auf unserer Spendenseite:
  http://y-v.de/yoga-vidya-spenden
  Gib dabei das Kennwort ein:
  "Spende für Shivalaya-Retreatzentrum"

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung!

Alle Informationen unter:
http://www.yoga-vidya.de/kloster



Swami Nirgunananda

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

Herzlich Willkommen! Nice to meet you! Susvaagata!

von Michaela Hensgen



Gastgruppen im Haus Shanti

Tagungs- und Konferenzhotels gibt es in Deutschland viele. Aber eines hebt sich ganz besonders aus der Masse der anonymen Angebote hervor: das Seminarhaus Shanti (= Frieden) in Horn-Bad Meinberg. Das moderne und zugleich spirituelle Haus liegt auf einem weitläufigen Campus, zu dem auch das Haus Yoga Vidya gehört und ist ein Ort der Transformation.

Das Seminarhaus Shanti bietet sich besonders für Veranstaltungen mit spirituellem Hintergrund an. Für Kongresse und Tagungen zu ganz weltlichen Themen ist das Seminarhaus Shanti eine interessante Alternative.

Das Seminarhaus wird von Menschen geleitet und betreut, die Mitglied in der spirituellen Lebensgemeinschaft von Yoga Vidya sind. Dort gibt es Regeln, die als unterstützend und bereichernd für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und Transformation alter Muster erfahren wurden. Diese Regeln werden auch im Seminarhaus Shanti gelebt. Dazu gehört das biologisch vegetarisch/vegane Essen, kein Alkohol und keine Zigaretten, sowie eine angemessene Nachtruhe und Schweigezonen. Den Teilnehmern steht neben ihrem Tagungsprogramm das vielfältige und bereichernde Angebot des gesamten Campus zur Verfügung: Yoga-Stunden, Meditationen, Ayurveda–Anwendungen, Yoga-Therapie-Sitzungen, die Nutzung des Schwimmbads, der Sauna und des Fitnessstudios und vieles mehr.

Da das Seminarhaus Shanti ein Non-Profit-Unternehmen ist, also nicht auf die Erwirtschaftung von Gewinnen ausgerichtet ist, können wir unsere Angebote zu besonders günstigen Konditionen anbieten. Neben den freundlichen und neuen Zimmern, Seminarräumen und Aufenthaltsbereichen bieten wir 100% Bioverpflegung in unserer vegetarischen/veganen Vollwertküche an.

Seit Eröffnung des Seminarhauses im Jahr 2010 waren bereits viele Gruppen zu Gast. Unterschiedliche Disziplinen, Religionsgemeinschaften und Veranstaltungsarten finden hier einen offenen und multikulturellen Platz. So veranstaltete die Bahá'í-Gemeinde Deutschland Ende 2010 einen fünftägigen Winterferienkurs und sie haben sich auch für die Zukunft wieder als Gäste angekündigt. Ihren Aufenthalt im Dezember 2010 beschreibt die Gemeinde selbst so:

„Das Yoga Vidya Seminarzentrum in Horn-Bad Meinberg ist eine Wohlfühl-Oase im besten Sinne. Davon konnte sich in der letzten Dezemberwoche 2010 die Deutsche Bahá'í-Gemeinde überzeugen, die mit gut 260 Gästen ein Seminar mit 7 parallel laufenden Kursen im Haus 'Shanti' veranstaltete. Die Seminar- und Aufenthaltsräume dort sind liebevoll und harmonisch gestaltet, die Schlafräume großzügig, die Küche in der Chakra-Pyramide hervorragend.





Ein erfolgreicher Einstand: Das Haus Shanti bei Yoga Vidya Bad Meinberg übertrifft in seiner Funktion als Gastgruppenbegegnungsstätte alle Erwartungen.

Besonders lobend zu erwähnen sind aber die vielen "dienstbaren Geister", d.h. die vielen Mitarbeiter des Yoga-Zentrums, allen voran die Teams der Gästebetreuung und der Rezeption. Jeder ist stets hilfsbereit und freundlich bemüht, die Wünsche der Gäste zu erfüllen. Ob sie sich um die Sauberkeit im und um das Haus herum kümmern, unermüdlich für volle Teebehälter oder den Nachschub am Buffet sorgen, alles wird in Ruhe und Einklang mit sich und der Welt erledigt. Hierher kommt man gerne zurück!"

Im selben Monat war Meister Sirous mit einem seiner regelmäßig stattfindenden Darshans im Seminarhaus Shanti zu Gast. Auch diese Gruppe hat für die Zukunft wieder einige Termine fest eingeplant.

Im April 2011 war das Haus für acht Tage Treffpunkt für Lach Yoga-Praktizierende. Dr. Madan Kataria besuchte das Seminarhaus Shanti mit einer Gruppe für ein fünftägiges Lach Yoga-Training. Das dort neu Gelernte konnte auf dem anschließenden Lach Yoga-Kongress 2011 direkt mit Gleichgesinnten vertieft und diskutiert werden.

Ausbildungen unterschiedlichster Disziplinen werden im Seminarhaus Shanti regelmäßig angeboten. Im Oktober 2011 fand die Achtsamkeits Yogalehrer Ausbildung mit Adriaan van Wagensfeld statt. Ebenfalls zu Gast sind die Auszubildenden der Academy of Inner Science, Anna Trökes und Transformationswochenenden von Walter Hommelsheim nach Robert T. Betz. Das Veranstaltungsangebot des Seminarhauses Shanti ist bunt und vielfältig. Wir dürfen gespannt sein, welche Gastgruppen zukünftig das Haus besuchen und ihm neue Impulse geben. Wenn du Lust bekommen hast, das Haus Shanti zu besuchen, entweder als Seminarteilnehmer oder selbst als Veranstalter, freuen wir uns auf deinen Anruf oder deine Mail.

Alle derzeit geplanten Gastgruppentermine findest du auf der Webseite www.seminarhaus-shanti.de.

Michaela Hensgen

- M.A. Soziologie/Pädagogik, Dipl. Sozialpädagogin, Yoga-Lehrerin. Seit vielen Jahren in Firmen im Bereich Schulung sowie als freiberufliche Autorin tätig. Liebt das Mantra-Singen, egal ob alleine oder in der Gruppe.

(Yin-Yang-)Tantra Yoga

von Ilona Strohschein

Wer kennt sie nicht, diese Klischees?! Yogis sind auf dem Kopf stehende Verknotungskünstler, Tantra ist ein anderer Name für Gruppensex mit Räucherstäbchen und die Erde ist eine Sandwüste. Natürlich gibt es das auch. Es muss aber mehr dran sein, sonst gäbe es nicht Tausende Yogis und Tantriker. Also ging ich auf Entdeckungsreise – nach außen und auch nach innen.

Yoga unterrichtete ich bereits seit 1991 auf der Basis des Vishwayatan. Ich besuchte 1998 ein „Aphrodite-Tantra-Seminar", las die Bücher von Daniel Odier und Diana Richardson und begann, mein Singledasein immer mehr zu hinterfragen.
Ich glaube, dass Yoga nur schwer aus Büchern zu erlernen ist. Erst recht Tantra Yoga. Die vielen Bücher produzierten neue Fragezeichen. Neugierig buchte ich ein Oster-Single-Seminar und bald absolvierte ich das erste Jahrestraining. Es zeigte mir Schatten und Licht und weckte verborgene Potenziale. Trotzdem fehlte mir etwas. Ich schaute mich weiter um und kam zum „Institut für Tantrische Vision e.V." Deren tiefgründige spirituelle Ausrichtung und hohe energetische Arbeit erinnerte mich an das Buch „Tantra Yoga" vom Dalai Lama, der es als den Königsweg der buddhistischen Meditation beschreibt. „Zufällig" traf ich den Tantra Yoga-Lehrer Franz aus Wien und begann in meinen Kursen zu experimentieren. Kreativ stellte ich karanas (Übungsreihen) zusammen und übte sie immer wieder nach neuen Gesichtspunkten. Ich variierte die Intensität einfacher Haltungen und - wie es beim E.max.-Yoga (so nennen es meine Kunden) üblich ist - fließt eine Position langsam aufbauend und vom Atem geführt in die nächste, begleitet von höchster innerer Aufmerksamkeit. Es entwickelte sich eine andere Art von „Energietankstelle".

Was ist Tantra Yoga?

Für mich ist es ganz klassisch: Sthira sukham asanam - fest und bewegungslos in der Haltung sein. Eine feste Haltung, Kraft, klare Ausrichtung, Willensstärke, Konzentration auf das Wesentliche sind Merkmale, die dem Yang zugeordnet werden. Während zum Yin das mühelose weiche Fließen, das Nährende, die Geschicklichkeit, die Hingabe an die Schwerkraft und die Absichtslosigkeit gehören. Für die Yogis ist das „Shiva und Shakti" in einem. Gott hat keine polaren Gegensätze, er umfasst beide Prinzipien und offenbart in Shakti (kosmische Energie, Urkraft) das unendliche Spiel seiner Energien.
„Tantra" heißt sich ausdehnen, sich als vollkommenes göttliches Wesen erfahren, als Shiva und Shakti, als Yin und Yang, völlig frei von Bewertungen oder Erwartungshaltungen. Das ist Fülle, das ist Ekstase und Stille, das Spiel der Energien, die wir in uns erwecken und natürlich auch mit dem Partner gemeinsam erfahren können. Wer dieses Spiel beherrscht, entscheidet selbst, was er damit macht. „Er" kann sie einem Geysir gleich, kurz und kräftig „verschleudern" oder einem Vulkan gleich, halten und sanft oder auch kraftvoll fließen lassen. Männer geben normalerweise ihren wertvollen Lebenssaft, ihr Bestes einfach ab und fühlen sich danach oft ausgelaugt, müde und schlafen ein. Wissende Männer und Frauen

Im mühelosen Fließen der Energien offenbart Tantra Yoga die Chance vollkommener göttlicher Erfahrung. In einer Zeit voller Krisen und Umbrüche können auf diese Art Lebenslust, Kraft und Gelassenheit wiedererlangtwerden. Ein Plädoyer.



bauen Energie auf und können sie für sich selbst und die Partnerschaft nährend nutzen. Sie spüren in sich die Kraft des Vulkans, erleben vielleicht einen Ganzkörperorgasmus und müssen nicht mal Sex haben. Ja, und wenn sie welchen haben, ist das die absolute Krönung (Hoch-Zeit) der Vereinigung. Jetzt kann sich energetisch ein Ausgleich einstellen. Spirituelle Sexualität basiert auf Liebe und Hingabe und setzt ein außergewöhnliches Maß an Geist- und Körperbeherrschung voraus. Jeder kann das lernen und in unterschiedlichen Kontexten nutzen.

Wozu brauchen wir „(Yin-Yang-)Tantra Yoga?

Ich glaube, wir erhalten stets zu den Erfahrungen Zugang, die jetzt dran und wichtig sind, um uns weiter zu entwickeln. Ein Blick in die Geschichte der letzten ca.100 Jahre zeigt vor allem in Deutschland eine Verlagerung der Yin-Yang-Energien. Wieso? Die Helden, die in die Kriege gezogen sind, kamen – wenn überhaupt – als Verlierer wieder. Deren „verlorene" Yang-Energie wurde von den zuhause gebliebenen Frauen dringend gebraucht um die Kinder, Haus und Hof durchzubringen. Der „geliebte Held" kam nie zurück. Er hatte nicht mehr die Stärke (Yang) sondern zeigte sich mit seiner Angst, mit seinen Verletzungen, in seiner Schwäche. D.h. das verlorene Yang ersetzte er mit dem von den Frauen frei gewordenen Yin. Die Kinder wurden so, wie es die Eltern vorlebten – und das Ergebnis sehen wir heute: hohe Scheidungsraten, statistisch die höchste Anzahl an Singlehaushalten, geringe Geburtenrate etc. Viele Männer leben ihr Yang vor allem beruflich aus und lassen sich durch Medien und Pornoindustrie zu einem sexuellen Leistungsdruck animieren, was mit zunehmendem Alter immer anstrengender und Kräfte raubender wird. Viele Frauen leben auch ihr gestärktes Yang und können es in der Beziehung nicht ablegen, so lange der Partner nicht in seiner vollen Yang-Kraft ist. Es entsteht ein „Machtkampf", der bei beiden zunehmend zu Blockaden in den untersten Energiezentren führt. Es fließt keine Liebe mehr.

Im (Yin-Yang-)Tantra Yoga erfahren wir wieder Präsenz (Yang). Mit bewusst kombinierten Übungen wird das Becken gestärkt und langsam vertrauensvoll geöffnet. Mit der vertieften Atmung kann dann die einströmende Energie optimal ins Fließen, in die Ausdehnung kommen und uns nähren (Yin). Wir stärken Yin und Yang gleichzeitig und balancieren es auf einem hohen Level aus. Wir schenken uns selbst und unseren Beziehungen höchste Aufmerksamkeit. So ermöglichen wir uns einen wertschätzenden Zugang zur Fülle des Lebens, zur Lebenslust und -kraft spendenden Ekstase, zur Power und Gelassenheit auf allen Ebenen. Die Zeit ist reif für diesen Bewusstseins- und Sinneswandel.



Ilona Strohschein

Ärztlich geprüfte Yoga-Lehrerin seit 1991, Gründerin und Leiterin des E.max-Seminar und Yoga-Zentrum Neustadt/Sachsen und des Instituts für Schöpferische Potenzialentwicklung, Empowerment Coach und Spezialistin für nachhaltige Veränderungsprozesse, Initiatorin und Vereinsvorsitzende von „Yoga im Herzen e.V." und dem Europäischen Festival.



von Dr. Hans Kugler

Business Yoga

Entwurf des „roten Fadens“

Der zunehmende Stress in der Gesellschaft macht auch vor der Wirtschaft nicht halt, ganz im Gegenteil. Burnout, Depressionen, explodierende Krankenstände und Fehlzeiten in Unternehmen sind Symptome einer Gesellschaft, denen es an tragfähigen Visionen fehlt. Business Yoga trägt die heilende Kraft des Yoga in die Unternehmen und kann dabei helfen ein neues gesellschaftliches Wertebewusstsein zu entfalten.

Wirtschaft im Wandel

Wirtschaft und Gesellschaft stehen im Zeichen des Wandels. Er reicht von Klimawandel und Energiewende bis zu den politischen Umbrüchen in Nordafrika. Das zunehmende Gewicht von Schwellenländern wie China und Indien im internationalen Wirtschaftsgeschehen läutet eine neue Phase der Globalisierung ein. Der demografische Wandel in den Industrienationen reduziert die Anzahl der arbeitenden Bevölkerung, lässt ihr Durchschnittsalter ansteigen und erhöht durch Zuwanderung die multikulturelle Vielfalt in den Unternehmen. Die Schuldenkrisen der westlichen Länder erzeugen einen Hintergrund von Unsicherheit für Wirtschafts- und Finanzsysteme. All dies erhöht den Druck auf das Arbeitsleben. Nachdem die Angst vor Jobverlust bis zum Jahr 2006 die Krankschreibungsstatistiken hat sinken lassen, steigen aufgrund des zunehmenden Drucks die Fehlzeiten seither wieder an. Vor allem die psychischen Erkrankungen haben weiter zugenommen und sich seit 1997 fast verdoppelt. Burnout ist zur Volkskrankheit geworden. Geist und Körper signalisieren die Grenzen der Belastbarkeit und rufen nach wirksamen Möglichkeiten des Stressausgleichs.

Yoga im Business

Yoga ist dazu ein hervorragend geeigneter „Werkzeugkasten“. Er bezieht Körper, Geist und Energie ein und unterstützt auf diesen Ebenen die Linderung stressbedingter Probleme, Prävention und Potenzialentwicklung als „3P“ des Stressmanagements. Das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung im Hatha Yoga trainiert das Nervensystem, bei Bedarf Energie zu aktivieren („Ha“) und durch Entspannung wieder zu regenerieren („Tha“). Letzteres gelingt einem Großteil der Arbeitnehmer nicht, wie eine Studie der Sporthochschule Köln belegt. Nie war also Yoga für das Arbeitsleben wertvoller als heute. So arbeitet Yoga Vidya seit einigen Jahren mit „yogabiz“, einer Kooperation von vier Münchner Business Yoga-Lehrenden zusammen, um Yoga in die Unternehmen zu bringen.



Vielfältige Förderung durch Yoga Vidya

Aus dieser Zusammenarbeit ist eine Business Yoga-Lehrerausbildung entstanden, aus der Ende 2010 und 2011 die ersten zertifizierten Business Yoga-Lehrenden (BYV) hervorgegangen sind. Ein Business Yoga-Unterverband des BYV (Bund der Yoga-Vidya-Lehrer/innen) hat begonnen, Regionalgruppen ins Leben zu rufen, um Business-Yoga-Lehrenden bessere Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu eröffnen. Das neue Business Yoga-Portal von Yoga Vidya (www.yoga-vidya.de/business-yoga) unterstützt einen gemeinsamen Internetauftritt der Regionalgruppen (www.business-yoga-partner.de). Das Business Yoga-Portal ist seit Mitte 2011 online und bietet Yogalehrern und der Öffentlichkeit bereits wichtige Informationen zu Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung mit Yoga.

Bausteinausbildung zum Business Yoga-Lehrenden BYV

So vielfältig die Anforderungen an das moderne Arbeitsleben, so facettenreich gestaltet sich auch die Ausbildung zum zertifizierten Business Yoga-Lehrenden (BYV). Die Bausteinausbildung besteht aus einem Basisseminar, drei Pflichtbausteinen, drei Wahlbausteinen und dem Prüfungswochenende. Sie umfasst mindestens 150 Unterrichtseinheiten (UE). Zusammen mit der vierwöchigen Yoga Vidya-Lehrerausbildung oder auch Ausbildungen anderer Traditionen mit mindestens 400 UE kommen so mehr als 550 UE zusammen, die Voraussetzung für die fachliche Anerkennung durch die Krankenkassen. „Zur vollständigen Anerkennung nach §20 SGB V ist zwar noch eine besondere Grundqualifikation nötig, doch auch ohne diese kann ein Business Yoga-Lehrender erfolgreich sein", finden die yogabiz-Partner Claudia Bauer, Dr. Elisabeth Kaiser, Hans-Peter Bayerl und Dr. Hans Kugler.

Erfolgreich auftreten und unterrichten

Um am Markt für betriebliche Gesundheitsförderung gut anzukommen, brauchen Business Yoga-Lehrende allerdings ein schlüssiges Angebotskonzept und das Wissen um die Besonderheiten des Business Yoga. Beides ist neben einer praktischen Lehrprobe Gegenstand der Prüfung und der Ausbildungsbausteine. Die Pflichtbausteine informieren über „Die Welt des Business und Brücken zum Yoga", über die „Anpassung der Yoga Vidya Grundreihe" an die besonderen Anforderungen von Sitzberufen sowie eine erfolgreiche „Vermarktung und Positionierung von Business Yoga in Unternehmen". Ergänzende Wahlbausteine dienen der Vertiefung und unterstützen die Ausarbeitung eines individuellen Angebotskonzepts. Die Seminare werden im Yoga Vidya-Zentrum München und in Bad Meinberg angeboten, in Bad Meinberg jeweils drei Pflicht- und Wahlbausteine auch als Intensivwoche.

Business Yoga-Tochterverband des BYV und Regionalgruppen

Unter dem Namen „Business Yoga-Partner" bieten die neu ins Leben gerufenen Regionalgruppen Unternehmen und Behörden in ihrer jeweiligen Region Business Yoga-Kurse, Workshops und Seminare an. Die einzelnen Regionalgruppen, z.B. Hamburg, Leipzig oder Stuttgart, sind an den Business Yoga-Tochterverband des BYV angebunden und können sich im Business Yoga-Portal von Yoga Vidya ihrer Region mit einem eigenen Internetauftritt präsentieren. Die Regionalgruppen bieten Yogalehrenden eine Alternative zum „Einzelkämpfertum". Die gemeinsam entwickelten oder sich gegenseitig ergänzenden Business Yoga-Angebote sollen dadurch außerdem einfacher, schneller und besser auf dem Markt sichtbar werden. Voraussetzung für die Mitgliedschaft in einer Regionalgruppe ist die Zugehörigkeit zum Business Yoga-Unterverband des BYV oder zum BYVG, dem Bund der Yoga Vidya-Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten. Für diesbezügliche Fragen stehen die im Business Yoga-Portal genannten Ansprechpartnerinnen gerne zur Verfügung.



Dr. Hans Kugler

Mitbegründer der Business Yoga-Kooperation yogabiz, ist seit 1990 in der Unternehmensberatung und Erwachsenenbildung tätig. Er unterrichtet Yoga seit dem Jahr 2000, besonders auch im betrieblichen Umfeld. Er hat sich in einem Aufbaustudium an der "Bihar Yoga Bharati", Indiens erster Yoga-Universität, schwerpunktmäßig mit Yoga für Stress- und Selbstmanagement beschäftigt.



Gemeinschaft in Aktion - Acro Yoga

von Lucie Beyer

Von Therapeuten und Akrobaten! Yoga einmal ganz anders. Ein relativ neuer und gleich sehr beliebter Trend könnte dem Yoga neue Zielgruppen erschließen. Acro Yoga kombiniert Freude am Spiel, die Weisheit der Meister und die heilende Kraft der Thai-Massage.

Stell dir vor, du kommst auf diese Welt und bist herzlich willkommen. Du hast einen nahezu unendlichen Raum, um zu toben, zu spielen und deine Fähigkeiten zu teilen. Du bist der Teil eines Kreises. Wenn du weg bist, entsteht ein Loch und die anderen Teile vermissen dich und fragen sich wo du bist. Deine physische Praxis besteht unter anderem darin, andere Menschen zu tragen, aufzufangen, zum Teil aus zwei Metern Höhe, oder aber dich vertrauensvoll in eine solche Höhe zu begeben und dich selbst tragen zu lassen.
Was würde all dies mit dir machen, auf physischer, emotionaler und geistiger Ebene?

Was ist Acro Yoga?

Diese seit acht Jahren bestehende Bewegungskunst setzt sich zusammen aus der Weisheit des Yoga, der Spielfreude der Akrobatik und der heilenden Kraft der Thai-Massage. Acro Yoga wurde im Jahre 2004 von Jenny Saur-Klein und Jason Nehmer in San Francisco (USA) gegründet und findet seither weltweit großen Zuspruch. Acro Yoga eignet sich für alle Menschen mit einem normal beweglichen Körper, unabhängig von Alter und Vorerfahrung. Genauso wie beim Yoga kommt es natürlich immer auf die Erwartungen des Einzelnen an. Für die einen ist es insbesondere ein körperlich herausforderndes Workout. Andere fühlen sich angesprochen vom performativen



Lass' dich fallen, fühle dich getragen

Ich bin der Meinung, dass die meisten Krankheiten in der westlichen Gesellschaft – auch die physischen - auf mangelnde soziale Wärme zurückzuführen sind. Ich nenne dieses Syndrom "die Illusion der Isolation". Illusion deshalb, weil es einfach nicht der Wahrheit entspricht, dass wir alleine sind. Nicht mit unseren Gefühlen, wie Angst, Wut oder Trauer, und auch nicht mit dem was wir zu geben haben: Unsere Talente, das Licht unserer Seele. Wir denken nur aufgrund alter negativer Erfahrungen, dass wir mit bestimmten Eigenschaften oder Bedürfnissen nicht gewollt sind. Diese Illusion verschleiert die Sicht auf den Raum an unbegrenzten Möglichkeiten. Ein Raum gefüllt mit Liebe und der Fülle des Seins.
Acro Yoga bricht mit eben dieser Vorstellung des Getrenntseins. Es erinnert uns an unser Grundbedürfnis nach gemeinschaftlichem Erleben, die positiven wie auch die herausfordernden Elemente, an unser Bedürfnis nach Teilnahme und nach Nahrung für Körper, Geist und Seele.

(darstellenden), ästhetischen Charakter. Wiederum andere lassen sich einfach gern von den Füßen eines Freundes tragen, um schwerelos die Herausforderungen des Alltags für ein paar Momente zu vergessen. Und für andere macht es den Lebensstil aus - den spirituellen Weg.
Wir unterscheiden im Acro Yoga zweierlei Qualitäten: Die eher ruhige Variante des "Fliegens", das „therapeutische Fliegen", und die dynamisch- kraftvolle Variante, das „akrobatische Fliegen".

Therapeutisches Fliegen

Beim therapeutischen Fliegen wird der Einfluss der Thai-Massage besonders deutlich. Die obere Person, der sogenannte „Flieger", wird von den Füßen der „Base" getragen und darf sich ganz der Schwerkraft überlassen. In Positionen, die den Yoga Asanas ähneln, wird der Körper des Fliegers gedehnt, gestreckt und massiert. Je mehr es eine „Base" versteht, sich in den Kör-



per des Fliegers hinein zu spüren, desto mehr werden die Qualitäten des Loslassens, des Vertrauens und der Entspannung transportiert.

Akrobatisches Fliegen

ist geprägt von Spielfreude und einer enormen Menge an Konzentration. Auch hier gibt es einen „Flyer" und eine „Base". Zusätzlich gibt es den „Spotter", der die Positionen sichert und die Ausrichtung korrigiert. Interessanterweise geschehen die Verletzungen eines Akrobaten eher selten beim Training, dank des hohen Grades an Aufmerksamkeit und Konzentration, den man dabei entwickelt. Eher verstaucht man sich dann das Daumengelenk beim Öffnen des Gurkenglases. Das akrobatische Fliegen richtet sich ganz nach den Fähigkeiten bzw. dem Erfahrungsgrad von Flieger, „Base" und "Spotter", der Hilfestellung. Es gibt Variationen für Anfänger und Fortgeschrittene - nach oben gibt es keine Grenze. Den besonderen Reiz macht das Spiel mit der Erdanziehung aus und die Möglichkeiten, die sich offenbaren, sobald wir mehrere Körper übereinander stapeln.

Die Kraft des Kreises

Mannitonquat, ein für mich sehr wichtiger Lehrer, brachte mir die Formel für diese Kraft des Teilens bei: Wenn in einem Kreis aus Menschen jeder 100% gibt, entsteht automatisch ein fließender Strom der Fülle. Diese 100% können bei jedem ganz unterschiedlich aussehen. Und es gilt, auf eben diesen Unterschied zu vertrauen. Da wären wir dann auch bei der Verbindung zum Yoga. Acro Yoga beginnt immer in der Form des Kreises als Symbol der Einheit. Yoga bedeutet Einheit. In meinem Verständnis ist in dieser Einheit alles willkommen - Leben in all seinen Facetten, nichts ist davon ausgeschlossen. Die größten Yogis sind Menschen mit einem gesunden Menschenverstand, die in der Lage sind für andere da zu sein. Manchmal lehnen wir als Yogis bestimmte Eigenschaften an anderen ab, die wir vielleicht an uns selbst negieren. Die alles transformierende Kraft, egal ob in Yoga, Akrobatik, Fußball, Massage oder im Leben ist und bleibt die Kraft der Liebe. Um es in Rumis Worten zu sagen: "I see my beauty in you. I become a mirror that cannot close its eyes to your longing."



Lucie Beyer

— wohnhaft in Hamburg unterrichtet Lucie weltweit Workshops und Retreats. Als Yoga-/Acro Yogalehrerin und leidenschaftliche Bodyworkerin verfolgt sie einen spielerischen Ansatz, der dennoch tief in der Yogatradition wurzelt. In ihrer Arbeit legt sie großen Wert auf ein heilsames, vertrauensvolles Miteinander, aus dem Menschen ihr volles Potential entfalten können. Zusammen mit Kai Hitzer führt Lucie das Yoga&Kalari-Zentrum SUTRA Collective in Hamburg. Sie leitet „Die Zauberwerkstatt", eine Agentur für Kinderanimation und arbeitet dort als Clownin, Ausbilderin und Pädagogin. Lucie organisiert zahlreiche Konzerte und Events sowie das Yoga Vidya Musik-Festival.

9. Yoga Vidya Musikfestival
9.–12. Mai 2013



Musik Festival

ab 231 €
inkl. ÜN und VP

88 €
Tageskarte

15 €
ein Konzert

Erlebnisreiche Tage mit indischen Grooves,
musikalischen Yogastunden und Workshops.

Highlights

spirituelle Eröffnung mit Sacinandana Swami

Mirabei Ceiba ~ Musik aus einem Raum purer Liebe aus New York • Spring ~ spirituelle Soul-Sängerin • Sundaram ~ Der Klang wahrer Hingabe • Janin Devi & Friends ~ verzaubernde Klangräume • 2 Ram ~ inspirierend und kraftvoll • The Love Keys ~ In der Tiefe des eigenen Seins • Jayamba ~ herzöffnende MantraKirtanDivineWorld • Deepsankar Bhattacharjee ~ begnadeter Sitarspieler • Trance Tanz Ritual • Klangyogastunden • Lachyoga • Indische Tanzperformance •

www.yoga-vidya.de/musikfestival

YOGA Vidya

Interview mit Swami Atma

von Klaus Hahndorf

Swami Atma ist ein langjähriger Schüler von Swami Vishnu Devananda und hat eine reichhaltige Erfahrung in der Ausbildung von Yogalehrern und der Leitung von Yoga-Zentren. Er ist der Begründer und Leiter von AYA (Advaita Yoga Ashram) in den USA. Yoga Vidya Journal sprach mit diesem humorvollen, einfühlsamen und doch fordernden Yogalehrer.



Yoga Vidya Journal (YVJ): Bitte sag ein paar Worte dazu, wie du zum Yoga gekommen bist, zu deinem Hintergrund, deinen Lehrern.

Swami Atma (SA): Ich habe vor langer Zeit, mit Anfang 20, mit Yoga angefangen. Von Anfang an kam ich über André van Lysebeth zur Sivananda Tradition. Ich wurde auch in Kriya Yoga in der Linie von Sri Yukteswar eingeweiht. Aber der größte Wendepunkt in meinem Leben war die vierwöchige Yogalehrer-Ausbildung bei den Sivananda Zentren (SYVC, Sivananda Yoga Vedanta Centers) und Swami Vishnudevananda zu treffen. Ein Jahr später wurde ich Vollzeitmitarbeiter bei den Sivananda-Zentren und blieb zwölf Jahre.

YVJ: Könntest du mal beschreiben, wie dein Leben als westlicher Swami aussieht?

SA: Nachdem ich die Sivananda-Organisation verlassen hatte, hatte ich die meiste Zeit kein festes Zuhause, sondern mein Leben mit Reisen und Unterrichten verbracht. Außerdem programmiere ich noch Internetseiten als Karma Yoga, um den von mir gegründeten Ashram, Advaita Yoga Ashrama (AYA) zu unterstützen. Bedingt durch das Reisen muss ich mein Sadhana an die Lebensumstände, die an jedem Ort anders sind, anpassen.

YVJ: Du hast gerade ein zweiwöchiges Seminar „Pragmatische Yoga-Erfahrung" in Bad Meinberg gegeben. Worum ging es dabei?

SA: Es war ein zweiwöchiges Retreat-Programm, wo es eben um diese Anpassung der eigenen Praxis an die aktuellen Lebensumstände ging. Die Idee dabei war, den Schülern zu helfen, Yoga an ihr eigenes Leben und ihre Persönlichkeit anzupassen.

YVJ: Welche Praktiken gehören dazu?

SA: Das Sadhana-Konzept des „pragmatischen Yoga" basiert auf zwei Kernpraktiken, erstens der Spinalatmung Kriya Yoga Pranayama und zweitens tiefer, stiller Meditation. Wir haben auch viele sekundäre Praktiken geübt, wie Asanas, Pranayama, Mudras, Bandhas, Kriyas, Mantras und Kirtan.
Wir haben auch viel über Yoga diskutiert, im Geiste des freiheitlichen Denkens und des freien Austausches von Ideen. Wir wollen die Weisheit unserer yogischen Tradition nutzen und sie mit den Entdeckungen und Erkenntnissen der modernen Wissenschaft wie zum Beispiel Psychologie, Biologie, Soziologie etc. ergänzen.

YVJ: Wie können die Schüler das in ihren Alltag integrieren?

SA: Sehr einfach. Zweimal täglich kultiviert man den Aufstieg von Kundalini Shakti und die Erfahrung der inneren Stille mit Hilfe unserer zwei Kernpraktiken. Das lässt einem genug Zeit, um seine Pflichten und Verantwortlichkeiten zu erfüllen und diese spirituelle Energie und die friedvolle Qualität auch in unsere weltlichen Aktivitäten zu bringen. Das ist die Integration des Yoga in den Alltag.

YVJ: Worauf beruht dein Konzept der „Pragmatischen Yoga Erfahrung"?

SA: Den größten Einfluss darauf hat die Yoga Vidya/Sivananda Tradition. Zusätzlich habe ich Kriya Yoga und Tantra gelernt, daher fließen das Kriya Yoga und der tantrische Ansatz von Swami Satyananda mit ein. Ich habe auch viele Prinzipien des Kundalini Yoga-Lehrers Yogani integriert.

YVJ: Wie sehen deine Pläne für die Zukunft aus?

SA: Ich plane, die Lehren des „Pragmatischen Yoga" auf systematische Weise in einem Buch darzulegen. Bis zum Ende des Jahres möchte ich mich in einem eigenen kleinen Ashram irgendwo in Westeuropa niederlassen. Wenn ich dann meinen eigenen Platz habe, werde ich eine lokale Pragmatische Yoga-Gruppe mit wöchentlichen Workshops aufbauen.

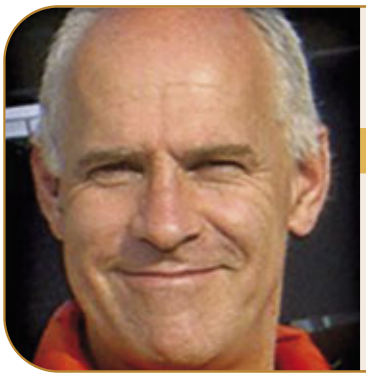


Klaus Hahndorf

Langjähriger Schüler von Swami Vishnudevananda. Reichhaltige Erfahrung in der Ausbildung von Yogalehrern und Leitung von Yoga-Zentren. Aktuell lebt er in Deutschland und unterrichtet international, vor allem in Europa. Humorvoller, einfühlsamer und doch fordernder Yogalehrer.

YVJ: Lieber Swami Atma, ganz herzlichen Dank für dieses aufschlussreiche Gespräch.

SA: Gern geschehen.



Seminar mit Swami Atma

22.09. – 27.09.2013, im Ashram Westerwald

Pragmatische Yoga-Erfahrung mit Swami Atma

Intensive Übung von Kriya Yoga Pranayama und tiefer Meditation stehen im Mittelpunkt dieses Retreats. Dazu Yogastunden, Mantrasingen und viele andere Praktiken. Allen Seminarteilnehmern winkt ein Zuwachs an Weisheit, Verständnis, Begeisterung und Freude.

17.05. – 20.05.2013

Yoga und Meditation Pfingstseminar mit Swamiji

Neben der eigenen Praxis, dem eigenen Bemühen, geschieht vieles auf dem spirituellen Weg einfach durch Einstimmen auf das Göttliche, durch „Satsang" im Sinne von „Zusammensein mit Weisheit". Erlebe diesen Satsang mit Swamiji aus Rishikesh.

Swamiji ist ein Meister, dessen reine Gegenwart dich erhebt und zu tiefen Erfahrungen gelangen lässt. Er strahlt tiefen Frieden und Stille aus. Seine sanfte, friedvolle Schwingung erfüllt die Atmosphäre und überträgt sich, wenn du dich darauf einstimmst. Spannungen fallen von selbst ab. Dein Geist erhebt sich anstrengunglos zu einer höheren Wirklichkeit.



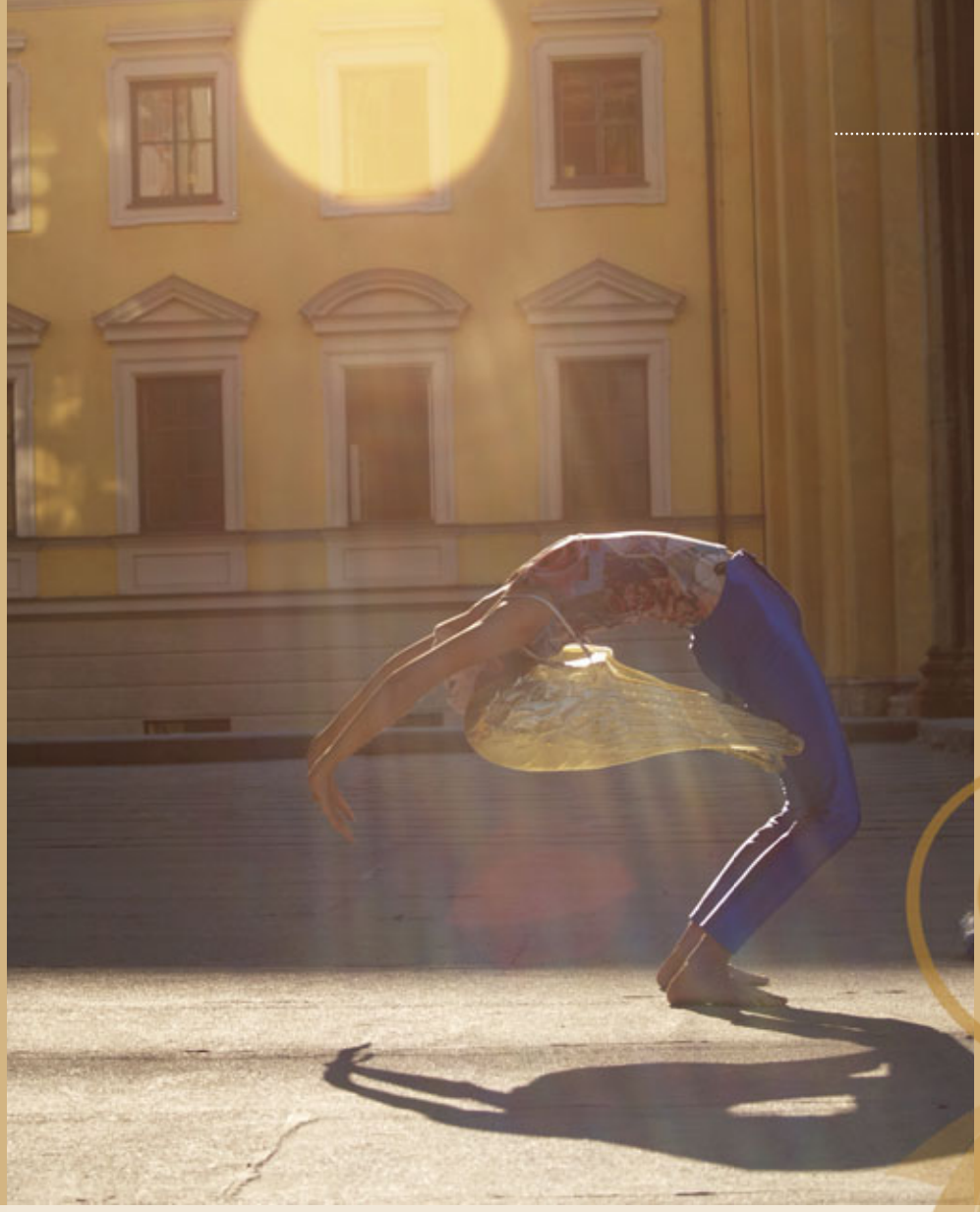
Interview mit Atmanshanti

Lichtvisionen, engeln, Straßenkunst und Yoga. Atmanshantis spannender Weg ins Hier und Jetzt.

Yoga Vidya Journal machte ein Interview mit dieser zutiefst inspirierenden Frau.

Jede Gelegenheit nutze ich, um Yoga zu "offerieren".
Straßen, Kleinkunstbühnen, Hochzeiten –
jeder Platz ist heilig;
ob Straße oder Bretter
in der stillen Hoffnung auf diese "ART"
Menschen zu inspirieren,
sich so wie ich durch Yoga in eine Frequenz
des Glückes hineinzuarbeiten.

Wer sät wird ernten
Wer bittet kann erhört werden
erst tun, dann empfangen und
nicht mehr TUN brauchen.



Yoga Vidya Journal (YVJ): Wie kamst du zu deiner Rolle als Engel und Lichtbringer?

Atmanshanti (AS): Schon als Kind hatte ich im Gottesdienst immer wieder Lichtvisionen. Damals wurde ich immer für verrückt erklärt, und ich fühlte, dass es besser war zu schweigen. Immer wieder kümmerte ich mich ehrenamtlich um alte Menschen, die ich entweder auf Märkten oder in Cafés ansprach, weil ich ihre Einsamkeit fühlte. Ich traf mich einmal in der Woche mit ihnen, um etwas zu unternehmen – quasi als Highlight in ihrem verstaubten Alltag. Das Schönste an dieser ART zu „engeln" war, das Leuchten in ihren Augen wieder funkeln zu sehen.

YVJ: Wie ging es dann weiter?

AS: Irgendwann wollte der Engel in mir einfach sichtbar werden, nicht mit großen Botschaften und Predigten, sondern ohne Dogmatismus, eher spielerisch, so wie der Krishna Aspekt in der Yoga Philosophie. In der Weihnachtszeit um 1998 herum fiel mir in den Läden auf, wie lieblos die Kunden die eingepackten Geschenke ausgehändigt bekamen. Eine Freundin von mir war damals Leiterin einer Buchhandlung. Ich erzählte ihr von meiner Idee eines Einpack-Engels, und sie engagierte mich. So packte ich mehrere Winter lang als Weihnachtsengel Geschenke als Gesamtkunstwerk ein. Wenn keine Kunden kamen, sang ich Weihnachtslieder, weil in dem Laden so eine himmlische Akustik herrschte. Ich lud die Kunden ein, für einen Moment lang die Augen zu schließen und nur zu lauschen – ein paar Momente Stille und Einkehr zu genießen. Viele waren so gerührt, dass ihnen die Tränen in den Augen standen.



YVJ: Waren das schon Vorläufer deiner Street Performance?

AS: Ja. Nach so viel positivem Feedback kam mir die Idee, diese Engel-Auftritte auszubauen und noch mehr Straßenkunst daraus zu machen, mit Gesang, Akrobatik, Pantomime und allem, was mir spontan einfiel. So reiste ich als Engel verkleidet durch die Welt, machte Street Performance in New York und Barcelona. In den Weihnachtsfeiertagen geisterte ich als Engel durch die Krankenhäuser, besonders durch die Krebsstationen. In Berlin zog ich mich oft als Engel an und fuhr so in den U-Bahnen herum. Ich war immer sehr gespannt, welche Einladungen, Beschimpfungen, Lobe und Verurteilungen es an diesem Tag geben würde.

YVJ: Wie kam es dazu, dass du von dieser Art der Straßenkunst auch leben konntest?

AS: Durch meine positiven Auftritte bekam ich immer wieder Einladungen und Aufträge von verschiedenen Seiten. Ich wurde Engeltürsteherin in einer Edeldisko und in Galerien. Dort wiederum entdeckte mich der Chef einer Multimedia Akademie, der mich für Messen und Betriebsfeiern buchte, wo ich dann als philosophischer Engel auftrat und den Veranstaltungen noch einen Hauch von Geistigkeit verleihen durfte, bevor der Alkohol die Gäste dann eh vom höheren Sinn entfernt hat.
Irgendwann fragten Freunde von mir, ob ich zusammen mit ihrem Klavierlehrer ihre Karten für eine Vernissage in einer Edelbar nutzen wolle, die in einer Kirche untergebracht war. In mir tauchte sofort die Idee auf, so als Engel wieder in die Kirche zurückkehren zu können. Ich rief den Klavierlehrer an und fragte, ob er mich mitnehmen würde. Er sagte sofort zu – er ahnte ja nicht, in welcher Aufmachung ich kommen würde. Der Geschäftsführer war ziemlich erstaunt, mich dort so zu sehen. Er fragte mich, wie ich an die Karten gekommen sei und meinte, dass ich in dieser Aufmachung vielen Leuten die Show stehlen würde. Ich erzählte ihm meine ganze Geschichte und schlug ihm mehrere Engel-Ideen für seine Location vor. So wurde ich dann zwei Jahre hintereinander Weihnachtsengel für Kinder, übte mit ihnen Weihnachtslieder, las alte Märchen vor und schminkte, während die Eltern in Ruhe beim Brunch saßen.

YVJ: Das sind alles sehr spannende und erhellende Erfahrungen. Welche Rolle spielt da Yoga in deinem Leben?

AS: Das ist auch eine lange Geschichte. Ich habe Yoga als 11jährige begonnen. Damals war ich körperlich sozusagen ein Krüppel, litt unter Skoliose, Kyphose, Lordose. Meine Eltern schickten mich zur Krankengymnastik, was mir nicht besonders gefiel. Eines Tages entdeckte ich dann in einer Buchhandlung das Yogapraxis-Buch von Narayani – und bekam sofort Herzrasen. Ich wusste sofort: Das ist es, was ich machen will und muss. Jahrelang praktizierte ich heimlich, weil meine Familie dafür keinen Sinn hatte. Das hat sich auf jeden Fall gelohnt.

YVJ: Wie kam es dann, dass du anfingst, Yoga mit deiner Lebenskunst als Engel zu verknüpfen?

AS: Mein Yogaleben war ein auf und ab. Von Phasen intensiven Praktizierens bis hin zu Phasen ganz anderer spiritueller Praxis war alles dabei. Mit 16 wurde ich Schülerin von Sri Chinmoy. Da wurden meine



Zwillingsschwester und ich in New York von ihm eingeweiht. Drei Jahre lang gehörten damals keine Yoga Asanas zu meinem Alltag, sondern hartes Marathontraining. Mit 19 kehrte ich dann zum klassischen Hatha Yoga zurück. Ich wusste: Eines Tages würde ich auch Yoga unterrichten.

YVJ: Seit wann arbeitest du auch als Yogalehrerin?

AS: Vor acht Jahren fand ich über eine Anzeige meinen Weg zum Yoga Vidya Ashram. Ich hatte die Ehre, bei Sukadev, Mahadev und Narendra die Yogalehrer-Ausbildung zu machen, was am Ende ein Segen für mich war. Während der Ausbildung gingen mein Körper und meine Seele aber noch einmal im Schnelldurchlauf durch Himmel und Hölle. Inzwischen unterrichte ich von ganzem Herzen in den Yogalehrer-Ausbildungen in Bad Meinberg mit, um mein Wissen und meine Erfahrung an möglichst viele Menschen weiter zu geben.

YVJ: Und wie arbeiten der Engel und die Yogalehrerin heute in dir zusammen?

AS: Die Frage stellt sich mir eigentlich nicht. Für mich ist alles eins, alles fließt ineinander. Ist nicht jeder Yogalehrer, der sich als Kanal hingibt, ein Engel auf Erden? Und bei Yoga Vidya erscheinen sie eben in Gelb-Weiß.

YVJ: Atmanshanti, vielen Dank für diese inspirierenden Ausführungen!

Seminare mit Atmanshanti

09.08. – 11.08.2013

Flex and Relax your Hips:

Vorübungen zur Hüftöffnung für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Variationen zur Dehnung und Öffnung von Beckenboden- und Beinmuskeln. Mit vielen Sonnengebetsvariationen.

15.08. – 18.08.2013

Asanas im Geiste des Sanskrit:

Langes Halten von Asanas und gleichzeitiges Genießen von Sanskritaffirmationen aus den Yogasutras von Patanjali und vedantischen Texten von Adi Shankaracharya. Geistiges Eintauchen in die Philosophie und körperliche Transzendenz.



Atmanshanti

– Yogalehrerin (BYV). praktiziert Yoga seit mehr als 25 Jahren. Mit Vorliebe gibt sie fordernde fortgeschrittene Yoga-Stunden. Sie leitet Seminare und Ausbildungen bei Yoga Vidya, in Spanien und in Indien.

Mit Rückenschmerzen muss man nicht leben. Aber man muss auch nicht unbedingt Sport treiben, um wieder ein freundliches Verhältnis zum eigenen Rücken herzustellen. Wie wäre es z.B. mit Yoga? Wie einfache Übungen wahre Wunderdinge bewirken, das beschreibt uns Lore Tomalla.



Nie mehr Rückenschmerzen

Heben Sie einfach die Beine hoch!

Mein Arzt kratzte sich verlegen am Hinterkopf. „Sie müssten eigentlich Sport treiben, aber das ist für Sie zu anstrengend." Weil dem Arzt kein brauchbarer Rat einfiel, schickte meine Mutter mich zu einem Heilpraktiker, der zu mir sagte: „Sie müssten wieder etwas Sport treiben." Ich lachte ihn aus. „Ich – Sport? Ich hatte in der Schule in Sport eine Vier. Das schaffe ich nicht." - „Ich will Sie ja nicht in einen Sportverein schicken. Ich meine, Sie sollten es zuhause versuchen, jeden Morgen vor dem Frühstück nur ein bisschen für sich alleine. Heben Sie einfach die Beine hoch und versuchen Sie, auch das Gesäß etwas anzuheben. Kommen Sie in einer Woche wieder!"

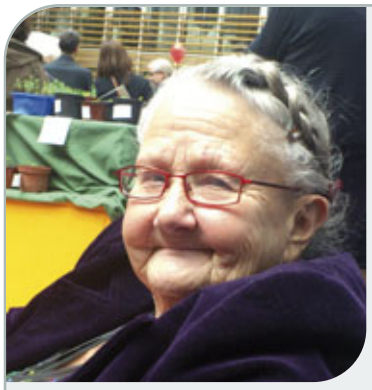
Was ich damals nicht wusste: Der Heilpraktiker hatte seine eigenen Gesundheitsprobleme mit Übungen überwunden, die er in der Schweiz in Ponte Tresa gelernt hatte. Dort gab es einen Arzt, der Inder war. Dieser war als Kind kränklich und schwach gewesen. Er war von zuhause ausgerissen und lebte eine Weile im Walde bei einem Yogi. Als er zu seinen Eltern zurückkehrte, war er gesund wie andere Kinder auch. Diese Übungen lernte ich nach und nach bei dem Heilpraktiker. Er nannte die Übungen Rishikeshreihe und berichtete von einem Swami Sivananda, der diese Übungen seinen Schülern empfohlen habe.

Kommen Sie nächste Woche wieder!

Als ich nach einer Woche wieder in seine Sprechstunde kam und stolz das Ergebnis meiner Bemühungen vorführte, lobte er mich überschwänglich. „Machen Sie weiter! Legen Sie sich auf den Rücken, heben Sie den Oberkörper an, lassen Sie ihn so gewölbt und halten den Kopf am Boden! Kommen Sie nächste Woche wieder!" Was ich damals nicht wusste: Das ist das Yoga-Lehrprogramm: Zunächst eine Umkehrhaltung, weil sich in meinem Leben ja etwas ändern soll, und dann eine Körperhaltung, während derer sich die Atmung intensiviert. Nach einer Woche regelmäßiger Morgenübungen gelang mir die Umkehrhaltung schon viel besser. Dieses Mal bat mich mein Heilpraktiker, zu versuchen, mit den Händen die Zehenspitzen zu erreichen. Und dann wieder die Aufforderung: „Kommen Sie nächste Woche wieder!" Diese Körperhaltung sollte mit geradem Rücken ausgeführt werden. Der Körper wird an den Hüftgelenken gebeugt. Zunächst gelingt das nicht, aber ich übte täglich. Eine weitere Woche verging. Nun wurde wieder eine Haltung hinzugefügt: Ich hob den Oberkörper aus der Bauchlage. So wurde jede Woche eine Yogahaltung hinzugefügt, bis ich die ganze Rishikeshreihe kannte und jeden Morgen übte. Nun machte mich der Heilpraktiker noch mit einer

– Wie ich zum Yoga kam

von Lore Tomalla



Lore Tomalla

– unterrichtet seit 1970, Inhaberin des HAMSAH-Selbstverlages seit 1978, Yogalehrerin BDY/EYU seit 1982, lehrt an unterschiedlichen Instituten Yoga, Meditation und Atemschulung. Sie hat viele wichtige Hatha und Kundalini Yoga-Schriften ins Deutsche übersetzt.

Geschicklichkeitsübung bekannt, die der Raja von Aundh jeden Morgen mit seiner Familie durchführte. Sie bestand aus Rückbeuge, Vorbeuge, Ausfallschritt, Liegestütz, und Aufrichten in umgekehrter Reihenfolge der Haltungen. Meine Morgenübungen dauerten jetzt regelmäßig eine Stunde jeden Morgen. Ich hatte Freude an den Übungen, ersetzten sie mir doch den Sport. Niemand kontrollierte, ob ich die Übungen richtig machte. Ich übte, es machte Spaß und das war alles.

Yoga wirkt...

Ich verließ meine Heimatstadt und schloss mich in meiner neuen Umgebung einer Yogagruppe an, durch die ich Kontakt mit dem Berufsverband Deutscher Yogalehrer bekam und bei einem Seminar im Harz Swami Venkatesha, einen der frühesten Schüler von Swami Sivananda, kennenlernte. Einige Jahre später zogen wir um nach Osnabrück, wo ich mich beim Kneippverein meldete, um Yoga zu unterrichten. Ich argumentierte: „Ich war krank und schwach. Seit ich die Übungen mache, kann ich mich nicht erinnern, jemals wieder krank gewesen zu ein. Was mir gut tut, ist bestimmt auch anderen nützlich. Ich möchte diese Übungstechniken weitergeben." Die Bäckersfrau, bei der ich mein Brot kaufte, zeigte mir ein Eimerchen voller Medikamente: „Das muss ich alles einnehmen. Jeden Tag."
Ich machte mit ihr eine Wette: „Ich kenne Übungen, wenn Sie die regelmäßig machen, brauchen Sie in einem halben Jahr höchstens noch die Hälfte". „Das möchte ich erleben. Die Wette gilt." Von nun an machten wir jedes Mal, wenn ich zum Brot holen kam, meine Übungen. Ich begann genau so, wie es der Heilpraktiker mit mir gemacht hatte: Jede Woche wurde eine Übungstechnik hinzugefügt. Nach einem halben Jahr zeigte mir die Frau glücklich ihr Medikamenten-Eimerchen: Es war nicht einmal mehr halb voll.

...und verbreitet sich

Ihre Schwägerin arbeitete beim Sportamt. Sie verschaffte mir einen Übungsraum in der Nähe, die Bäckersfrau warb Mitglieder. Der Kneippverein organisierte einen weiteren Übungskurs. Die Volkshochschule meldete sich und bot mir Kurse an. Dann kamen Kurse in den Nachbarorten hinzu. Das ging von Osnabrück bis zum Dümmer See und in der anderen Richtung bis Bielefeld sowie die Vertretung von Yogaunterricht in Münster. Ich besuchte indologische Seminare, um Sanskrit zu lernen und machte Yoga-Reisen zu meiner Lehrerin Girija nach Fehmarn. Für die Seminare in Osnabrück durften wir den schönen Museumsraum benutzen. Und dann kam das Lob meiner Mutter: „Ein Gutes hat Dein Yoga ja gehabt, Du kannst jetzt richtig gut Auto fahren."

Das Geheimnis der „Kerze"

Der Berufsverband meldete sich, ich sollte die Yogalehrerprüfung nachholen. Ich besuchte Seminare des BDY, die ich langweilig fand - ich unterrichtete doch schon seit Jahren. Und dann kam das Seminar, wo mich alle auslachten, weil ich die Kerze so schlecht konnte. Der Leiter Dr. Isbert hörte das und ordnete an: „Morgen früh macht Lore die Morgenübungen." Am anderen Morgen saß ich vor der BDY-Gruppe. Alle hatten lange Gesichter: „Hach, die macht die Morgenübungen, die kann doch nicht mal die Kerze richtig". Missmutig ließen sich alle auf ihre Yogamatten nieder. Ich unterrichtete die Reihenfolge der Asanas, wie ich sie für meine Bedürfnisse gestaltet hatte. Als letzte der Asanas zeigte ich Sarvangasana, die Kerze. Nach der Tiefenentspannung saßen alle um mich herum.
„Wie machst du das, gestern konntest du die Kerze nicht und heute hast du sie gezeigt. Du kannst sie sogar gut! Wie kommt das?" Ich antwortete: „Gestern mussten wir die Kerze ohne Vorbereitung üben. Das geht mit meinem Rücken nicht. Wenn ich die Asanas in der Reihenfolge mache, wie wir heute früh geübt haben, dann gelingt mir die Kerze mühelos." „Dürfen wir uns die Reihe aufschreiben?"„Gerne" freute ich mich und diktierte. So entstand die kleine Broschüre „Wie kräftige ich einen schwachen Rücken ohne Anstrengung", die es heute unter der Bezeichnung: „Nie mehr Rückenschmerzen" als CD zu kaufen gibt. Ich wünsche mir, dass sie vielen von Rückenschmerzen geplagten Menschen hilft, die Probleme zu überwinden.

von Acharya Harilalji

Yogatherapie bei Kurzsichtigkeit

Tipps und Empfehlungen zu Erhaltung und Verbesserung der Sehkraft

Morgenübungen

1. Das Gesicht mit kaltem Wasser waschen, dabei kaltes Wasser auf die Augen sprenkeln

2. Jala Neti: Nasenspülung mit Salzwasser

3. Wechselseitiges Kapalabhati: während des Kapalabhati jeweils ein Nasenloch schließen. Durch dasselbe Nasenloch wieder einatmen, durch das man vorher ausgeatmet hat.

4. Netra Neti – Augenspülung mit Triphala Wasser: eine Reinigungsübung für die Augen. Koche Triphala Puder einige Minuten in Wasser, lasse es abkühlen und filtere das Wasser durch ein dünnes Tuch. Mit dem Wasser kannst du die Augen spülen. Es gibt in Indien sogar eine spezielle Vorrichtung, mit deren Hilfe man den ganzen Augapfel in kühlem Triphala Wasser spülen kann.

5. Netra Vyayama – Augenübungen: Jeweils 5-15 Mal nach oben und unten schauen, nach links, nach rechts, diagonal nach rechts oben und links unten und umgekehrt, mit den Augen kreisen, in beide Richtungen. Dazwischen palmieren, d.h. Hände reiben und dann sanft über die Augen legen, abwechselnd in beide Richtungen.

6. Atemübungen:
a) Kapalabhati: beidseitig und wechselseitig
b) Nadhi Shodana, Wechselatmung, zur Reinigung des Energie- und Atemsystems
c) Ujjayi Atmung
d) Brahmari, die Biene: schnarchend einatmen, summend ausatmen

7. Asanas, Yogaübungen
a) Padahasthasana, stehende Vorwärtsbeuge (3 Min)
b) Ardhachakrasana, das halbe Rad: Rückbeuge aus der Hüfte im Stehen (2 Min.)
c) Shashankasana, die Stellung des Hasen (3 Min.)
- Ausgangspunkt wie Stellung des Kindes. Mit den Händen um die Fersen fassen.
- Beim Einatmen das Gesäß anheben und Stirn Richtung Knie ziehen. Lendenwirbelsäule so weit wie möglich nach oben wölben.
- Mit dem Ausatmen zurück in die Stellung des Kindes
- Auf den Knien sitzen bleiben, Kopf am Boden halten, und jetzt die Arme auf dem Boden nach vorn vor den Kopf geben, Handflächen nach oben, Finger auseinander, Daumen beider Hände berühren sich
- Kopf leicht anheben, Knie hüftbreit auseinander, große Zehen berühren sich
- Mit dem Ausatmen Arme und Oberkörper weit nach vorn strecken
- mit dem Einatmen zurück in den Fersensitz/Stellung des Kindes. Stirn wieder am Boden, mit den Händen wieder um die Fersen fassen, 2-3-mal wiederholen
Wenn du Schilddrüsenüberfunktion oder hohen Blutdruck hast, diese Übung auslassen.
d) Makarasana, Krokodilsübungen, auf dem Rücken (2 Min.)
d) Bhujangasana, die Kobra (2Min.) halten oder einige Atemzüge halten, kurz aus der Stellung kommen und entspannen und dann nochmals in die Stellung gehen, 2-3 -mal
e) Shavasana, Tiefenentspannung (5-10 Min)

8. Dhyanam, Meditation: Mantras rezitieren

Abendübungen

1. a) Das Gesicht mit kühlem Wasser waschen. Kaltes Wasser über die Augen spritzen.
b) Netra Neti – Augenspülung mit Triphala Wasser (siehe oben)

2. Nackenübungen im Stehen

3. Netra Vyayama – Augenübungen (siehe oben)

4. Tratak, Meditations- und Reinigungsübung für die Augen: aus etwa 3 Meter Entfernung den Blick starr auf eine Kerzenflamme richten ohne zu blinzeln. Nach einer Weile die Augen schließen, auf das Nachbild bei geschlossenen Augen konzentrieren. Einige Male wiederholen (5-10 Min.)

Tipps für den Alltag

Wenn du viel am Computer arbeitest, dann lege jede halbe Stunde eine Pause von 5 Minuten ein. Stehe auf, bewege dich eine Minute gehend im Raum, mache ein paar Nackenübungen: 5-mal Kopf nach oben und unten bewegen, 5-mal nach links und rechts drehen. Palmiere die Augen, d.h. Handflächen kräftig gegeneinander reiben, bis sie heiß sind, dann die Handflächen einen Moment sanft ohne Druck über die geschlossenen Augen legen (5-mal).

- Blinzle zwischendurch immer wieder mal während der Arbeit am Bildschirm
- alle 2 Stunden kühles Wasser über die Augen sprühen
- wenn möglich, nutze einen großen Bildschirm

Ernährungstipps bei Kurzsichtigkeit

Papaya, Kürbis, Orange, Datteln, Karotten, Spinat, grüner Salat sind sehr unterstützend. Vermeide zu proteinreiche Kost, Zucker und Stärke. Bei Verstopfung einmal pro Woche Reinigung des Darmtrakts mit Laghu Shankprakshalana. 2 Gläser lauwarmes Salzwasser trinken und die Shankprakshalana Übungen machen. Diese Kriya sollte am besten unter Anleitung eines erfahrenen Yogalehrers oder Yogatherapeuten durchgeführt werden.



Acharya Harilalji

– Acharya/Yogameister, am Prasanthi Kutir Institut, Bangalore, ausgebildeter Yogatherapeut.
Er lehrt Yogatherapie im klassischen ganzheitlichen Ansatz.

Seminare und Ausbildungen mit Acharya Harilalji

17.05. – 20.05.13

Einführung in die Yogatherapie

Der therapeutische Aspekt des Yoga wird gerade in unserer westlichen Welt immer bedeutender. Das "Pancha Kosha Tattwa"-Konzept der 5 Hüllen, sowie die Ursachen für Stress und Krankheit, werden dir erläutert. Wir besprechen die Indikationen und Kontraindikationen von Asanas, Kriyas, Pranayama, Pranakontrolle, zyklische Entspannung und Möglichkeiten deiner zukünftigen Yogaberatung.

23.06. – 21.07.13

Intensive Yogatherapie 4-Wochen-Ausbildung

Intensive Yogatherapie-Ausbildung nach dem System des renommierten SVYASA-Instituts in Karnataka/Südindien, das sich am Aufbau der 3 Körper und 5 Hüllen orientiert. Du lernst: - kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden einzugehen - Yogastunden für bestimmte Gruppen anzubieten, z. B. Asthmatiker, Behinderte, Rückenbeschwerden-Yogaübungen und -techniken gezielt therapeutisch einsetzen.

11.08. – 16.08.13

Vedischer Lebensstil für Leute von heute

16.08. – 18.08.13

Vedische Psychologie - gekonnter Umgang mit der menschlichen Psyche

Ein aufschlussreiches Seminar, in dem du deinen Geist aus Sicht der vedischen Psychologie besser zu verstehen und konstruktiver mit ihnen umzugehen lernst. Anders als die moderne Wissenschaft, wo der Geist als „Nebenprodukt des Körpers" oder als Ergebnis chemischer Prozesse gilt, hat die vedische Psychologie den umgekehrten Ansatz: Geist und Körper sind Produkte der Seele. Um Erfahrungen in der Welt machen zu können, nimmt die Seele Geist und Körper als Instrumente an. Diese Instrumente sind die Sinnesorgane, Indriyas, und Antarkarana, die Struktur von Psyche und Geist. Harilalji als Meister der vedischen Quelltexte vermittelt dir tiefe Einsichten in ihre Wirkungsweise und ihren Einfluss auf die menschliche Psyche.

von Mahashakti Engeln

Yoga regelmäßig üben – so klappt das!



Yoga wirkt gut, tut gut, kost` nix und steigert Gesundheit und Stimmung – sofern man regelmäßig praktiziert, das ist der Haken.

Ich werde immer wieder gefragt, wie man das mit der Regelmäßigkeit hinbekommt. Hier findest du diverse Hilfen und Tricks, die sehr gut funktionieren. Wende davon möglichst viele an. Wenn du fest entschlossen bist, dann wende alle an – so mache ich das.

Akzeptiere, dass du erst lernen musst regelmäßig zu üben, es muss sich eine neue Gewohnheit entwickeln. Das ist ein eigenständiger Lernschritt und braucht einige Zeit bis das klappt. Sei also nicht frustriert, wenn du aus der Regelmäßigkeit rausfällst, und geh` halt wieder hinein. Beim Laufen lernen bist du auch erst einige Male hingefallen bis es einigermaßen geklappt hat. Das ist hier genauso.

An manchen Tagen übst du 10 Minuten, an anderen 3 Stunden. Diese Schwankungen sind normal. 10 Minuten Praxis sind auch Yoga – Hauptsache, du hast überhaupt etwas gemacht, das hilft die Regelmäßigkeit zu entwickeln. Spätestens nach einigen Tagen Schmalspuryoga willst du einfach mal wieder die volle Dosis – et voilà , du bist wieder drin.
An manchen Tagen machst du das volle Programm, an anderen nur Pranayama oder nur Meditation oder etwas anderes. Auch hier gilt: Programmänderungen sind normal. Du bist jeden Tag anders drauf, also übe jeden Tag deiner Tagesverfassung entsprechend. Mit der Zeit wirst du lernen diese Schwankungen zu überwinden, und trotzdem dein volles Programm durchzuziehen. Aber das dauert. In der ersten Klasse hast du auch erst Addition und Subtraktion gelernt, und nicht gleich mit Bruchrechnung oder Dreisatz losgelegt.
Nimm dir nach jedem Üben die Zeit, das daraus entstehende wunderbare Gefühl von Entspannung, Freude und Wonne noch einige Minuten zu genießen, gib deiner Freude ordentlich

Raum sich in deinem Bewusstsein auszubreiten. Du kannst auch anderen davon vorschwärmen. Das Wissen um die Wohltat, die du dir selber gönnst ist eine starke Belohnung: Diese Wonne wird dein Unterbewusstsein immer wieder haben wollen, und sorgt aus dem "Untergrund" heraus dafür, dass du deine Praxis nicht auslässt.

Fertige dir eine Liste an mit den Yoga-Praktiken, die du regelmäßig üben möchtest. Das können z.B. die unten stehenden sein. Trage diese Liste in eine Kladde oder ein Notizbuch ein und lege sie neben dein Bett. Schaue jeden Abend in diese Liste und hake ab, was du tatsächlich gemacht hast und was du vergessen hast. Notfalls mache an Ort und Stelle noch wenigstens 10 Minuten lang etwas. Diese regelmäßige Selbstkontrolle mit Korrektur erzieht deinen Geist zu Regelmäßigkeit.

Mögliches tägliches Übungsprogramm:
morgens: 15 Minuten Pranayama
tagsüber: 3 x 5 Minuten stehende Atem-Konzentration
abends: 15 Minuten Asana, 15 Minuten Meditation
beim Einschlafen: Tiefenentspannung

Lege für jeden Teil deiner Übungspraxis einen genauen Termin fest, wann sie stattzufinden hat. Plane diese Termine genauso fest in deinen Terminplan ein wie alles andere auch. Du hast zu diesem Zeitpunkt einen wichtigen Termin mit dir selbst – wenn du das vernachlässigst, dann vernachlässigst du dein Selbst, und hast irgendwann keine Energie mehr, um dich um die Angelegenheiten von anderen zu kümmern. Es ist zum Vorteil deiner Lieben und deiner Kollegen, wenn du dein Selbst gut pflegst, sie profitieren unmittelbar davon.
Wenn du dazu neigst deine Termine zu vergessen, dann stelle dir einen Wecker bzw. Alarm (PC, Handy, Armbanduhr), der dich daran erinnert.
Lege genau fest an welchem Ort du üben wirst, und sorge dafür, dass dein Üben nicht ausfallen kann, weil du z.B. deine Matte vergessen hast. In solchen Fällen übe eine stehende Yoga-Übungs-Reihe oder sei sonstwie kreativ. Vergessene Utensilien und falsche Kleidung sind kein Grund die Praxis ausfallen zu lassen.

Erzähle anderen Menschen von deinem Vorhaben. Sie werden ab und zu interessiert nachfragen wie es läuft – du gehst damit eine moralische Verpflichtung ein. Das motiviert ungemein. Bitte deine Freunde, dir zu regelmäßiger Praxis zu verhelfen, indem sie dich immer wieder daran erinnern, was du vorhast.
Verabrede dich mit anderen zum gemeinsamen Üben. Das motiviert noch stärker.
Pflege die Vorfreude auf deine Yogapraxis, indem du im Tagesverlauf mindestens einmal pro Stunde an den nächsten Praxisabschnitt denkst und dich auf seine wohltuende Wirkung freust. Du lenkst damit deine Aufmerksamkeit und deine Energie in eine sehr erfolgversprechende Richtung, und wirst pünktlich unbändige Lust verspüren, zu üben.

Es gibt ungezählte Möglichkeiten, die eigene Yogapraxis virtuos an die gegebenen Möglichkeiten anzupassen, bis du völlig zeitneutral überall üben kannst, wo du gerade bist: Im Supermarkt, während eines Vortrags, im Fahrstuhl und im Stau. Mehr darüber lernst du in meinen Workshops und Ausbildungen.

http://blog.manipura.de (Mahashakti Engeln)



Mahashakti Engeln

– Heilpraktikerin, Yogatherapeutin und Yoga Vidya Acharya, Entspannungs-, Atem- und Meditationslehrerin, umfangreiche Unterrichts- und Ausbildungserfahrung.
Als Gründerin und ehemalige langjährige Leiterin der Yogatherapie bei Yoga Vidya begleitet sie in Kursen und Einzelberatungen Menschen auf ihrem Weg zu verbesserter Gesundheit.

Seminar mit Mahashakti Engeln

28.07. - 18.08.2013

Yogatherapie-Ausbildung für medizinische Berufe

Intensive Yogatherapie-Ausbildung für Menschen mit umfangreichen medizinischen Vorkenntnissen.
Kenntnisse über Anatomie und Physiologie werden vorausgesetzt.
Anhand praktischer Übungen lernst du die Grundlagen und Wirkungsweisen der Yoga-Therapie. Die Stärken, Grenzen und Kontraindikationen der Yogatherapie und ihre Unterschiede zum klassischen Yogaunterricht werden ausführlich behandelt, ebenso der Einsatz von Yogatherapie bei bestimmten Krankheitsbildern und Störungen.

Kiefergelenke
und ihr Einfluss auf den ganzen Körper

von Christiane Keller-Krische

Im Yoga spricht man davon, dass alles mit allem verbunden ist. Was für das große Ganze gilt, gilt auch im Kleinen. In unserem Körper ist alles mit allem verbunden und beeinflusst sich gegenseitig, positiv oder negativ. „An einem Zahn hängt ein ganzer Mensch" hat schon Wilhelm Busch treffend sinnbildlich formuliert. Zähne und Organe sind über energetische Bahnen, die Meridiane, miteinander verbunden. Im Yoga spricht man von Nadis (Energiekanälen). Davon soll der Mensch um die 72.000 haben, die sich bäumchenartig verzweigen. Genaue Verläufe sind nicht explizit dargestellt. Die bekanntesten sind Sushumna, Ida und Pingala.

Meridiane

Die chinesische Medizin legt sich da detaillierter fest. In der Mundhöhle sind laut dieser Lehre alle Meridiane vorhanden. Es gibt unter anderem zwölf Organmeridiane, davon sechs Yin- und sechs Yang-Meridiane. Die Organmeridiane lenken die Lebensenergie, das Prana oder Ki, Qi, Chi durch den ganzen Körper. Es ist wie ein Kommunikationsnetz, mit dessen Hilfe alles im Körper miteinander verbunden ist. Die zwölf Organmeridiane heißen Lungen-, Dickdarm-, Magen-, Milz-, Herz-, Dünndarm-, Blasen-, Nieren-, Herz-Kreislauf-, Dreifacher Erwärmer-, Gallenblasen- und Lebermeridian.

Schauen wir uns als Beispiel den Dickdarmmeridian näher an. Er beginnt an der dem Daumen zugewandten Seite der Spitze des Zeigefingers nahe der Nagelwurzel. Er läuft weiter über die Außenseite des Armes, Außenseite des Ellenbogens über den Oberarm zum Schlüsselbein. Dort zieht er sich weiter zu den oberen Halswirbeln, macht dort kehrt und wandert in der Nähe des Brustbeins zurück zum Schlüsselbein. Über Unterkiefer und Mundwinkel geht sein Weg weiter zum Endpunkt neben der Nase. Im inneren Verlauf hat er Kontakt zur Lunge und endet im Dickdarm. Der Lungenmeridian und der Dickdarmmeridian bilden ein Yin–Yang Paar. In der Literatur werden sie oft zusammen genannt. Der vierte und fünfte Zahn im Oberkiefer und der sechste und siebte Zahn im Unterkiefer werden der Lunge und dem Dickdarm zugeordnet. Gezählt wird beginnend in der Mitte der Frontzähne jeweils nach rechts und links.

Doch was haben die Kiefergelenke damit zu tun?
Unser Gebiss hat große Auswirkungen auf den Körper. Es ist stark. Wie viele Kilo kann man mit dem Gebiss halten? 1, 5, 10, 100 kg? Mehr als unglaubliche hundert Kilogramm kann unser Gebiss tragen. Das beweisen die Zirkusartisten, die sich in schwindelerregenden Höhen nur mit dem Gebiss an einem Seil festhalten und dabei auch noch hin und her schwingen. Unser ganzes Knochensystem ist symmetrisch angelegt. Rechte und linke Körperseite verfügen spiegelbildlich über die gleichen Knochen. Interessant ist: Der Unterkiefer ist der einzige Knochen, der die Körpermitte überquert. Asymmetrische Bewegungen und starres, asymmetrisches Festhalten des Unterkiefers wirken sehr subtil auf andere Körperbereiche wie ein kleiner Hebel. Sind unsere Kiefergelenke verspannt, beißen wir die Zähne aufeinander, zeigen wir Biss, so wirkt sich dies direkt auf den ganzen Körper aus. Die Zähne haben Verbindungen zu den Meridianen, die Meridiane Verbindungen im ganzen Körper und untereinander. Da haben die Yogis schon recht, dem Körper 72.000 Nadis zuzuweisen. Die Verzahnungen und Vernetzungen sind unermesslich vielseitig.

Parsvottanasana als Übung für Lunge und Dickdarm

Eine Übung, die den Energiefluss im Lungen-Dickdarm Meridian anregt, ist der Brustexpander (Parsvottanasana). Wir beginnen mit der Bergstellung (Tadasana), geben dann die Beine hüftbreit auseinander, führen die Arme hinter den Rücken und verhaken die Daumen miteinander. Der Lungenmeridian endet an der Wurzel des Daumennagels. Die anderen Finger werden weit gestreckt, die Arme gerade angehoben und gedehnt. Dann wird der Oberkörper langsam waagerecht nach vorne gebeugt. Übung macht den Meister. Anfänglich können Menschen oft kaum die Arme vom Körper hinter dem Rücken abheben. Doch das ändert sich rasch durch regelmäßiges Üben. Diese Haltung hält man einige Atemzüge lang. Der Übende wird angehalten, während der Stellung zu den Zähnen und zum Kiefergelenk zu spüren und dort ganz bewusst loszulassen, zu entspannen, die „Ruheschwebelage" einzunehmen. Würde man die Wahrnehmung nicht auf den Kieferbereich lenken, könnte es sein, dass der Übende die Zähne zusammenbeißt, sich durch diese Übung durchbeißt, ehrgeizig probiert, das Maximum an Dehnung zu erreichen. Mit dieser Übung erfahren wir das Wechselspiel zwischen gelöst und gedehnt. Diese Erfahrung ist übertragbar auf Kieferspannungen und unsere Wahrnehmung dafür.
Nehmen wir als zweites Beispiel den Nierenmeridian. Er bildet eine Yin-Yang-Beziehung mit dem Blasenmeridian. Beide Meridiane verlaufen dicht neben der Körpermitte in der Längsachse des Körpers, sehr einfach ausgedrückt. Die Zahnbeziehungen sind die beiden oberen und unteren Schneidezähne.



Buchtipp:

YOGA ALS MEDIZIN
„Nie wieder Zähneknirschen"

120 Seiten, zahlreiche Illustrationen und Fotos,
mit Audio-CD – € 22,95 Verlag für Hobby- und Freizeitliteratur, Gau-Algesheim, ISBN: 978-3-928382-05-2

Paschimottanasana als Übung für Niere und Blasen

Eine hilfreiche Übung zur Aktivierung des Nieren-Blasenmeridians ist die Vorbeuge im Sitzen (Paschimottanasana) oder die stehende Vorwärtsbeuge (Pada Hastasana). Hier wird die ganze Rückseite des Körpers gedehnt. Die Dehnung erstreckt sich von den Zehen über die Rückseite der Beine, über den Rücken bis zum Hinterkopf. Alle Yogaübungen, bei denen die Rückseite des Körpers gedehnt wird, kommen in Frage. Emotional kommt beim Nieren- und Blasenmeridian neben anderen das Thema Beziehungen zum Zuge. Die Niere und Blase sind für unseren Wasserhaushalt zuständig. Unser Körper besteht zu einem hohen Anteil aus Wasser. Ist das Prana, die Lebensenergie im Körper, im Fluss, haben wir Energie, fühlen uns wach, belastbar und munter. Wenn Menschen sich treffen, trinken sie meistens etwas miteinander. Damit erhöhen sie die Flüssigkeitsversorgung des Körpers. Die Kommunikation fließt leichter und besser. Ist die Energie nicht im Fluss, kriegen wir die Zähne nicht auseinander, sagen nicht, was uns berührt, beißen die Zähne zusammen.

Drehübungen

Die Eckzähne im Ober- und Unterkiefer an dritter Stelle haben Bezug zum Leber- und Gallenblasenmeridian. Das emotionale Thema ist neben anderen Ärger, Wut, aber auch Depression und Müdigkeit, „sich die Zähne ausbeißen", „verbissen an etwas arbeiten", „bissig sein". Den Gallenblasenmeridian erreicht man durch alle Yogaübungen, in denen der Körper eine Eigendrehung erfährt, zum Beispiel die gedrehte Vorwärtsbeuge (Janu Sirshasana), seitliche Vorwärtsbeuge (Upavistha Konasana) und gedrehtes Dreieck (Parvrtti Trikonasana). Niere-Blasenmeridian und Leber-Gallenblasenmeridian gleichzeitig erreicht man durch gedrehte Vorwärtsbeugen mit gespreizten Beinen im Stehen, Sitzen oder Liegen. Die Yogatraditionen, aus denen die Übungen kommen, spielen da keine wesentliche Rolle. Die Sivananda-Tradition ist sehr gut geeignet, mit ihrer klassischen Übungsreihe alle Meridianbeziehungen im Körper zu erreichen. Ist man sich während dieser Übungsreihe immer auch der Mundhöhle, der Kiefergelenke und der Zahnreihen bewusst, ist schon viel getan für ein entspanntes, gelöstes Kiefergelenk.
Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Knieprobleme, Magen-Darm-Beschwerden, Nackenverspannungen und unzählige andere Beschwerden können ebenso ursächlich durch Kieferspannungen entstehen. Die Beeinflussung ist subtil und wechselseitig.
Eine gezielte Therapie gegen Kiefergelenkspannungen ist zuallererst immer der Gang zum Zahnarzt. Nur Zähne, die gut aufeinanderpassen, die einen Gegenpart haben, funktionieren richtig. Der Zahnarzt hat sehr viele Möglichkeiten, den Biss richtig einzustellen und die Zähne in die richtige Form zu bringen.

Kiefergelenke und Gedanken

Danach ist Eigeninitiative gefragt. Haben wir zu viel Stress und Probleme, beißen wir uns durch das Leben, so hilft das Ändern der Gedanken und Einstellungen. Es ist nötig, sich ganz bewusst mit den eigenen Gedanken zu beschäftigen, sie zu erkennen und steuern zu lernen. Gedanken sind wie scheue Rehe, die auf eine Lichtung treten und sofort verschwinden, wenn sie sich beobachtet fühlen. Durch wachsames, geduldiges Beobachten, Innehalten und Üben bekommt man sie irgendwann dann doch zu Gesicht. Das ist eventuell nur mit externer psychologischer Unterstützung, dem Besuch von Yogakursen und Meditationsseminaren möglich. Das bewusste Beschäftigen mit den eigenen Gedanken, das Hinterfragen von Glaubenssätzen und Einstellungen ist ein langwieriger, lohnender Prozess.

Doch wo kommt hier Yoga ins Spiel? Ganz einfach. Yoga schult unsere Wahrnehmung und Achtsamkeit für uns selbst und andere. Wie gehen wir mit uns selbst um, wie gehen wir mit anderen um, wie gehen wir mit der Umwelt um, wo sind unsere Grenzen, wo setzen wir Grenzen?
Welche Signale sendet der Körper? Nehmen wir diese richtig wahr? Hören wir hin? Der Körper spricht immer mit uns - wenn wir hinhören.
Wir lernen beim Yogaüben auch die Geisteshaltung der „Absichtslosigkeit" kennen. Absichtslos sein, absichtslos üben. Eine Wirkung wird schon eintreten. Vielleicht nicht die, die wir erwarten. So lernen wir „loslassen". Irgendwann überträgt sich das auf andere Lebensbereiche, denn es ist ja alles mit allem verbunden. Auch dort, wo wir sonst krampfhaft Stress erzeugen, krampfhaft probieren, etwas in unserem Sinne zu erreichen, durch „Durchbeißen", lernen wir das Loslassen.

„Gestresste gehen auf dem Zahnfleisch, Gesunde dagegen auf ihren Füßen", schreibt Till Schroeder auf www.yogaservice.de. Geübt wird von den Zehen bis zu den Zähnen, denn nicht immer ist die Ursache von Schmerzen im Körper dort wo's weh tut. Es gibt viele Yogaübungen, die Blockaden lösen, den Energiefluss im Körper anregen und die Wahrnehmung für Ungleichgewichte schulen. Durch den Fokus auf entspannte Kiefergelenke während der Übungen verschwinden eventuell unbemerkt andere Wehwehchen. Patienten und sogar vielen Therapeuten ist dieses Zusammenspiel oft unbekannt. Yoga hilft, dieses zu erkennen und bewusst die Balance im Körper wieder herzustellen. Mit vielen Übungen und Entspannungsverfahren können die Kiefergelenke harmonisiert werden. Atemübungen (Pranayama) und die richtige Ernährung gehören dazu. Unwissenheit, sagt man im Yoga, führt zu Leid. Das Wissen über Zusammenhänge, Ursachen und Möglichkeiten beseitigt Leiden. Im Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen", findest du über 50 Übungen, Erklärungen zur Bedeutung des Zusammenspiels zwischen Körper, Geist und Seele und was Kieferspannungen dabei auslösen können.



Christiane Keller-Krische

– ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), Yogalehrerin (BYV) und Ayurveda Gesundheitsberaterin (BYVA), Autorin des Buches „Yoga als Medizin"

von Annette Lück

Fantasiereise

Ich lade dich ein zu einer „therapeutischen" Fantasiereise, deren Ziel es ist, dass du dich frei fühlen kannst und deine selbstgemachten engen Grenzen überwinden kannst. Zwischendurch führt dich die Reise durch Höhen und Tiefen.



Was mich zu dieser Reise inspiriert hat

Manchmal erlebe ich Momente wo ich mich ganz frei fühle und ganz bei mir bin. Dann gibt es aber wieder Situationen, wo ich mir selber Grenzen setze und das Gefühl habe, mein persönliches Potential nicht ganz auszuschöpfen und mich selber auszubremsen. Möglicherweise um den Erwartungen von anderen Menschen zu entsprechen oder weil ich zu kritisch mit mir bin und mich von Konventionen abhängig mache. Sicher kennst du auch solche Situationen, wo du dich lebendig und frei fühlst. Und wie du dir bei anderen Gelegenheiten selbst Grenzen setzt und dich einengst.

Deshalb lade ich dich ein mit der folgenden Anleitung eine Reise in das Land der inneren Freiheit zu machen. Sie dauert etwa 25 Minuten. Richte dich in der Entspannungslage ein.
Lege dich auf eine Unterlage – eine Matte oder eine Decke - oder setze dich bequem hin. Falls du leicht frierst, nimm dir noch eine zusätzliche Decke zum Zudecken.
Lege dich auf den Rücken, die Füße fallen leicht gespreizt nach außen und die Hände sind etwas vom Körper entfernt. Spüre noch einmal nach, ob du auch ganz bequem sitzt oder liegst.
Nun schließe deine Augen und konzentriere dich ganz auf dich. Atme mehrmals tief ein und aus. Bei jedem Einatmen gibst du Gewicht an den Boden ab und sinkst etwas tiefer ein und bei jedem Ausatmen entspannst du dich noch ein bisschen mehr.
Möglichweise kommen Dir noch Gedanken, während du dich entspannst. Lass sie einfach vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel. Vielleicht tauchen auch Gefühle auf, dann nimm sie einfach wahr.

Die Reise aufs Meer

Stelle dir vor, du bist am Meer. Du stehst in einem Hafen an der Hafenmole und siehst auf die bewegte See hinaus. Du spürst den Wind auf deiner Haut und hörst hoch über dir die Möwen kreischen. Wellen klatschen gegen die Kaimauer und der Geruch von Tang und Salz liegt in der Luft. Du stehst einfach da und atmest tief die frische Luft ein. Du schaust auf das weite Meer hinaus und siehst in der Ferne ein Schiff wie einen kleinen weißen Punkt. Es kommt allmählich näher. Jetzt ist es deutlich zu sehen. Sieh es dir genau an. Ist es aus Holz oder aus Metall? Ist es vielleicht ein altes Schiff oder ein ganz modernes? Wie groß ist es? Ist es ein Dampfer, ein Segelschiff, ein Frachter oder ein Fischerboot?

Dann legt das Schiff an der Hafenmole an, gerade dort wo du stehst. Die Matrosen werfen die Leinen an Land und vertäuen das Schiff. Der Kapitän grüßt dich von der Brücke und lädt dich ein an Bord zu kom-

in das Land der inneren Freiheit

men. Vorsichtig überquerst du auf einem schwankenden Steg den Zwischenraum zwischen Schiff und Mole. Gehen noch andere Menschen mit dir auf das Schiff?
Schau dich genau um! Was erblickst du an Deck? Sind noch weitere Mitreisende an Bord? Dann wird das Signal zur Abfahrt gegeben, die Leinen werden gelöst und das Schiff verlässt den Hafen. Außerhalb des Hafenbeckens spürst du, wie stark der Seegang ist und wie das Schiff zu schwanken beginnt. Während die Wellen immer höher werden und der Wind zunimmt, entdeckst du, dass eine Wolkenwand den Horizont verdunkelt. Plötzlich seid ihr mitten in einem Sturm. Der Wind rüttelt an den Masten. Brecher überspülen das Schiffsdeck und du kannst dich kaum auf den Beinen halten. Wie fühlt es sich an und wie geht es dir dabei? Du überlegst gerade, ob du lieber unter Deck gehen solltest, als dich eine riesige Woge erfasst und über Bord schleudert. Du bist im ersten Moment erschrocken, als du dich plötzlich im Wasser wiederfindest. Du tauchst unter und stellst zu deinem Erstaunen fest, dass du unter Wasser weiter atmen kannst. Du sinkst immer tiefer und tiefer. Es ist jetzt völlig ruhig um dich herum. Vom Sturm ist nichts mehr zu hören.

Die bunte Unterwasserwelt

Du blickst gebannt auf die Unterwasserwelt. Verschieden große Fische schwimmen neben, über und unter dir her. Du erblickst ganze Fischschwärme, Seepferdchen, Anemonen und andere Meeresbewohner. Mühelos treibst du im Wasser umher und kannst dich nicht satt sehen. Doch dir wird bewusst, dass du hier nicht für immer verweilen kannst. Dein Weg geht noch weiter. Als dich ein Delphin umspielt, greifst du nach seiner Rückenflosse und lässt dich von ihm durchs Wasser ziehen.

Deine Insel

Er schwimmt mit dir zu einer Insel mitten im Ozean und verlässt dich dort in der Nähe des Strandes. Du schwimmst ans Ufer und watest aus dem seichten Wasser. Während du durch den warmen Sand wanderst, betrachtest du die Umgebung. Wie sieht es auf der Insel aus? Ist sie groß oder nur ein Eiland? Wie sieht die Landschaft aus? In der Ferne thront ein Tempel auf einer Anhöhe. Intuitiv erkennst du, dass dort das Ziel deiner Reise ist. Möglicherweise hörst du Vogelgezwitscher, während du langsam auf den Tempel zugehst, vielleicht ist es aber auch ganz ruhig. Während du dem Tempel näherkommst, entdeckst du einen Menschen, der in der Tür steht. Es ist eine weise Person, die auf dich gewartet hat. Wie schaut sie aus? Sie kommt direkt auf dich zu und umarmt dich zur Begrüßung. Dann sagt sie zu dir: „Schön, dass du endlich den Weg auf diese Insel gefunden hast. Ich habe schon auf dich gewartet, denn ich möchte dir etwas ganz Wertvolles geben." Der weise Mensch nimmt dich an die Hand und schreitet mit dir in den Tempel hinein und er bittet dich, dich hinzusetzen und setzt sich dir genau gegenüber. Zuerst legt er ganz sanft seine Hände auf deinen Kopf und spricht einen Segen für dich. Dann nimmt er deine Hände in seine eigenen Hände und du spürst, wie sich durch die Berührung eurer Hände warme Wellen in deinem ganzen Körper ausbreiten. Du fühlst dich plötzlich ganz leicht und unbeschwert. Du spürst, dass du gerade etwas sehr Kostbares empfangen hast, das dir hilft auf dem Weg zur völligen Freiheit voranzuschreiten. Ihr sitzt noch einige Zeit in den Tempel zusammen und du fühlst dich ganz geborgen. Dann dankst du dem weisen Menschen. Er spricht: „Dies ist deine Insel der Freiheit. Wann immer du den Wunsch nach Freiheit verspürst, kannst du diese Insel wieder aufsuchen. Hier wird für dich immer ein Ort sein, wo du Kraft tanken kannst, um zu dir finden. Wenn du möchtest, kannst du mir noch eine Frage stellen."



Annette Lück

– Studium Illustrationsdesign und Kunst/Therapie, verschiedene Tätigkeiten als Kunsttherapeutin, z.Z. v.a. Workshops im Ausdrucksmalen; praktiziert regelmäßig Yoga und Vipassanameditation

Falls du eine Frage gestellt und eine Antwort erhalten hast, spüre wie es dir mit der Antwort geht. Dann verabschiedest du dich von dem weisen Menschen und verlässt den Tempel. Auf dem Weg zum Strand schaust du dich noch einmal in Ruhe auf deiner Insel um. Am Strand angekommen, siehst du dort ein Boot. Es liegt für dich bereit. Du schiebst das Boot ins offene Wasser und kletterst hinein. Du nimmst die Ruder in die Hand oder hisst das Segel und fährst über den weiten Ozean zurück zu dem Hafen, von dem aus du gestartet bist. Du weißt, dass du mit deinem Boot immer wieder diese Insel besuchen kannst. Das gibt dir Vertrauen. Du legst bei der Hafenmole an und vertäust das Boot ganz sorgfältig. Dann verlässt du den Hafen und das Meer. Deine Reise geht jetzt zu Ende.

Nun komme langsam wieder in deinen Raum zurück.
Atme mehrmals tief ein und aus.
Bewege die Hände und die Arme.
Bewege auch die Füße und die Beine.
Strecke den ganzen Körper und räkele dich.
Bleibe noch einen Augenblick ganz bei Dir und genieße dieses Gefühl vollkommener Entspannung, Sicherheit und Geborgenheit. Dann öffne langsam die Augen.

Klangreisen – die Seele zum Schwingen bringen

von Anne Ruitz



Wenn der Stress im Alltag wieder einmal Überhand nimmt, dann sind Entspannungstechniken gefragt. Noch sind es nicht so viele Menschen, die die heilende Wirkung von Klangreisen zu schätzen wissen. Aber es werden immer mehr. Anne Ruitz ist eine von ihnen und wenn du ihren Bericht gelesen hast, dann gehörst du vielleicht auch bald dazu.

Körper und Geist sind in unserer schnelllebigen, hektischen Zeit andauernden Belastungen ausgesetzt. Unser Organismus soll in einer geschäftigen Welt, in der schlechte Ernährung und Bewegungsmangel keine Einzelerscheinungen sind, immer einwandfrei funktionieren. Der im Arbeitsumfeld stets vorhandene Leistungsdruck stresst uns zusätzlich. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen nicht nur sprichwörtlich ausbrennen. Gesundbleiben ist heutzutage statt einer naturgegebenen Selbstverständlichkeit eine Aufgabe geworden. Umso wichtiger ist es, sich in einer solchen Gesellschaft immer wieder Ruhepole zu schaffen und bewusst zu entspannen.

Heilende Klänge

Eine wunderbare und sehr tiefgreifende Möglichkeit ist dabei die Entspannung über Klang bzw. Klangreisen, wobei sogar Heilung möglich ist. Klang wird in seiner Wirkung immer noch häufig unterschätzt. Doch im gleichen Maße wie Verkehrslärm, industrielle Maschinen oder zu laute Musik Ärger, Aggressionen und Stress hervorrufen, können Klänge zur Harmonisierung von Menschen und deren Umgebung beitragen.

Die Klangreise

Auf einer Klangreise begleiten dich verschiedenste Instrumente wie Klangschalen, Gong, Ocean Drum, Rasseln, Flöten und das Ur-Instrument Stimme auf einen Ausflug in dein Inneres. Bequem unter einer Decke liegend, führen dich deine Sinne über das Wahrnehmen zu einer Selbsterfahrung.

Anspannung wird zur Entspannung

Das Prinzip, welches hinter der Wirkung einer solchen Klangreise steht, ist vergleichbar mit der Reaktion von Wasser, das Wellen bildet, wenn man einen Stein hineinwirft. Auch der menschliche Körper besteht aus etwa 80% Wasser, so dass sich der Ton und die Vibration einer angeschlagenen Klangschale wie Wellen nach und nach im ganzen Körper bis in die kleinste Zelle hinein ausbreiten. Auf diese Weise kommt unser gesamter Körper und unsere Seele zum Schwingen, was eine Harmonisierung jeder einzelnen Körperzelle nach sich zieht. Wir werden in einen tiefenentspannten Zustand geführt, Anspannung wird zu Entspannung und uns fällt es leichter loszulassen. Hier gibt es Raum für Entwicklung, Neuordnung und Neuorientierung; die Seele wird gereinigt, erleichtert, befreit und tankt neue Energie. Blockaden auf der physischen und psychischen Ebene lösen sich, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stress wird abgebaut, innere und äußere Balance gefördert, das Gleichgewicht wieder hergestellt. Derartige Wirkungen ließen sich noch viele aufzählen, doch letzten Endes ist eine Klangreise vor allem eine persönliche, sehr individuelle Reise der Seele zur eigenen Bewusstheit. Sie kann dir Wege aufzeigen, Problemlösungen finden, Ziele entdecken, Schaffenskraft stärken, so weit wie du es selber zulässt.

Im Haus Yoga Vidya in Bad Meinberg ist es vor allem Heidrun Hartung , die uns mit ihren regelmäßigen selbstkreierten Klangreisen und Klangmeditationen, die für alle Gäste des Hauses offen sind, in diese zauberhafte Welt führt. Des Weiteren bietet Yoga Vidya ein umfangreiches Seminar- und Ausbildungsangebot für alle, die sich von der Welt des Klanges (Klangyoga etc.) noch tiefgehender inspirieren lassen wollen.



Anne Ruitz

M.A. - Jan./Feb. 2011 Praktikantin bei Yoga Vidya in Bad Meinberg im Bereich Social Media; abgeschl. Magisterstudium in den Fächern Germanistik, Angewandte Sprachwissenschaft und Psychologie; Heilpraktikeranwärterin auf dem Gebiet der Psychotherapie und Mitarbeiterin im Berufsverband Deutsche Naturheilkunde e.V. (BDN e.V.); Yogapraktizierende seit 6 Jahren.

Geomantie-Projekte bei Yoga Vidya

von Sharada Birgit Steffens

Geomantie ist eine alte Wissenschaft aus der keltischen, vorchristlichen Zeit, welche die Geheimnisse der Natur und der Erde entschlüsselt und den Menschen in Einklang mit der Natur und sich selbst bringt. Mit der Geomantie werden Energieblockaden in der Landschaft und im bebauten Raum aufgespürt und mit Hilfe von Ritualen aufgelöst. Wir arbeiten mit dem Jahreskreis, den Himmelsrichtungen, Meditation und dem Legen von heiligen Symbolen und Mustern.



Die Venusblume

Weltweit werden seit 2008 die Venusblumen gelegt, um ein Netzwerk des Friedens, der Liebe und der Heilung zu erschaffen. So entstanden schon große Venusblumen auf Grönland, Malta, Irland sowie in Jordanien, Australien, Afrika, Deutschland und Österreich. Initiiert wurde diese Bewegung von Werner Johannes Neuner. Die Venusblume entsteht im Kosmos aus dem Tanz der Erde und der Venus um die Sonne. Diese fünfblättrige Blume korrespondiert direkt mit dem pentagonalen Gitternetz der Erde und dem stehenden Menschen. So haben wir hier bei Yoga Vidya im letzten Sommer auf unserem Gelände die Venusblume im Durchmesser von 10 Metern ausgelegt und sie am 17.7.2011 mit einem Ritual eingeweiht. Seitdem wird sie immer wieder von Kindern und Erwachsenen entweder meditativ oder mit Liedern, Mantren und Klängen durchschritten.

Meditation:
Vision Neue Erde

Wir erschaffen eine Vision.
Wir sehen diese Vision kraft unseres Bewusstseins.
Und wir spüren diese Vision durch die Liebe unseres Herzens.
Wir sehen eine neue Erde.
Wir sehen einen neuen Menschen.
Wir sehen einen Menschen, der mit seinem eigenen Herzen im Einklang ist.
Und wir sehen einen Menschen,
in dem das reine, klare Bewusstsein erwacht ist.
In diesem Menschen lebt die Achtsamkeit.
In diesem Menschen lebt der Friede.
In diesem Menschen lebt die Liebe.
Wir sehen eine freie Welt.
Wir sehen eine Welt, in der sich der Mensch frei entfalten kann.
Und wir sehen eine Welt,
in der sich die Heilung der Liebe vollendet hat.
Wir sehen in dieser neuen Welt ein neues, nachhaltiges, fließendes Geldsystem, das allen Menschen dient.
Wir sehen in dieser neuen Welt eine Menschheit, die Fülle und Wohlstand für jeden im Einklang mit der Mutter Erde verwirklicht hat.
Wir sehen in dieser neuen Welt Energiesysteme mit frei zugänglicher Energie, die im vollkommenen Einklang mit Mutter Erde gewonnen wird.
Wir verbinden uns mit all jenen Menschen und Menschengruppen, die diese Meditation jetzt oder zu einem anderen Zeitpunkt durchführen und mit all jenen, die etwas Gleichgesinntes bewirken wollen.
Kraft unseres göttlichen Bewusstseins, das wir sind
und kraft der Liebe, die wir sind
übergeben wir diese Vision
an die Verwirklichungskraft der Mutter Erde,
an die Verwirklichungskraft unseres Bewusstseins
und an die Verwirklichungskraft unserer Liebe.
So sei es. Und so ist es!



Sharada Birgit Steffens

- ausgebildete Geomantin, Architektin und Yogalehrerin.
Sie lebt und arbeitet seit Juli 2005 bei Yoga Vidya in Bad Meinberg und gibt auch Fastenseminare, Bewusstseinsseminare und Ferienwochen.

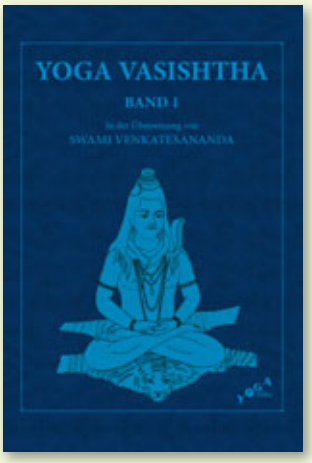
Buchbesprechung

Yoga Vasishtha

In der Übersetzung von Swami Venkatesananda

Das Yoga Vasishta, eines der bedeutendsten Werke indischer Philosophie, ist ein Lehrgespräch zwischen dem legendären Rishi Vasishta und dem Königssohn Rama.
Der junge Rama soll allmählich von seinem Vater die Regierungsgeschäfte übernehmen, befindet sich jedoch in einer spirituellen Krise. Er sieht, dass alle äußeren Werte vergänglich sind- Jugend, Gesundheit, Wohlstand, Ansehen, Macht- und stellt sich die großen Fragen menschlicher Existenz: Was ist Glück? Was ist die Welt? Was ist der Sinn des Lebens?
Der weise Vasishta erklärt ihm den Yogaweg, insbesondere den Weg des reinen Vedanta, wonach dieses ganze Universum so wie wir es normalerweise wahrnehmen, eine Illusion ist. Die höchste vedantische Weisheit kommt in Form fantastischer Geschichten, die sich teilweise in Paralleluniversen abspielen. Vasishta will Rama und damit uns aus unserem normalen Alltagsbewusstsein aufrütteln, uns die Relativität der Welt der Erscheinungen drastisch vor Augen führen. Trotz oder gerade wegen seiner hohen Philosophie ist das Yoga Vasishta eine Anleitung für gelebte Spiritualität im Alltag.

Swami Venkatesananda, der Übersetzer dieser Ausgabe vom Sanskrit ins Englische, war einer der frühen Schüler Swami Sivanandas. Seine Übersetzungen und Kommentare wichtiger Schriften sind gerade für den westlichen Aspiranten besonders hilfreich und anschaulich.



Band 1 in deutscher Übersetzung erschienen im Yoga Vidya Verlag; Hardcover, 359 Seiten, ISBN 978-3-931854-90-4, 19,80 €, Band 2 folgt in Kürze

Bericht vom Yoga-Kongress 2011 von Christine Endris

„Meditation und Yoga – altes Wissen schafft neue Wissenschaft."

Der Kongress wurde, wie alle zwei Jahre üblich, zusammen mit der Society for Meditation and Meditation Research (SMMR) veranstaltet. Einige Gedanken aus den Eröffnungsansprachen: Altes Wissen ist zum Forschungsgegenstand geworden und hat sich in vielen Fällen bewahrheitet. Auf verschiedenen Wegen prüfend, finden Wissenschaftler der verschiedensten Disziplinen zu essentiellen Gemeinsamkeiten – wir befinden uns in einer ganz spannenden Phase der Anerkennung auch spiritueller Ansätze in der Medizin und der Psychotherapie. Immer mehr Menschen wollen Yoga und Meditation praktizieren. Weltweit sind es etwa 300 Millionen, schätzt Amadio Bianchi, Vorsitzender des World Movement for Yoga und der International Yoga and Ayurveda School C.Y. sowie einiger anderer internationaler Vereinigungen. Sukadev meint, dass etwa drei Millionen Deutsche meditieren, Tendenz steigend. Mittlerweile können Ärzte und Therapeuten auch im Westen offen von Meditation und Yoga in ihrer beruflichen Tätigkeit reden. Früher war das nicht möglich. Bis in die 90er Jahre lief all das unter der Rubrik „Stressbewältigung". Physiotherapie kann heute problemlos Hatha Yoga-Aspekte beinhalten. In der Psychotherapie gewinnt die Spiritualität mehr und mehr an Bedeutung. Die Menschen sind auf der Suche nach dem Sinn, nach Inhalten, die ihnen etwas bedeuten und die von Dauer sind. Therapeuten sind Partner ihrer Patienten. Sie sollten in hohem Maße einfühlsam arbeiten.

Meditation und seelische Gesundheit

Prof. Dr. Martin Mittwede sagte dazu in seinem Vortrag „Meditation und seelische Gesundheit": „Spiritualität, die Traditionen alter Meister, die Aufhebung der Getrenntheit, z.B. Bewusstes/Unbewusstes, sind für den Menschen wichtig. Wir sind alle auf dem gleichen Weg und müssen Fragende bleiben. Als Yogalehrende sollen wir „mit liebevoller Hingabe" (Patanjali) an Yoga herangehen und uns stets eine Methodenoffenheit bewahren. Das Motto „Wer übt, der erreicht auch das Ziel" kann leicht zu Allmachtsgefühlen verführen – nicht unbedingt zur Erleuchtung! Unserem Selbst können wir nichts hinzufügen und nichts wegnehmen. Wir müssen nichts tun – alles ist schon da! Wir sind in der Quelle der Kraft! Prof. Mittwede beschreibt die Erleuchtung als den Punkt, wo es „erst richtig los geht!" Die Höhen und Tiefen des Lebens gibt es nach wie vor, wir können damit jedoch besser umgehen. Ananda heißt grundlose, ewige Freude. Mit folgenden Sätzen wurde die Erleuchtung schon beschrieben: Ich bin in meinem natürlichen Sein. – Es ist, als habe meine Seele Fühler ausgestreckt und die Seele

des anderen berührt. Die Stille bezeichnet Prof. Mittwede als den ursachenlosen Bereich. Glück und Unglück entstehen durch die Bewertungen des Geistes. Wenn einer den ursachenlosen Bereich erreicht hat, dann verbringt er seine Tage im Einklang mit dem Gewöhnlichen. Es fallen Sätze wie: Wenn du etwas spürst, mach es zu deiner Meditation! Das ist der Weg zur Integration von Meditation und Alltag. Prof. Mittwede bezieht sich öfter auf die Raja Yoga Sutras von Patanjali, insbes. die Sutras 1.30 und 1.32. Ich kann nur wärmstens empfehlen, diese wieder einmal nachzulesen.



Achtsamkeit als Therapie – Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Prof. Dr. Johannes Michalak knüpft für mein Empfinden faszinierend nahtlos an die Ausführungen von Prof. Mittwede an. Sein Thema lautete: „Die Rolle des Körpers im Rahmen achtsamkeitsbasierter Therapieverfahren". Diese Methode wird erfolgreich bei der Behandlung von Depression, Angst- und Stress-Zuständen angewendet und ist seit vielen Jahren ausführlich erforscht und dokumentiert. Die therapeutische Anwendung der Achtsamkeit basiert auf den Forschungen und Erfahrungen des amerikanischen Arztes und praktizierenden Buddhisten Jon Kabat-Zinn (geb. 1944). Die Methode nennt sich Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Es geht darum, Alltagstätigkeiten achtsam auszuführen, den Körper und die Gefühle im Moment wahrzunehmen, Negatives loszulassen und zu üben, eine andere Haltung zu den eigenen, selbstzerstörerischen Gedanken zu entwickeln. Wesentliche Übungselemente des MBSR-Programmes sind Achtsamkeit, Atmung, Body Scan und Yoga. Schwerpunkt und Ziel ist es, krank machende Gedanken zu ersetzen mit solchen, die heilen und aufbauen. Gedanken werden als mentale Ereignisse wahrgenommen, ohne sie zu bewerten, und man kehrt ins Hier und Jetzt zurück. Fürwahr für jeden von uns hilfreich!

Das Selbstwertgefühl entsteht aus dem Selbst heraus und ist nicht länger von äußeren Faktoren abhängig. Achtsame Wahrnehmung verändert auch die Körperhaltung und wirkt sich so auf das (Wohl)Befinden aus – auf allen Ebenen! Patienten finden Kontakt zu den eigenen Emotionen und zu denen Ihres Gegenüber. Daraus entstehen Mitgefühl und Akzeptanz für alle Beteiligten. Selbstwertgefühl entsteht aus dem Selbst heraus und ist nicht länger von äußeren Faktoren abhängig. Sukadev sagte am frühen Morgen im Satsang: Hinter allem existiert eine höhere Wirklichkeit, die uns führt. Auf einer höheren Ebene sind wir eins mit dem Unendlichen – das ist eine Erfahrung, die wir alle täglich machen. Physisch sind wir irgendwann tot. Doch im Zentrum stehen die Fragen: Wer bin ich? Was ist wirklich?

Der Yoga Vidya –SMMR-Forschungspreis

Am Samstag wird von Dr. Ulrich Ott der Yoga Vidya Forschungspreis 2011 überreicht. Die Preisträger wurden vom SMMR ausgewählt. Der erste Preis geht an Ines K. Müller und Jessica Ziehen, zwei Studentinnen an der Universität Marburg. Sie stellen ihre Untersuchung vor zu den Themen Yoga, Meditation und Achtsamkeit. Die Wirkung der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) wurde während eines langen Zeitraumes umfassend erforscht. Die beiden Preisträgerinnen haben aus den Jahren 1994 bis 2009 588 Studien zu diesem Thema gefunden. Wie nicht anders zu erwarten, sind die Ergebnisse durchweg sehr positiv. Aufgrund dieser großen Zahl wissenschaftlich belegter Erfolge ist der Therapieansatz mittlerweile allgemein anerkannt. Zwei weitere Preisträger befassten sich ebenfalls mit den Themen Achtsamkeit und Meditation.

Braucht Yoga die Wissenschaft?

Sukadev Volker Bretz referierte in seinem Vortrag „Braucht Yoga die Wissenschaft? Und wenn ja wozu? Wissenschaft als Türöffner – Wissenschaft als Methode für Erkenntnisgewinn – Wissenschaft als Gefahr für die Spiritualität des Yoga" über das Hauptthema des Kongresses. Für alle, die es noch nicht wissen: Sukadev hat für seine Gründung des ersten Yogazentrums in Frankfurt ganz bewusst den Namen Vidya gewählt. d.h. Wissen, Weisheit, Wissenschaft, Erkenntnis. Auch wenn Yoga auf Jahrtausenden der Erfahrung basiert, auch wenn Selbstverwirkli-



chung ohne Wissen erreicht werden kann, auch wenn mit Mantras, Asanas, Pranayama und Meditation heilende Erfahrungen gemacht werden, fragt die Wissenschaft nach messbaren Daten und Fakten. Deutschland betrachtet sehr viel skeptischer alles, was nur annähernd mit Spiritualität zu tun hat, wogegen die USA hier offener sind – vielleicht aufgrund der vielen verschiedenen Kulturen im Land. Yoga Vidya engagiert sich in der Forschung und stellt bereits seit längerem Probanden für alle möglichen Projekte zur Verfügung. Die Zusammenarbeit mit den Wissenschaftlern ist intensiv. Ich habe in der Referentenliste des Kongresses 10 Professorentitel und 14 Doktorentitel gezählt. Yoga schaut von innen, Naturwissenschaft von außen. Mediziner, Stressforscher, Psychologen und Psychotherapeuten brauchen Belege, damit sie die neuen Therapien anwenden können. Wissenschaft ist der Türöffner dafür. Beispiel Kinderyoga: Drei Studien belegen, dass insbesondere bei ADHS sehr gute Erfolge erzielt werden. Die Anerkennung hat zur Folge, dass Gelder von öffentlicher Seite und aus den Betrieben zum Wohl der Allgemeinheit fließen können. Dazu trägt auch bei, wenn Untersuchungen belegen, dass alle Meditationstechniken annähernd gleich gut sind. Somit können sich die verschiedenen spirituellen Traditionen mögliche Debatten ersparen und in der Anwendung von Toleranz üben.

Yoga als spiritueller Weg

Sukadevs Worte beim Satsang (gemeinsame Meditation und Vortrag) am Sonntagmorgen sind so universell wie klar: Die Selbstverwirklichung zu erreichen ist leichter, als einen Apfel zu essen. Wir sind es nämlich schon. Unser Üben und Praktizieren ist der Weg. Immerhin lassen dabei die Rückenschmerzen nach, immerhin geht es uns gut, wir sind flexibel und gelassener als früher. Damit sollten wir uns trotzdem nicht zufrieden geben. Das Motto lautet: Ich will das Höchste erfahren! Ohne ein solches Ziel werden wir nie zufrieden sein. Langfristig werden wir es alle verwirklichen, denn all unser Streben, ob bewusst oder unbewusst, ist darauf gerichtet! Natürlich begegnen wir Hindernissen, doch – so der tröstliche Zuspruch von Sukadev – selbst große Meister hatten kleine Makken. Da können wir doch auch zuversichtlich in die Zukunft schauen! Auch schwierige Erfahrungen tragen zum Fortschritt bei. Gott wirkt durch unsere „Fehler".

Amadio Bianchi plädiert in seinem Vortrag "Meditation – von der Suggestion zum Wissen" leidenschaftlich für das Erkennen unserer spirituellen Natur. Schon Kinder sollten darauf aufmerksam gemacht werden, dass es über die körperliche Reinigung hinaus auch die Reinigung des Geistes, des Verstandes und der Seele gibt. Erwachsene erst recht! Wir werden bestimmt von unseren Pflichten, den hektischen äußeren Umständen, den vielen Unterhaltungsangeboten, die sich von außen anbieten/aufdrängen/einschleichen. Wo ist die Stille geblieben? Die Achtsamkeit für das, was wir brauchen, um körperlich und seelisch gesund zu sein? Jeder Mensch braucht eine andere Medizin. Es gibt sieben Milliarden Menschen und keiner gleicht dem andern! Wir müssen uns in unserem ganzen ureigenen Wesen wieder in Besitz nehmen. Für Amadio Bianchi lautet der Kernsatz: Morgens schenke ich mir wenigstens eine halbe Stunde Meditation. Über die Sinne, meditative Musik, die Stimme oder Texte eines Meisters und den Willen zu meditieren, entwickeln wir mehr und mehr Bewusstheit, Erkenntnis und Wissen. Er ist begeistert von der Atmosphäre in Bad Meinberg. Er würde gerne wiederkommen und darauf freuen wir uns schon jetzt!

Eugen Drewermann: „Von Krankheit und Gesundheit"

Der mit Spannung und Freude erwartete Theologe, Psychotherapeut, Seelsorger und Schriftsteller Eugen Drewermann spricht über das Thema „Von Krankheit und Gesundheit". Er zieht einen weiten Bogen vom alten Wissen der Schamanen bis hin zur heutigen Psychoanalyse. Schon immer wussten die Heiler und Philosophen um die seelischen Ursachen von Krankheiten. Schon immer konnte ein gutes Gespräch Körper und Seele in einen Heilungsprozess hineinführen. Grundlagen sind niemanden zu kritisieren oder zurückzuweisen, Vertrauen zu bilden, die Seele behutsam aufzuschließen. Dafür muss der behandelnde Arzt seine eigenen Schwächen erkannt und durchgearbeitet haben. Seit etwa 1920 taucht in der Psychosomatik die Überlastung bestimmter Organe als Krankheitsbild auf, seit den 30er Jahren gibt es die Theorie vom Stress. Stichwörter sind Magengeschwür und Bluthochdruck. Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Stress. Die einen rennen und kämpfen, was zur Zwangsneurose führen kann, die anderen resignieren schnell und kollabieren nach innen: eine Depression. Wie sieht mögliche Hilfe aus? Liebe und Selbstliebe – ich bin wertvoll, auch ohne Leistung! Verantwortung übernehmen. Sich viel Ruhe und Schlaf erlauben. Im Nahbereich eine Zone der Menschlichkeit schaffen. Einander zuhören, Gefühle verbalisieren, emotionale Wärme entwickeln. Wahrhaftig und authentisch sein. Tanz, Spiel und Natur. Dies sind die Schlüssel für seelische und körperliche Gesundheit. Jeder Mensch ist etwas absolut Kostbares! Eugen Drewermann zitiert Platon mit einem sehr schönen Bild. Ich versuche, es sinngemäß wiederzugeben: Die Wesensgestalt des anderen erkennen, sie frei lieben und den Göttern zurück schenken! Man spürt, dass Eugen Drewermann das lebt, was er sagt. Die nach meiner Schätzung 400 Zuhörer im großen Sivananda-Saal sind sehr beeindruckt von seinem Wissen und seiner unglaublich starken Empathie. Er beantwortet Fragen, auch kritische Fragen. Ich glaube, ich bin nicht alleine mit meinem Wunsch, er möge im nächsten Jahr wieder zum großen Yoga-Kongress im November kommen.

Die vielen Workshops und Yogastunden zu allem, was sich eine oberkreative Yogini in ihren wildesten Yogaträumen nur vorstellen kann, machen einem die Auswahl und das Timing



schwer. Anders ausgedrückt: Ich nehme die Gelegenheit wahr, alle meine körperlichen und geistigen Möglichkeiten als Yogini anzuwenden und voller Gelassenheit mich zwischen Mandala Yoga, Vedanta-Asanastunde, Business Yoga Masterclass, Jivamukti Yoga, Märchenyogastunde, Hormonyoga, Pippilotta-Kinderyoga, Chakraarbeit oder ganz praktischen Unterweisungen für den Alltag für das in diesem Moment Richtige zu entscheiden.

Stille im Shivalaya-Retreatzentrum

Als erstes gehe ich mal rüber in das Shivalaya-Retreatzentrum im benachbarten Haus Shanti. Dieses Zentrum im obersten vierten Stock des Hauses ist neu für mich. Dort herrscht ein ständiges Schweigegebot. Gleich beim Eintreten spüre ich, dass hier alles anders ist. Still und ruhig. Gerade scheint die Sonne herein, es strahlt, überall sind Fenster. Mehrere sehr schöne Meditationsräume. Eine Küche, eine Bibliothek, eine Terrasse. Hell und freundlich. Ich bin entzückt und bleibe ein wenig.

Später bin ich im Workshop bei Mahashakti Engeln „Ideen gebären und realisieren mit der Kraft der Chakras". Wir gehen ganz praktisch über unsere Chakras durch einen Schöpfungsprozess für ein Projekt, das uns wichtig ist und das wir realisieren wollen. Sie ist eine sehr erfahrene Yogatherapeutin, man merkt es. Besonders interessant sind die zu erkennenden inneren Widerstände. Dafür bin ich ja auch hier, ich will doch mehr über mich erfahren!

Für meinen Yogaunterricht ungemein anregend und meinen Körper ebenso entspannend ist die Stunde „Yoga-Therapie: Schulter und Nacken" bei Heinz Pauly.
Hormon-Yoga bei Amba ist immer einer der Kongress-Renner, weil Amba sehr viel Erfahrung damit hat. Und ihre Stunden sehr lebendig gestaltet. Ihren Spruch „Yoga ist für den Menschen, der Mensch ist nicht für Yoga da" nehme ich für mich mit nach Hause. - „Energiekultivierung – Yogapraxis für Energiehygiene und Energiegewinnung" mit Daricha Zaremba gibt mir das, was das Thema verspricht.
Einen anderen Workshop verlasse ich vorzeitig, weil mir hier der Tierschutz etwas zu weit getrieben wird. Ich will mir während der Asanas z.B. nicht den Kopf darüber zerbrechen, ob und wie Tiere ihre Sexualität empfinden. Und ob wir Menschen sie dabei behindern. Es ist aber wiederum das Schöne bei Yoga Vidya, dass viele Traditionen vorgestellt werden und dass Toleranz ein hohes Gut war und ist.
Beim Essen geht es hoch her. Hunderte von Gästen geben sich dem vorzüglichen Angebot an Speisen und Getränken hin. Die Gelegenheit, sich auszutauschen, wird rege genutzt. Glücklicherweise sind die Essenszeiten stark entzerrt und man kann auch im Schweigeraum speisen. Das Küchenteam ist in Hochform und kann sich über viel Anerkennung freuen. Alle Teams – Planung, Organisation, Boutique, Fahrdienste, Reinigung, Technik, Unterrichtende, Führungen – sind freundlich und unermüdlich im Einsatz. Allen sei Dank!
Auch Sukadev als Vorsitzender des Berufsverbandes der Yoga Vidya Lehrer/innen, der Gott sei Dank immer ruhig und vorbildlich bescheiden bleibt. Manchmal staune ich, wie er die Ergebnisse eines Kongresstages später zusammenfasst. Dabei kann er gar nicht überall dabei gewesen sein. Ebenso Amba, die sich mit viel Herzblut um die Auswahl und Einladung der Referenten kümmert. Wer mehr vom Kongress lesen, hören und sehen will, kann nach fast allen Referenten googeln. Über Jon Kabat-Zinn und das MBSR-Programm findet Ihr eine Menge bei Wikipedia. Und: schaut mal nach unter www.SMMR.de!

Vom Yoga-Kongress gibt es etliche Videos, Texte und Fotos unter www.yoga-vidya.de und beim Googeln mit den Suchwörtern „Yoga Vidya SMMR Kongress 2011"! Der Termin für den nächsten Yoga-Kongress steht auch bereits fest: 16. – 18.11.2012.

Nachtrag:

Am 5. Januar 2012 fand ich in meiner Tageszeitung einen großen Artikel unter der Überschrift: „Multitasking macht krank". Es ging um nichts anderes als um das Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn. Von einer dritten Wende in der Psychotherapie wird gesprochen, von Hilfe bei chronischen Schmerzen und für Krebspatienten. Dr. Ulrich Ott wird dort zitiert – er ist Mitglied des SMMR, Diplompsychologe, Yoga- und Meditationslehrer und alljährlich ein wichtiger Referent beim Yoga-Kongress. Die Kreise schließen sich. Meditierende und Yoga-Praktizierende treten mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen in die Welt. Körperlich und seelisch Erkrankte finden Besserung durch das, was durch Bewusstheit positiv beeinflusst werden kann. Hirnforscher haben nach acht Wochen Training bereits messbare Veränderungen in der Substanz bestimmter Gehirnregionen festgestellt. So findet das Alte Wissen Einzug in unsere Neue Welt.



Christine Endris

Christine Endris – Yogalehrerin seit 1996, langjährige Tätigkeit bei Yoga Vidya Frankfurt, erfahren in PR-Arbeit berichtet sie regelmäßig von den Yoga-Kongressen.



Ohne Ufer, ohne Grenze, wie ein Ozean
mit all seinen Wesen darin.
Gott ist weder oben im Himmel,
noch unten auf der Erde,
sondern ist in jedem und überall!

– Swami Sivananda –



Für Verbandsmitglieder

von Vicara Shakti Müller

Das Verbandsteam informiert:

Liebe Verbandsmitglieder,

an dieser Stelle möchten wir dich über Neuigkeiten aus den Yoga Vidya Berufsverbänden informieren und dir Tipps an die Hand geben, wie du deine Verbandszugehörigkeit bestmöglich nutzen kannst. Die vielen Vorteile und Angebote, die die Verbandsmitgliedschaft bei Yoga Vidya bietet, werden von vielen zu wenig oder nicht vollständig ausgeschöpft.
Um dich bei deiner Arbeit möglichst gut zu unterstützen, so dass du Yoga, Ayurveda, Massage, Entspannung und viele andere ganzheitliche Gesundheitsangebote optimal weitergeben kannst, erhältst du hier künftig aktuelle News und nützliche Hinweise.

Service für die Verbandsmitglieder

Eine besonders erfreuliche Meldung ist, dass sich unsere Teamsituation entscheidend verbessert hat, so dass wir dir jetzt einen schnelleren und besseren Service bieten können. Neben unserer langjährigen und in allen Lagen bewährten Mitarbeiterin Michaela, hast du mit Krischan einen weiteren Ansprechpartner für alle deine Fragen und Wünsche. Unser Telefon ist nun Montag bis Freitag von 8 bis 15h besetzt.

Eigenwerbung im Yoga Vidya Journal

Mache durch einen interessanten redaktionellen Beitrag hier, im Yoga Vidya Journal, auf dich und deine Angebote aufmerksam und nutze diese Plattform für dich. Dies könnte z.B. eine ungewöhnliche Aktion deines Yogacenters, ein aus dem normalen Rahmen fallendes Angebot von dir, oder ähnliches sein. Aber auch andere Beiträge zum großen Yogathemenbereich sind immer sehr willkommen. Sei kreativ -und melde dich mit deinem eigenen Beitrag direkt an die Redaktion des Yoga Vidya Journals in Bad Meinberg.

Kontakt:
Klaus Blex (Yoga Vidya Bad Meinberg)
Fon: 05234-87 2131 Mail: journal@yoga-vidya.de

Mitgliederentwicklung

Unsere Mailingaktion im Sommer 2011 für neue Mitglieder im Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV) hat zu einem Zuwachs von 180 neuen Mitgliedern geführt. Damit haben wir, mit jetzt 2400 BYV-Mitgliedern (Stand April 2012) die höchste Mitgliederzahl seit der Gründung 1996. Auch die Mitgliederentwicklung in den beiden anderen Hauptverbänden, dem Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG) und dem Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten (BYAT) hat sich sehr erfreulich entwickelt.
Da unsere Mitgliederzahlen stetig wachsen, haben wir dank eurer Unterstützung die Möglichkeit die Anliegen der Verbände gegenüber Behörden und Krankenkassen besser zu vertreten.

Zweigverbände

Zweigverbände im Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV) und dem Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)
Durch die seit einiger Zeit ins Leben gerufenen Zweigverbände im BYV und BYVG wurde die Verbandsstruktur erweitert. Du hast hier die Möglichkeit dich kostenfrei in den Zweigverbänden registrieren zu lassen. Denn es gilt: Sobald du eine Aus- oder Weiterbildung in den jeweiligen Bereichen der Zweigverbände vorweisen kannst, kannst du dich kostenfrei im entsprechenden Zweigverband registrieren lassen. Es lohnt sich für dich, nicht nur wegen der kostenfreien Registrierung, gezielt in diesen Bereichen Weiterbildungen zu planen, denn bekanntlich sind diese Kompetenzen gefragt und erschließen dir neue Möglichkeiten. Mit der Mitgliedschaft in den Zweigverbänden und dem daraus folgenden Eintrag in dem entsprechenden Online-Verzeichnis der Zweigverbände stellst du also deine gewachsene Kompetenz nach außen dar und kannst auch die Bezeichnungen der Zweigverbände, z.B. „Mitglied im Kinderyoga Berufsverband (BYV)" für dich nutzen.

Der Blick auf die Struktur der Zweigverbände zeigt deine Möglichkeiten:

Hauptverband :
Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV)
Zweigverbände:
Kinderyoga Berufsverband (BYV), Business Yoga Berufsverband (BYV) - (kostenfreie Registrierung für Mitglieder im Hauptverband)

Hauptverband: Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater, Kursleiter und Therapeuten (BYVG)
Zweigverbände: Ayurveda Berufsverband (BYVG), Berufsverband für ganzheitliche Massagen (BYVG), Bund der Entspannungskursleiter (BYVG), Bund der Meditationskursleiter (BYVG) (kostenfreie Registrierung für Mitglieder im Hauptverband)

Um sicherzustellen, dass du alle kostenfreien Mitgliedschaften wahrnimmst und die damit verbundenen Vorteile nutzt, schaue einfach mal, welche Aus- und Weiterbildungen du schon ge-

macht hast und melde dich bei uns, damit wir die Registrierung im jeweiligen Zweigverband für dich vornehmen können - eine kurze Mail, ein kleiner Anruf genügt. Gleichzeitig stärkst du damit durch eine wachsende Mitgliederzahl auch die Position des jeweiligen Zweigverbandes zum Wahrnehmen der Interessen der jeweiligen Berufsgruppe, wie Yogalehrer, Masseure, Entspannungstrainer usw.

Günstige Mitgliedschaft in mehreren Hauptverbänden

Übrigens ist die Mitgliedschaft in jedem weiteren Hauptverband günstiger. Sobald du die Qualifikation für die Mitgliedschaft für einen der anderen Hauptverbände (BYV, BYVG, BYAT) hast, beträgt der Mitgliedsbeitrag für den zweiten und dritten Hauptverband jeweils nur noch € 15.

Mitgliederbereich der Verbände auf der Yoga Vidya Homepage

Eine große Hilfe für Mitglieder sind die Informationen im jeweiligen passwortgeschützten Mitgliederbereich der Hauptverbände auf der Yoga Vidya Homepage, die nur für die Verbandsmitglieder zugänglich sind. Diese Informationen werden ständig mit aktuellen Inhalten ergänzt, so dass es sich lohnt immer mal wieder dort reinzuschauen. Fragen zu Krankenkassen, Steuern, Rente, Versicherungen und Selbständigkeit werden zum Teil sehr ausführlich behandelt – über weitere Links hast du Zugriff auf Hintergrundinfos, die wir am Telefon oder per Mail nicht so detailliert beantworten können. Unter der Rubrik „Ansprechpartner" findest du auch die Kontaktdaten für die kostenlose telefonische Rechts- und Steuerberatung. Stöbere doch mal ein wenig im Mitgliederbereich -du bekommt sicherlich auch einige nützliche Antworten zu Fragen, an die du vorher nicht mal gedacht hast. Wenn du wichtige Informationen hast, die du gerne auf den Mitgliederseiten sehen und der Verbandsgemeinschaft mitteilen möchtest, oder es Fragen zu Themen gibt, die du vergeblich suchst, sind wir für jeden Hinweis dankbar.
Wir freuen uns, wenn wir den Mitgliederbereich mit für dich wichtigen Themen ergänzen können.

Eure Einträge in den Yoga Vidya Internet-Mitgliederverzeichnissen

Deine Einträge in den Mitgliederverzeichnissen sind eine wirksame Möglichkeit, auf dich und dein Angebot im Internet aufmerksam zu machen – denn du wirst nicht nur gefunden, wenn dich jemand direkt im Verzeichnis sucht, sondern auch, wenn jemand ein Schlagwort im Internet eingibt, dass in deinem Eintrag enthalten ist. Die Einträge dazu können nur direkt von uns (Yoga Vidya) vorgenommen werden. Änderungen und Ergänzungen sind jederzeit möglich – eine kurze Mail an berufsverband@yoga-vidya.de mit deinen Wünschen genügt. Der Platz im Mitgliederverzeichnis ist begrenzt, doch wir können die Einträge mit deiner Hilfe oftmals noch so ergänzen, dass mehr rüberkommt als nur der Name und die Anschrift.
Hier einige Tipps dazu.

Optimierung der Einträge in den Mitgliederverzeichnissen

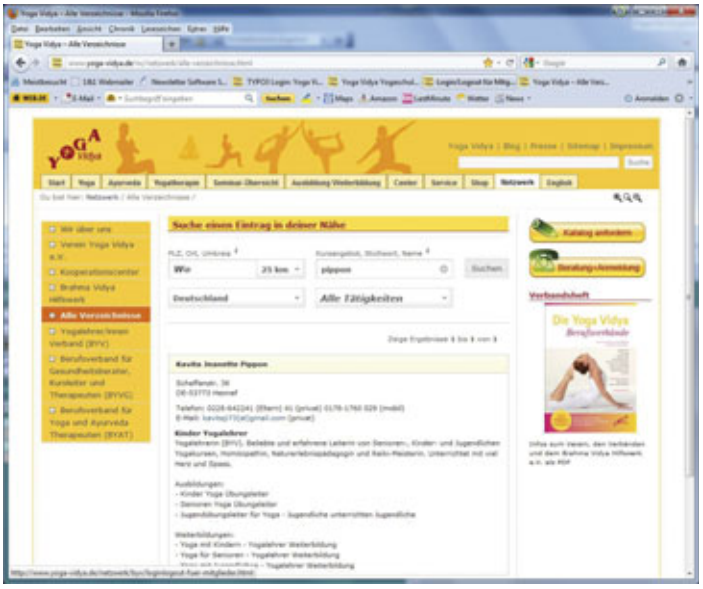
Feld Namenszusatz: dieser Eintrag taucht fettgedruckt hinter deinem Namen in der Kopfzeile der Verzeichnisse auf, z.B. **Viveka Karl Müller – Yogastudio Yogahausen** oder **Sabine Muster – Diplom Pädagogin**. Dies ist also eine gute Möglichkeit weitere Hinweise zu dir und deinen Angeboten gleich in der Kopfzeile zu platzieren.
Adresse: Hier hast du die Möglichkeit, die abweichende Anschrift von deinem Yogacenter etc. anzugeben. Unsere Post wird weiterhin an deine Privatanschrift geschickt, wenn du es wünschst. Apropos Anschrift: Bitte informiere uns immer so schnell wie möglich über Veränderungen bei deiner Anschrift – gleiches gilt auch bei Änderungen der Bankverbindung etc.
Telefon / Fax: hier ist die Angabe von bis zu 5 Telefonnummern möglich, Rubriken: Privat – Arbeit –Mobil – Sonstige – Fax
Mail: zwei Mailadressen sind möglich, Rubriken: Privat - Firma

Einträge im Textfeld

Hier kannst du in knapper Form Informationen zu deiner Person und deinen Angeboten machen. Insgesamt gilt aber auch: Gestaltet den Eintrag im Yogalehrer-Verzeichnis so übersichtlich wie möglich – lieber auch mal unnötige Daten weglassen, wie z.B. die private Telefonnummer/Mail, wenn du es vorziehst, den Kontakt über deine Geschäftsadresse abzuwickeln. Anregungen für gelungene Einträge findest du in den Verzeichnissen – wir helfen dir auch gerne dabei.

Homepage (alternativ: elektronische Visitenkarte)

Vergiss nicht deine Homepage anzugeben! Falls du noch keine Homepage hast, kannst du bei uns auch eine elektronische Visitenkarte einrichten, auf der du dich ausführlich vorstellen kannst. Mit einem PDF-Anhang kannst du noch dein Kursangebot hinzufügen und regelmäßig aktualisieren. Für die Einzelheiten dazu kontaktiere uns per Mail: *berufsverband@yoga-vidya.de oder telefonisch unter 05234-87 2113 und -2313.*





In unserer Berufsverbände-Broschüre findest du genaue Informationen und Orientierungshilfen:

- *welcher Verband ist für mich geeignet*
- *welcher Verband macht was*
- *welche Voraussetzungen brauche ich, um Mitglied zu werden*
- *was habe ich für einen Nutzen von einer Mitgliedschaft*

Dachverband: Freie Gesundheitsberufe

Seit einigen Jahren gibt es den Dachverband für Freie Gesundheitsberufe, in dem sich viele Verbände aus dem Gesundheitswesen konzentriert sammeln, um so die Akzeptanz für alternative Gesundheitspraktiken in der Gesellschaft und Politik zu verbessern und die Position der in diesen Berufen Tätigen zu stärken - dazu gehörst du natürlich auch. Auch der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V. (BYV) und viele seiner Verbandsmitglieder sind hier schon vertreten. Wir möchten dich an dieser Stelle nochmals auf die Gelegenheit aufmerksam machen, dass du dich als BYV Mitglied in die Referenzliste der Gesundheitsexperten im Dachverband Freie Gesundheitsberufe eintragen lassen kannst. Diese Liste auf der Homepage der FG soll es den Verbraucherinnen und Verbrauchern sowie den Krankenkassen ermöglichen, qualifizierte AnbieterInnen im Gesundheitssektor zu finden; gleichzeitig erhältst du als AnbieterIn eine kostenlose Plattform für deine Angebote. Als einzige Verbindlichkeit erwartet der Dachverband Freie Gesundheitsberufe von dir, dass du dich mit deiner Unterschrift dazu verpflichtest, die auf den Seiten der FG aufgeführten Qualitäts- und Ethikrichtlinien der FG einzuhalten.
(www.freie-gesundheitsberufe.de/?menue=gesundheitsexperten)

Kontakt: *Fon 06447 886 03 27- Fax 06447 886 02 04*
info@freie-gesundheitsberufe.de, www.freie-gesundheitsberufe.de

Mitgliederversammlungen

Mitgliederversammlungen sind ebenfalls eine gute Gelegenheit sich auszutauschen und aktiv am Geschehen deines Verbandes mitzuwirken. Die Mitgliederversammlungen finden in Bad Meinberg statt -normalerweise in Verbindung mit unseren Kongressen. Für den BYV im Anschluss an den Yoga-Kongress im November (18. November 2012), für den BYAT am Freitag vor dem Yoga-Kongress (16. November 2012) und für den BYVG im Anschluss an das Musik-Festival (12. Mai 2013). Für dein aktives Mitwirken in den Berufsverbänden, sei es durch Beiträge für das Yoga Vidya Journal, Anregungen und wertvolle Hinweise für die Verbandsarbeit, oder auch um Aufgaben in der Verbandsführung (z.B. Rechnungsführer, -prüfer etc.) zu übernehmen, bedanken wir uns und freuen uns, wenn wir euch in großer Zahl bei den Mitgliederversammlungen begrüßen dürfen.

Liebes Verbandsmitglied, wir bedanken uns auch bei dir für die ausgezeichnete Arbeit, die du in deinem Aufgabenbereich vor Ort leistest, um die großartige Idee des Yoga und der ganzheitlichen Therapie- und Heilmethoden zu verbreiten. Wir hoffen, dass wir dich hilfreich unterstützen können und wünschen dir bei deinen Aktivitäten persönlichen Fortschritt auf deinem Weg, Anerkennung und natürlich ganz viel Freude – also möglichst Erfolg auf allen Gebieten, die für dich wichtig sind.
Und natürlich freuen wir uns, wenn wir von dir hören – gerne auch mit vielen guten Vorschlägen und Ideen, die für alle Mitglieder von Wert sind.
Und noch eine kleine Bitte zum Schluss. Wir möchten dir noch einmal ans Herz legen, die Fülle der Informationen der passwortgeschützten Mitgliederseiten zu nutzen, dann werden sich viele deiner Fragen bestimmt direkt klären. Grundsätzlich sind wir aber für alle Fragen, auch für die "kleinen Fragen" immer für dich da- wie gesagt, wir freuen uns von dir zu hören.

OM SHANTI und liebe Grüße vom Verbandsteam –
Michaela und Krischan

Kontakt Verbandsteam:
berufsverband@yoga-vidya.de oder
telefonisch unter 05234- 87 2113 und -2313



Vicara Shakti Müller

- arbeitet bei Yoga Vidya im Verbandsteam, praktiziert besonders gerne Kundalini-Yoga sowie Bodywork, und leitet dazu Seminare und Ausbildungen.

Berufsordnung der Freien Gesundheitsberufe

Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.

A. Präambel

Im Dachverband der Freien Gesundheitsberufe e.V. haben sich Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe zusammengeschlossen, die mit ihrer beruflichen Tätigkeit und ihren vielfältigen Methoden die Gesundheit fördern. Als professionelle Berater, Therapeutinnen, Praktikerinnen, Pädagogen, Kursleiterinnen, Psychologinnen oder andere Angehörige der heilkundlichen, pflegenden oder helfenden Berufe wollen sie mit besonderer Kompetenz und Wirksamkeit zur Förderung der Gesundheit des einzelnen Menschen und ihrer sozialen Gemeinschaften beitragen und damit das allgemeine Gesundheitsbewusstsein entwickeln. Sie sind dabei den Grundsätzen der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung verpflichtet, die von der Weltgesundheitsorganisation im Jahr 1986 als grundlegende Leitlinie beschlossen und seitdem in verschiedenen Deklarationen bekräftigt wurde.
„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel.

Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin“ (Ottawa Charta 1986).

Eine wesentliche Gemeinsamkeit der Freien Gesundheitsberufe ist ihr ganzheitlicher Entwicklungs- und Gesundheitsbegriff, der sowohl körperliche, seelische, geistige und soziale als auch spirituelle und ökologische Aspekte des Menschen anerkennt und integriert. "Gesundheitsförderung unterstützt die Entwicklung von Persönlichkeit und sozialen Fähigkeiten durch Information, gesundheitsbezogene Bildung sowie die Verbesserung sozialer Kompetenzen und lebenspraktischer Fertigkeiten. Sie will dadurch den Menschen helfen, mehr Einfluss auf ihre eigene Gesundheit und ihre Lebenswelt auszuüben" (Ottawa Charta 1986).

Ihren Dachverband verstehen die Freien Gesundheitsberufe als lernende Gemeinschaft, in der sie ihre Berufsausübung kontinuierlich reflektieren, selbst kontrollieren und stetig verbessern. Ihre Berufsordnung beschreibt die allgemeinen Grundsätze einer guten heilkundlichen oder gesundheitsdienlichen Arbeit und formuliert die gemeinsame Überzeugung der Professionen zum Verhalten ihrer Mitglieder im Umgang mit Klienten und Teilnehmern, zur Kooperation untereinander und zur Zusammenarbeit mit den anderen Berufsgruppen und Fachleuten im Gesundheitswesen.

Die Berufsordnung der Freien Gesundheitsberufe und die Festlegung von Berufspflichten dienen dem Ziel:

- Das Gesundheitsbewusstsein in uns selbst und gleichermaßen bei unseren Klientinnen und Teilnehmern zu kultivieren und zu stärken.
- Das Vertrauen der Menschen zu erhalten und zu fördern, die unsere Hilfe in Anspruch nehmen.
- Die Qualität unserer fachlichen Tätigkeit im Interesse der Gesundheit der Bevölkerung nachhaltig sicherzustellen.
- Die Unabhängigkeit und das Ansehen der Freien Gesundheitsberufe zu entfalten und zu wahren.
- Ein ethisch fundiertes Verhalten bei der Berufsausübung kontinuierlich zu pflegen und mit wirksamen Instrumenten der Selbstreflexion und der gegenseitigen Supervision zu überprüfen.

Die gemeinsamen Regeln in dieser Berufsordnung sind als ein Code of Conduct Orientierung und Verpflichtung für helfende, heilende, pflegende oder bildende Berufe, die ihr professionelles Handeln in sozialer Verantwortung gestalten und Gesundheit als Dienst von Menschen für andere Menschen verstehen.

B. Regeln zur Berufsausübung

I. Allgemeine Grundsätze

§ 1 Die Aufgaben der Freien Gesundheitsberufe

(1) Die Mitglieder der Freien Gesundheitsberufe dienen der Gesundheit des einzelnen Menschen und der gesamten Bevölkerung.

(2) Aufgabe der Freien Gesundheitsberufe ist es, die Entwicklung von Persönlichkeit und sozialen Fähigkeiten von Menschen zu fördern und ihre individuellen wie sozialen Kompetenzen im Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu stärken. Sie tun dies durch Information, gesundheitsbezogene Bildung und Beratung und durch die Vermittlung von Fähigkeiten oder Methoden zur gesundheitsförderlichen Ernährung, Bewegung und geistigen Einstellung.

(3) Die Mitglieder der Freien Gesundheitsberufe wollen die Menschen befähigen, mehr Einfluss auf ihre eigene Gesundheit und Lebenswelt auszuüben, und sie wollen ihnen zugleich ermöglichen, Entscheidungen in ihrem Lebensalltag zu treffen, die ihrer Gesundheit zugute kommen.

(4) In Übereinstimmung mit der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung gehen die Mitglieder der Freien Gesundheitsberufe davon aus: „Gesundheit wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in der Lage ist, selber Entscheidungen zu fällen und Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die allen ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen."

§ 2 Allgemeine Berufspflichten

(1) Die Mitglieder der Freien Gesundheitsberufe üben ihren fachspezifischen Beruf nach bestem Wissen und Gewissen entsprechend dem aktuellen Stand der Gesundheitswissenschaften und der kritisch reflektierten methodischen und verfahrensorientierten Erfahrung aus.

(2) Die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe kontrollieren ihre gewissenhafte
Berufsausübung durch ein Qualitätsmanagement ihres jeweiligen Berufsverbandes,
das die fachliche Arbeit transparent macht und eine offene Bewertung durch die Klienten und Teilnehmer und die Fachpersonen innerhalb der jeweiligen Profession ermöglicht.

(3) Zur gewissenhaften Berufsausübung halten sich die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe an die fachlichen und menschlichen Grundsätze einer kompetenten professionellen Berufsausübung, die als Leistungsversprechen gegenüber ihren Klienten und Teilnehmern formuliert sind.

(4) Freie Gesundheitsberufe dürfen hinsichtlich ihrer fachlichen Entscheidungen keine Weisungen von Dritten entgegennehmen und müssen ihre fachliche Tätigkeit von sachfremden kommerziellen oder politischen Interessen unabhängig und unbeeinflusst gestalten.

(5) Freie Gesundheitsberufe sind verpflichtet, sich über die für die Berufsausübung geltenden Regeln des eigenen Berufsverbandes und des Dachverbandes der Freien Gesundheitsberufe kontinuierlich unterrichtet zu halten.

§ 3 Fortbildung

Die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe, die ihren Beruf ausüben, sind verpflichtet, sich in dem Umfange beruflich fortzubilden, wie es zur Erhaltung und Entwicklung der zu ihrer Berufsausübung erforderlichen Fachkenntnisse notwendig ist.

§ 4 Qualitätsmanagement

Freie Gesundheitsberufe sind verpflichtet, an den von ihrem Verband und dem Dachverband der Freien Gesundheitsberufe eingeführten Maßnahmen zur Sicherung der Qualität der fachlichen und beruflichen Tätigkeit teilzunehmen und die hierzu erforderlichen Auskünfte zu erteilen.

C. Grundsätze einer guten Praxis der Freien Gesundheitsberufe

II. Berufliche Verhaltensregeln

§ 5 Umgang mit Klienten und Teilnehmern

(1) Eine korrekte Berufsausübung für Angehörige der Freien Gesundheitsberufe verlangt, dass sie beim Umgang mit Klientinnen und Teilnehmern

- die Würde und das Selbstbestimmungsrecht der betroffenen Menschen respektieren und ihre Privatsphäre achten und schützen.
- über die fachlichen Hilfen und Möglichkeiten in verständlicher und angemessener Weise informieren und alle Entscheidungen und Maßnahmen einvernehmlich mit ihnen abstimmen.
- Rücksicht auf ihre individuelle Situation, ihre Lebenslage, ihre körperlichen, seelischen oder sozialen Bedingungen, Beeinträchtigungen oder Behinderungen nehmen.
- auch bei Meinungsverschiedenheiten sachlich und wertschätzend bleiben.
- ihren Mitteilungen gebührende Aufmerksamkeit entgegenbringen und ihrer Kritik achtsam und offen begegnen.
- physische, psychische, mentale und kommunikative Gewaltfreiheit zu üben.

(2) Angehörige von Klienten und Teilnehmerinnen und andere Personen dürfen bei der Beratung und Betreuung anwesend sein, wenn der Angehörige der Freien Gesundheitsberufe und die Klientin / Teilnehmerin zustimmen.

§ 6 Leistungsversprechen

(1) Freie Gesundheitsberufe verpflichten sich bei ihrer Berufsausübung zu folgenden grundlegenden Leistungsversprechen:

- Wir respektieren jeden Menschen als individuelle Persönlichkeit mit Leib, Seele und sozialen Beziehungen und achten seine Biographie und sein spirituelles Leben. Dabei machen wir keinen Unterschied weder nach Religion, Nationalität und Kultur noch nach Parteizugehörigkeit oder sozialer Stellung.
- Wir sagen den Menschen, die unsere Hilfe suchen, die Wahrheit und nehmen sie so an, wie sie sind, unvoreingenommen, zugewandt und mit Wohlwollen.

- Wir achten Klientinnen und Teilnehmer immer so, wie wir in gleicher Lage selbst geachtet werden wollen.
- Wir unterstützen in unserem fachlichen Denken und Handeln die Menschen in ihren Stärken und ihren Selbstbewältigungkräften und nehmen sie mit ihren Anliegen oder Problemen ernst. Ziel unserer beruflichen Arbeit ist es, dass die Menschen ihr Leben selbstbewusst und selbstständig meistern können.
- Unsere Beziehung zu unseren Klienten und Teilnehmerinnen gründet auf der Bereitschaft zu Dialog, Mitarbeit und Vertrauen.

(2) Freie Gesundheitsberufe informieren ihre Klientinnen und Teilnehmer in geeigneter Weise über diese Leistungsversprechen und bitten sie um eine offene Rückmeldung im Rahmen des Qualitätsmanagements der Verbände und des Dachverbandes der Freien Gesundheitsberufe.

§ 7 Schweigepflicht

(1) Die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe haben über das, was ihnen im Zusammenhang mit ihrer Berufsausübung anvertraut oder bekannt geworden ist, zu schweigen. Dies gilt auch für schriftliche Mitteilungen, Aufzeichnungen, Bilder und sonstige Dokumente.

(2) Die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe sind zur Offenbarung befugt, soweit sie von der Schweigepflicht entbunden worden sind oder soweit die Offenbarung zum Schutze eines höherwertigen Rechtsgutes erforderlich ist. Gesetzliche Aussage- und Anzeigepflichten bleiben unberührt.

3) Angehörige der freien Gesundheitsberufe haben ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über die gesetzliche Pflicht zur Verschwiegenheit zu belehren und dies schriftlich festzuhalten.

§ 8 Dokumentationspflicht

(1) Die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe haben über die in Ausübung ihres Berufes gemachten Feststellungen, Empfehlungen und Handlungen die erforderlichen Aufzeichnungen zu machen. Diese sind ggf. individuell zu dokumentieren.

(2) Angehörige der freien Gesundheitsberufe stimmen die Art und Weise der individuellen Dokumentation mit ihren Klientinnen und Teilnehmerinnen ab und gewähren ihnen in die sie betreffenden Unterlagen nach Wunsch Einsicht.

§ 9 Methoden der Analyse, Diagnose und Betreuung

(1) Angehörige der freien Gesundheitsberufe verpflichten sich, den Klienten und Teilnehmerinnen gegenüber zur gewissenhaften Anwendung anerkannter methoden-spezifischer Verfahren bei der Analyse der gesundheitlichen Situation und klären die Aussagen und die Bedeutung solcher Befunde und Bewertungen kritisch mit ihnen ab.

(2) Angehörige der Freien Gesundheitsberufe wenden nur solche Strategien und Methoden an, in denen sie Kompetenz und / oder berufliche Qualifikation erworben haben.

(3) Angehörige der freien Gesundheitsberufe informieren ihre Klientinnen und Teilnehmer über die wissenschaftliche Evidenz und die praktischen Erfahrungen mit Verfahren, Methoden oder Produkten so eingehend und ausführlich, dass diese eine eigenständige und informierte Entscheidung treffen können.

(4) Die gute Berufsausübung der Freien Gesundheitsberufe verbietet es, diagnostische oder gesundheitsfördernde Methoden, Verfahren oder Produkte unter missbräuchlicher Ausnutzung des Vertrauens, der Unwissenheit, der Leichtgläubigkeit oder der Hilflosigkeit von Klientinnen und Teilnehmern anzuwenden. Unzulässig ist es auch, Gesundheitserfolg, insbesondere bei nicht heilbaren Krankheiten, als gewiss zuzusichern oder unrealistische Erfolgsversprechen zu machen.

§ 10 Honorar und Vergütungsabsprachen

(1) Die Honorarforderung von Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe muss angemessen sein und sich innerhalb der Empfehlungen der Berufsverbände oder des Dachverbandes der Freien Gesundheitsberufe bewegen. Bei Abschluss einer Honorarvereinbarung haben Freie Gesundheitsberufe auf die Einkommens- und Vermögensverhältnisse der oder des Zahlungspflichtigen Rücksicht zu nehmen.

(2) Angehörige der Freien Gesundheitsberufe können Klienten und Teilnehmerinnen das Honorar ganz oder teilweise erlassen.

(3) Auf Antrag eines Beteiligten gibt der Dachverband der Freien Gesundheitsberufe im Einvernehmen mit den jeweiligen Berufsverbänden eine gutachterliche Äußerung über die Angemessenheit von Honorarforderungen ab.



§ 11 Haftpflichtversicherung
Den Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe wird dringend nahegelegt, sich hinreichend gegen Haftpflichtansprüche im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit zu versichern.

§ 12 Erlaubte Information und berufswidrige Werbung
(1) Informationen und Werbung von Freien Gesundheitsberufen müssen sachgerecht und angemessen erfolgen und den Gesundheitsinteressen der Klienten und Teilnehmer dienen. Eine sachfremde und dem Selbstverständnis der Freien Gesundheitsberufe zuwiderlaufende Kommerzialisierung der Berufsausübung ist nicht zulässig.

(2) Auf dieser Grundlage sind den Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe sachliche, fachliche und berufsbezogene Informationen und Werbeauftritte gestattet.

(3) Eine ungebührlich anpreisende, bewusst irreführende oder absichtlich falsche Werbung ist mit einer guten Praxis nicht vereinbar. Werbeverbote aufgrund anderer gesetzlicher Bestimmungen bleiben unberührt.

§ 13 Kollegiale Zusammenarbeit
Die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe verhalten sich untereinander und gegenüber den anderen Berufsgruppen im Gesundheitswesen kollegial, tolerant und offen. Unsachliche Kritik an der Behandlungsweise oder dem beruflichen Wissen von Angehörigen anderer Gesundheitsberufe oder herabsetzende Äußerungen über einzelne Personen sind nicht zulässig.

§ 14 Annahme von Geschenken und anderen Vorteilen
Den Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe ist es nicht gestattet, im Zusammenhang mit ihrer Berufsausübung von Klientinnen oder Anderen Geschenke oder andere Vorteile für sich oder Dritte zu fordern, sich oder Dritten versprechen zu lassen oder anzunehmen, wenn nicht der Wert des Geschenkes oder des anderen Vorteils geringfügig ist.

§ 15 Freie Gesundheitsberufe und Wirtschaftsinteressen
(1) Soweit Angehörige der Freien Gesundheitsberufe Leistungen für die Hersteller von industriellen Produkten, von Arznei-, Heil- und Hilfsmitteln, von Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln oder Kosmetika erbringen (z. B. bei der Entwicklung, Erprobung und Begutachtung oder beim Vertrieb und beim Marketing), muss die hierfür bestimmte Vergütung der erbrachten Leistung entsprechen und darf das Maß des im Gesundheitswesen Zulässigen nicht übersteigen.
Verträge über solche Leistungen und Kooperationen müssen transparent sein und bei Konflikten von den Berufsverbänden oder dem Dachverband der Freien Gesundheitsberufe beurteilt werden können.

(2) Soweit Angehörige der Freien Gesundheitsberufe an ihre Klienten und Teilnehmer Produkte verkaufen, sind überzogene Endpreise, überhöhte Gewinnspannen oder unlautere Gewinnabsichten mit einer guten beruflichen Praxis nicht vereinbar. Die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe verpflichten sich daher zur Transparenz der Verhältnisse und der Beziehungen mit dritten Interessen. Dies gilt insbesondere auch für das Beziehungsgefüge von Strukturvertrieben oder Systemanbietern.

(3) Wenn Angehörige der Freien Gesundheitsberufe Empfehlungen zu einzelnen Produkten oder Maßnahmen aussprechen, haben sie auf ein verlässliches, fachlich begründetes und seriöses Verhältnis von Preis und Leistung sowie auf eine hochwertige Qualität zu achten und dies gegenüber ihren Klienten und Teilnehmern in geeigneter Weise zu belegen.

(4) Den Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe ist es nicht gestattet, Klienten und Teilnehmerinnen ohne hinreichenden Grund an bestimmte Apotheken, Geschäfte oder Anbieter von gesundheitlichen Leistungen zu binden oder eine nicht sachgerechte Abhängigkeit von bestimmten Produkten oder Angeboten zu bewirken. Die freie und informierte Entscheidung der Klientinnen und Teilnehmer darf in keiner Weise beeinträchtigt werden.

D. Freie Gesundheitsberufe in sozialer Verantwortung

III. Gesellschaftliches Engagement und Mitmenschlichkeit

§ 16 Soziale Gerechtigkeit und gesellschaftliche Gesundheit
(1) Die Angehörigen der Freien Gesundheitsberufe anerkennen ihre Mitverantwortung für ein friedliches, soziales, gerechtes und umweltbewusstes Zusammenleben der Menschen und Völker. Sie klären über die Gefahren auf, die aus der Nichtberücksichtigung dieser elementaren Bedingungen für das gesundheitliche Wohl der heute lebenden Menschen und der nachfolgenden Generationen erwachsen. Sie verpflichten sich zum Engagement für gesellschaftliche Verhältnisse, die allen Bürgerinnen und Bürgern den bestmöglichen Schutz von Gesundheit und Leben sowie angemessene Hilfe im Krankheitsfall gewähren.

(2) Das gesundheitliche Wohl des Individuums ist für Freie Gesundheitsberufe ein unbedingt zu schützendes Gut. Deshalb dienen sie in ihrer beruflichen Praxis vorbehaltlos den gesundheitlichen Interessen des einzelnen Menschen. Sie unterstützen die Menschen in ihrer eigenverantwortlichen Sorge für ihr gesundheitliches Wohlergehen.

(3) Freie Gesundheitsberufe setzen sich für die öffentliche Transparenz von Angeboten und Ergebnissen gesundheitlicher Dienstleistungen ein. Sie betrachten die gesellschaftliche Akzeptanz als ein notwendiges Korrektiv zur Einschätzung der Verantwortbarkeit der Verhältnisse.
(4) Die Freien Gesundheitsberufe grenzen sich von allen totalitären, autoritären und solchen Tendenzen ab, die die Entfaltungsfreiheit oder die Würde des Menschen bedrohen oder verletzen.

(5) Freie Gesundheitsberufe wenden sich gegen jeglichen Missbrauch wirtschaftlicher Macht zur Einflussnahme auf die Steuerung der gesundheitlichen Dienste.

§ 17 Die Gemeinschaft der Freien Gesundheitsberufe

(1) Die Berufsverbände und der Dachverband der Freien Gesundheitsberufe bilden eine offene, frei kommunizierende und tolerante Gemeinschaft der professionell an Gesundheitsförderung und Prävention interessierten und in diesem Feld tätigen Menschen.

(2) Als gemeinsame Interessensvertretung der Profession vertreten wir die Grundsätze der Ottawa Charta der Weltgesundheitsorganisation und verpflichten uns deren Zielen:

- „An einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik mitzuwirken und sich dafür einzusetzen, dass ein eindeutiges politisches Engagement für Gesundheit und Chancengleichheit in allen Bereichen zustande kommt;
- allen Bestrebungen entgegenzuwirken, die auf die Herstellung gesundheitsgefährdender Produkte, auf die Erschöpfung von Ressourcen, auf ungesunde Umwelt- und Lebensbedingungen oder eine ungesunde Ernährung gerichtet sind. Es gilt dabei, Fragen des öffentlichen Gesundheitsschutzes wie Luftverschmutzung, Gefährdungen am Arbeitsplatz, Wohn- und Raumplanung in den Mittelpunkt der öffentlichen Aufmerksamkeit zu stellen;
- die gesundheitlichen Unterschiede innerhalb der Gesellschaften und zwischen ihnen abzubauen und die von den Vorschriften und Gepflogenheiten dieser Gesellschaften geschaffenen Ungleichheiten im Gesundheitszustand zu bekämpfen;
- die Menschen selber als die Träger ihrer Gesundheit anzuerkennen und sie zu unterstützen und auch finanziell zu befähigen, sich selbst, ihre Familien und Freunde gesund zu erhalten. Soziale Organisationen und die Gemeinde sind dabei als entscheidende Partner im Hinblick auf Gesundheit, Lebensbedingungen und Wohlbefinden zu akzeptieren und zu unterstützen;
- die Gesundheitsdienste und ihre Mittel auf die Gesundheitsförderung hin umzuorientieren und auf das Zusammenwirken der Gesundheitsdienste mit anderen Sektoren, anderen Disziplinen und, was noch viel wichtiger ist, mit der Bevölkerung selbst hinzuwirken;
- die Gesundheit und ihre Erhaltung als eine wichtige gesellschaftliche Investition und Herausforderung zu betrachten und die globale ökologische Frage unserer Lebensweisen aufzuwerfen." (Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, 1986)

§ 18 Grundsätze des mitmenschlichen Umgangs in der Community der Freien Gesundheitsberufe

(1) Das Netzwerk der Freien Gesundheitsberufe bildet eine Gemeinschaft, die alle ihre Mitglieder zu offener und ehrlicher Kommunikation auffordert.

Diese Gemeinschaft wird von drei grundlegenden Werten geleitet, die ihre innere und äußere Kommunikation prägen:

- Wir achten und respektieren jeden als einzigartiges Individuum.
- Wir vertrauen einander und sind überzeugt davon, dass wir uns gegenseitig stärken.
- Ein ehrliches, offenes Umfeld fördert alle Menschen am besten.

Der Dachverband der Freien Gesundheitsberufe und seine Mitgliedsverbände, unter anderem der Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V., haben sich diesen Prinzipien verpflichtet. Mit ihren Angeboten, der gemeinsamen Berufsordnung und vor allem mit ihrem Qualitätsmanagement und ihrer Öffentlichkeitsarbeit unterstützen sie die Mitglieder ihrer Verbände darin, dass sie sich bei ihrer beruflichen Tätigkeit und bei ihrem gesundheitspolitischen Engagement an diese Prinzipien halten können.



von Marco Büscher

Mein zweiwöchiges Praktikum bei Yoga Vidya







Praktikumssuche

Semesterferien! Was tun mit der freien Zeit? Ein Praktikum musste her. Als Kölner BWL-Student und Yogalehrer erschien mir die Verbindung von Yoga und Betriebswirtschaft als eine gute Idee. Nur wo? Ich wollte in einer spirituellen Gemeinschaft leben, Yoga praktizieren sowie einen Blick hinter die Kulissen eines Yoga-Seminarhauses werfen und so entschied ich mich für ein Praktikum bei Yoga Vidya.

Zu meiner Person

Ich bin 36 Jahre alt, Deutsch-Amerikaner und praktizierender Buddhist in zweiter Generation. Ich habe "Contemplative Psychology and Buddhism" an der Naropa University in Boulder, Colorado studiert. Yoga lernte ich 1999 in Florida intensiv kennen und absolvierte 2008 eine Yogalehrer-Ausbildung in Köln. Ich praktiziere Sivananda Yoga und seit einigen Jahren verstärkt auch Anusara Yoga und dynamisches Yoga wie Vinyasa Flow.

Erwartungen und Fragen

Yoga Vidya war mir bereits von einigen Aufenthalten in Seminarhäusern und Stadtzentren bekannt. Dort hatte ich erfahren, dass der durchschnittliche Aufenthalt in einem Yoga Vidya Seminarhaus 4,5 Tage sei. Über 80 Prozent der Teilnehmer kamen wieder. Das interessierte mich. Was begeisterte sie? Lag es an dem guten Marketing und der Öffentlichkeitsarbeit? War es das ganzheitliche integrale Yoga nach Swami Sivananda, was für die Gäste nachhaltig wirkte? Was wurde in diesem großen spirituellen Unternehmen richtig gemacht, dass so viele Leute wiederkamen? Alles das waren Fragen, die ich als Student der Betriebswirtschaft und auch als spiritueller Praktizierender herausfinden wollte. Ich war neugierig, ob ich mein theoretisches Wissen aus dem Studium bei Yoga Vidya praktisch anwenden kann. Besonders interessiert war ich an der eindrucksvollen Öffentlichkeitsarbeit und am Online-Marketing sowie auch an dem Personalmanagement bei Yoga Vidya. Zudem beschäftigt mich schon länger die Frage, ob ich Marketing und Personalwesen als Schwerpunkte in meinem Studium wählen sollte. Ich wollte meinen Prozess der Verbindung von Yoga und BWL tiefer erfahren. Des Weiteren war ich daran interessiert, die Zeit meiner Semesterferien zu nutzen, um Neues für meine Yogapraxis und meinen Yogaunterricht zu lernen und anzuwenden. Inspiriert von meiner Idee, kontaktierte ich Yoga Vidya in Bad Meinberg. Kurze Zeit später hatte ich die Zusage für ein zweiwöchiges Praktikum im Bereich Marketing, Öffentlichkeitsarbeit, PR, Presse, Web 2.0. und freute mich darauf.

Karma Yoga im „Om Büro"

In Bad Meinberg angekommen bezog ich mein Zimmer. Meine neuen Kollegen Chris, Michaela und Ruth hießen mich herzlich willkommen. Chris gab mir eine nette Einführung. Meine erste Aufgabe war, das 40-seitige Gästehandbuch, welches in jedem Gästezimmer ausliegt, auf Englisch zu übersetzen. So konnte ich alles übersetzen und nebenbei auch kennenlernen: die Hausregeln, die detaillierte Umgebung inklusive aller umliegenden Wanderwege sowie die Energieversorgung des Hauses durch Solarstrom und eine Biogasanlage (Englisch: biogas plant!).
Ich fühlte mich im „Om Büro" direkt wohl und wurde von allen Mitarbeitern herzlich aufgenommen. Durch verschiedene Aufgaben lernte ich das Redaktionsteam und das Grafikteam gut kennen. Das herzliche und achtsame Zusammenarbeiten hat mich ebenso berührt, wie die spontanen 10-minütigen gemeinsamen Meditationen im Büro. Wie in jedem Büro kam es

auch mal zu Konflikten, doch hier konnte ich beobachten, wie die Mitarbeiter selbstreflektiert und gelassener mit ihren Emotionen umgegangen sind. Es wurde weniger beschuldigt und „zugemacht", stattdessen schauten einige nach innen oder atmeten erst mal tief durch. Bei weiteren Ärgerwallungen ging man halt zur Yogastunde oder zu einem der vier Teestände im Haus, um sich zu sammeln und die Emotionen mit Distanz zu betrachten.

Arbeitsalltag und Erfahrungen

Die erste Woche ging rasend schnell vorbei. Ich reinigte mich. Ich genoss das Pranayama, die Meditationen, den Kirtan, dann das Arbeiten, das vegetarische Essen und die wechselnden Yogastunden. Die täglichen sechs Stunden Arbeitszeit passten gut in den Tagesablauf des Ashrams. In der ersten Woche nahm ich zusätzlich an Vorträgen und Klangreisen teil, die mich sehr bewegten.
In der zweiten Woche war ich bereits entspannter und konnte tiefer schauen. Die integrale und ganzheitliche Yogapraxis nach Swami Sivananda wirkte. Ich nahm mich liebevoll an, praktizierte mehr Mitgefühl mit mir selber und meinen schwankenden Gemütszuständen. Yoga und Arbeit vereinten sich. Das Karma Yoga tat mir gut.
Ich verbrachte auch noch zwei Tage in der Presse- und Marketing-Abteilung. Dort bekam ich einen Einblick in die erfolgreichen Vermarktungsstrategien von Yoga Vidya und konnte Berührungspunkte zu meinen Marketing-Vorlesungen aus dem Studium erkennen. Generell wurde mir klar, dass sehr vielschichtige und spirituell suchende Menschen und Familien an diesem Ort arbeiten und leben. Ich erlebte während meines Praktikums ein Leben und Arbeiten in einer deutschen spirituellen Gemeinschaft mit liebevollem, tolerantem Umgang und gegenseitiger Achtung. Obwohl ich mich in einem hinduistisch inspirierten Yoga Ashram befand, waren die Mitbewohner und die überwiegende Anzahl der Kursteilnehmer Deutsche und es war weniger international als ich erwartet hatte oder aus buddhistischen Zentren kannte. Die pünktlichen, sicherheitsbedürftigen und gut organisierten Deutschen schufen einen Ort für spirituell Suchende. Ein Ort, der für viele ein erster tieferer Kontakt mit dem Yoga oder auch mit sich selbst ist.



Marco Büscher

- Deutsch-Amerikaner, der in den USA Psychologie und Buddhismus studiert hat und nun BWL-Student in Köln ist, praktiziert Yoga seit 1999 und unterrichtet seit 2008.

Fazit

Zusammenfassend war es ein angenehmer zweiwöchiger Aufenthalt in einem Yoga Ashram, welcher mich als interessantes spirituelles Lebensmodell fasziniert. Es passiert hier viel Gutes und es scheint hier finanziell für Besucher erschwinglich zu sein. Heilung und Erholung aber auch tiefere spirituelle Praxis können geschehen.
Sicherlich konnte ich in meinem Praktikum nur ansatzweise in die Personalstrukturen und das Arbeitsleben der Yoga Vidya Gemeinschaft Einblick erhalten, doch die zwei Wochen gaben mir genügend Möglichkeiten Yoga zu praktizieren, mich zu reinigen und tief aus meinem Herzen zu singen. Ich konnte mein Wissen über Yoga vertiefen, auch meine tägliche Yogapraxis verbesserte sich sehr. Zudem fühlte ich mich gesund, balanciert und dankbar. Auch mein Versuch, Yoga und BWL zu verbinden war für mich ein voller Erfolg. Ich gehöre also zu den 80 Prozent der Besucher, die wiederkommen werden. Diese Wiederkehr könnte sich in Form meiner anstehenden Bachelorarbeit manifestieren. So könnte ich erneut betriebswirtschaftliches Denken und meine Liebe für Yoga verbinden.

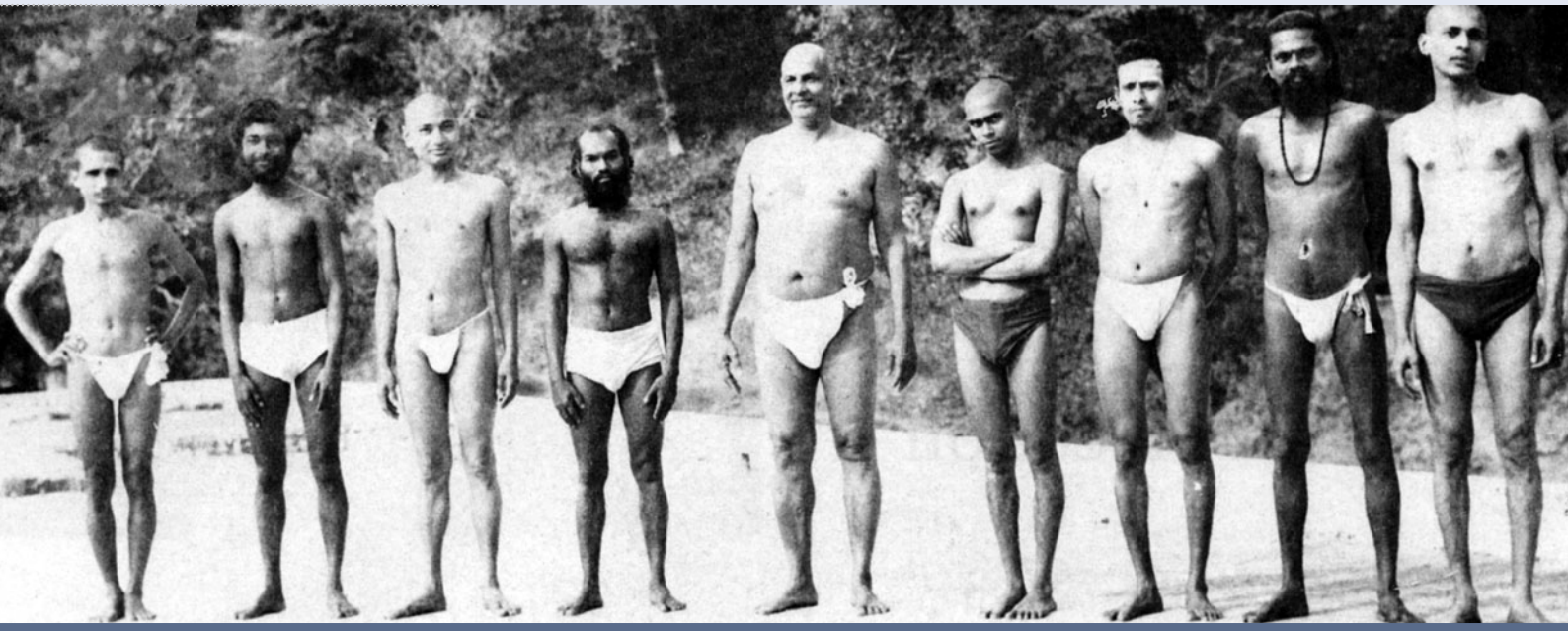


Klangreise-Ausbildung mit Heinz Pauly

31.03. - 05.04.2013

Klangreise Ausbildung:

In dieser Ausbildung lernst du, Klangreisen und Klangmeditationen professionell anzuleiten. Die Veranstaltungen sind sehr beliebt und können den Zuhörern viel Entspannung, Freude und Inspiration bringen. Auch haben sie oft eine heilsame und therapeutische Wirkung.



Yoga für Männer

von Ralf Sturm

Die Yogaszene war den größten Teil der letzten fünftausend Jahre weitgehend männlich. Warum brauchen moderne Männer Yoga – heute mehr denn je?

Den Medien scheint es, als ob Männer die Yoga machen, in eine Frauendomäne eindringen. Dabei ist es historisch und philosophisch gerade umgekehrt. Yoga als klassischer Übungsweg ist eine zutiefst männliche Anstrengung. Die „Verbindung" (Sanskrit: Yug) der individuellen Seele mit dem kosmischen Selbst geschah darin stets durch das Feuer des Tapas – der Ausübung von physischer und geistiger Strenge und Disziplin. Die daraus resultierende Einpünktigkeit und Kraft der Meditation ist das Kennzeichen von Shiva. Shakti, die weibliche Kraft, ist dagegen die allgegenwärtige sich verströmende Energie der Materie und des physischen Reiches. Beide kommen nicht ohne einander aus. Das wird heute von manchen Yogis und Yoginis missverstanden. Im Yoga geht es nicht ausschließlich darum, seinen Körper kräftig und flexibel zu halten. Es bedeutet aber auch nicht, ihn und seine Bedürfnisse aus purer Hinwendung zum Göttlichen zu vernachlässigen. Das Ziel des Yoga ist nicht der eine oder andere Pol. Auch nicht ein astraler oder kausaler Gottesbegriff. Es ist das Leben dazwischen, und die Integration beider Aspekte in unsere alltäglichen Handlungen und Entscheidungen.



Hatha Yoga - Swami Sivananda und Swami Vishnudevananda beim Üben am Ganges.

Insofern ist es verständlich, dass sich zum Ende des 20. Jahrhunderts verstärkt Frauen dem Yoga zugewandt haben, und zwar besonders dem Hatha Yoga, was sich recht gut mit „Yoga der Bemühung" übersetzen lässt. Ich nehme an, dass es für manche Leser gleich sehr schwarz-weiß klingen wird, und sie können gerne entsetzt das Heft aus der Hand legen oder weiterblättern. Aber wie wäre es, einfach anzuschauen, wie sich unsere Gesellschaftsform entwickelt hat, und Frauen nun Aufgaben übernehmen konnten, die vorher Männern vorbehalten waren. Yoga erklärt die beiden Grundenergien des „männlichen" und „weiblichen" Weges ohne eine der anderen vorzuziehen. Und ohne auf die traditionelle oder moderne Gesellschaft zu schimpfen, werden beide Formen gute Gründe gehabt haben, warum sie auf ihre Art organisiert waren und sind.

Wenn Frauen also zunächst im Hatha Yoga dominierend wurden um ihre männliche Polarität zu stärken (und – ja, natürlich wurden auch hier feminine Formen entwickelt, wie der „Mondgruß", etc.), dann könnte man annehmen, dass „Yoga für Männer" beim maskulinen Geschlecht helfen sollte, das defizitäre weibliche Prinzip zu stärken. Und teilweise gelang das auch: indem Männer lernten zu entspannen. Wenn Sivanandas Erben aber heute feststellen, dass Männer immer noch mehr Angst vor der Stille haben als Frauen, dann können wir davon ausgehen, dass sie auf dem Yogaweg noch nicht ihr ganzes Potenzial ausgeschöpft haben.



Männer möchten heute nicht mehr Helden sein. Aber es ist nach wie vor ihre Aufgabe.

Weil Kraft auch Aggressionspotential beinhaltet, haben viele Männer heute Angst vor ihrem eigenen Schneid, und ziehen sich vor Funktionieren und Leistung zurück. Um Yoga zu erreichen, muss ein Mann aber beides können. Loslassen – und die Kraft der Stille halten. Mit dem Eintritt der Postmoderne scheinen viele Männer, zumindest im Yogastudio (und leider auch vermehrt in Beziehungen) letzteres nicht mehr zu wollen oder zu können. Sie mutieren zu dem, was weibliche Journalisten heute als „Susis" bezeichnen. Mann zu sein ist im 21. Jahrhundert ein hartes Brot. Wir müssen auf beiden Klaviaturen spielen können, um mit der Power der Frauen gleichzuziehen. Yoga für Männer ist ein Bekenntnis zur eigenen Kraft – auch wenn das manchmal anstrengend ist. Unsere Partnerinnen danken es uns.



Ralf Sturm

- Yogalehrer (BYV), systemischer Berater, lebt als freier Coach und Familienvater in Bad Meinberg.
Neben Yoga Vidya-Seminaren zum Thema „Yoga & Partnerschaft" wird er in diesem Jahr auch auf dem Yoga-Kongress vom 16.-18. November 2012 zu dem Thema „Männer Yoga" referieren.

Yoga für Jugendliche

von Vani Devi Beldzik

Computer spielen und Komatrinken; Facebook und Twitter. Immer wieder sucht Deutschland einen neuen Superstar. Da kann man sich schwerlich einen Platz für Yoga im Leben von jungen Menschen vorstellen. Aber es gibt sie, die jungen Yoginis. Einige von ihnen besuchen uns regelmäßig in Bad Meinberg.

Da stand die Frage im Raum: „Kannst du Yoga für Jugendliche anbieten?" Kann ich? Ich bin Krankenschwester, Yogalehrerin, inzwischen auch Meditationslehrerin, Hormonyogalehrerin, Yogatherapeutin, doch eine Ausbildung für den Umgang mit Jugendlichen habe ich nicht. Auch keine eigenen Kinder. Nun gut, Probieren geht über Studieren oder wie Swami Sivananda sagt: „Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie" – dann will ich es mal versuchen. Habe also das Skript gelesen für „Yoga mit Jugendlichen" und dann ging es los:



Zum ersten Abend kamen 4 Mädels – die 4 Mädels unsicher, ich unsicher – wir waren eine interessante Gruppe denke ich heute und sind es noch. Der erste Abend liegt etwa anderthalb Jahre zurück. Zwischendurch hatten wir mal Gäste, die aber alle nicht bleiben wollten, entweder weil die Feuerwehr am selben Tag wichtiger ist oder weil „Yoga für Jugendliche" doof ist und das Mädel lieber in „Yoga für Erwachsene " gehen wollte oder.... oder.... oder.... Doch nun sind wir 6 Mädels und ich. Und seit letztem Donnerstag ist auch noch Peter dabei, zunächst als Fotograf, doch da er auch Yogalehrer ist und die Mädels noch viel braver waren als sonst, hoffe ich, er bleibt mir als Assistenz und Vertretung erhalten. Warum nur sind sie gleich viel eifriger nur weil Peter dabei ist? Bin ich zu nett? Setze ich mich zu wenig durch? Bin ich zu wenig streng? Oder liegt es einfach nur daran, dass er ein Mann ist? Eine interessante Zeit der Selbsterfahrung, auch für mich. Und in mir erwachen all die Erinnerungen an die Zeit, als ich selber in dem Alter war: 14, 15... ist das lange her und doch frage ich mich manchmal: wie alt bin ich eigentlich selbst gerade? Manchmal kann ich es nicht klar erkennen und fühle mich, als säße ich in einer Runde von Freundinnen, dann mache ich mir wieder bewusst, dass ich hier die Yogalehrerin bin und die Mutter dieser Mädels sein könnte und ich schließlich zu sagen habe, wo es gerade lang geht.

So, und was macht nun der durch „Yoga für Erwachsene" verwöhnte Yogalehrer wenn er plötzlich Teenies vor sich hat die z.B. alle gleichzeitig zur Toilette gehen wollen? Die die Anfangsentspannung doof finden, die den Sonnengruß und das Pranayama doof finden? Logisch argumentieren - es gibt doch nur eine Toilette hier unten, ihr könnt doch nacheinander gehen oder mich fragen. Warum wollen die eigentlich alle gleichzeitig zur Toilette, ist der Yogaunterricht so langweilig? Warum finden sie die Anfangsentspannung doof? Erwachsene lieben meist gerade besonders die Anfangs- und die Endentspannung. Also das Geheimnis anwenden welches lautet: Göttinnenkarten, die lieben sie, und legen sich freiwillig in die Anfangsentspannung, nachdem eines der Mädels eine Göttinnenkarte ziehen durfte. Den Tipps und Hinweisen der Göttinnen kann eben (fast) niemand



widerstehen. Und Anfangsentspannung in Form der liegenden Atemschlange ist zwar nicht die klassische Anfangsentspannung, aber unglaublich lustig! Und zum Pranayama fiel mir dann zum Glück Folgendes ein: „Lufttröten" ist das Zauberwort, und wer nicht weiß was das ist, darf uns gerne besuchen kommen. Und statt Endentspannung „Pizza backen" ist auch recht beliebt... Alles in allem ist es eine wunderbare und, wie ich finde, auch so sinnvolle Aufgabe, Yoga an Jugendliche weiter zu geben.
Wenn sie später mal in eine andere Stadt gehen, um zu studieren oder wozu auch immer, können sie sich immer gleich wie Zuhause fühlen, wenn sie sich einer Yogagruppe anschließen, und Yogagruppen gibt es inzwischen ja fast überall.

Mir hätte das damals sicher sehr geholfen als ich, aus einem kleinen Dorf mit 90 Einwohnern kommend, plötzlich in Hamburg lebte und Sozialpädagogik und Diakonie studieren wollte. Die Jugendlichen müssen die Asanas nicht perfekt halten und wenn sie keine Lust auf 108 Runden Sonnengruß haben, dann machen wir eben „nur" 54 Runden Sonnengruß, ja, haben wir tatsächlich letztens gemacht. Da war ich doch etwas stolz auf „meine Mädels", nur 2 von den 6 haben zwischendurch etwas geschwächelt und einen kleinen Zwischenstopp eingelegt.

Ich versuche, die Stunden bunt zu gestalten: mal liegt der Schwerpunkt auf Bhakti Yoga, also Mantras singen, dann wieder auf Jnana Yoga, wir bewegen tiefschürfende Ereignisse, die das Leben so mit sich bringt – und wenn es dann doch zulange über die letzten TATORT-Folgen aus dem Fernsehen geht und meine Geduld sich ihren Grenzen nähert, wird aus dem Jnana Yoga dann doch Hatha Yoga. Durch das eifrige Erzählen der brutalen TATORT-Szenen kam mir in den Sinn, auch Shiva-Geschichten vorzulesen, die sind zum Teil nämlich auch richtig heftig und brutal – doch wenn die Mädels das lieben... – da tanzt Shiva z.B. aus lauter Liebeskummer mit seiner toten Frau Sati auf den Schultern, die nun eine verkohlte Leiche ist, voller Schmerz darüber, dass er sie verloren hat durch den Tod. Manchmal scheint es, sie lieben am meisten Jnana Yoga und doch hat es irgendwie unglaublich lange gedauert bis sie sich merken konnten, dass Yoga „Einheit", „Harmonie" bedeutet. Oder wollten sie mich nur ärgern? Wie auch immer, wir arbeiten mit Göttinnenkarten, Engelkarten, Tierkarten, Feenkarten, Klangschalen, Harmonium, Gitarre, Monocord, Meditationen für Jugendliche, Spiele für junge Erwachsene, und sind im Laufe der eineinhalb Jahre zu einer netten kleinen Gruppe zusammengewachsen. Inzwischen lautet das Konzept: 60 Minuten Hatha Yoga, eine halbe Stunde Zeit zum Quatschen und Philosophieren, so sind wir zumindest im Moment alle zufrieden. Hatha Yoga heißt: Mal ganz klassisch die Yoga Vidya Grundreihe, mal auch „bunte Reihe", mal Partnerasanas und auch Asanas mit Mantrabegleitung. Mondgruß als Alternative zum Sonnengruß – und was auch klasse ist, wenn die Mädels selber den Sonnengruß anleiten und ich auch mal mitmachen kann.

Mal schauen, wie lange sie mir erhalten bleiben – es macht einfach große Freude, sie zu erleben.
Zwei „Mantra-Konzert-Auftritte" hatten wir auch bereits, der dritte Auftritt ist in Vorbereitung.



Und zum Abschluss noch einige Kommentare der Teilnehmerinnen:

Denise:

Nach der Yogastunde geht es mir immer viel besser und ich fühle mich ein bisschen weniger gestresst und ein bisschen mehr bei mir. Ich liebe Yoga - nicht nur die Bewegungen, sondern die Atmosphäre, den Ort, die Gedanken loslassen und nur an Yoga denken. Aber das alles ist für mich nicht mehr nur im Yogazentrum. Yoga ist auch im Alltag - kleine Dinge wahrnehmen und sich selbst einschätzen lernen - und das ist schön. Einheit und Harmonie, das ist Yoga und unser kleiner Kurs bringt mich dem etwas näher.

Neele:

Yoga macht soviel Spaß wie Katzen, Osterhasen und Ostereier malen...

Stella:

... mir macht Yoga sehr viel Spaß! Wir haben immer viel Spaß und lachen viel...



Vani Devi Beldzik

- Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Hormonyogalehrerin, Meditationslehrerin.
Als examinierte Krankenschwester auf der Suche nach neuen Wegen im Gesundheitsbereich ist sie glücklich in der Yogawelt gelandet. Es bereitet ihr viel Freude ihr erlerntes Wissen weiter geben zu können.

Seminare und Ausbildungen mit Vani Devi Beldzik

22.–24.3., 12.–14.7., 1.–3.11.13 in Bad Meinberg, 7.–12.7.13 im Westerwald

Yoga für Jugendliche:

Yogaübungen und Meditationstechniken kennen lernen, Spiele machen, singen und quatschen. Oder vielleicht eine Nachtwanderung, ein Lagerfeuer oder Schwimmen gehen? Die Langeweile wird ausgesperrt und Freunde mitbringen ist ausdrücklich erwünscht. Mindestalter: 13 Jahre.

09. – 18.08.2013

Jugendübungsleiter für Yoga:

Jugendliche unterrichten Jugendliche: Du bist zwischen 14 und 18 Jahre, möchtest tief in Yoga eintauchen und Yoga für Leute in deinem Alter unterrichten? Dann bist du hier richtig! Du lernst viele Übungen, um dich in deinem Körper wohl zu fühlen, den Schulstress zu meistern und den Alltag schöner zu gestalten.

Yoga Vidya auf Kreta

von Daniela Hirt



Gibt es im Sommerurlaub ein Leben abseits von beach, fun und entertainment? Sollte sich eine sonnenhungrige Klientel wirklich auf das Abenteuer Yoga einlassen, wenn nur wenige Meter entfernt der Strand lockt? Die ersten Hotels in Europas sonnigem Süden wagten das Experiment. Und wir haben Anlass zu der Hoffnung, dass es Yoga in absehbarer Zeit schaffen könnte, in die Phalanx der etablierten Freizeitaktivitäten im Sommerurlaub einbrechen zu können. Eine Yogalehrerin schildert ihre Erfahrungen.

Es war Frühjahr 2011, als meine Ausbilderin Manamohini vom Yoga Vidya-Zentrum Oldenburg, eine Email an unsere Ausbildungsgruppe weiterleitete. Eine Agentur in Köln suchte Yogalehrerinnen und Yogalehrer für einen Einsatz in 5-Sterne-Hotels in einigen Teilen der Welt- gegen eine Vermittlungspauschale. Flug, Kost und Logis sollten frei sein. Wochenlang liebäugelte ich mit dieser Email in meinem Postfach bis ich in besagter Agentur anrief, um zu erklären, dass ich just im 2. Ausbildungsjahr einer 2-jährigen Yogalehrerausbildung sei und ob ich dennoch solch einen Einsatz machen könnte. Na klar! Der Kölner Vermittler schien recht froh über mein Interesse zu sein und erklärte mir alle Modalitäten ausführlich. Zu dem Zeitpunkt hatte ich die Wahl zwischen einem einwöchigen oder mehrwöchigen Einsatz in Spanien, Griechenland oder Ägypten. Ich entschied mich für eine Woche in einem 5-Sterne-Hotel im Süden Kretas, organisierte die Betreuung meiner drei Kinder und reichte meinen Urlaubsantrag auf meiner Arbeitsstelle ein. Schlussendlich konnte ich den Vertrag für den Yogaeinsatz unterzeichnen. In diesem Vertrag war meine tägliche Arbeitszeit (3 Std.) geregelt. Ferner was zu tun sei, wenn niemand an meinem „Entspannungsangebot" Interesse habe (nämlich gar nichts); An- und Abflugbedingungen (drei Werktage vor dem Einsatz würde ich erfahren von wo ich abfliege); dass ich keinen Anspruch hätte im Hotel untergebracht zu werden, sollte dies voll belegt sein; unterrichten sollte ich auf Deutsch...halt, stopp: flugs ein Telefonat mit Köln...doch, doch erklärte mir der nun gehetzt klingende Kölner: selbstverständlich würde ich auf Deutsch unterrichten.

Nun hatte ich also die Vorstellung eines vollklimatisierten mit Deutschen belegten Hotels, in dem alle ganz wild darauf sind, täglich Yoga unter freiem Himmel mit Blick auf das Mittelmeer zu praktizieren. Ich war zumindest mee(h)r als bereit und zählte die Tage ... dann war es soweit: die Touristikfirma, in deren Auftrag die Kölner Agentur tätig ist, zeigte sich sehr entgegenkommend und bot mir kurzfristig an, einen Tag eher als geplant zu fliegen, damit ich aus dem Norden anstatt aus dem Süden abfliegen konnte. Da saß ich nun mit meinem Koffer

gefüllt mit gelben T-Shirts, weißen Hosen, Yogalehrerinnenhandbuch, Meditationskissen, Ganeshamurti, Zimbeln, Segenswünschen von lieben Menschen und Bikini in der Straßenbahn auf dem Weg zum Flughafen. Noch schnell den charakteristischen Kaffeeduft in Bremen geschnuppert, dreimal das Om Tryambakam gesungen und da saß ich auch schon im Flieger nach Heraklion/Kreta. Dreieinhalb Stunden später empfing mich die Sonne Kretas mit milden 28 Grad, das Mittelmeer, die Berge und eine warmherzige Dame, die mich zum Taxi brachte. Im (tatsächlich vollklimatisierten) Hotel wurde ich zwar nett, aber auch belustigt („aha, die Yoga-Tante") empfangen und in die Personalunterkunft gebracht. Am nächsten Tag sollte ich einen Text für meine Yogastunden verfassen und dann am Nachmittag die erste Stunde unterrichten. Die Personalunterkunft hat mich auf allen Ebenen sehr gefordert. Ich habe versucht mit der extremen Verschmutzung des Zimmers, den aus der Matratze herausragenden Federn, den 1000 Mükken, der Hitze und der nicht vorhandenen Lüftungsmöglichkeit in Frieden und vor allem in den Schlaf zu kommen. Spät nachts ist mir das gelungen, mit all den Strategien aus dem Yoga, die in mir Gleichmut erzeugten.

Am nächsten Morgen formulierte ich (müde, zerstochen und dennoch heiteren Gemütes) meinen Ankündigungstext für die Yogastunden, der dann in ergänzter Form am schwarzen Brett in der Hotellobby hing. Die Ergänzung las sich dann so: „Ganz im Trend und auch noch gesund: unser kostenloser Event diesen Sommer 2011: Gesundheits- und Entspannungsgymnastik mit Einheiten aus den Bereichen Yoga, Anti-Stress-Training, Muskelentspannung nach Jacobsen und Dance Aerobic. Genießen Sie diesen beliebten Kurs diesen Sommer unter professioneller Leitung!"
Mein etwas ratloser Einwand, dass ich weder Dance Aerobic-talentiert sei noch den Begriff Gymnastik sonderlich passend finde, wurde von einem der Manager mit den Worten, dass man das ja nicht so ernst nehmen müsse, beantwortet. Aha.
Ich nahm meine Aufgabe jedoch ernst und bereitete mich auf eine offene Stunde vor, für Menschen mit und ohne Vorerfahrung. Ich erkundete die Sonnenterrasse, auf der die erste Stunde um 17.00 Uhr und an den Folgetagen jeweils um 11.00 Uhr und 17.00 Uhr stattfinden sollten. Die Sonnenterrasse bot einen fantastischen Blick auf das türkisgrüne Mittelmeer, war im Schatten gelegen und es wehte dort ein laues Lüftchen. Es waren 6 sehr leichte Matten vorhanden. Nachdem ich mich an dem Ausblick und dem hervorragenden Büffet gelabt hatte, welches vegetarische Kost in Hülle und Fülle bereithielt, hüpfte ich in das 20 Grad warme Meer und konnte mein Glück kaum fassen. Ich hatte die Chance meine Unterrichtspraxiserfahrung unter so besonderen Umständen zu erweitern und bekam noch eine Woche Sommer dazu geschenkt!

Der ranghöchste Hotelmanager mit prägnanter Sonnenbrille (in dem Hotel gab es unglaublich viele Manager) stellte sich mir im Laufe des Nachmittages vor. Er erzählte mir, dass er ein begeisterter Ashtanga Yogi sei und regelmäßig nach Heraklion fahren würde, um dort zu praktizieren. Deshalb freue er sich besonders, dass wieder eine Yogalehrerin im Hotel sei. Die vorherige Yogalehrerin sei am Tag ihrer Ankunft wieder abgereist als sie die Personalunterkunft sah (was ich durchaus nachvollziehen konnte!). Fortan grüßten wir uns, es erscholl dann ein „Namaste'" quer durch die Pool-Landschaft und er schaute manches Mal bei den Yogastunden zu.



Dann war es soweit: die erste Yogastunde um 17.00 Uhr, Treffpunkt Sonnenterrasse zwischen Tischtennisplatte und Clubsesseln. Vor mir saßen acht Menschen, die nie zuvor Yoga gemacht hatten, kein Wort Deutsch sprachen, sondern italienisch, französisch und englisch durcheinander redeten. Und alle waren hoch motiviert Yoga zu praktizieren. Ich atmete erst einmal tief in den Bauch (mehrere Runden), lächelte und begann dann auf Englisch mich vorzustellen, nach wessen Tradition ich unterrichte, was Yoga bedeutet und inwieweit Hatha Yoga im täglichen Leben eine Hilfe sein kann. Es floss aus mir heraus als hätte ich nie in einer anderen Sprache unterrichtet. Die folgenden 90 Minuten waren sehr intensiv, da ich weniger Worte brauchte als sonst. Ich habe sehr viel über Mimik und Gestik vermittelt, habe die Menschen mehr berührt. Körperlich, aber auch über Herzensverbindungen. Ich werde niemals die Yogastunde vergessen in der ich eine belgische Lady unterrichtet habe, die niemals zuvor Yoga gemacht hatte und kein Wort Englisch oder Deutsch sprach. Es war für mich die schönste und berührendste Yogastunde, die ich jemals unterrichten durfte.

In den folgenden Tagen waren die Stunden recht unterschiedlich besucht. Die Anzahl der Teilnehmenden variierte zwischen neun und einer Person. Manchmal trieb der Chef des Animationsteams ein paar Gäste wie eine Schafherde in die Yogastunden. Einige schienen erleichtert als die Stunde vorüber war und sie sich wieder dem Sonnenbad, dem Tennisspiel oder sonstigem hingeben konnten, andere haben eine wahre Begeisterung für das Yoga in sich entdeckt. Wir haben zusammen Mantras und Kirtans gesungen. Wir haben Pranayama praktiziert und die Menschen haben sich mit viel Enthusiasmus in die Asanas hineingegeben. Zwischendrin klingelte immer mal wieder ein IPhone, dann sprang jemand von der Matte auf und ent-

schuldigte sich wortreich für die Gründe des Gehens (Termin im Spa, Verabredung auf dem Tennisplatz, Golfplatz, Bar oder sonstwo). Manches Mal schlappten Hotelgäste mit lauter Sohle durch unsere kleine Schar während der Meditation oder der Endentspannung hindurch, um wahlweise mit dem Tischtennisspielen zu beginnen oder sich in einen Clubsessel zu setzen und uns zuzuschauen.



Nachdem meine erste ungläubige Verzweiflung abgeklungen war, entwickelte sich in mir eine wahrhaftige Erkenntnis. Plötzlich wusste und spürte ich, dass es für mich im Hier und Jetzt keinen spirituelleren Ort als genau diese Sonnenterrasse mit all den Wirrungen, die in „normalen" Yogastunden in der Form nicht vorkommen, gab. Ich blieb fortan bei mir, tief konzentriert auf die Menschen und den Unterricht. Die Teilnehmenden blieben bei sich, tief konzentriert auf das Praktizieren. Unvergessen auch der „Seestern" als Gleichgewichtsübung (habe ich im Nordsee Ashram gelernt: die Beine im Stehen leicht gespreizt auseinander, Füße parallel, beide Arme leicht nach oben ausgestreckt, tief atmen und halten. Dann das Gewicht nach links verlagern, solange bis man nur noch auf dem linken Fuß steht. Halten, zurück zur Mitte und dann mit der rechten Seite wiederholen). Diesen praktizierten die Teilnehmenden mit wachsender Begeisterung und Spaß mit Blick auf das fantastisch grünblau schimmernde Mittelmeer,- unterstützt von vielen Augenpaaren aus den Clubsesseln.

Nachdem ich drei Tage da war, mich mit der Matratze, dem Schmutz, den Mücken, der Hitze und dem Lärm abgefunden hatte, war das Hotel plötzlich nicht mehr überfüllt und ich bekam eine Suite mit Meeresblick. Wow!

Ich bekam zudem guten Kontakt zu dem kleinen Animationsteam (eine Schweizerin, eine Lettin, und zwei Italiener), die unter schweren Bedingungen Großartiges in dem Hotel vollbrachten. Abends trank ich meine (sehr leckeren) Fruchtcocktails am Meer und ließ mich sogar eines Karaokeabends dazu hinreißen mit der Schweizerin „99 Luftballons" von Nena zu singen. Kein Mensch verstand ein Wort oder kannte gar dieses (Friedens-) Lied, dennoch ernteten wir in unserer Funktion als „great yoga teacher from Germany" und „animation lady from Switzerland" verhaltenen Beifall. Den Tag darauf hatten meine Yogastunden ein bisschen mehr (freiwilligen) Zulauf. Die Teilnahme am Karaoke schien also eine gute Yoga-Vermarktungsstrategie zu sein!

Ich konnte vieles in dieser Woche so gut miteinander verbinden: Die Hatha Yoga-Philosophie an Menschen weiter zu vermitteln und selber täglich in tiefer Verbindung mit mir und der Natur zu praktizieren. All dies ließen mich die 7 Tage wie 7 Wochen empfinden. Es war eine Erfahrung, von der ich jetzt noch profitiere und manchmal schleicht sich während ich unterrichte immer noch eine kleine Stimme in meinen Kopf die sagt: inhale and exhale- deeep and slooowly.



Daniela Hirt

- Diplom-Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin, Pädagogische Rollenspielleiterin, Systemische Paar- und Familientherapeutin und Yoga-Lehrerin, auch Einzel- und Familienberatung, Fortbildungen und Fachvorträge mit Schwerpunkten aus dem Bereich Gesundheit, Jugendhilfe und Selbsthilfe.

Achtsamkeit
im Umgang mit unseren Tieren

von Satya Devi Carola Bratherig



Einst waren es nur ganz wenige, dann wurden es immer mehr, bis zum heutigen Tag. Vegetarismus und Veganismus haben sich vom Stigma der weltfremden Spinnerei befreien können und sind unaufhaltsam auf dem Vormarsch. Und es sind nicht mehr nur Hippies, Aussteiger und Ökos in Jesuslatschen, die die Vorzüge gesunder Ernährung zu schätzen wissen. Satya Devi liefert uns mit Nachdruck noch einmal viele gute Gründe für ein Leben ohne Fleisch und Milch.

Vegetarismus/Veganismus

Wie kann ein Yogi noch achtsamer mit Tieren umgehen? Wie ernährt sich ein bewusster Yogi, um zu mehr Harmonie mit sich und seinen Mitgeschöpfen zu gelangen? Wie steht es mit unseren Essgewohnheiten? Wer muss sich um wen Sorgen machen?

Es gibt einige Fleischesser und Ärzte, die sich Sorgen machen, ob ein Vegetarier genügend Vitalstoffe zu sich nimmt. Es gibt viele Fleischesser und Vegetarier, die sich Sorgen machen, ob eine vegane Ernährung den Menschen ausreichend mit Vitalstoffen versorgt. Doch der einzige, der sich berechtigterweise Sorgen zu machen braucht, ist der Veganer mit Blick auf die Menschen, die tierische Produkte zu sich nehmen. So stellt es Rüdiger Dahlke dar, der dieses sensible Thema in seinem faszinierenden Buch „Peace Food" behandelt.

Eisenmangel

Eisenmangel ist bei einer vollwertigen und ausgewogenen pflanzlichen Ernährung überhaupt kein Problem. Doch Fleischesser weisen oft einen übervollen Eisenspeicher auf, der das Herzinfarktrisiko mehr als verdoppelt. Auch Tiere produzieren Angstzellen. Wir sollten uns bewusst werden, wieviel Leid, Schmerz und Elend im Fleisch und in der Milch enthalten sind. Ein Tier schüttet Unmengen von Angstzellen aus, bevor es getötet wird. Gerade auch schon während es im „Tiergefängnis" auf seinen Tod wartet. Schaut euch mal im Internet an, wie Tiere ethisch-moralisch unvertretbar gehalten werden! Es ist so traurig, so grausam und einfach nur zum Weinen.

Fische

Auch Fische haben ein Nervensystem und erleiden grausame Qualen während ihres minutenlangen (!!!)Todes. Jeder, der Fisch isst, sollte einmal sehen, wie der Fisch zu Tode gekommen ist und ihn in dieser Phase beobachten. Danach hätte dieser Mensch mit Sicherheit keine Gelüste mehr auf Fisch. Es ist erschreckend und unvorstellbar, wie viele Tiere jeden Tag leiden müssen, nur weil der Mensch aus irgendwelchen Gründen Lust auf Fleisch oder Fisch hat. Vielleicht ist es einfach nur die Gewohnheit, vielleicht ist es auch die Angst, dass man Mangelerscheinungen bekommen könnte. Jährlich werden 52 Milliarden Tiere getötet, Fische sind hier noch nicht mitgezählt.

Kühe

Jeder der Milchprodukte zu sich nimmt, sollte einmal zurückverfolgen, wo die Milch herkommt. Es sind meistens Kühe, die monatelang im Stall stehen und manchmal kaum Platz haben sich hinzulegen; jedes Jahr wird ihnen ein Kälbchen weggenommen. Mutter und Kind schreien dann stundenlang oder teilweise tagelang. Wenn die Kuhmutter nicht mehr ausreichend Milch gibt, dann wird sie ermordet, oft schon nach ca. 6 Jahren. Dabei könnten Kühe fast 20 Jahre alt werden.

Milchschokolade

Alle konventionellen Produkte aus Milchschokolade enthalten Milchpulver von Kühen, die oft gentechnisch verändertes Futter gefressen haben. Außerdem stammen diese Kühe häufig aus Massentierhaltung.

Milch

Warum nehmen die Menschen tote Nahrung zu sich? Wenn man ein Kälbchen mit pasteurisierter Milch füttert, wird es nach kurzer Zeit sterben. Niemand käme auf die Idee, Billigbenzin oder Altöl in einen Formel 1 Rennwagen zu füllen. Doch wie viele Menschen auf diesem Planeten nehmen fast täglich Fleisch, Milchprodukte, Weißmehlprodukte, raffinierten Zucker, Alkohol oder Kaffee zu sich wodurch auf Dauer chronische Erkrankungen, Depressionen, Ängste, Osteoporose, Herzerkrankungen, Diabetes usw. ausgelöst werden können.

Hennen

Vier "Legehennen" werden in einem Drahtkäfig von 40 x 45 cm Bodenfläche gehalten, die Käfige oft in vielen Reihen übereinander gestapelt. Fließbänder bringen Futter und Wasser und transportieren Eier und Exkremente ab. Da die Hennen so extrem beengt sind, hält man sie im Halbdunkeln und schneidet ihnen die Schnabelspitzen (ohne Betäubung) ab, damit sie sich nicht gegenseitig tot picken. Durch den Maschendraht der Käfige verlieren sie ihre Federn, wird ihnen die Haut aufgescheuert und ihre Füße verkrüppelt. Etwa 4-6 % der deutschen Hennen, die unter diesen Bedingungen gehalten werden, sterben innerhalb von 12 Monaten an Stress oder an einer Erkrankung. Im Alter von ein bis zwei Jahren lässt ihre Eierproduktion aufgrund der extremen Ausbeutung ihres Körpers nach und sie werden geschlachtet. Die natürliche Lebenserwartung einer Henne beträgt 15-20 Jahre. Von den 44 Millionen in Deutschland gehaltenen "Legehennen" werden immer noch etwa 95% in Käfigbatterien gehalten. Wenn man in einem normalen Café einen Kuchen bestellt, kann man davon ausgehen, dass Eier von solchen Hühnern darin enthalten sind. Wenn ich in einem Laden frage, warum Eier aus Käfighaltung angeboten werden, erhalte ich immer die gleiche Antwort: Aus finanziellen Gründen.

Um ein harmonisches Leben mit unseren Mitgeschöpfen zu gewährleisten, sollte man auf tierische Produkte verzichten. Alle Vitalstoffe, die der Mensch braucht, kann er selber produzieren oder sind in pflanzlicher Nahrung zu finden. Durch eine vegane Ernährung wird das Leid der Tiere drastisch verringert und sie hat gleichzeitig eine sehr gute Auswirkung auf unseren Körper und letztlich auf die gesamte Umwelt.



Satyadevi Carola Bratherig

- Masseurin und medizinische Bademeisterin, Ayurveda Therapeutin und Yogalehrerin, gehört zu den beliebtesten Therapeutinnen in der Ayurveda Oase Bad Meinberg. Sie hat aus ihren vielen Aus- und Weiterbildungen sehr effektive Programme in langjähriger Praxis mit vielen Klienten erarbeitet und kann diese mit viel Inspiration, technischem Können und Herz weitergeben. Außerdem setzt sie sich für den Tierschutz ein, besonders für den Veganismus.

Aus kleinen Wassertropfen
Besteht der weite Ozean.
Aus kleinen Sandkörnchen
Besteht dieses wunderschöne Land.
Aus kleinen Momenten
Bestehen die mächtigen Zeitalter.
Aus Groschen und Pfennigen
Bestehen die Millionen und Abermillionen.
Kleine Fehler,
Kleine unfreundliche Gesten,
Machen aus dir einen Teufel.
Kleine Worte der Liebe,
Kleine Taten der Freundlichkeit,
Kleine gute Gedanken,
Werden dich zu einem Heiligen machen.

– Swami Sivananda –



Anzeigen

Haus Shanti

Für das Seminarhaus Shanti in Bad Meinberg suchen wir ehrenamtliche **MithelferInnen.** *Wir suchen besonders :* **Schreiner** *für leichte Schreinerarbeiten,* **Maler, Maurer**, **Elektriker** *für elektrische Installationen.*

Ansprechpartnerin: Mona Vollstuber
Tel. 05234/87-2226, Fax 05234/87-1871
mithilfe@yoga-vidya.de
Haus Yoga Vidya, Yogaweg 7
32805 Horn-Bad Meinberg

www.shanti.yoga-vidya.de

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.






ARBEITEN IM YOGAZENTRUM

Wir suchen für unsere Seminarhäuser:

Koch/Köchin bzw. Küchenhilfen · Mitarbeiter im Haushalt · Rezeption/ Telefonzentrale · Mitarbeiter für Seminarplanung und Organisation Kfm. Sachbearbeiter · Grafiker und Redakteure · Social Media Fachleute Handwerker TechnikerIn · ElektrikerIn · InstallateurIn · Ayurveda-TherapeutIn

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

Bad Meinberg Jeannine Hofmeister: seva@yoga-vidya.de, Tel. 05234/87-2229, Fax -1871
Westerwald Shankari Margit Beilhack: seva@westerwald.yoga-vidya.de, Tel. 02685/8002-48, Fax -20
Nordsee Keshava Schütz: keshava@yoga-vidya.de, Tel. 04426/904 16-10, Fax -26
Yoga Vidya Centren Vedamurti Olaf Schönert: koeln@yoga-vidya.de, Tel. 0221/13943-08, Fax -09

Gemeinsam für Gesundheit.

Als **Dachverband** für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe unterstützen wir ein methodenübergreifendes und ganzheitliches Entwicklungs- und Gesundheitskonzept gemäß der Gesundheitscharta WHO, Ottawa, 1986.

- Wir koordinieren die praktische Arbeit freier Anbieter und organisieren Qualifikation und Weiterbildung.
- Wir fördern den interdisziplinären Diskurs zwischen den Mitgliedsverbänden.
- Wir sorgen für Qualitätssicherung durch Ethik- und Qualitätsrichtlinien.

Mehr Informationen **www.freie-gesundheitsberufe.de**

FREIE GESUNDHEITS BERUFE

Ehrenamtliche Mithelfer und Praktikanten

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 entsprechende Bescheinigungen aus.

Mithilfe und Langzeitmithilfe für das Seminarhaus **YOGA VIDYA BAD MEINBERG** wird gesucht in den Bereichen:

Küche · Haushalt · Garten · Adressbüro · Rezeption · Kinderbetreuung · Ayurveda Oase · Grafik · PR Projekte · Ayurveda Übersetzer und Korrektoren · Assistenten für Kinderyoga-Seminare · Yogaunterricht und Unterrichtsassistenz · Bauprojekte · Programmierer im Internet-Team u. Online-Marketing · Instandhaltung u. Fahrdienst

Mithilfe für die Seminarhäuser **YOGA VIDYA WESTERWALD UND NORDSEE** wird gesucht in den Bereichen: Küche · Haushalt · Büro

Ansprechpartnerin Bad Meinberg:
Mona Vollstuber
Tel. 05234/87-2226
mithilfe@yoga-vidya.de

Ansprechpartnerin im Westerwald:
Shankari Margit Beilhack
Tel. 02685/8002-48
seva@westerwald.yoga-vidya.de

Ansprechpartnerin im Nordsee:
Rama Schwab
Tel. 04426/90416-0
rama@yoga-vidya.de

Mithelfer gesucht für die Kinderbetreuung

Für die Unterstützung in der Kinderbetreuung suchen wir ehrenamtliche Mithelfer/innen für drei oder sechs Stunden pro Tag. Dieser Karma-Yoga oder Seva (spiritueller Dienst) zusammen mit Kindern in einer schönen, spirituellen Umgebung ist eine wunderbare Weise, sein Herz zu öffnen und spirituelle Kraft zu tanken.

Ansprechpartnerin:
Sara Devi Heyer
Tel. 0176/51795393
kinder@yoga-vidya.de

Ein Rezept aus der
Yoga Vidya Küche

Gemüsekuchen

Zutaten für 4 Personen:

400g gedämpftes Gemüse, bunt gemischt
200g Schmand
70g Sonnenblumenkernmehl
50g Haselnüsse, gehackt
1 EL Gemüsebrühe (gekörnt)
50 ml Rapsöl
70 ml Wasser
260g Dinkelvollkornmehl
½ TL Salz

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig alle zusammen gut verkneten, den Teig ausrollen und eine runde Springform damit auslegen. Den Schmand mit etwas Salz würzen und den Teig damit bestreichen. Das leicht gedämpfte Gemüse darauf verteilen. Das Sonnenblumenkernmehl mit den gehackten Haselnüssen und der gekörnten Gemüsebrühe vermischen und soviel Wasser darunter mischen, bis eine weiche Creme entsteht. Die Creme gleichmäßig auf das Gemüse verteilen. Die Tarte ca. 18 Min. bei 180°C backen. Dazu passt sehr gut ein leichter Salat.

Yoga-Kongress

15.-17.11.13

Divine Life ~ Sivanandas Integraler Yoga heute

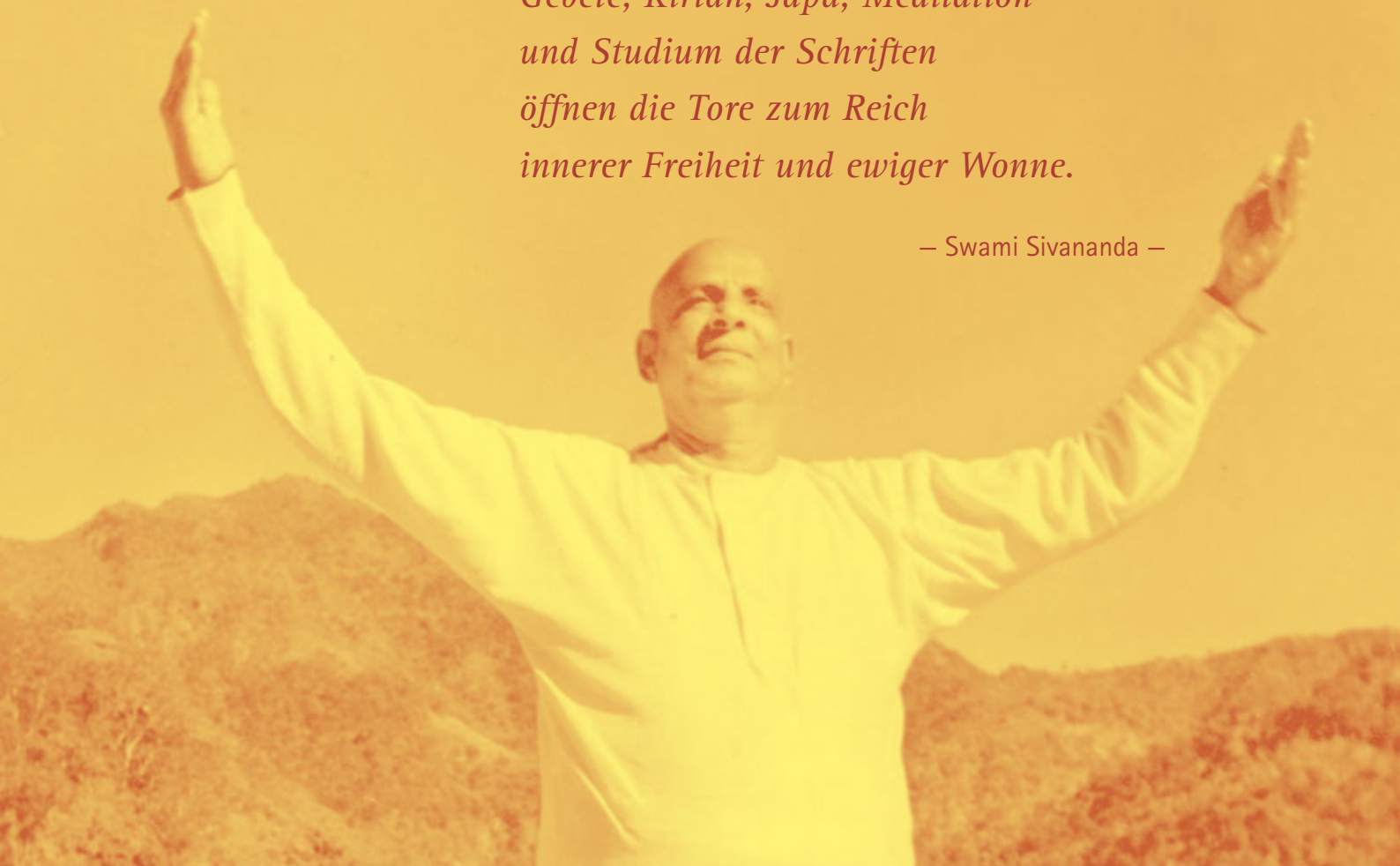
Anlässlich des 50-jährigen Mahasamadhi-Gedenkjahrs von Swami Sivananda präsentieren wir an diesem Kongress die ganze Vielfalt der aus dem Integralen Yoga von Swami Sivananda hervorgegangen weltweiten Traditionen.

MZ 181 €; DZ 210 €, EZ 241 €; S/Z 157 €

Über 60 Referenten und Yogalehrer! Bitte ausführliches Kongressprogramm anfordern (ab Mai erhältlich) o.u. *www./yoga-vidya.de/kongress*

Jede Bemühung auf dem spirituellen Weg,
sei sie auch noch so klein,
trägt zur inneren spirituellen Kraft bei.
Gebete, Kirtan, Japa, Meditation
und Studium der Schriften
öffnen die Tore zum Reich
innerer Freiheit und ewiger Wonne.

– Swami Sivananda –



7.–9. Juni 2013

Kinderyoga Kongress

Lasst Kinder wieder Kinder sein



ab 181 € inklusive ÜN und VP

Kinder: halber Erwachsenen-Preis

Tages-karte:

35 € Freitag

60 € Samstag

35 € Sonntag

Kinder: halber Erwachsenen-Preis

- ★ Vorträge, Workshops, Kinderyoga-Musterstunden
- ★ viele bekannte Kinderyogabuchautorinnen
- ★ Liebe als grundlegende Haltung in Bildungseinrichtungen
- ★ Yogaunterricht in der Schule
- ★ Teenageryoga, Kalari, Tanzpro, Familienyoga
- ★ Kinderyoga – Mitmach – Konzerte, Lachyoga
- ★ Vorstellung des Kinderyoga Netzwerkes

- mit fantastischem Begleitprogramm für Kinder und Jugendliche
- Kinderyoga-Seminare für Kinder 3 – 6 und 7 – 12 Jahre
- Kinderbetreuung ganztägig

Ein Event für die ganze Familie, Kindergärten oder auch Schulklassen!

Yogaweg 7 · 32805 Horn-Bad Meinberg
Telefon: 05234/87-0 · Fax: 05234/87-1875
www.yoga-vidya.de/kinderyogakongress

YOGA Vidya